

A NECESSIDADE DE UM PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA DE POLICIAIS MILITARES a arte da reserva militar

*Fernanda de Cássia Martins dos Santos **

RESUMO: O presente estudo aborda a necessidade da implementação de um programa de preparação para a aposentadoria de policiais militares, considerando os impactos multifatoriais que envolvem a transição para a reserva. O objetivo é analisar como esse tipo de programa pode influenciar positivamente a saúde mental, a estabilidade financeira e a reintegração social dos profissionais após o fim da carreira ativa. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, baseada em revisão bibliográfica, cujas fontes foram selecionadas a partir de critérios rigorosos de relevância, atualidade e qualidade metodológica. Os principais achados apontam que a aposentadoria pode desencadear transtornos psicológicos como estresse pós-traumático, depressão e crise de identidade, além de dificuldades financeiras e isolamento social. A pesquisa destaca a importância de programas estruturados que ofereçam suporte psicológico, educação financeira, capacitação para novas atividades, estratégias de integração comunitária e uso de tecnologias. Conclui-se que tais programas são essenciais para garantir uma transição digna e satisfatória à reserva militar, promovendo qualidade de vida, senso de pertencimento e aproveitamento das competências dos policiais aposentados. Recomenda-se a ampliação dos estudos empíricos, criação de políticas públicas específicas e maior articulação interinstitucional para fortalecimento dessas iniciativas.

Palavras-chave: aposentadoria; policiais militares; saúde mental; educação financeira; reintegração social.

DOI: <https://doi.org/10.36776/ribsp.v7i18.242>

Recebido em 14 de junho de 2024.

Aprovado em 02 de agosto de 2024

* Polícia Militar do Estado de Tocantins (PMTO).



THE NEED FOR A RETIREMENT PREPARATION PROGRAM FOR MILITARY POLICE OFFICERS the art of military reserve

ABSTRACT: This study addresses the need for implementing a retirement preparation program for military police officers, considering the multifactorial impacts associated with the transition to retirement. The objective is to analyze how such a program can positively influence the mental health, financial stability, and social reintegration of professionals after their active duty. It is a qualitative research based on a bibliographic review, with sources selected through rigorous criteria of relevance, timeliness, and methodological quality. The main findings show that retirement can trigger psychological disorders such as post-traumatic stress, depression, and identity crises, along with financial challenges and social isolation. The study emphasizes the importance of structured programs offering psychological support, financial education, retraining opportunities, community reintegration strategies, and technological tools. It concludes that such programs are essential to ensure a dignified and satisfactory transition to military reserve, enhancing quality of life, a sense of belonging, and the utilization of retirees' professional skills. It recommends expanding empirical studies, creating specific public policies, and fostering interinstitutional collaboration to strengthen these initiatives.

Keywords: retirement; military police; mental health; financial education; social reintegration.

1. INTRODUÇÃO

A transição para a aposentadoria representa uma etapa sensível e desafiadora na trajetória profissional de policiais militares, marcada por impactos significativos sobre a saúde mental, a estabilidade financeira e a reintegração social desses profissionais. A complexidade dessa fase é acentuada pelas particularidades da carreira militar, caracterizada por elevada exposição a riscos, disciplina rígida e um senso de identidade fortemente atrelado à função pública. Estudos como os de Passos e Kovalski (2024) e Grisoski e Silva (2020) ressaltam que o desligamento da atividade operacional pode desencadear transtornos emocionais e dificuldades de adaptação, sobretudo quando não há planejamento adequado para a vida pós-carreira.

A literatura especializada evidencia que policiais aposentados enfrentam desafios como estresse pós-traumático, depressão, sensação de inutilidade, precarização financeira e isolamento social (Gonzaga, 2020; Gomes, 2022). Nesse contexto, programas estruturados de preparação para a aposentadoria têm sido apontados como alternativas eficazes para promover uma transição digna, preventiva e sustentável. Tais programas incorporam suporte psicológico, educação financeira, capacitação para novas atividades e estímulo à participação social, contribuindo para a manutenção da qualidade de vida e do senso de pertencimento (Comerlatto, 2024; Miqueletti *et al.*, 2023).

Delimita-se, assim, o problema de pesquisa: como a implementação de um programa de preparação para aposentadoria pode impactar a saúde mental, a estabilidade financeira e a reintegração social dos policiais militares aposentados?

Diante dessa problemática, o objetivo geral deste estudo é analisar os efeitos da adoção de um programa de preparação para a aposentadoria na qualidade de vida dos policiais militares. Como objetivos específicos, busca-se: (a) compreender os impactos psicológicos da aposentadoria; (b) avaliar os principais desafios financeiros enfrentados por esse público; (c) examinar as estratégias de reintegração social aplicáveis; e (d) identificar práticas bem-sucedidas já implementadas ou sugeridas em outros contextos institucionais.

A justificativa da pesquisa reside na necessidade urgente de valorização dos profissionais da segurança pública que, após décadas de dedicação, enfrentam vulnerabilidades que comprometem sua dignidade e bem-estar. Ao oferecer um diagnóstico fundamentado e propostas integradas, este estudo pretende subsidiar políticas públicas mais eficazes, além de contribuir para o avanço acadêmico sobre a temática da aposentadoria no setor militar.

A pesquisa adota a metodologia qualitativa, com abordagem exploratória, baseada em revisão bibliográfica. Foram analisadas fontes selecionadas a partir de critérios de relevância, atualidade



e qualidade metodológica, incluindo artigos científicos, livros, teses e documentos institucionais. As buscas foram realizadas em bases como SciELO, CAPES e Google Acadêmico, utilizando os descritores “preparação para aposentadoria”, “policiais militares”, “transição de carreira”, “saúde mental” e “educação financeira”. O método permitiu sistematizar os principais achados da literatura, identificar lacunas de conhecimento e propor diretrizes para futuras intervenções práticas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A aposentadoria de profissionais da segurança pública, particularmente de policiais militares, deve ser compreendida sob uma perspectiva ampliada, que considera os aspectos psicológicos, sociais, financeiros e institucionais implicados nesse processo. O encerramento da carreira ativa não representa apenas uma mudança funcional, mas envolve a desconstrução de uma identidade profissional moldada por anos de atuação em ambientes de risco, disciplina e compromisso com a ordem pública.

O Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA), embora amplamente debatido em outros segmentos do serviço público e da iniciativa privada, ainda constitui uma lacuna significativa no contexto das instituições militares estaduais. Essa realidade contrasta com a complexidade da experiência de aposentadoria dos policiais, cuja trajetória profissional tende a gerar vínculos subjetivos intensos com a função, com o grupo de trabalho e com os valores institucionais. Conforme Grisoski e Silva (2020), esses vínculos repercutem diretamente no modo como esses sujeitos enfrentam o desligamento da função ativa e reconfiguram sua trajetória existencial.

A literatura especializada aponta que a preparação prévia para o desligamento funcional é um fator protetivo contra agravos à saúde mental e social dos aposentados. Para Gomes (2022), é necessário reconhecer que a ausência de planejamento e de apoio institucional pode acentuar quadros de estresse, ansiedade, depressão e sensação de inutilidade, especialmente entre os que sempre identificaram seu valor pessoal com a atuação policial. Nesse sentido, programas voltados à transição para a reserva devem ir além da informação técnica, promovendo reflexões sobre identidade, propósito e pertencimento.

Outro ponto crucial diz respeito à estabilidade financeira. A vida funcional do policial militar é, em regra, marcada por uma dedicação exclusiva e por um cotidiano voltado para o cumprimento de missões operacionais, o que frequentemente inviabiliza o desenvolvimento de competências paralelas ou o cultivo de um planejamento financeiro adequado. Estudos como os de Karnikowski e Inácio (2023) indicam que muitos policiais aposentados enfrentam dificuldades de adaptação a uma nova realidade econômica, principalmente quando não há conhecimento prévio sobre gestão de recursos, investimentos ou reestruturação orçamentária. A educação financeira, portanto, surge como instrumento indispensável na composição de programas preparatórios eficazes.

Complementarmente, a integração social figura como uma dimensão vital do bem-estar na vida pós-carreira. Policiais militares, ao longo de suas trajetórias, constroem redes de pertencimento fortemente vinculadas à corporação, o que, após a aposentadoria, tende a se dissolver abruptamente, levando ao isolamento e à exclusão simbólica. Como destaca Comerlatto (2024), práticas de reinserção comunitária, voluntariado e criação de redes de apoio entre aposentados são mecanismos potentes para ressignificar a aposentadoria como uma etapa produtiva e socialmente relevante.

Por fim, a literatura também ressalta a importância de que os programas sejam sensíveis às especificidades culturais e institucionais das forças policiais. Para Passos e Kovalski (2024), uma preparação eficaz precisa considerar não apenas os conteúdos informativos, mas os contextos emocionais, simbólicos e estruturais nos quais os policiais estão inseridos. Programas bem-sucedidos são aqueles que articulam formação continuada, aconselhamento psicológico, orientação financeira e estímulo ao protagonismo social, configurando-se como ferramentas de valorização e reconhecimento institucional.

Assim, o referencial teórico que sustenta este estudo articula os campos da psicologia organizacional, da sociologia das profissões, da educação financeira e da gestão pública, propondo um olhar transversal sobre a aposentadoria como fenômeno multidimensional que exige abordagens integradas e sensíveis às trajetórias singulares dos policiais militares.

3. ANÁLISE DOS DADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa inicia-se com uma análise das principais teorias e conceitos relacionados à preparação para aposentadoria, com ênfase em sua aplicação em programas voltados às forças de segurança e demais contextos profissionais. Em seguida, investiga os impactos psicológicos associados à aposentadoria de policiais militares, abordando transtornos como estresse pós-traumático, depressão, ansiedade e a perda de identidade profissional, conforme evidenciado por estudos anteriores. Na sequência, são examinadas as dificuldades financeiras enfrentadas durante essa transição, destacando-se a relevância do planejamento financeiro, da gestão de benefícios previdenciários e da educação financeira como ferramentas essenciais para garantir estabilidade econômica na vida pós-carreira.

A análise também contempla os aspectos da integração social e da reintegração comunitária, ressaltando estratégias que favorecem o fortalecimento dos vínculos sociais, a participação em atividades coletivas e a manutenção do senso de pertencimento após o desligamento da atividade policial. Por fim, o estudo avalia as práticas e estratégias mais eficazes já adotadas em programas de preparação para aposentadoria em diferentes instituições, com destaque para aquelas desenvolvidas no âmbito da segurança pública. A partir dessa avaliação, são identificadas boas práticas, lições aprendidas



e recomendações que podem ser adaptadas e aplicadas à realidade dos policiais militares brasileiros, contribuindo para uma transição mais saudável e estruturada.

3.1 Impacto psicológico da aposentadoria em policiais militares

A aposentadoria representa um marco significativo na vida de qualquer profissional, mas para os policiais militares, essa transição pode ser particularmente desafiadora. Estudos indicam que o impacto psicológico é profundo e multifacetado, envolvendo questões como estresse pós-traumático, depressão, ansiedade e perda de identidade. A natureza intensa e frequentemente traumática do trabalho contribui para uma série de desafios emocionais e mentais durante e após a carreira ativa. Essa transição abrupta do serviço ativo para a aposentadoria pode exacerbar condições psicológicas preexistentes ou mesmo desencadear novos problemas de saúde mental (Silva, 2023).

Uma das questões mais críticas enfrentadas pelos policiais militares aposentados é o estresse pós-traumático (TEPT). Devido à exposição constante a situações de alto risco e violência, muitos desenvolvem TEPT durante suas carreiras. Quando se aposentam, a falta de estrutura e de uma rede de suporte imediato pode agravar os sintomas, resultando em flashbacks, pesadelos e uma hiperatividade vigilante que interfere na capacidade de ajustar-se à vida civil. A ausência de intervenção adequada pode levar a uma deterioração significativa na qualidade de vida desses indivíduos (Gonzaga, 2020).

A depressão é outro impacto psicológico comum. A transição para a aposentadoria pode gerar um sentimento de perda e vazio, especialmente para aqueles que dedicaram a maior parte de suas vidas ao serviço público. A perda do papel profissional e do status social associado ao cargo pode resultar em uma diminuição da autoestima e da motivação, levando à depressão.

Estudos apontam que a falta de atividades significativas e de uma rotina estruturada após a aposentadoria contribui significativamente para o desenvolvimento de sintomas depressivos. A ansiedade também é prevalente entre aposentados. A incerteza sobre o futuro, combinada com a falta de uma rede de apoio robusta, pode gerar níveis elevados de ansiedade. A necessidade de encontrar novos propósitos e estabelecer novas rotinas pode ser avassaladora, levando a sentimento de insegurança e preocupação constante. Além disso, a adaptação a um novo ritmo de vida sem a adrenalina constante do trabalho policial pode ser uma fonte significativa de estresse e ansiedade (Gonzaga, 2020).

Segundo Gomes (2022), a perda de identidade profissional é um aspecto central do impacto psicológico. Muitos desses profissionais possuem uma forte identidade ligada ao seu papel de mantenedores da ordem e protetores da sociedade. A aposentadoria pode resultar em uma crise de identidade, onde o indivíduo se sente desprovido do propósito e do reconhecimento que outrora definiam sua existência. Esse fenômeno é amplamente documentado na literatura e é um fator-chave que contribui para os desafios emocionais enfrentados durante a transição para a aposentadoria.

Estudos longitudinais sugerem que a preparação inadequada pode exacerbar esses problemas psicológicos. Policiais militares que se aposentam sem um plano claro para a próxima fase de suas vidas são mais propensos a experimentar dificuldades emocionais significativas. Programas de preparação que incluem aconselhamento psicológico, treinamento para novas habilidades e atividades de engajamento social podem mitigar alguns desses efeitos negativos, facilitando uma transição mais suave e menos traumática.

A importância de uma rede de suporte social robusta não pode ser subestimada. A literatura destaca que o apoio de familiares, amigos e colegas aposentados é crucial para o bem-estar psicológico. Redes de suporte social podem fornecer um senso de comunidade e pertencimento, ajudando os aposentados a lidar com os desafios emocionais e a encontrar novas formas de participação e contribuição social. A criação de grupos de apoio e a promoção de atividades comunitárias podem desempenhar um papel vital nesse processo. Outro fator relevante é a necessidade de reconhecimento contínuo e de oportunidades para contribuir de maneira significativa para a sociedade. Atividades voluntárias, consultorias ou trabalhos relacionados à segurança podem ajudar a manter o senso de propósito e identidade. Esses programas não só beneficiam os indivíduos, mas também aproveitam a experiência e as habilidades valiosas dos policiais militares para o bem da comunidade (Gomes, 2022).

Para Miqueletti *et al.*, (2023), mencionam que programas devem ser projetados para abordar as necessidades únicas desse grupo, incluindo terapia para TEPT, tratamento para depressão e ansiedade e suporte para a construção de uma nova identidade pós-aposentadoria. Intervenções baseadas em evidências, como terapia cognitivo-comportamental e grupos de apoio, são eficazes no manejo dos problemas psicológicos associados à aposentadoria. A preparação adequada, o suporte social e os programas de bem-estar mental são essenciais para fazer a transição de forma saudável e produtiva. Reconhecer e abordar esses impactos psicológicos é fundamental para garantir possam desfrutar de uma aposentadoria gratificante e significativa.

3.2 Aspectos financeiros da transição para aposentadoria

A transição para a aposentadoria é uma etapa crítica marcada por uma série de desafios financeiros que podem impactar significativamente o bem-estar e qualidade de vida. A necessidade de um planejamento financeiro robusto é evidente diante das mudanças na estrutura de renda e despesas que ocorrem com a aposentadoria. Muitos enfrentam incertezas sobre a sustentabilidade de sua renda futura, o que torna o planejamento financeiro uma prioridade crucial (Gomes, 2022).

Um dos principais desafios financeiros é a gestão dos benefícios de aposentadoria. Policiais militares geralmente possuem um sistema de pensões específico, que pode incluir uma combinação de benefícios governamentais e outros complementos. A compreensão clara e detalhada desses benefícios, incluindo as condições para recebimento, montantes e duração, é essencial para garantir que os



aposentados possam planejar adequadamente suas finanças. A falta de conhecimento ou má gestão desses benefícios pode resultar em dificuldades financeiras significativas (Vasconcellos, 2022).

A transição para a aposentadoria também implica uma reavaliação das despesas. Durante a carreira ativa, muitos possuem um estilo de vida que é sustentado por sua renda regular. Ao se aposentarem, a redução ou alteração na fonte de renda exige uma adaptação nos hábitos de consumo e um controle mais rigoroso das despesas. Isso inclui a revisão de custos com habitação, saúde, lazer e outras necessidades diárias, ajustando o orçamento para se adequar à nova realidade financeira (Vasconcellos, 2022).

Karnikowski e Inácio (2023) afirmam que a falta de conhecimentos financeiros básicos pode comprometer a capacidade dos policiais militares de tomar decisões informadas sobre investimentos, poupança e gastos. Programas de educação financeira que abordem tópicos como gestão de dívidas, planejamento de aposentadoria e investimentos podem fornecer as ferramentas necessárias para que administrem melhor suas finanças. A educação financeira não só ajuda na gestão imediata dos recursos, mas também na construção de um futuro financeiro mais seguro.

Além da gestão de benefícios e da adaptação das despesas, a diversificação de fontes de renda é uma estratégia importante para enfrentar os desafios financeiros da aposentadoria. Policiais militares podem considerar oportunidades de trabalho pós-aposentadoria, seja em consultorias, segurança privada ou outras áreas onde suas habilidades possam ser valorizadas. Essa diversificação pode proporcionar uma fonte adicional de renda e também ajudar na manutenção de um senso de propósito e engajamento na vida pós-carreira. A saúde financeira na aposentadoria também está intimamente ligada à gestão de investimentos. Policiais militares, como qualquer outro grupo, precisam entender as opções de investimento disponíveis e como elas podem contribuir para a geração de renda passiva. A elaboração de um portfólio diversificado, que equilibre risco e retorno, é essencial para garantir uma fonte de renda estável e confiável. A orientação profissional nesse campo pode ser extremamente benéfica para evitar erros comuns e maximizar os retornos sobre o investimento (Karnikowski; Inácio, 2023).

De acordo com Leite *et al.*, (2024), outro aspecto importante é a preparação para custos inesperados, particularmente os relacionados à saúde. Com o envelhecimento, as despesas médicas tendem a aumentar, e a preparação para esses custos é fundamental para evitar que se tornem uma carga financeira insustentável. Planos de saúde adequados e reservas financeiras destinadas especificamente para emergências médicas podem proporcionar maior segurança e tranquilidade. A importância de começar o planejamento financeiro com antecedência não pode ser subestimada. Quanto mais cedo iniciarem a preparação, melhor será sua capacidade de acumular poupanças suficientes e de planejar de maneira eficaz. A introdução de programas de planejamento de aposentadoria durante a carreira ativa pode sensibilizar e capacitar para que tomem medidas proativas.

Para Schuabb e França (2020), há a necessidade de um ajuste psicológico em relação ao dinheiro. A transição de uma renda ativa para uma renda fixa ou variável pode gerar ansiedade e insegurança. O desenvolvimento de uma mentalidade financeira saudável, que inclua a aceitação das novas limitações e a adaptação a um novo estilo de vida, é parte integrante do sucesso financeiro. Os aspectos financeiros da transição são multifacetados e complexos, exigindo uma abordagem holística que inclua planejamento financeiro, educação sobre benefícios, gestão de investimentos e preparação para despesas futuras. Enfrentar esses desafios de forma proativa pode significar a diferença entre uma aposentadoria confortável e uma repleta de dificuldades financeiras. A implementação de programas de apoio financeiro durante e após a carreira ativa é essencial para garantir que esses profissionais possam desfrutar de uma aposentadoria digna e segura.

3.3 Integração Social e Reintegração Comunitária

Comerlatto (2024) diz que a integração social e a reintegração comunitária são aspectos essenciais da vida pós-carreira, desempenhando um papel crucial no bem-estar psicológico e emocional. Após anos de serviço em uma profissão caracterizada por um forte sentido de camaradagem e propósito, a transição para a aposentadoria pode representar um desafio significativo na manutenção de um sentimento de pertencimento e utilidade. Estudos indicam que a falta de integração social adequada pode levar ao isolamento, depressão e outros problemas de saúde mental.

Uma das principais estratégias para facilitar a integração social é a criação de grupos de apoio e redes de ex-colegas, que fornecem um espaço seguro para compartilhar experiências e desafios comuns, além de oferecer suporte emocional. A manutenção desses laços sociais é vital para preservar um senso de identidade e continuidade. Tais redes podem ser formalmente organizadas por associações de aposentados ou informalmente através de reuniões regulares e atividades conjuntas (Comerlatto, 2024).

De acordo com Rocha *et al.*, (2021), além dos grupos de apoio, a participação em atividades comunitárias e de voluntariado é uma maneira eficaz de promover a integração social. O engajamento em atividades que beneficiem a comunidade local não só ajuda a preencher o tempo, mas também reforça o sentimento de propósito e contribuição. Policiais militares aposentados possuem habilidades valiosas como liderança, disciplina e capacidade de resolução de problemas, que podem ser utilizadas em diversas iniciativas comunitárias, desde programas de mentoria até a organização de eventos locais. A integração em novos contextos sociais também pode ser facilitada através da educação e do desenvolvimento de novas habilidades. Programas educacionais e cursos de formação podem ajudar os aposentados a explorar novos interesses e carreiras, promovendo a interação com pessoas fora do seu círculo profissional tradicional. O aprendizado contínuo não só mantém a mente ativa, mas também expande as redes sociais, criando oportunidades para novas amizades e colaborações.



A prática de atividades físicas em grupo, como esportes ou exercícios em academias, é outra estratégia para a reintegração comunitária. A atividade física regular não apenas contribui para a saúde física, mas também proporciona uma oportunidade de interação social e formação de novas conexões. Participar de equipes esportivas ou grupos de caminhada é uma maneira de se manterem ativos e socialmente envolvidos. A participação em clubes e associações locais, como clubes de leitura, grupos de hobbies ou associações culturais, proporciona um espaço para explorarem interesses pessoais e se conectarem com indivíduos que compartilham paixões semelhantes. A troca de experiências e conhecimentos em um contexto descontraído é benéfica para o bem-estar emocional e social (Rocha *et al.*, 2021).

As tecnologias de comunicação como plataformas online e redes sociais podem ajudá-los a manter contato com ex-colegas, bem como a se conectar com novos grupos e comunidades. Fóruns de discussão, grupos de interesse online e redes sociais específicas para aposentados podem proporcionar um sentido de comunidade e apoio contínuo, especialmente para aqueles que podem ter dificuldade em participar de atividades presenciais.

O papel das famílias é fundamental para uma transição bem-sucedida, pois é um ambiente de acolhimento e compreensão. Envolver-se em atividades familiares, como viagens, projetos em casa ou eventos sociais, fortalece os laços familiares e ajuda a criar um sentimento de pertencimento e segurança emocional (Rocha *et al.*, 2021).

Para Pereira *et al.*, (2020), a reintegração comunitária também pode ser facilitada através do apoio institucional e governamental. Políticas públicas que promovam a inclusão social e ofereçam serviços de apoio, como aconselhamento psicológico e programas de requalificação profissional, são essenciais. A criação de centros comunitários e a oferta de serviços específicos para ex-policiais podem proporcionar recursos valiosos e pontos de conexão social. A promoção de um senso de pertencimento e a participação ativa na comunidade ajudam a mitigar os efeitos negativos do isolamento social e a fortalecer a saúde mental e emocional. Ao implementar estratégias que envolvem suporte social, voluntariado, educação contínua, atividades físicas, clubes locais, tecnologias de comunicação, apoio familiar e políticas públicas, é possível garantir que possam desfrutar de uma vida pós-carreira rica e satisfatória.

3.4 Eixos prioritários para a preparação de policiais militares à aposentadoria

A análise crítica da literatura revela que a transição para a aposentadoria de policiais militares demanda um enfrentamento estruturado de três áreas prioritárias: saúde, finanças e integração social. Essas dimensões são interdependentes e impactam diretamente a qualidade de vida e o bem-estar do militar no período pós-carreira. O eixo da saúde, especialmente o psicológico, figura como o primeiro e mais evidente desafio. A experiência profissional intensa, o envolvimento frequente com situações de risco e o acúmulo de traumas geram impactos duradouros na saúde mental, os quais se manifestam de

forma aguda no momento da aposentadoria. Condições como estresse pós-traumático (TEPT), depressão, ansiedade e crise de identidade são recorrentes e demandam intervenções específicas. Sem suporte adequado, o policial aposentado pode vivenciar um agravamento de transtornos preexistentes, prejudicando sua adaptação à nova realidade. Nesse sentido, a existência de programas de saúde mental voltados à fase pré e pós-aposentadoria é indispensável para garantir uma transição humanizada e segura.

O segundo eixo refere-se à dimensão financeira. Embora a carreira policial militar assegure certa estabilidade durante o serviço ativo, a aposentadoria impõe alterações significativas nas estruturas de renda e nos padrões de consumo. A ausência de planejamento financeiro prévio, somada à pouca familiaridade com investimentos, gestão de despesas e estratégias de poupança, torna o aposentado vulnerável a dificuldades econômicas. Assim, a educação financeira contínua deve ser promovida ao longo da carreira e integrada aos programas de preparação para aposentadoria. Por fim, a terceira dimensão - a integração social - compreende o desafio de reconstruir vínculos e significados após a perda do status profissional. A identidade policial, muitas vezes forjada pela camaradagem e pelo pertencimento à corporação, não encontra equivalentes naturais na vida civil. A criação de redes de apoio, incentivo à participação em atividades comunitárias, oferta de espaços de socialização e promoção do voluntariado são medidas eficazes para mitigar o isolamento social. De forma articulada, esses três eixos - saúde, finanças e integração social - constituem a base para a construção de programas de aposentadoria eficazes e humanizados, assegurando dignidade, continuidade do propósito de vida e bem-estar integral aos policiais militares após o encerramento de suas atividades operacionais.

3.5 Práticas eficazes em programas de preparação para aposentadoria

Os programas de preparação para aposentadoria desempenham um papel fundamental na transição de profissionais de suas carreiras ativas para a vida pós-trabalho, especialmente em contextos desafiadores como as forças de segurança. Esses programas devem abordar múltiplas dimensões, incluindo saúde mental, financeira, social e física, para proporcionar um suporte holístico aos futuros aposentados (Carvalho *et al.*, 2021).

Uma prática eficaz é a incorporação de módulos de educação financeira. A gestão de finanças pessoais e o planejamento para a sustentabilidade econômica são aspectos vitais para os aposentados, que muitas vezes enfrentam uma redução significativa na renda. Workshops sobre poupança, investimento e gestão de benefícios de aposentadoria ajudam os indivíduos a construir uma base financeira sólida, evitando dificuldades futuras. O suporte psicológico é outro elemento essencial. Sessões de aconselhamento e terapia podem abordar problemas de saúde mental, como estresse pós-traumático, depressão e ansiedade. A preparação emocional para a aposentadoria ajuda a mitigar os efeitos negativos da transição, promovendo um bem-estar duradouro (Passos; Kovalski, 2024).



A integração de atividades físicas e de bem-estar também se mostra altamente benéfica. Programas que incentivam a prática de esportes, caminhadas ou exercícios em grupo contribuem para uma vida mais ativa e saudável, auxiliando na adaptação à nova fase da vida. A formação contínua e a educação são componentes valiosos. Cursos e treinamentos em novas áreas de interesse podem ajudar os policiais militares a desenvolverem habilidades para novas carreiras ou atividades de voluntariado. A educação continuada não só mantém a mente ativa, mas também abre portas para oportunidades de engajamento significativo e de contribuição à sociedade (Gomes, 2022).

Ter acesso a mentores ou conselheiros que possam oferecer orientação para carreiras alternativas é inestimável. Esse suporte individualizado ajuda-os a explorar novas direções e a desenvolver planos concretos para o futuro baseados em suas habilidades e interesses. A promoção de redes de suporte social é outra prática eficaz. A criação de grupos de apoio e de eventos sociais promovem um senso de comunidade e pertencimento. Manter conexões sociais fortes é essencial para a saúde mental e emocional, reduzindo sentimentos de isolamento e solidão que podem surgir após a saída do serviço ativo (Leite *et al.*, 2024).

O uso de tecnologias modernas para manter o engajamento e as redes de suporte permite que permaneçam conectados e informados, independentemente de sua localização física. A avaliação e o feedback contínuos dos programas de preparação para aposentadoria são práticas essenciais para garantir sua eficácia. A coleta de dados sobre a experiência dos participantes e o monitoramento de seus progressos permitem ajustes e melhorias constantes. Esse processo de avaliação contínua assegura que os programas permaneçam relevantes e adaptados às necessidades em evolução dos aposentados (Martins *et al.*, 2021).

Por fim, segundo Ribeiro (2021), a colaboração entre diferentes instituições, como associações de aposentados, agências governamentais e organizações não governamentais, pode fortalecer os programas de preparação para aposentadoria. Parcerias estratégicas permitem a alocação eficiente de recursos, a troca de melhores práticas e a ampliação do alcance dos programas. A cooperação interinstitucional é fundamental para a criação de um ambiente de suporte. Essas práticas integradas e personalizadas demonstram ser altamente eficazes. Ao abordar de forma abrangente os aspectos financeiros, psicológicos, sociais e físicos da transição, os programas podem proporcionar um suporte completo, ajudando a garantir que os aposentados possam desfrutar de uma vida pós-carreira saudável, satisfatória e significativa.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados deste estudo evidenciam que a aposentadoria de policiais militares é um fenômeno multidimensional que demanda preparação específica e cuidadosa. A síntese das análises

indica que os principais desafios enfrentados por esses profissionais se concentram em três eixos prioritários: saúde mental, estabilidade financeira e integração social. As consequências psicológicas da transição, como o estresse pós-traumático, a depressão e a perda de identidade, associadas à falta de preparo emocional, expõem a fragilidade do sistema atual. A insegurança financeira, somada à ausência de educação sobre gestão de recursos, amplia os riscos de instabilidade e compromete a qualidade de vida na aposentadoria. Do ponto de vista social, o afastamento da rotina operacional pode gerar sentimentos de exclusão, reforçando a importância de mecanismos de reintegração à comunidade.

As implicações desses resultados demonstram a urgência de programas de preparação para aposentadoria que sejam estruturados, contínuos e sensíveis às especificidades da carreira policial. A adoção de práticas que contemplem educação financeira, aconselhamento psicológico, incentivo à formação continuada, atividades de engajamento comunitário e redes de apoio são estratégias eficazes não apenas para promover o bem-estar individual, mas também para valorizar institucionalmente os profissionais que dedicaram suas vidas à segurança pública. Nesse sentido, a criação de políticas públicas direcionadas à preparação para aposentadoria pode contribuir para reduzir índices de adoecimento, suicídio e vulnerabilidade social entre os militares inativos.

Como limitação, destaca-se a ausência de dados empíricos oriundos da aplicação direta de programas específicos junto a policiais militares aposentados. A predominância de abordagens qualitativas e de revisão bibliográfica limita a generalização dos resultados e sugere a necessidade de investigações mais amplas, com metodologia mista e coleta de dados primários. Estudos comparativos entre unidades federativas ou entre segmentos da segurança pública também podem enriquecer a compreensão do tema.

Recomenda-se, para pesquisas futuras, o desenvolvimento de estudos de caso sobre programas já implementados no Brasil e no exterior, com avaliação de seus resultados e impacto a médio e longo prazo. Além disso, seria relevante investigar o papel da família, das associações de classe e das lideranças institucionais na construção de uma cultura organizacional voltada ao cuidado na transição para a reserva.

Em síntese, esta pesquisa reforça a necessidade de reconhecimento institucional do pós-carreira como etapa legítima do ciclo de vida profissional. A implementação de programas de preparação para aposentadoria, pautados por abordagens interdisciplinares e colaborativas, configura-se como um investimento social, humano e estratégico. Ao assegurar condições dignas e sustentáveis para seus veteranos, a Polícia Militar fortalece seus laços com a sociedade, promove justiça institucional e contribui para a construção de um sistema de segurança pública mais humano, inclusivo e resiliente.



REFERÊNCIAS

CARVALHO, Edna de; CARVALHO, Míria de Souza; RIZZO, Paulo Sérgio. A incapacidade física do militar: a incongruência na legislação especial relativa aos critérios definidores de aposentadoria. **Anais do Seminário de Pesquisa e Produtividade da FESV e FESVV**, v. 2, n. 4, p. 30-33, 2021.

COMERLATTO, Valmir Jorge. A Cassação dos Proventos do Servidor Público/Militar Aposentado—Direito ou Abuso de Autoridade?. **Revista Base Científica**, v. 2, 2024.

GOMES, Liliane Vicentina. Educação financeira e sua relação com o policial militar de Santa Catarina. **Revista Científica da Escola Superior de Polícia Militar**, n. 4, p. 20-45, 2022.

GONZAGA, Cristiane de Oliveira Marques. Aspectos gerais da aposentadoria especial do servidor público. **Revista Brasileira de Direito Social**, v. 3, n. 3, p. 84-91, 2020.

GRISOSKI, Daniela Cecília; SILVA, Paula Marques da. Processos de subjetivação de policiais militares: Uma Análise da Saúde no Trabalho. **Perspectivas contemporâneas**, v. 15, n. 1, p. 92-114, 2020.

KARNIKOWSKI, Romeu Machado; INÁCIO, Mara Cristiane. Pensão militares estaduais RS. **Revista interdisciplinar multi saberes**, v. 1, n. 1, 2023.

LEITE, Carlos Henrique Bezerra *et al.* O reconhecimento da atividade de risco dos guardas civis municipais e o direito à aposentadoria especial à luz do princípio da isonomia. **Revista Jurídica Cesumar-Mestrado**, v. 24, n. 1, p. 69-83, 2024.

MARTINS, Wendel Expedito Batista *et al.* O cenário do trabalho do Policial Militar: especialização e reflexos no adoecimento funcional. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 27771-27785, 2021.

MIQUELETTI, Ana Lucia; OLIVEIRA, Giovana Taddeo Sanches; OLIVIERI, Ricardo Azevedo. Vitimização de Policiais Militares do Estado de São Paulo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 127-154, 2023.

PASSOS, Elysson Leonty dos; KOVALSKI, Jennifer Cristina. Atividade Policial Militar e os Desafios do Ingresso à Aposentadoria. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 6, p. 2359-2372, 2024.

PEREIRA, Gustavo Klauberg; MADRUGA, Amanda Batista; KAWAHALA, Edelu. Suicídios em uma organização policial-militar do sul do Brasil. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, p. 500-509, 2020.

RIBEIRO, Luisa Helena de Almeida. O regime previdenciário do servidor público. De acordo com a emenda constitucional 103/2019-reforma da previdência. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar**, v. 2, n. 7, p. e27592-e27592, 2021.

ROCHA, Daniela Dias da; OLIVEIRA, Karine de Moraes; FARIA, Antônio Hot Pereira de. Suicídio no Meio Policial Militar: fatores preponderantes e políticas de prevenção adotadas pela Polícia Militar

de Minas Gerais. **Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública (RIBSP)**, v. 4, n. 8, p. 101-112, 2021.

SCHUABB, Thaís Cravo; FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho. Planejamento financeiro para a aposentadoria: Uma revisão sistemática da literatura nacional sob o viés da psicologia. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 20, n. 1, p. 73-98, 2020.

SILVA, Jarderson Ribeiro da. **Aposentadoria dos Bombeiros Militares do Maranhão**: um estudo acerca da proximidade. 2023. Universidade Estadual Do Maranhão - Uema.

VASCONCELLOS, Roger Nardys de. O Sistema de Proteção Social dos Militares à luz dos recentes precedentes do Supremo Tribunal Federal–ADI 6917 e Tema 1177. **Pro Lege Vigilanda**, v. 1, n. 1, p. 7-20, 2022.