

Na região, número de aposentados aumenta 71% em duas décadas

São 364.391 moradores nas sete cidades, 13% do total da população do Grande ABC; grupo reflete sobre nova fase e mudanças na rotina

TATIANE PAMBOUKIAN
tatianepamboukian@dgabc.com.br

O Grande ABC possui 364.391 aposentados, de acordo com dados de dezembro de 2025 do Ministério da Previdência Social, o que representa 13% do total da população da região. O número cresceu 71% em 20 anos – em 2005 eram 213.025 pessoas.

Este público tende a crescer com o aumento da expectativa de vida, que passou de 71,9 anos em 2005 para 76,6 em 2024, de acordo com dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Apesar das mudanças do INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) para equilibrar essa equação, a fase pós-aposentadoria se estende por mais tempo.

Hoje é comemorado o Dia Nacional dos Aposentados, data criada para celebrar a instituição da primeira lei brasileira de Previdência Social, há 103 anos. A psicóloga e doutora em Psicologia do Desenvolvimento Humano, Cristiane Pertusi, destaca que este é o momento das pessoas avaliarem quantos anos ainda têm pela frente e como vão vivê-los com qualidade.

“O aumento da expectativa de vida torna essencial refletir sobre esse novo projeto de vida, promovendo uma ressignificação e um novo olhar. A aposentadoria pode ser compreendida como um novo tempo, marcado por mais qualidade de vida, tranquilidade, saúde física e mental, além da construção de novos vínculos”, define.

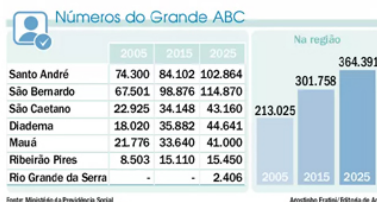
Os amigos Haroldo Matos, de 52 anos, e Valdeci Pereira Gil, de 65, trabalharam como metalúrgicos na Volkswagen por três décadas. Há dez anos, ao se aposentarem, decidiram montar juntos um negócio próprio para ter mais flexibilidade de tempo sem abrir mão do poder financeiro.

“Tive oportunidade de receber um valor da empresa e fazer este investimento, porque o salário da aposentadoria não é suficiente. Hoje, como empresário, acabo trabalhando até mais do que quando não estava aposentado”, ressalta o andressen Gil, proprietário do Doutor Vet Centro Veterinário, em Santo André.

Matos nutria o desejo de se aposentar e mudar sua rotina quando, em 2007, so-



PARCERIA. Matos e Gil foram metalúrgicos e viraram sócios na aposentadoria



freu um acidente. O ex-metalúrgico, que começou a trabalhar aos 14 anos, foi prensado por um equipamento de oito toneladas.

“Fui atropelado duas vezes porque a ambulância que me socorreu bateu no caminho para o hospital. Tive uma seqüela na perna e minha filha recém-nascida tinha apenas 30 dias. Mesmo tendo recebido toda assistência, depois desse trauma passei a repensar a vida fora da empresa”, conta o empresário.

Apesar de ainda trabalhar, Haroldo Matos afirma ter mais flexibilidade e pretende alcançar estabilidade financeira para, então, viver uma segunda fase da aposentadoria, na qual possa realmente ter tempo disponível para descansar e viajar.

A diminuição da renda é um fator que motiva muitos a continuarem em atividade após a aposentadoria. Entretanto, a professora recém-aposentada, em julho de 2025, Sueli Magini, 58, não pretende renunciar seu tempo livre para descanso e lazer após 35 anos lecionando na educação infantil e ensino fundamental. Atualmente, ela vive a liberdade que tanto sonhou, morando sozinha e com os filhos casados e criados.

“Recebo menos e já esperava por isso. Dá para viver

bem, porém, não sobra muito para viajar, algo que eu planejava para minha aposentadoria. Fazia planos de morar um ano em Portugal, mas com o valor do euro vai ficar difícil agora. A saúde é algo que também limita. Os anos de trabalho me causaram problemas na coluna e nos joelhos, além de depressão e ansiedade. Por isso, agora estou investindo mesmo na minha saúde, mas quero ainda viajar bastante”, compartilha a moradora de São Bernardo.

DILEMA

Cristiane Pertusi diz que um dos conflitos mais frequentes é justamente o de Sueli. “Agora a pessoa tem tempo, mas o corpo já não responde igual, a energia não é a mesma e os recursos financeiros também não. Isso pode dar um certo luto, uma sensação de injustiça ou de fracasso. Então, é importante ter um projeto de vida para essa fase mais madura, garantindo mais qualidade de vida.”

A aposentadoria é uma fase de vida mais tranquila, marcada pela liberdade e pela realização de sonhos que, muitas vezes, foram adiados, mas muito idealizados, segundo a psicóloga. “Por isso, é fundamental que esse momento seja planejado, refletido e estruturado com um propósito”, orienta.