



NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 07 de Dezembro de 2025

Previdência, aposentadoria e saúde mental: qual é a conexão?

VALÉRIA LIMA

Valéria Lima

À primeira vista, previdência, aposentadoria e saúde mental podem parecer temas sem relação direta. No entanto, eles estão profundamente interligados, e a falta de atenção a qualquer um desses pontos pode resultar em sérios prejuízos à qualidade de vida. Neste artigo, vamos explorar como essas áreas se conectam e como a ausência de planejamento pode afetar diretamente o bem-estar de uma pessoa.

Como advogada, comprehendi ao longo dos anos que a previdência e a aposentadoria não são apenas questões financeiras, mas também têm um impacto profundo na saúde mental, uma vez que a falta de recursos na velhice é um fator comum para a depressão.

Segundo o psicólogo americano Abraham Maslow, todo ser humano possui cinco necessidades básicas: necessidades fisiológicas, de segurança, sociais, de status ou estima, e de autorrealização. Essas necessidades estão organizadas em uma hierarquia, conhecida como Pirâmide de Maslow. Na base da pirâmide estão as necessidades fisiológicas, seguidas das necessidades de segurança. Ou seja, antes de tudo, precisamos garantir o atendimento das necessidades do corpo e a proteção de nossa vida e bens.

Vamos nos concentrar nas duas primeiras categorias: fisiologia e segurança. Mas o que isso tem a ver com a aposentadoria? Tudo. Quando falamos em previdência e aposentadoria, estamos falando sobre garantir que, no futuro, tenhamos os recursos necessários para suprir nossas necessidades básicas, como alimentação, saúde e moradia.

Imagine uma situação em que, de repente, você se vê incapaz de trabalhar por conta de um acidente ou doença. Se não houver um planejamento previdenciário adequado, você pode enfrentar sérias dificuldades financeiras. O papel da previdência social é justamente garantir uma proteção mínima para essas situações. Embora haja críticas sobre o valor dos benefícios do INSS, a ausência de qualquer tipo de proteção seria ainda mais devastadora.

Infelizmente, muitas pessoas negligenciam o planejamento previdenciário, deixando-o para o "futuro". Mas esse futuro chegará para todos. Envelhecer é inevitável, e com a velhice vêm gastos com saúde, moradia, alimentação e lazer. Aqueles que não se planejam podem enfrentar sérios problemas financeiros, o que pode impactar diretamente sua saúde mental.

A falta de recursos na velhice é um fator comum para a depressão, levando muitas pessoas à desesperança. A privação financeira, somada aos desafios físicos e emocionais que vêm com a idade, pode causar um sofrimento imenso. Por isso, é fundamental que todos, especialmente os mais jovens, compreendam a importância de serem previdentes.

