



# **CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

*Redeenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016*  
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

Helena Lúcia Granja

ENVELHECIMENTO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA: um olhar biopsicossocial

Palmas – TO

2019

ENVELHECIMENTO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA: um olhar biopsicossocial

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC II) elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof. Me. Muriel Corrêa Neves Rodrigues

Palmas – TO  
2019

Helena Lúcia Granja

ENVELHECIMENTO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA: um olhar biopsicossocial

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC II) elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientadora: Prof. Me. Muriel Corrêa Neves Rodrigues

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>ª</sup>. Me. Muriel Corrêa Neves Rodrigues  
Orientadora  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Prof<sup>ª</sup>.Dr<sup>ª</sup>. Irenides Teixeira  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Prof<sup>ª</sup>. Me. Ana Leticia Covre Odorizzi  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP  
Palmas – TO

2019

## RESUMO

GRANJA, Helena Lúcia. **Envelhecimento na sociedade contemporânea: um olhar biopsicossocial**. Trabalho de conclusão de curso de Graduação - Curso de Psicologia Bacharelado, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2019.

Considerando o aumento da expectativa de vida da população mundial e o conseqüente crescimento do número de idosos. Que segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil será, em 2025, o sexto país com maior população idosa do mundo. Por outro lado, são inegáveis os estereótipos a respeito de improdutividade, e até patologia, relacionados ao envelhecimento. Nesse contexto, cabe então realizar um estudo a respeito do envelhecimento na sociedade contemporânea, enxergando esse tema a partir de um olhar biopsicossocial. Diante disto, teremos como problema de pesquisa: quais são as estratégias que contribuem para o enfrentamento dos impactos oriundos da velhice? Para responder a essa indagação, estabeleceu-se como objetivo analisar criticamente o processo de envelhecimento e discorrer sobre os impactos negativos, acerca da velhice, no discurso contemporâneo. Além de conhecer pela literatura o processo de envelhecimento, explorar os aspectos que possam contribuir para a auto aceitação da velhice, como parte indissociável da vida. Apresenta-se à luz do referencial teórico, as estratégias de *coping* para lidar com as adversidades que compõem a senescência, percebida como um processo natural. Além disso, enfatiza a senilidade como fator que compromete a qualidade de vida do idoso, onde estes podem se utilizar das estratégias para obter qualidade de vida. A metodologia foi de abordagem qualitativa e bibliográfica, com objetivo exploratório. Realizou-se buscas no Portal de Periódicos Scielo, Capes, Pepsic e Google Acadêmico, a partir das palavras chaves: envelhecimento; contemporaneidade; *coping*. Como resultados encontrou-se as Estratégias de *Coping*, a saber: autocontrole e resolução de problemas; amparo no Estatuto do Idoso e nas políticas públicas para a pessoa idosa; amparo na Estratégia Brasil amigo da pessoa idosa; construção, manutenção e fortalecimento dos vínculos familiares, sociais/ comunitários; prática de exercícios físicos; desenvolvimento de espiritualidade e religiosidade; inclusão digital e promoção de saúde mental, eventos que possibilitam um envelhecimento ativo e

saudável

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Contemporaneidade. *Coping*.

**ABSTRACT**

GRANJA, Helena Lúcia. **Aging in contemporary society: a biopsychosocial view.** Graduation course - Baccalaureate Psychology Course, Lutheran University Center of Palmas, Palmas/TO, 2019.

Considering the increase in the life expectancy of the world population and the consequent increase in the number of the elderly. According to the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE), Brazil will be, in 2025, the sixth country with the largest elderly population in the world. On the other hand, the stereotypes about aging and unproductiveness, and even pathology, are undeniable. In this context, it is necessary to carry out a study about aging in contemporary society, seeing this theme from a biopsychosocial perspective. Given this, we will have as a research problem: what are the strategies that contribute to coping with the impacts of old age? To answer this question, the objective was to critically analyze the aging process and to discuss the negative impacts on old age in contemporary discourse. In addition to knowing the aging process in literature, explore the aspects that may contribute to the self acceptance of old age, as an inseparable part of life. Coping strategies to deal with the adversities that make up senescence, perceived as a natural process, are presented in the light of the theoretical reference. In addition, it emphasizes senility as a factor that compromises the quality of life of the elderly, where they can use strategies to obtain quality of life. The methodology was qualitative and bibliographical, with an exploratory objective. We searched the Portal of Periodicals Scielo, Capes, Pepsic and Google Scholar, from the key words: aging; contemporaneity; coping. As results, Coping Strategies were found, namely: self-control and problem solving; protection in the Elderly Statute and public policies for the elderly; amparo in the Strategy Brazil friend of the elderly person; building, maintaining and strengthening family, social / community links; practice of physical exercises; development of spirituality and religiosity; digital inclusion and promotion of mental health, events that enable an active and healthy aging.

**Keywords:** Aging. Contemporaneity. Coping.

### **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AF	Atividade Física
AVC	Acidente Vascular Cerebral
CETIC	Centro de Estudos Sobre as Tecnologias da Informação e da Comunicação
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
DA	Doença de Alzheimer
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
LOPS	Lei Orgânica de Previdência Social
MS	Ministério da Saúde
OMS	Organização Mundial de Saúde
PB	Paraíba
PNBE	Programa Nacional Biblioteca da Escola
PNI	Política Nacional do Idoso
QV	Qualidade de vida
TRS	Teoria das Representações Sociais
ULBRA	Universidade Luterana do Brasil



## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1 HISTÓRICO DO ENVELHECIMENTO	13
2.2 A VELHICE BIOPSIKOSSOCIAL: ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS	16
2.2.1 Envelhecimento Biológico	16
2.2.2 Envelhecimento Psicológico	21
2.2.3 Envelhecimento Social	24
3 METODOLOGIA	33
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	35
4.1 ESTRATÉGIAS DE <i>COPING</i> PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL	44
4.1.1 Autocontrole e resolução de problemas	46
4.1.2 Amparar-se no Estatuto do idoso e nas políticas públicas para a pessoa idosa	46
4.1.3 Amparar-se na Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa	47
4.1.4 Construção, manutenção e fortalecimento de vínculos familiares, sociais/comunitários	48
4.1.5 Prática de exercícios físicos	49
4.1.6 Espiritualidade e religiosidade	50
4.1.7 Inclusão digital	51
4.1.8 Promoção de saúde mental	51
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	52

## 1 INTRODUÇÃO

A organização Mundial de Saúde (OMS), define uma pessoa idosa a partir da idade cronológica, sendo, portanto, idoso o indivíduo com 60 anos ou mais, variando em países em desenvolvimento com 60 anos e em países desenvolvidos a partir dos 65 anos ou mais (BRASIL, 2005).

Entende-se a velhice como uma construção social, e, como tal, é culturalmente conceituada de acordo com a idade cronológica, assim como a infância, a adolescência e as demais fases do ciclo vital. Desde o início da história da humanidade, buscou-se entender por que as pessoas ficavam velhas, e foram realizadas tentativas de se esquivar da velhice, chegando-se ao ponto de utilizar poções que promovessem a longevidade (BEAUVOIR, 1990).

Esta autora defende a relevância em estudar os aspectos biológicos, psicológicos e sociais do envelhecimento e esclarece que eles acontecem em uma interação. Nesta interação, se uma parte estiver prejudicada afeta as demais e a saúde é o movimento pela busca do bem-estar entre estas partes. O envelhecimento é singular e cada um tem a sua maneira de envelhecer, diante dessa complexidade, quanto mais a pessoa cuida da saúde e previne doenças, mais ela atinge resultados qualificáveis.

Na contemporaneidade, em decorrência dos avanços tecnocientíficos alcançou-se a longevidade que foi almejada durante séculos. Estima-se, que, para os próximos anos, haja um crescimento da população idosa, que se igualará à população jovem no Brasil e no mundo. Este fenômeno traz a necessidade de desmistificar a velhice do ponto de vista negativo, com vistas na promoção da saúde e de um envelhecimento com qualidade de vida.

Considera-se o tema proposto neste estudo de muita relevância acadêmica, social e pessoal, pois a longevidade conquistada após anos de avanços tecnocientíficos, vem sendo internalizada com ênfase em seus aspectos negativos. É necessário desmistificar o

envelhecimento como sinônimo apenas de perdas, apontando a senescência com possibilidades de um envelhecimento ativo e saudável.

Compreender esse fenômeno de forma biopsicossocial e espiritual, e analisar nossa sociedade, observando os aspectos que permeiam esse processo. Entender como a sociedade contemporânea está se preparando para lidar com a longevidade, se faz essencial, pois “o tema de uma pesquisa é qualquer assunto que necessite de melhores definições, melhor precisão e clareza do que já existe sobre o mesmo” (CERVO; BERVIAN, 2002, p. 81).

Este estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica de literatura, com características qualitativas. Como ferramentas, foram utilizados artigos de pesquisa de campo, bibliográfica; livros, teses de mestrado e doutorado, estudos encontrados especificamente nas bases de dados: Portal de Periódicos SciELO, Capes, Pepsic e Google Acadêmico. Delimitou-se o problema de pesquisa a seguir: Quais são as estratégias que contribuem para o enfrentamento dos impactos oriundos da velhice?

Há, na sociedade contemporânea, um paradoxo no que diz respeito à longevidade: as pessoas querem ter uma vida longa, mas não aceitam o envelhecimento. Conforme Sousa e Pinheiro (2017) dissemina-se a espetacularização do corpo pelo universo midiático, onde a aparência física nos obriga a cultivar o corpo “novo” e jovem. Essa visão pode influenciar na autopercepção negativa pelos idosos, e negação do envelhecimento pela sociedade atual.

Em se tratando das experiências de vida atribuídos a pessoas de idade avançada, foi possível encontrar, em estudos interculturais, tradições que valorizavam a sabedoria da pessoa idosa, considerando os seus conhecimentos adquiridos durante a vida. Em muitas culturas a opinião do idoso é necessária para qualquer tomada de decisão nos problemas que exigiam sabedoria, esta considerada uma das maiores virtudes da velhice (PAPALIA; FELDMAN, 2013). A evolução das pessoas, sociedades e culturas traz também uma modificação de valores, e, portanto, o envelhecimento é visto de formas diferentes para cada época.

A partir da familiaridade com esses aspectos, percebe-se que a ênfase dada historicamente ao biológico, favorece a construção de uma linguagem que deu vazão aos aspectos negativos sobre o envelhecimento no discurso contemporâneo. O conceito biológico está relacionado a modificações e alterações que são intrínsecas da fase e não há nada a fazer

para evitar. Alterações físicas, fisiológicas e psicológicas integram ao envelhecimento (BEAUVOIR; 1990; BIASUS; 2016).

Porém, convém lembrar que as alterações relacionadas à senescência não comprometem a qualidade de vida, mas requerem aceitação e adaptação. Nesse sentido, é importante desmistificar os aspectos negativos sobre o envelhecimento, ligado a senescência, para que possa contribuir para a auto aceitação da velhice como parte indissociável da vida.

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia traz à tona um conceito de envelhecimento ativo, e o define como um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança que visa melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas (GERONTOLOGIA, 2018).

O termo ativo, como uma ótica aplicada ao envelhecimento, refere-se tanto ao individual quanto a coletivo. A Organização Mundial de Saúde (OMS) acredita que os países possuem condições de bancar o custo do envelhecimento, caso seus governos, organizações e toda a sociedade civil estejam aptos para executar os programas e políticas voltados para um envelhecer saudável. Com isso, pode-se melhorar a vida das pessoas idosas, tendo seus direitos e necessidades garantidos.

O envelhecimento traz o declínio, um processo natural de maturação, comum a todos os organismos, denominado senescência, e traz também a senilidade, que está relacionada a agravos em decorrência de acontecimentos que impactam na qualidade de vida das pessoas. A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (2018) define senescência como eventos naturais que ocorrem gradativamente com o envelhecimento, mas não compromete a qualidade de vida do idoso. A senilidade, portanto, pode impedir as pessoas idosas de viver ativamente, em alguns casos estes eventos podem ser prevenidos e reabilitados.

Neste contexto, estudos e pesquisas devem desempenhar importante papel nos mecanismos que serão utilizados para manejar a interação do idoso com o enfrentamento dos problemas estressantes, que de acordo com Ribeiro *et. al* (2017) as pessoas idosas, enfrentam as adversidades de um modo diferente de outras faixas etárias, logo os agentes estressores também modificam-se com a idade. Uma das razões pela qual as pessoas idosas precisam administrar suas próprias limitações decorrentes do envelhecer.

O Conselho Federal de Psicologia (2008) apontou resultados de uma pesquisa realizada em 2003, onde foi mensurado o estado mental de idosos e obteve-se uma prevalência de perdas cognitivas elevada. Resultados que remetem a cuidados preventivos com a doença de Alzheimer e outras doenças que causam perda da qualidade de vida e desencadeiam transtornos mentais em idosos. Existem meios preventivos desses agravos, com possíveis modificações e estratégias para viver bem em todas as fases da vida, inclusive na velhice.

O Ministério do Desenvolvimento Social (MDS) criou recentemente um documento técnico por meio da união de várias políticas públicas, formuladas no âmbito federal e intersetorial para ação local, denominado Brasil Amigo da Pessoa Idosa. O objetivo é estabelecer estratégias para incentivar e fortalecer os vínculos sociais e comunitários. Para isso, é necessário transformar atitudes sociais e subjetivas, e, conseqüentemente, o envelhecimento será percebido como virtude e parte indissociável da vida, podendo ser experienciado com êxito e dignidade (BRASIL, 2018).

Considerando todas essas assertivas, este trabalho traz como problema de pesquisa o seguinte questionamento: quais são as estratégias que contribuem para o enfrentamento dos impactos oriundos da velhice?

Visando responder a esse questionamento, teve-se como objetivo geral analisar criticamente o processo de envelhecimento e os discursos negativos acerca da velhice na contemporaneidade. Como objetivos específicos apresentou a necessidade de explorar os aspectos que possam contribuir para a aceitação da velhice como parte do ciclo vital. Buscou-se entender o envelhecimento como multifatorial, envolvendo aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

A seguir serão apresentados os capítulos que embasam teoricamente a pesquisa. O referencial teórico tem início no capítulo 2 com os tópicos: “histórico acerca do envelhecimento”, “Velhice biopsicossocial: aspectos positivos e negativos”, “Envelhecimento biológico”, “Envelhecimento psicológico”, “Envelhecimento social”.

O envelhecimento visto como um processo historicamente construído contempla a justificativa da pesquisa. Pois apresenta os estereótipos a respeito do idoso na sociedade

contemporânea sendo visto como sinônimo de improdutivo e até patologia. Posteriormente, é apresentado a metodologia utilizada no estudo, na sequência são explicitados os resultados e discussões. Por fim, as considerações finais, onde se traça um parecer geral sobre o estudo e apontam-se propostas para pesquisas futuras.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Este estudo apresentará a seguir capítulos que contemplam a história do envelhecimento, discorrendo sobre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais que integram esse processo. Analisa a importância sobre a necessidade em estudar o envelhecimento ampliando o olhar sobre as duas fases: senescência e senilidade. Posteriormente, aponta-se as possíveis estratégias de *coping* para um envelhecimento ativo e saudável.

### **2.1 HISTÓRICO DO ENVELHECIMENTO**

O idoso é definido em termos cronológicos, sua concepção é fruto de uma construção social, que varia em tempo e espaço, decorrente de uma ética e moral que atravessam questões multifacetadas. Hipócrates apontado como “pai da medicina” na Grécia da antiga, considerava que a velhice iniciava aos 56 anos, ele comparava a vida com as quatro estações do ano, onde a velhice seria a última, o inverno (BEAUVOIR, 1990).

A autora sugere que é crucial estudar os aspectos biológicos, psicológicos e sociais do

envelhecimento, pois eles acontecem em uma relação dialética onde um afeta o outro. Os referidos aspectos interagem-se de forma mútua e única para cada pessoa. Por essas razões é aceitável que entender a velhice é uma tarefa árdua, requer uma passagem em diferentes épocas e contextos.

Assim, a compreensão acerca do envelhecimento será feita a partir da sua totalidade, posto que não seja apenas de aspectos biológicos que a velhice é caracterizada, e sim por certas peculiaridades, tornando esse processo possível de maior compreensão. Isso acontece em uma estreita relação do indivíduo, com ele mesmo e com o mundo, e tudo o que o cerca; sendo que a forma de lidar e interagir é que determinará em qual grau a velhice será saudável, afirma Costa (2012). Representando desse modo, que o envelhecimento é um enorme desafio para todos os campos da atual sociedade, tendo em vista que a expectativa de vida só aumenta frente às conquistas tecnológicas e de qualidade de vida.

Para exemplificar a visão histórica e cultural da velhice encontram-se desde as escrituras sagradas, relatos de homens velhos que obtiveram destaque, são eles: Matusalém, Adão e Noé em (Gênesis 5:5, 9:29). O valor atribuído à velhice sempre sofreu variações, destacando-se a sabedoria como virtude de muitos velhos. “Homero, poeta épico da Grécia antiga também associava a velhice à sabedoria.” “Sólon, considerado um dos sete sábios da Grécia antiga rejeitava a ideia melancólica que Minermo (poeta grego) atribuía a velhice”. Os deuses gregos também possuíam suas concepções acerca da velhice, Afrodite (deusa do amor) falava que os deuses odiavam a velhice (BEAUVOIR, 1990, p 125).

Segundo Neri (1991) em estudos interculturais em sociedades primitivas e históricas afirmam a predominância em valorizar o velho. Essas diferentes visões permitem descartar que não há universalização do conceito negativo de velhice.

Conforme Papalia e Feldman (2013) em países como Japão e China a velhice representa status. Confúcio, filósofo Chinês, disseminava ensinamentos de que o idoso era digno de obediência e respeito. Nessas sociedades, os velhos eram consultados para intervir em grandes decisões, pois as pessoas recebiam como educação, glorificar e respeitar os idosos.

No Brasil, e na maioria dos países em desenvolvimento, segundo Santos (2017) mesmo diante do aumento da expectativa de vida da população idosa, a velhice ainda carrega resquícios culturalmente negativos no olhar social. As pessoas tornam-se valorizadas pelos aspectos físicos, a partir desse olhar, a idade, passou a ser associada a dependência e declínio, criando estereótipos negativos para com o velho.

Assim como na velhice, as mudanças acontecem também em outras fases do ciclo vital de forma singular para cada indivíduo, porém não são vistas como perdas, como são enfatizadas na velhice. Quem sabe esse olhar somente para o biológico reforçado por muitos anos pela ciência, tenha contribuído para difundir socialmente o medo e a visão negativa da velhice, e as atitudes das pessoas frente aos idosos (NERI, 1991).

Ao atribuir o declínio a idade cronológica categorizando a pessoa como improdutiva, estamos embasados em resquícios socialmente disseminados. E essa visão pode ter impedido discussões sobre a organização do trabalho, como rotinas e ritmos por desempenhos individuais. Nesse sentido criou-se uma legislação para garantir a aposentadoria para idosos e pessoas em diferentes situações assistenciais, direitos garantidos pela Lei Orgânica da Previdência Social - (LOPS) nº 3.807, de 26 de agosto de 1960, bem como a prestação de serviços que visem à proteção de sua saúde e concorram para bem-estar do idoso (SANTOS 2017).

Assim foi se modificando até o que temos atualmente, como uma forma de assegurar os direitos sociais do idoso, bem como dar condições de autonomia, integração e principalmente participação na sociedade. Assim, devido ao crescimento da população idosa no Brasil e atendendo a reivindicações na década de 1970, fez-se necessário criar a Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994 que estabelece a Política Nacional do Idoso (PNI), visando promover a proteção integral à pessoa idosa (OLIVEIRA 2007).

Posteriormente sob a Lei nº 10.741 de 1º/10/2003, cria-se o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. O Estatuto do Idoso (2013) alerta: dados estatísticos apontam que o Brasil é um país de idosos que clama por mudanças nas atitudes com relação ao velho. “Estamos apenas no 40º lugar no ranking de bom tratamento dispensado a idosos, numa lista de 150 nações avaliadas”. Significa que o



país está em déficit na forma como os brasileiros vem cuidando das pessoas envelhecidas. O que faz necessário, mais do que legislações, requer sensibilização e prática do que ainda está em teoria.

O aumento populacional da pessoa idosa é considerado a partir da expectativa de vida, que pode ser definida como idade máxima que uma pessoa que goza de boa saúde pode viver. Expectativa de vida, é sinônimo de esperança de vida, está intrinsecamente relacionada com qualidade de vida, fatores como: saúde, educação, assistência social, saneamento básico, segurança no trabalho, dentre outros cuidados (SILVA, 2018). Papalia e Feldman (2013) afirma que a longevidade advém de dados obtidos a partir do declínio de mortalidade confirmados em bases epidemiológicas.

A obtenção do aumento da longevidade nos últimos 50 anos prever uma expectativa de mais de 20 anos, em decorrência de avanços tecnocientíficos, dentre eles estão os cuidados de promoção e prevenção, vacinas, alimentação, cuidados preconizados pela lei nº 10.741.741 de 1º/10/2003.

Sabe-se que hoje há no Brasil aproximadamente 20 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos; que, em 2025, esse número chegará a 32 milhões, passando a ocupar o 6º lugar no mundo em número de idosos; e, em 2050, provavelmente, o número de pessoas idosas será maior ou igual ao de crianças e jovens de 0 a 15 anos; fato marcante em todo o mundo. O impacto dessa nova "ordem demográfica" é imenso; o desafio é, portanto, considerável (BRASIL, 2013).

O Ministério da Saúde (MS) implantou o Programa Brasil Saudável, que preconiza uma ação nacional que visa a criação de políticas públicas de promoção de modos de vida saudáveis em todas as etapas da vida como a prática de exercícios físicos, alimentação balanceada, redução do tabagismo e outras drogas, para promover saúde e qualidade de vida Brasil (2018). Essas e outras ações têm ampliado a visão de envelhecimento saudável.

## 2.2 A VELHICE BIOPSISSOCIAL: ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS

### 2.2.1 Envelhecimento Biológico

Ao longo da história desde a antiguidade, tentavam-se descobrir as causas do declínio

físico. Declínio esse que acontece no início da vida, porém só tomamos consciência do fato, bem mais tarde, com a idade já avançada.

Sabe-se que com o envelhecimento, algumas perdas são irreversíveis, acreditando que nosso sistema imunológico frente às doenças se enfraquece, e assim deixando uma pessoa idosa suscetível, porém os anticorpos podem se acumular ao longo da vida, ocasionando na velhice menos frequência das doenças comuns e de forma menos duradoura. Acreditando nisso, Myers (2013, p.160) enfatiza que o envelhecimento de certa forma “cobra uma taxa do cérebro ao deixar o processamento neural mais lento”, principalmente se comparado com a fase da adolescência na qual o processamento das informações acontece de forma muito mais veloz.

Nesse processo, várias modificações acomete o organismo como um todo, na pele, por exemplo, há diminuição do colágeno, hidratação natural, aparecimento de cabelos brancos, perda dentária manchas senis etc. Dentre essas alterações pode haver perdas significativas na visão e audição, e ainda uma diminuição da rede neuronal (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2006).

Mudanças físicas que ocorrem a partir da meia idade e na velhice costumam afetar a capacidade física, tais como: força muscular, tempo de reação, rendimento cardíaco, e acuidade sensorial, sendo que tais capacidades costumam alcançar o seu auge por volta dos 20 anos. De forma gradativa, o declínio físico dessas proezas começa a ser notadas principalmente, e frequentemente pelas mais variadas modalidades de atletas, em suas práticas esportivas. Enquanto que, para a maioria - poucos percebem o declínio, ou seus primeiros sinais (MYERS, 2013).

Importa enfatizar, que o autor citado ao comparar o desempenho das mulheres com relação aos homens e afirma que elas por amadurecerem mais cedo, chegam primeiro ao ápice. As mudanças físicas para as mulheres, durante o envelhecimento, acontecem com um declínio que é gradual, um sinal biológico, com a menopausa dando fim ao ciclo menstrual.

E nessa ótica, usa-se o termo senescência que segundo Papalia e Feldman (2013) ocorre em idades diferentes e varia de pessoa para pessoa. Contribuições dos avanços científicos, tecnológicos e hábitos de vida saudável divide o envelhecimento em duas fases: o

primário, é um processo natural gradativo e inevitável de deterioração física que começa cedo na vida e continua ao longo dos anos, não importa o que as pessoas façam, não poderão evitá-lo. A fase secundária é acometida por doenças, abusos e maus hábitos, podendo esses serem modificados ou reabilitados.

A velhice traz modificações e alterações que são intrínsecas da fase e não há nada a fazer para evitar. Alterações físicas, fisiológicas e psicológicas integram ao envelhecimento afirma (BEAUVOIR; 1990; BIASUS; 2016). Apesar, da crença de uma relação entre velhice e doença, esses autores esclarecem que tal noção tem caído por terra; tendo em vista que o envelhecimento biológico e doenças permanecem como uma continuidade da existência humana. E, os idosos que conseguem avançar na velhice sem os agravos e doenças típicas, iniciadas ainda na fase adulta, podem ser vistos de certa forma como sobreviventes; um processo seletivo em que as condições genético-biológicas e ainda ambientais e comportamentais são favoráveis, igualmente (DIOGO; NERI; CACHIONI, 2013).

De modo geral o tempo é implacável para a sociedade contemporânea, a promessa de eternidade e prolongamento da vida, e assim mostrando ser inabalável, aumentando as buscas por cirurgias plásticas, dermocosméticos, exercícios físicos para combater o envelhecimento. Frente a isso, a velhice cada vez mais está confinada e relegada aos planos da temporalidade humana, com isso negada a outras importantes e necessárias possibilidades (CORREA, 2007).

O envelhecimento é multifatorial, mas cabe diferenciar os aspectos que ocorre naturalmente, e os que estão ligados a fatores externos. A Sociedade brasileira de gerontologia e geriatria define senilidade como eventos que comprometem a qualidade de vida dos idosos e podem ocorrer em faixas etárias diferentes. Levam-se em consideração os gêneros, pois algumas doenças incidem em homens, como os problemas prostáticos e outras doenças como câncer de útero e osteoporose são específicas da mulher. No homem, não acontece o equivalente a menopausa, como a perda acentuada de fertilidade ou ainda queda nos hormônios sexuais, porém acontece declínio gradual na quantidade de espermatozoides, nível de testosterona e ainda na velocidade de ereção e de ejaculação.

Deste modo, alguns homens podem vir a sentir, neste período, sintomas de angústia,

depressão, etc., por relacionarem essas alterações biológicas com o declínio das suas capacidades físicas e viris. Dessa forma, torna-se necessário afirmar que muitos homens enfrentam o envelhecimento sem problemas como esses, e a atividade sexual permanece em sua maioria de forma frequente, ou mesmo satisfatória (MYERS, 2013). Ainda sobre o gênero masculino, o autor acredita que a expectativa de vida entre ambos os gêneros difere, os homens tendem a morrer mais cedo do que as mulheres.

O autor explica que com o avançar da idade, as células param de se reproduzir e o corpo envelhece, é biologicamente determinado, há uma fragilidade e vulnerabilidade próprios dessa fase; assim diante de pequenos fatores agressivos como infecções, quedas, clima, etc., podem sofrer perdas. Isso implica mais cuidados com a saúde, que devem começar desde a idade jovem. Pois sabe-se que o número de pessoas que terão 100 anos ou mais serão poucos.

A senescência abrange o reino animal e vegetal, portanto são alterações que o corpo sofre em decorrência dos processos fisiológicos, acometem todos os organismos da mesma espécie variando biologicamente, por exemplo, cabelos brancos, rugas, flacidez da pele, apesar de incomodar muitas pessoas, esses fatores não causam disfunção.

Estudos apontam que uma pessoa que tem uma alimentação balanceada que pratica atividade física, exerce papéis sociais, previne doenças como diabetes, hipertensão, mantém vacinação em dia; tem grandes chances de evitar a senilidade e viver uma senescência com qualidade de vida.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), envelhecer é um processo natural, gradativo, próprio de todos de seres vivos, que durante a senescência vai perdendo suas capacidades e não há nada a fazer para evitar (IOSAK, 2001).

Tendo em vista a relação da longevidade com a expectativa de vida, tem-se desenvolvido inúmeras pesquisas na área da gerontologia, estudos dos processos de envelhecimento relacionados à senescência e a senilidade.

Segundo Papalia e Feldman (2013) a senescência é marcada por declínios explicados a partir de várias teorias, sendo uma delas geneticamente determinados, explica baseado nas teorias de programação genética, que propõe que o envelhecimento resulta da

senescência programada, ou seja, das perdas gradativas até a ocorrência de um desligamento. Essas teorias possuem variabilidade podendo ocorrer de forma precoce ou tardia para cada indivíduo, como exemplificadas nas seguintes teorias:

Teoria evolucionista: relacionada a espécie, que permite seus membros viver somente até a fase reprodutiva. Enfatiza que o envelhecimento biológico ocorre em formas variáveis, diferentes para cada pessoa, influenciadas por ambientes internos e externos (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Teoria do desgaste normal: células e tecidos perdem partes vitais. Teoria dos radicais livres: células são danificadas pela exposição a radicais nocivos. Teoria da taxa de vida: o tempo de vida do metabolismo varia conforme a taxa do metabolismo do organismo, quanto maior a taxa, menor o tempo de vida. Teoria autoimunidade: o sistema ataca suas próprias células.

Fan (2014) explica que envelhecimento natural é um processo multidimensional e multifatorial, com alterações, biológicas, psicológicas e sociais, que compreende as mudanças físicas, fisiológicas, cognitiva ocorrida com o passar dos anos designada senescência. A função cognitiva que mais sofre perda com o envelhecimento é a memória, tornando lento o processo de aprendizagem. O hipocampo é reconhecido por vários estudiosos como a sede da memória, durante o processo envelhecimento essa estrutura, vai perdendo gradativamente as conexões neuronais, ocasionando dificuldades para converter memória de curto prazo para longo prazo.

As demências, segundo Regulusus (2017) são modificações comportamentais e neuro psiquiátricas, caracterizadas por declínio cognitivo. A doença de Alzheimer e a vascular são responsáveis por 80 a 90% dos casos de demências. Psicologia Conselho Federal (2008) traz resultados de uma pesquisa de 2003, realizada em São Paulo, o qual foi mensurado o estado mental de idosos. Obtendo-se uma prevalência de 6,9% de deterioração cognitiva. O Alzheimer e outras doenças cognitivas são problemas que envolvem equipe multidisciplinar, familiares, sociedade e ação de políticas públicas.

O diagnóstico precoce visa intervir em causas secundárias, possibilitando melhorar a qualidade de vida da pessoa, bem como planejar e apoiar os familiares no cuidado com os

acometidos pela demência. As capacidades comumente afetadas são: funções executivas, habilidades visuoespaciais, linguagem, personalidade ou comportamento.

Por isso é importante a participação de equipe multidisciplinar como neurologistas, psicólogos, gerontologistas, dentre outros, para um diagnóstico diferencial de depressão, pois os processos cognitivos são afetados nos quadros depressivos. Podendo acontecer concomitantemente com as demências, exigindo um cuidado especial.

Abreu, Forlenza e Barros (2005) alertam sobre a manifestação de sinais que podem suscitar cuidados quanto a prevenção do Alzheimer são eles: lapsos de memória, dificuldades em pensar com clareza, podendo apresentar dificuldades em lembrar de fatos recentes. Essa pesquisa aponta a escolaridade como fator importante na redução de demências.

Apesar de o envelhecimento ser um fator predisponente para demências, alguns fatores externos modificáveis devem ser levados em consideração como baixa escolaridade, pressão alta, diabetes, dislipidemia, tabagismo dentre outros, estilos de vida estão sendo modificados para diminuir as chances de desenvolver demências. Essas morbidades comprometem a qualidade de vida do idoso, modifica as relações familiares, podendo desenvolver comorbidades.

Hoje, especialistas em envelhecimento e pesquisadores da área social referem-se a três grupos de idosos mais velhos, e os relaciona com idades cronológicas específicas: “O idoso jovem” são pessoas entre 65 e 74 anos caracterizadas como ativas e vigorosas. “O idoso idoso” de 75 a 84 anos e o “Idoso mais velho” de 84 anos em diante (PAPALIA; FELDMAN, 2013, p.573). Esses resultados apontam para novas condições para envelhecer com qualidade de vida.

Dessa forma é possível inferir que a idade cronológica vai deixando de ser requisito para uma pessoa ser considerada velha, o que irá definir é o quanto a pessoa está ativa e saudável.

### **2.2.2 Envelhecimento Psicológico**

A velhice psicológica é entendida como a relação entre idade cronológica e as capacidades cognitivas, tais como: atenção, memória, aprendizagem e percepção, que

promovem o convívio saudável no ambiente, por isso muitos idosos, consideram-se velhos psicologicamente, outros, jovens psicologicamente, ou ainda pelos padrões de comportamentos adquiridos durante a vida, relacionados com perdas normais ou em decorrência de doença.

Neri (1991) conceitua o envelhecimento psicológico como mudanças esperadas, naturais, que afetam questões orgânicas, psicossociais, e ocorre de modo diferente para cada pessoa, de acordo com o contexto sociocultural. Reflete a tendência ao isolamento, e luto devido a perdas psíquicas e físicas. Morais (2009) e Neri, (2012) entendem que o envelhecimento envolve dimensões psicológicas, enfatizando a subjetividade na contribuição para determinar o grau de enfrentamento e a busca por qualidade de vida.

Consideram-se individuais os valores atribuídos à velhice, o nível somático e funcional destacando-se o aparecimento de doenças crônicas, modificações orgânicas, autoimagem, ausência de papéis sociais, dificuldades financeiras, aposentadoria, morte de parentes ou viuvez.

As autoras Diogo, Neri e Cachioni (2013), enfatizam que o processo do envelhecimento apresenta-se de forma individual e complexo, com algumas variáveis, especialmente quando nos referimos aos aspectos da saúde, haja vista que são muitos outros fatores relacionados entre si, tais como: os biopsicossociais.

As patologias relacionadas ao envelhecimento, como é o caso das demências, conforme Lima *et. al.*, (2016) podem predispor os idosos a perda da autonomia, isolamento e consequentemente quadros depressivos. É comum a desesperança e ansiedade. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a depressão é um problema de saúde pública, que atinge cerca de 154 milhões de pessoas mundialmente, ficando os idosos ocupando um percentual de 15% de prevalência para algum sintoma depressivo.

Biasus (2016) traz a importância de analisar o funcionamento psíquico, pois podem se manifestar na velhice, comportamentos de desinteresse pelo mundo, isolamento e uma espécie de regressão a fases anteriores ao desenvolvimento, podendo idealizar a infância. Esse mal-estar psíquico, confundem os profissionais para um diagnóstico diferencial da depressão pois, tornam-se comuns nas queixas da maioria dos idosos. Existem ainda as

queixas a respeito da perda da identidade corporal, onde o corpo que outrora era jovem torna-se depositário de dores, condições que justificam a negligência de autocuidados, por parte de alguns idosos.

Tendo em vista que os acontecimentos da vida impactam na autoestima dos idosos, Morais (2009) Sugere algumas fontes de enfrentamento: prescreve que o apoio familiar, como fundamental para preservar sentimentos de pertença, valoriza a afetividade como estratégia de enfrentamento dos impactos na velhice. Acrescenta que a participação em grupos de idosos e criação expectativas positivas para o futuro, são cruciais. Neri (1991) enfatiza sobre a contribuição da religiosidade como forma de enfrentamento positivo contra o estresse.

Vidal Junior (2009) recorre à problemática das somatizações, que se manifestam no corpo em decorrência das relações sociais. A partir das histerias estudadas por Sigmund Freud, atrelado às descobertas científicas, envolvendo neurociências e psicologia comprovam a relação intrínseca físico-psíquico, e a importância do contexto social na produção de saúde e doenças. Houve no século XXI um aumento assustador da prevalência e incidência de transtornos depressivos, síndrome do pânico, transtorno de personalidade em idosos. É possível estabelecer relação da espetacularização do corpo na ocorrência de somatizações.

Usa-se a imagem corporal como linguagem, o “espetáculo do corpo” para dizermos quem somos, precisamos apresentar um corpo ativo, malhado e definido onde, é possível olhar o corpo de alguém e julgá-lo. Possuir um corpo saudável, fitness, são normas que devemos seguir e mantê-lo em perfeito estado. Por esta ótica, o idoso que já não possui esse desempenho corporal, também traria a sua mensagem de acordo com a aparência física (VIDAL JUNIOR, 2009; p.8).

Cabe ainda destacar segundo Vigotsky, Lúria e Leontiev que para entender a formação do psiquismo é necessário buscar a origem da consciência e dos comportamentos nas formas históricas da existência humana Vigotsky (1998). Pois todo comportamento é fruto da interação do homem com o ambiente, isso recai sobre a ótica dos comportamentos que apropriamos do externo para o interno e retorna de forma subjetiva.

Para falarmos de fenômeno psicológico, precisamos nos amparar ao social, “falar da subjetividade humana é falar da objetividade em que vivem os homens” assim, pois para



compreendermos o mundo “interno” de uma pessoa é necessário conhecer o mundo “externo” dela, pois é nessa dialética do social para o individual, que o homem se constitui, modificando o ambiente, ao tempo em que constrói a identidade, humana (BOCK; GONÇALVES; FURTADO, 2007 p. 22).

Vigotsky (1998) chama a atenção para os instrumentos e a linguagem e sua importância na formação da consciência do homem, o que se torna compreensível como os discursos do outro vão tomando forma, passando a ser internalizado por uma cultura e disseminado comportamentos e reproduzindo através da consciência social. Conseqüentemente nos permite entender a formação do psiquismo como fruto de uma interação de fenômeno biopsicosociocultural e espiritual.

Para compreendermos essa relação intrínseca do comportamento humano atrelado ao funcionamento psíquico, recorreremos a um trecho de Hipócrates no século IX a. C.

“O homem deve saber que de nenhum outro lugar, mas do encéfalo, vem a alegria, o prazer, o riso e a diversão, o pesar, o ressentimento, o desânimo e a lamentação. E por isto, de uma maneira especial, adquirimos sabedoria e conhecimento, e enxergamos e ouvimos e sabemos o que é justo e injusto, o que é bom e o que é ruim, o que é doce e o que é amargo... E pelo mesmo órgão tornamo-nos loucos e delirantes, e medos e terrores nos assombram... todas estas coisas suportamos do encéfalo quando não está sadio...Neste sentido sou da opinião de que o encéfalo exerce o maior poder sobre o homem (BEAR; CONNORS; PARADISO, 2002 p.3).

O contexto familiar e social em que a pessoa está inserida, afeta positivo ou negativamente no comportamento dela. Mendes *et al* (2005) contempla que a família sadia, é aquela onde predomina relações mais harmoniosas entre as pessoas, onde posições e papéis assumidos são consideradas e respeitadas. E na falta dessas atitudes saudáveis há a prevalência de indivíduos deprimidos e com traços de agressividade. É importante frisar que o excesso de zelo pode comprometer a autonomia do idoso e a manutenção desta, traz satisfação e sentimentos de pertença.

### **2.2.3 Envelhecimento Social**

O status do velho enfrenta um processo cultural de valorização que difere em cada

época e grupo social, em países como Japão, China e toda a Ásia o idoso é respeitado e valorizado. Segundo Papalia e Feldman (2013) na cultura indígena o pajé é solicitado, por sua sabedoria, para dar orientações e conselhos à tribo, além disso, possui autonomia e poder de voz.

A perspectiva cultural dos japoneses, segundo a autora Neri; *et al.* (2012) exerce uma admiração e fascínio demonstrado quanto a posição e o prestígio dado aos seus velhos, sendo respeitados e considerados pelos filhos, netos e também pela comunidade da qual fazem parte.

No Brasil com ênfase na contemporaneidade, o idoso ao deixar de ser produtivo, perde alguns papéis sociais, e passa muitas vezes a ser considerado um peso para a família e pela sociedade. Essa imagem negativa começa a ser internalizadas pelos próprios idosos. Aqui o termo cunhado por Erick Erikson para o último estágio da vida Integridade X Desesperança pode ser confirmado enfatizando a desesperança, de acordo com Veríssimo (2002). As pessoas idosas fazem uma busca dos acontecimentos que vivenciaram, dos quais se arrependem por fazer ou deixar de fazer as quais irão determinar o grau de felicidade e realização.

Porém, essa fase pode ser concluída com sucesso, o olhar para trás pode ocorrer com poucos arrependimentos, integrados a sabedoria, mesmo diante da possibilidade de finitude. O relacionamento familiar do velho são os sentimentos construídos ao longo da vida, podendo ocasionar apoio do grupo familiar, ou distanciamento deste.

De acordo com Neri *et al* (2012), os papéis desempenhados pelos indivíduos em uma sociedade, diz respeito a sua idade social, que irão variar em cada momento de um povo. Assim os comportamentos esperados como linguagem, jeito de vestir, assunção dos papéis difere culturalmente. A cultura tem um papel crucial no processo de envelhecimento, pois determina o olhar, o respeito e a manutenção dos papéis esperados em cada fase da vida, e assume relevância na construção da velhice.

A aposentadoria é uma forma de inferir que uma pessoa já é idosa. Além disso ao deixar o mercado de trabalho, o aposentado é considerado pela sociedade como improdutivo e inativo. Schneider; Irigaray (2006) Na sociedade atual, a mídia como veículo de

comunicação, tem total influência na educação e percepções sobre velhos, velhice e envelhecimento. Assim o que os espectadores veem e ouvem interferem significativamente nos comportamentos sociais (XIMENES; CONCON, 2009).

As autoras citadas trazem ainda dados que mostram o interesse atual da mídia pelo tema velhice e sua estreita relação com o trabalho. Examinando que a longevidade vai impactar a sociedade moderna, tanto quanto os avanços tecnológicos, a pílula anticoncepcional e o controle de natalidade.

Resta-nos segundo Melo, Nucci e Domingues (2007) pensar acerca do aumento da expectativa de vida, pois apesar do idoso, aposentar-se, e receber na maioria o equivalente a um salário mínimo, muitos ainda assume o papel de provedor das necessidades básicas da família o que acaba buscando trabalho para complementar a renda proveniente da aposentadoria.

Em uma pesquisa realizada por Cokell (2012) revelou que muitos aposentados buscam uma renda extra, por várias razões entre elas destacam-se: a busca de qualidade de vida, prevenção da ociosidade, aumento da autoestima, e principalmente pela insuficiência do recurso da aposentadoria. E devido a baixa escolaridade, idosos acabam assumindo as vagas de trabalho informal na construção civil. Essas atividades muitas vezes são realizadas de forma insalubre, colocando em risco a saúde do aposentado. O que faz necessário pensar políticas de reinserção dessa faixa etária no mercado de trabalho.

A busca por produtividade trouxe distorções e o homem passou a valer o quanto sua capacidade de produzir em alta escala, o sistema valoriza o trabalho em produção de grande escala, entra em cena o homem jovem, considerado produtivo, ficando o idoso como objeto de descarte. A aposentadoria é uma das formas de inferir que é o momento de afastar das atividades laborais, muitas vezes sem um prévio planejamento (XIMENES; CONCON 2009).

Em uma pesquisa realizada pela Fundação Perseu Abramo e o SESC, envolvendo 204 municípios de todas as regiões brasileiras, foi dado voz à brasileiros da terceira idade e aos jovens para saber suas percepções acerca do envelhecimento. Foram entrevistados 2.136 pessoas com 60 anos ou mais, e 1.608 pessoas 16 a 59 anos.

Resultados impactantes sobre as futuras gerações de idosos (SESC, 2013).

Diminuição da fecundidade: 35% da população brasileira não têm filhos, e entre os idosos 6% não tiveram filhos.
O alto índice de aposentadorias e pensões permitiu 92% afirmar fonte de renda.
A autoimagem negativa da velhice: 88% dos idosos.
Visão social negativa da velhice: 90% por parte dos mais jovens.
Percepção com a velhice: 69% responderam positivamente.
Satisfeitos ou felizes: 48%.
Existência de preconceitos com a velhice no Brasil: 85% dos não idosos afirmam.
Auto percepção do preconceito contra velhice: 4% dos não idosos.
Desconhecimento sobre o Estatuto do idoso 18% entre os mais adolescentes.
Desconhecimento sobre o estatuto do idoso: 27% por idosos.
Declararam ter sofrido algum tipo de violência: 35% dos idosos.
Cuidados preventivos: 26% das mulheres na terceira idade nunca fizeram exames ginecológicos.
Cuidados preventivos de câncer prostático: 42% dos homens nunca fizeram.
Televisão como principal meio de comunicação: 65% dos idosos.
Conversa com outras pessoas como fonte de informação: 39% dos entrevistados.
Inclusão digital pelos idosos: 10% usam computador, 3% usam sempre, 7% ocasionalmente.
Faz uso da internet: 4% acessam com frequência e 1% usam constantemente.

Rádio como principal meio de comunicação.

Esses dados manifestam a urgência em implementar ações em diversos segmentos, tais como: educacionais para mudar o perfil dos idosos com vista na escolarização. Já existem programas de educação para Jovens e Adultos, porém para que os idosos participem, é preciso uma mobilização. Ações grupais informativas sobre a importância da escolarização para o desenvolvimento cognitivo, e superação de alguns desses déficits, prevenindo demências e melhorando a socialização.

Existe o projeto Universidade da Maturidade <sup>1</sup> que agrega uma proposta pedagógica voltada para pessoas com mais de 45 anos, incluindo idosos, e preconiza a integração dos mesmos, com os universitários. Esse projeto é relevante também, para despertar a responsabilidade social dos alunos, além de trabalhar as questões de intergeracionalidade.

A respeito dos idosos com seus filhos e idosos sem filhos, podem ocorrer sobrecarga da previdência e desencadear conflitos inter e intrageracionais. Porém, o fato de colaborar financeiramente com o sustento do lar pode dar, ao idoso, importância dentro do grupo familiar. Importa realizar ações conjuntas SUS/ SUAS para fortalecer os vínculos familiares, com vistas na prevenção da violência contra o idoso contexto familiar e Social.

O Ministério do Desenvolvimento Social (MDS), disponibiliza o serviço de convivência e fortalecimento de vínculos (SCFV) como um serviço da Proteção Social Básica do SUAS que é ofertado pelo Centro de Referência em Assistência Social (CRAS), de forma complementar ao trabalho social com famílias realizado por meio do Serviço do Programa de Atendimento Integral às Famílias (PAIF), (BRASIL, 2015).

Os resultados quanto à imagem negativa da velhice, associada ao declínio e perdas, como visto em outras pesquisas, recai sobre a ótica pessoal e do outro. Cabe à implementação de políticas de valorização do idoso, mostrar que algumas perdas podem ser compensadas.

Quanto ao preconceito, Beauvoir (1990) afirma que a velhice é sempre vista no outro, e conseqüentemente o preconceito também é alheio. Nesse sentido há muito para fazer no que

---

<sup>1</sup> Informações retiradas do site Universidade da Maturidade – UMA, do Estado do Tocantins. <http://www.uft.edu.br/uma/>

diz respeito a desmistificar o envelhecimento do ponto de vista negativo, aumentando a consciência sobre o que de fato deve ser planejado e nossas atitudes frente às fases iniciais da vida, onde ele já se faz presente.

Sobre o desconhecimento do Estatuto do Idoso, é um desafio tornar público e familiar, tanto para os jovens como ao próprio idoso. Uma alternativa é valer-se das políticas educacionais, utilizando os meios de comunicação mais acessados como a televisão e o rádio. Possibilitando mudanças nas atitudes a partir do processo educacional.

A violência também se destacou na pesquisa em dados preocupantes. Apresentando-se de formas sutis e intensas como: recusa do idoso em vagas de emprego, apropriação indevida de bens e humilhação por causa da idade.

Segundo Correa (2007), permeia na sociedade atual, muitos casos de violência em suas várias facetas contra a pessoa idosa nos comércios e transportes coletivos. Muitos episódios de violência ocorrem também no seio familiar e são omitidas no âmbito social. O idoso na maioria das vezes sente vergonha e sentem-se culpados por ter sofrido algum tipo de violência.

Na sociedade contemporânea, o aspecto negativo da velhice, perpassa os séculos e dissemina-se mais fortalecido. Em um olhar dicotômico do homem, destacando-se o biológico, que propõe através da mídia uma imagem do idoso, associado somente a aparência física. Assim como nas demais fases da vida. A velhice também deve ser compreendida em uma relação mútua dos aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Os impactos oriundos desse processo são importantes para compreender o fenômeno atual.

De acordo com Neri (1991), o modo de conceber a imagem do idoso e da velhice em nossa cultura e sociedade são explicitados nas revisões literárias e pesquisas interculturais. pois as atitudes de adolescentes e jovens em relação ao idoso, são predominantemente negativas. Esses comportamentos disseminados culturalmente compõe a percepção de si por parte do idoso.

Em uma pesquisa em um centro do idoso em grupo de convivência em Cruz das Armas município de João Pessoa-PB realizou uma busca, com dezoito mulheres e doze homens para saber o sentido da velhice para eles; obtiveram os seguintes resultados: “boa

parte dos homens se sentem jovens, “velhos só na idade” em razão da aposentadoria. Os demais consideraram a velhice, como algo negativo para suas vidas, que ameaça sua autonomia e independência” (FERNANDES; GARCIA, 2010).

Partindo dessa visão, justifica-se o medo e a luta para evitar a velhice. Construindo-se uma cultura que dissemina comportamentos estéticos voltados para o culto ao corpo “novo” perfeito e ideal e atinge todas as idades e gêneros. A questão do gênero é colocada em ênfase enquanto representação do corpo, afirma Coutinho (2013) em uma pesquisa baseada nas Teorias das Representações Sociais (TRS).

Essa pesquisa foi realizada com 21 professores aposentados, sendo 14 mulheres e 07 homens, na faixa etária de 60 a 80 anos. O estudo visava investigar sobre o corpo real, a visão social do corpo. Destacam-se as seguintes: Sobre o corpo como meio de representação social, 20 pessoas responderam que sim. Ao questionar sobre a diferença no gênero oposto em relação ao comportamento, pensamento e vivência com o corpo envelhecido, 21 pessoas responderam sim, em unanimidade reconhecem o valor atribuído ao corpo novo.

Ressalta Prado (2002 *apud* Coutinho 2003), que de um lado, está a supervalorização do jovem e a repulsa ao declínio do corpo, a recusa da morte e o desejo de prolongar a vida. Esses ideais padronizados desqualificam os valores morais e éticos individuais, que resultam em intolerância, e desrespeito à diversidade.

Devido ao crescimento da população idosa, não só no Brasil, mas também no mundo, faz-se necessário falar mais sobre o processo de envelhecimento e velhice. Desmistificar os aspectos negativos construídos socialmente e mostrar o perfil atual do idoso que vive com qualidade de vida.

Considerando a longevidade e o lugar de destaque em número de idosos previstos para 2025, apresenta-se a preocupação, pois cresceu também a visão estereotipada, carregada de preconceitos em relação à velhice. Existe um termo designado de idadeísmo que conforme Costa (2018) trata-se de uma tradução Portuguesa do termo em inglês “*ageism*”, que significa uma atitude preconceituosa com base na idade, sobretudo em relação a pessoas mais velhas (COSTA, 2018).

Esses estereótipos inconscientes sobre envelhecimento, internalizados na juventude e

reforçado durante décadas por atitudes da sociedade, podem ter se tornado autopercepção que afetam as expectativas dos idosos em relação ao seu comportamento e atuam como profecias autorrealizáveis (PAPALIA; FELDMAN, 2013 p. 572).

Nesse cenário contemporâneo, o jovem foi escolhido para disseminar e cultivar o corpo novo, tendo em vista que pertence a ele a performance adequada. Entram em cena, como reforçadores, um universo que segundo Sousa e Pinheiro (2017) podendo apresentar em filmes cinematográficos, programas de TV, novelas, jornais, telejornais, web jornais, propagandas, tutoriais em redes sociais eletrônicas.

Esse universo de rede propaga um modelo de autoconstrução do homem, proclama a ideia de que é possível manter uma eterna juventude, impactando nas relações interpessoais. Há uma tentativa em distanciar-se da possibilidade de envelhecer. Busca-se através de uma política de autogestão corporal, atrelado ao consumismo exacerbado, que invade outras esferas da vida das pessoas, como nos campos profissional e afetivo. Evita-se o que é duradouro, agarrando-se a tudo que é novo.

Todo o processo acontece em uma dinâmica entre protagonista e plateia, interferindo na construção identitária. Segundo (SOUSA; PINHEIRO, 2017), sem reflexão, simultaneamente vai-se construindo pessoas com um sentimento exagerado de individualismo. Conforme esses autores, tal acontecimento é explicado pelo filósofo Bauman; tudo que é sólido vai se liquidificando, para dar lugar às novas formas, com raízes flutuantes. Impossibilitando a formação e fortalecimento de vínculos sociais e comunitários.

A que se deve a escolha do adolescente/ jovem, para disseminar tais condutas? Landin (2013) esclarece que o jovem/adolescente encontra-se em um processo de aquisição de valores em busca de equilíbrio emocional. Essa condição o torna vulnerável a modificações. Aceitando com facilidade as influências externas.

A cultura do corpo é um sistema catastrófico, e insalubre, que evolui para sintomas sociais, podendo relacionar com aumento da drogadição, abuso de substâncias como hormônios, anabolizantes. Contribuindo incidência da violência, das depressões e a ausência de sentido da vida (KEHL, 2002). De modo que atravessar a velhice em uma sociedade como a nossa é estranho, o velho é sempre o outro. Parafraseando Beauvoir (1990) o velho não se



percebe como tal e o jovem ignora algo que já habita seu corpo.

Ferreira *et al.* (2014) concorda que a educação é fundamental no processo de mudança no tratamento com idosos. Foi analisada uma série de livros infanto-juvenis indicados pelo Programa Nacional Biblioteca da Escola (PNBE), publicados entre os anos 2003 e 2012. Na pesquisa, buscou-se saber quais as representações sociais que os jovens e crianças têm da velhice e do envelhecimento a partir dos conteúdos literários.

Os aspectos mais presentes estavam relacionados a mitos e realidade, positivos e negativos, intergeracionalidade, isolamento social e morte. Havia situações ligadas a senilidade versus senescência e mitos relacionados à personalidade, “espírito benevolente” indicadores de velhinho “bonzinho” ou de idoso “rabugento” (FERREIRA *et al.*, 2014).

O Estatuto do Idoso (2013) com base nos objetivos da educação formal, preconizou a inclusão de conteúdos sobre envelhecimento nos currículos escolares. Constatou-se que os livros infanto-juvenis, podem servir como instrumento de sensibilização e conscientização de crianças e jovens acerca do envelhecimento saudável.

As autoras enfatizaram a urgência em capacitar os professores sobre a temática “envelhecimento” e desenvolver estratégias para pensamento crítico- reflexivo que promova entendimento sobre a velhice como parte do ciclo vital, bem como nas fases anteriores. Deve-se buscar qualidade de vida e convivência mais positiva entre gerações, para que possa haver internalização por parte dos mais jovens que o velho em nossa sociedade deve ter o seu devido respeito e valor.

Como descreve Camicia, Silva e Schmidt (2016, p. 70) “a transgeracionalidade consiste nos processos transmitidos de uma geração a outra, mantendo-se presentes ao longo da história familiar”. Assim, muitas vezes, os padrões contidos nas relações familiares se repetem, sendo que na maioria, as pessoas envolvidas sequer se dão conta disso.

Assim, a família deve ser vista como composição importante e fundamental na rede de apoio do idoso, assegurando a vivência e as relações afetivas de papéis de avôs ou avós para seus netos, uma construção de vínculos e aos quais representam a continuidade de suas próprias histórias, seja geneticamente ou mesmo de representação futura desse idoso. Como uma dinâmica de entender e perpassar os laços e elos existentes entre as gerações,

caracterizadas por esse aspecto transgeracional, que são as transferências de valores e crenças culturais, afirmam as autoras Louzeiro e Lima (2017).

Pensando nisso, as autoras supracitadas acrescentam que, desta forma, seria interessante trabalhar com a possibilidade de sistematizações e estratégias que tenham como objetivo a intervenção de forma positiva na convivência familiar do idoso. Isso visa fortalecer os vínculos familiares, assegurando assim o enfrentamento de relações conflituosas e suas resoluções, ou mesmo elucidaciones acerca dos obstáculos e estereótipos aos quais são enfrentados pelo idoso.

### **3 METODOLOGIA**

Este estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica de literatura, possui características qualitativas, definida como pesquisa básica, com objetivo metodológico exploratório. Como ferramentas, foram utilizados artigos de pesquisa de campo, bibliográfica; livros, teses de mestrado e doutorado, estudos encontrados especificamente nas bases de dados: Portal de Periódicos SciELO, Capes, Pepsic e Google Acadêmico.

No que se refere à natureza da fonte de pesquisa é classificada como secundários: quando colhidos em relatórios, livros, revistas, jornais e outras fontes impressas, magnéticas ou eletrônicas. O critério usado para seleção e inclusão do material pesquisado, ocorreu mediante a relação e compatibilidade com o tema: envelhecimento, contemporaneidade, *coping*.

Quanto à finalidade metodológica, essa pesquisa é definida como pesquisa básica, que, de acordo com Gil (2002), diz respeito à produção de novos conhecimentos, a partir da busca de resposta para um determinado problema. Pode ter aplicação prática ou não, mas, a priori, objetiva buscar respostas de forma racional e sistemática. A abordagem da pesquisa é qualitativa, que conforme Minayo *et. al.* (1994) tem vistas nas ciências sociais, que se preocupa com um nível de realidade, que envolve crenças e atitudes relacionadas a

fenômenos que não podem ser quantificáveis.

Conceitua-se como um estudo exploratório, por definir objetivos e buscar mais informações sobre determinado assunto de estudo, e não requer a formulação de hipóteses para serem testadas. A pesquisa exploratória é recomendada quando há pouco conhecimento sobre o problema a ser estudado (CERVO, BERVIAN, SILVA, 2007, p.61). O planejamento do estudo exploratório é flexível, e pode considerar os mais diversificados aspectos referentes ao fato estudado.

O procedimento metodológico utilizado foi o de pesquisa bibliográfica. Segundo Gil (2002) a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos, e envolve as seguintes etapas: escolha do tema; levantamento bibliográfico preliminar; formulação do problema; elaboração do plano provisório do assunto; busca das fontes; leitura do material (exploratória, seletiva, analítica, interpretativa); fichamento; organização lógica do assunto; e, por fim, a redação do texto.

A pesquisa bibliográfica também não exige um local fixo de realização do estudo, tendo em vista que pode ser realizada através de bases de dados na internet, ou em bibliotecas, públicas ou particulares (SEVERINO, 1998).

Os objetos de estudo da pesquisa foram os documentos literários que atendiam ao tema proposto. Foram analisados documentos encontrados na plataforma SciELO, Portal de Periódicos da CAPES, pepsic, google acadêmico. Os resultados foram encontrados a partir de uma busca com as palavras chaves: envelhecimento; contemporaneidade; coping. Os artigos foram escolhidos após leitura dos resumos, e incluídos os estudos relevantes ao tema para responder aos objetivos da presente pesquisa.

O critério para a seleção dos artigos foi a conformidade com o tema e pesquisas realizadas recentemente, todavia, devido a poucos resultados específicos, abriu-se para anos anteriores com estudos e teorias relevantes sobre o tema, obtendo estudo de 1990 a 2019.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Este estudo apresentou a história do envelhecimento, discorrendo sobre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais que integram esse processo. Analisou a importância sobre a necessidade em estudar o envelhecimento ampliando o olhar sobre as duas fases: senescência e senilidade. Posteriormente, por meio do percurso metodológico, aponta-se as possíveis Estratégias de *Coping* como resultado para um envelhecimento ativo e saudável. Conforme apresentado no quadro a seguir:

Quadros: Estudos que tratam do tema envelhecimento e *coping*

Área de atuação	Autor(es)	Ano	Resumo
<i>Psicologia</i>	<i>BATISTONI, Samila Sathler Tavares</i>	<i>2009</i>	<i>O presente ensaio teórico buscou trazer uma revisão de alguns avanços que a temática do envelhecimento proporcionou ao saber psicológico a partir da última metade do século XX, principalmente no que se refere à consolidação do campo teórico da Psicologia do Envelhecimento. Apontou ainda como esses avanços trouxeram implicações para as práticas clínicas em Psicologia e Gerontologia. O texto também destaca as considerações feitas pela literatura no campo da Psicologia Clínica a respeito da importância da atuação com idosos e das variáveis a serem levadas em conta no desenvolvimento de práticas mais eficazes com essa população.</i>

<i>Saúde Pública</i>	<i>FERREIRA, Cíntia Priscila da Silva et al</i>	2017	<p><i>Este estudo, de abordagem qualitativa e tipo descritivo-exploratório, analisa a visão do envelhecimento veiculada por livros infanto-juvenis. O caminho metodológico foi permeado pela seleção, aquisição e análise, utilizando-se a técnica de análise de conteúdo categorial por temática, de livros nacionais recomendados pelo Programa Nacional Biblioteca da Escola (PNBE), publicados entre 2003 e 2012, tendo em seu enredo a menção ao idoso e/ou à velhice e/ou ao envelhecimento de seres humanos. Identificaram-se duas grandes categorias temáticas, compostas por subcategorias: 1) aspectos biológicos na velhice, com as subcategorias senescência versus senilidade e mitos relacionados aos aspectos físicos dos idosos; e 2) aspectos psicossociais na velhice, com as subcategorias conhecimento e experiência de vida do idoso, intergeracionalidade, autorrealização na velhice, isolamento social, mitos relacionados à velhice e morte na velhice. Os resultados procuram contribuir para uma melhor utilização dos livros infanto-juvenis no processo educativo a respeito do tema envelhecimento, não só em termos de cidadania e civilidade como também em termos de educação em saúde</i></p>
----------------------	---	------	---

<i>Enfermagem</i>	<i>FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et a</i>	<i>2011</i>	<i>O objetivo da presente pesquisa foi analisar os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. A pesquisa foi realizada com 100 idosos de uma Unidade de Saúde da Família, em João Pessoa-PB. Como instrumentos para a avaliação dos idosos foram utilizados a Medida de Independência Funcional e um questionário sociodemográfico. Os dados foram analisados através do software SPSS. De acordo com os resultados, todos os idosos apresentaram independência funcional para a realização das atividades analisadas. Os dados mostraram também que a independência funcional promove uma maior inserção dos idosos na comunidade, através do fortalecimento dos vínculos sociais e familiares, da amizade e do lazer, sendo estes fatores considerados como determinantes para um envelhecimento ativo.</i>
-------------------	--	-------------	--

<i>Fisioterapia</i>	<i>BRANDÃO, Pierre Soares et al</i>	<i>2017</i>	<i>A Qualidade de Vida (QV) está relacionada a interações de aspectos físico, psicológico, social e ambiental do ser humano. Com o aumento da expectativa de vida em todo o mundo, surgiu a necessidade de se desenvolver estratégias para manutenção da QV durante o envelhecimento. Os exergames têm sido considerados uma possibilidade de intervenção lúdica para manutenção e melhora da QV em todas as idades. Objetivo: Avaliar a influência de exergames que utilizam o Kinect sobre a QV de idosos sedentários.</i>
---------------------	-------------------------------------	-------------	--



Gerontologia	<i>Vitória Kachar</i>	2010	<p>O aumento significativo da população idosa no Brasil e no mundo demanda intervenção em diversos âmbitos da sociedade. Estudos sobre o envelhecimento são, portanto, oportunos para delinear estratégias a serem implementadas no sentido de uma melhor qualidade de vida na velhice. Neste artigo, a reflexão focaliza o envelhecimento saudável (senescência) e as perspectivas de inclusão digital. Para análise, trabalhamos com alguns dados extraídos do CETIC - Centro de Estudos sobre as Tecnologias da Informação e Comunicação, obtidos em 2009, em domicílios brasileiros, na população urbana. Tomamos como foco duas faixas etárias de 45 a 59 anos e de 60 anos ou mais na relação com o computador, internet e o celular. A interpretação dos dados possibilitou identificar a necessidade da inclusão digital e a demanda por cursos e programas com estratégias específicas para esta população, favorecendo a atualização e a inserção social.</p>
--------------	-----------------------	------	---

Gerontologia	<u>Costa, Fabiane Bregalda</u>	2013	<p>As variáveis religiosidade e espiritualidade têm sido associadas a uma melhor qualidade de vida das pessoas. Diante deste entendimento, este estudo objetivou relacionar religiosidade/espiritualidade com qualidade de vida em indivíduos idosos. Método: Foi realizado um estudo transversal, descritivo e analítico em uma amostra de 158 idosos socialmente ativos, participantes de grupos de convivência em diferentes comunidades religiosas na cidade de Porto Alegre. A média de idade foi de 70,6 anos, com amplitude de variação entre 60 e 92 anos. Houve um predomínio de pessoas do sexo feminino e estado civil, casados. Em relação à escolaridade, no universo pesquisado, prevaleceu o ensino superior. Já quanto à condição socioeconômica, a maioria apresentou rendimentos de 1 a 4 salários mínimos. Quando questionados sobre a assiduidade com que frequentam ao serviço religioso, 63% relataram mais de uma vez por semana. O resultado da análise do impacto da religiosidade/espiritualidade, sobre os diferentes domínios de qualidade de vida, evidenciou que esta pode ser associada positivamente à maioria dos seus domínios. Este estudo permitiu concluir que as variáveis religiosidade e espiritualidade são preditoras de qualidade de vida nessa amostra de idosos.</p>
--------------	--------------------------------	------	---

Psicologia	Felipe Biasus	2016	O envelhecimento humano é um processo caracterizado por inúmeras transformações, físicas, emocionais e sociais. Este artigo procura refletir sobre o processo de envelhecimento humano, destacando aspectos psicológicos e o relacionamento familiar, foi elaborado para a realização de palestras e debates junto a cursos da área da saúde. Busca problematizar questões relativas ao envelhecimento, ao cuidado do idoso por familiares e à difícil decisão de institucionalizar o idoso
------------	---------------	------	---

Psicologia	GUIMARÃES, Jennifer Carolina dos Santos et al	2019	O objetivo deste trabalho foi promover a saúde mental e qualidade de vida, assim como realizar integração social e oportunizar autonomia aos idosos participantes do Projeto Feliz Idade, desenvolvido pela Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal em Cacoal/RO. Este estudo consiste em um relato de experiência vivenciado pelas acadêmicas junto às intervenções neste projeto. Através da observação e da escuta terapêutica realizada, observou-se a frequente ocorrência de pensamentos, emoções e comportamentos indicativos de transtornos depressivos nos participantes do projeto
------------	---	------	---

Fonte: Elaborado pela autora

#### 4.1 ESTRATÉGIAS DE *COPING* PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

O objetivo desta pesquisa foi analisar criticamente o processo de envelhecimento e discorrer sobre os discursos contemporâneos acerca da velhice. Para isto foi realizada uma revisão bibliográfica a fim de conhecer pela literatura o processo de envelhecimento e explorar os aspectos que possam contribuir para a auto aceitação da velhice como parte indissociável do ciclo vital.

Como resultado desta busca, foi encontrado o “ *coping*”, termo de origem inglesa, estudado pela Psicologia social, clínica e da personalidade, que na perspectiva cognitiva é definido, como “um tipo de processo adaptativo que faria a mediação de uma relação pessoa - ambiente vista como estressante, sendo que o processo de avaliação cognitiva explicaria as diferenças individuais e grupais na vulnerabilidade a eventos estressores” (RAMOS; ENUMO; PAULA, 2013 p,271 ).

Esse novo conceito pode ser mobilizado para um enfrentamento criativo nas mais diversas situações do cotidiano. Mas, aqui faz-se necessário o  *coping* para lidar com as adversidades presentes na velhice. Nesse sentido, o indivíduo deve buscar aprender novas práticas desde a tenra infância, pois envelhecer é um processo que se inicia mais cedo do que imaginamos.

Diante da conquista do aumento da expectativa de vida, como resultado de intervenções de avanços tecnocientíficos e da adesão das pessoas à promoção e prevenção de doenças, ocasionou-se o aumento da longevidade e um olhar para senescência. Sendo necessário dar ênfase à saúde, considerar e destacar a fase da velhice, não associada a um tempo de aposentar-se, de doenças e de declínio.

O foco está nas capacidades e potencialidades, pois dependerá do processo existencial de cada indivíduo e do enfrentamento criativo na trajetória de vida. O envelhecimento é um processo complexo de fatores biopsicossociais e espirituais. Segundo Kachar (2010) o envelhecimento ativo e saudável só é possível quando o indivíduo usufrui de condições

fundamentais como: saúde; oportunidade de participar integralmente da sociedade; proteção, segurança para experienciar a vida da melhor forma considerando a subjetividade.

Os acontecimentos da vida, negativos ou positivos, as emoções e os fatores geradores de estresse, segundo Maia (2002) influenciam o organismo e obrigam-no a criar respostas adaptativas. O estresse foi estudado e conceituado pela primeira vez por Hans Seyle (1956 *apud* Maia, 2002), como o resultado de um desgaste ocasionado pelas vivências, ou seja, uma alteração química do organismo biológico.

Bowen, referenciado por Nichols e Schawartz (2007) confirmou em sua teoria familiar sistêmica, que a diferenciação do self influencia na capacidade de manejar adequadamente o estresse. Sendo assim, quanto maior a capacidade de responder adequadamente, mesmo diante de ansiedades, mais equilíbrio, mais resiliência, melhores relacionamentos interpessoais (NICHOLS; SCHWARTZ, 2007).

Apesar da polêmica entre o conceito de estresse e as visões relacionadas ao adoecimento Pereira *et al.* (2003), encontram aspectos positivos e negativos desse estado, e consideram a relação intrínseca entre ambiente externo (trabalho, social) e interno (pensamento, emoções, tristeza e alegria). Considerando que não existe dualidade corpo/mente, um estímulo positivo ou negativo, provoca respostas fisiológicas ou psicológicas.

Atualmente o estresse é discutido em ambos os aspectos, pois há relação com a qualidade de vida, sendo explicado a partir da necessidade do estresse como importante fator motivacional do organismo para uma ação. Seu excesso, porém, é prejudicial a saúde (ARALDI-FAVASSA; ARMILIATO; KALININE, 2005). Nesse sentido, o enfrentamento positivo ocorre, quando a pessoa obtém informações sobre suas condições internas e externas para diminuir as respostas disfuncionais mantendo o equilíbrio.

O envelhecimento saudável, segundo Vaillant (2000, *apud* PAPALIA, FELDMAN 2013, p.609) tem relação com defesas adaptativas, e desde a fase inicial da vida as pessoas têm capacidade de enfrentar de forma criativa às adversidades. Essas defesas podem ser inconscientes ou intuitivas, porém em contrapartida surge o modelo de avaliação cognitiva, que conforme Lazarus e Folkman (1987 *apud* PAPALIA; FELDMAN, 2013), as pessoas

podem escolher conscientemente as estratégias de enfrentamento, que inclui qualquer coisa que o indivíduo pense e faça, para se relacionar bem com seu ambiente.

Santos (2017) enfatiza que a visão que a pessoa idosa tem de si no processo do desenvolvimento do ciclo vital é fundamental para lidar com a velhice. Os indivíduos possuem dentro de si recursos que podem ser ativados em busca de uma velhice saudável. Rabelo e Neri (2005) exemplificam que a partir desses recursos psicológicos e sociais é possível enfrentar suas incapacidades funcionais, por meio da percepção subjetiva, visando reduzir os impactos através de adaptação e enfrentamento das adversidades.

Através destes estudos foi possível observar que as estratégias de *coping* mais utilizadas para enfrentamento das situações adversas, foram as seguintes:

#### **4.1.1 Autocontrole e resolução de problemas**

Essa estratégia refere-se a tentativa de regulação de sentimentos e ações, enquanto as resoluções de problemas indicam o esforço para administração ou solução de problema. Segundo Lima (2009) a Teoria Organísmica de Kurt Goldstein, destaca a tendência atualizante, um impulso básico para a vida a qual todo organismo é determinado, refere-se a uma força que só perdemos com a morte e nos regulamos em busca de homeostase.

Porém, para que a autorregulação aconteça, é necessário que o organismo emita respostas novas para as situações pelas quais ele experiencia na sua interação com o meio ambiente ao longo do ciclo vital. Desse modo, ser criativo e ajustar-se é uma forma para viver satisfatoriamente.

Ferreira e Melo (2017); Brasil (2018) inferem que o autocuidado como atenção básica pode ser compreendido como um olhar sobre si, onde a pessoa pode escolher as formas para cuidar da sua saúde, diminuindo barreiras ou resistência para mudança com vista na promoção de saúde e qualidade de vida.

#### **4.1.2 Amparar-se no Estatuto do idoso e nas políticas públicas para a pessoa idosa**

Além das estratégias apresentadas acima, os idosos também são amparados por leis, o Estatuto do Idoso (2009), em seu Cap. I no Art. 9º preconiza por meio de políticas públicas a

garantia de proteção à pessoa idosa, com vista no envelhecimento saudável. Essa lei reúne direitos que já estavam estabelecidos pela Constituição Federal bem como outros direitos previstos pela Política Nacional do Idoso lei nº 8.842/04.

Oliveira e Rosalino (2019) discutem sobre a importância do cumprimento das leis específicas para a pessoa idosa, como políticas que garantam atividades diárias para as pessoas no processo de envelhecimento tais como: atividades físicas e manuais, sensoriais, psíquicas, sociais, recreativas, esportivas, educacionais e culturais, ecológicas, ideológico-políticas, serviço social, econômicas, espirituais e religiosas com vistas no envelhecimento ativo, saudável e autônomo.

Para o cumprimento destas atividades e garantia da autonomia, que é definida segundo Ferreira *et al.* (2010) como a liberdade para agir e decidir, não sendo considerada inter-relacionada com a independência, pois esta é a capacidade de realizar atividades que exigem condições cognitivas e motoras suficiente para execução de uma tarefa.

#### **4.1.3 Amparar-se na Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa**

O Ministério do Desenvolvimento Social (MDS) criou um documento técnico por meio da união de várias políticas públicas formuladas no âmbito Federal e intersetorial para ação local, estadual e municipal denominado Brasil Amigo da Pessoa Idosa (BRASIL, 2018).

Neste documento, destaca-se que o público alvo são especialmente os idosos inseridos no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal, bem como toda população idosa. O Documento Técnico tem o objetivo de estabelecer estratégias para incentivar e fortalecer os vínculos sociais e comunitários para que a sociedade mude as atitudes frente a pessoa idosa (BRASIL, 2018).

A ação é válida, pois o Brasil ocupa o 40º lugar em bom tratamento dispensado à pessoa idosa, com relação a segurança e transporte público em uma lista de 150 nações avaliadas, segundo o Estatuto do Idoso (2013). Uma pesquisa divulgada pelo Globo-sociedade (2014) no Dia Internacional do Idoso, coloca o Brasil em 58º lugar numa lista de 96 nações avaliadas, no quesito acesso de qualidade ao transporte coletivo e outros serviços’.

O Programa citado está sendo implantado com ações baseadas em estratégias para sair



dessa posição e ocupar um lugar de destaque em cuidados com o idoso. Porém, é necessário não só a existência de políticas públicas, mas de uma mudança na atitude e conscientização da sociedade como um todo.

#### **4.1.4 Construção, manutenção e fortalecimento de vínculos familiares, sociais/comunitários**

As relações interpessoais saudáveis colaboram com a construção da solidariedade e cooperatividade entre as pessoas. Partindo desse pressuposto, e diante de discussões de várias áreas de atuação, sobre a influência dos fatores psicossociais no processo de saúde e doença, busca-se promover relações interpessoais que favoreçam sentimentos comunitários.

Canesqui e Barsaglini (2012) discutem com base em resultados de pesquisas realizada internacional e nacionalmente entre os anos 1983 a 2005, que se mensurou quantitativamente a influência do apoio social como aliados, e a sua relação com saúde/doença/cuidado.

Essa revisão bibliográfica envolveu as seguintes áreas: médicas, de enfermagem, psicologia, psiquiatria, epidemiologia social, sociologia e antropologia, educação em saúde e saúde pública, com ampla literatura internacional e emergente nacional, que confirmou o apoio social como estratégia de enfrentamento positivo e combate às várias formas de violência contra a pessoa idosa.

Durkheim (*apud* MINAYO, 2005) conceituou o homem como um ser social de relação mútua, sendo assim para que o ser humano se realize plenamente é necessário viver em grupo. Valorizando as relações interpessoais e sentimentos de pertença. Minayo (2005) compreendeu que o fortalecimento dos vínculos sociais e familiares é uma das formas de prevenção das diversas apresentações de violência. A vinculação desenvolve sentimentos de potência, pertencimento, empoderamento e sentimentos de comunidade, onde a certeza de ser amado e respeitado favorece o autocuidado.

Canesqui e Barsaglini (2012) afirmaram que as relações interpessoais saudáveis podem impactar diretamente na prevenção dos quadros psicopatológicos (ansiedade, depressão, somatizações) e comportamentos de risco no plano biológico, como hipertensão arterial, acidentes vasculares infarto entre outras doenças. Além de prevenir vulnerabilidades

e risco de rompimento familiar e social.

O ministério de Desenvolvimento Social (MDS) criou a política Nacional de Assistência Social (PNAS), que valoriza o homem como um ser social e oferece o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos executado pelos Centros de Referência em Assistência Social (CRAS). Esse serviço é uma das ações do Programa de Atenção à Família (PAIF).

O grupo de idosos participa de atividades recreativas como: dança, passeios, atividades físicas, dentre outras atividades. O serviço Social do Comércio (SESC) é parceiro nas ações do SCFV, oportunizando encontros grupais para recreação e lazer.

Nesse sentido, ações são desenvolvidas por outras instituições podendo citar o programa Universidade da Maturidade (UMA) que desenvolve ações educativas, promoção de responsabilidade social e intergeracionalidade (UMA, 2019). Está voltada para aquisição de novos conhecimentos pelos idosos e tomada de consciência enquanto sujeito histórico-político e crítico.

#### **4.1.5 Prática de exercícios físicos**

A atividade física (AF) é considerada relevante, pois além de evitar o ócio, ajuda a melhorar a qualidade de vida dos idosos. Brandão (*et. al* 2017), utilizou-se *exergames* para avaliar a influência sobre a qualidade de vida de idosos sedentários e como resultados, obtiveram impactos positivos na qualidade de vida (QV), independência funcional, além da contribuição na melhora dos processos cognitivos, e a socialização dos participantes.

Os autores enfatizam que não é qualquer tipo de atividade, mas a que é prazerosa para cada pessoa, pois estudos apontam uma adesão e permanência quando o idoso se identifica com a atividade realizada. Várias instituições públicas e privadas oferecem oportunidades para a realização de várias atividades, como os Centros de Referência em Assistência Social (CRAS), Serviço Social do Comércio (SESC), Parque da Pessoa Idosa, Universidade da Maturidade entre outras, que incentivam a prática de atividades físicas como dança, natação, caminhadas entre outras. Essas práticas promovem o envelhecimento ativo, mantendo a autonomia, independência e melhorando as relações inter e intrapessoais.

#### 4.1.6 Espiritualidade e religiosidade

Panzini e Bandeira (2007); Vecina e Inoue (2017) apontam através de resultados de pesquisas que essas duas formas de apoio são utilizadas por idosos para lidar com as adversidades, pois promove bem-estar, senso de um propósito e significado da vida, além de aumentar a esperança, o otimismo e tomada de consciência.

Apesar das diversas visões sobre espiritualidade, as que mais se aproximam segundo Motta (2013) é a relação do indivíduo com o que está para além de si mesmo, é apoio e a aproximação com o sagrado é transcender de um ser biopsicosocial e espiritual. Vecina e Inoue (2017) trazem a espiritualidade como um domínio existencial, envolvendo algo essencial do ser humano e levam a reflexões sobre o sentido da vida, relacionada com o transcendente, sendo assim não é sinônimo de doutrina religiosa, podendo está ou não relacionada a práticas religiosas.

Júnior e Mahfoud (2001) considerou a partir de Vitor Frankl que o homem é dotado de essência espiritual. Nesta dimensão existe uma alteração da consciência, e a liberdade onde o homem se responsabiliza diante das circunstâncias, buscando um sentido para ressignificar acontecimentos da vida ajustando-se no modo de lidar ou enfrentar as adversidades da vida.

A espiritualidade pode ocupar uma dimensão central na vida dos idosos, garantindo a manutenção da fé e das possibilidades de alcançar o que deseja. A busca por saúde física e mental pode favorecer a adesão das pessoas em busca de transcendência, tendo em vista que ela seja fonte importante de suporte emocional. Assim, a pessoa por meio da fé pode constituir um modo de pensar positivo, aumentando a confiança de que algo bom acontecerá.

Na religiosidade, muito estudada atualmente como estratégia de *coping*, acontece atitudes semelhantes a espiritualidade pois aumenta a esperança diante acontecimentos positivos ou negativos no processo de existir.

Pinto e Pais-Ribeiro (2007); Lopes (2018) apresentam a religiosidade como uma forma de as pessoas utilizarem da sua fé, as relações com os outros e com o sagrado (Deus, deuses). Assim, proferir uma religião pode contribuir para adaptar-se frente ao diagnóstico de doenças graves ou morte.

#### **4.1.7 Inclusão digital**

Uma pesquisa feita no CETIC (Centro de Estudos sobre as Tecnologias da Informação e da Comunicação), por Kachar (2010) esclarece que as pessoas de 45 a 59 anos e de 60 ou mais, estabelece pouca relação com o computador, internet e o celular, diante disto, faz-se necessário levar em consideração a importância da inclusão digital e a escolaridade para o desempenho das funções cognitivas. Essas práticas contribuem para prevenir a incidência de doenças neurodegenerativas como demências.

A educação permanente para idosos além possibilitar novas conexões da rede neuronal, também favorece a inserção social. Corroboram com esse pensamento, a partir de resultados de pesquisas com idosos de Kachar (2003); Banhato *et al.* (2007). É possível aproveitar os benefícios do acesso tecnológico no envelhecimento ativo e saudável. A inclusão digital preserva as habilidades cognitivas e emocionais, além de melhora significativa das relações interpessoais, oferecendo um grande potencial na qualidade de vida.

#### **4.1.8 Promoção de saúde mental**

De acordo com a organização Mundial de saúde (OMS) saúde é definida não apenas como a inexistência de doença, mas como um estado de completo bem-estar físico mental e social. Considerando o homem como um ser biopsicossocial e espiritual, não é possível entender o todo separando-o em partes.

O funcionamento humano é inter relacional, confirmando que um afeta o outro e para manter a homeostase é necessário um certo grau de ajustamento criativo. Considera-se que a capacidade de lidar com as adversidades está relacionada a uma boa saúde mental. Tendo em vista que há um número considerável de psicopatologias relacionadas à velhice, a saúde mental torna-se essencial na vida das pessoas.

Batistoni (2009) aponta que a psicologia enquanto ciência do comportamento humano, nas subdisciplinas; Psicologia do Desenvolvimento, Psicologia Social, Clínica, Psicologia do Trabalho e das Organizações, ainda estão em processo de ampliação. Tanto em metodologias de pesquisas quanto em intervenções, juntamente com outras áreas de atuação como a

Gerontologia, sociologia, Biologia para promoção do processo de envelhecimento saudável.

Portanto, para promover saúde mental dos idosos o psicólogo pode intervir na ressignificação “dos medos, preconceitos, sintomas depressivos e ansiogênicos apresentados diante do envelhecimento, bem como na reestruturação cognitiva e construção de estratégias mais funcionais e adaptativas diante do envelhecimento”. E ainda sob o olhar preventivo e protetivo, promover a autonomia, através do autoconhecimento, satisfação, bem-estar, diminuindo as tensões, ansiedades e estresse patológico (GUIMARÃES *et al.*, 2019).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um processo biopsicossocial e espiritual, uma das razões que se faz necessário pensar sob a ótica de uma concepção holística do homem, unidade indissociável e indivisível que compõem corpo e mente. Assim, fica mais evidente entender que qualquer mudança em uma dessas estruturas, seja ela biológica, psicológica, social ou espiritual impacta no todo. Nesse sentido, entende-se que há a necessidade de auto regulação do self para determinar o grau de bem-estar subjetivo em todas as fases da vida inclusive na velhice.

Ao considerar o homem como um ser dotado de possibilidades, ressalta-se que as estratégias de *coping* encontradas neste estudo servem para enfrentar as adversidades presentes na velhice: o autocontrole, o amparo nas políticas direcionadas à pessoa idosa, a construção e manutenção de vínculos familiares e sociais, a práticas de exercícios físicos, a espiritualidade e a religiosidade, a inclusão digital e a promoção de saúde mental. E para serem internalizadas e postas em prática, irá depender das condições subjetivas da pessoa, considerando o grau de diferenciação do self, que deve ser pensada durante todo o ciclo vital principalmente nas fases que antecede à velhice.

Compreende-se que, apesar das mudanças que já se fazem presentes nas políticas públicas para um envelhecimento saudável, é preciso uma transformação social principalmente individual. Esta transformação pode se iniciar no âmbito educacional com campanhas publicitárias, onde seja discutido o processo de envelhecimento desde as séries primárias até as universidades. Para pensar o envelhecimento como um processo que inicia

quando nascemos, possibilitando desenvolver sentimentos de responsabilidade social.

Essa medida visa desmistificar os aspectos negativos da velhice, com foco no cuidado para promoção de uma senescência experienciada com menos preconceitos e estereótipos, mais amor, respeito e consideração. Reconhecendo a transgeracionalidade e intergeracionalidade como aliada para transmissão de comportamentos de aceitação, respeito a vida em todas as fases.

Considerando a relação do comportamento humano como fruto da interação da pessoa com seu ambiente, não é possível falar em qualidade de vida se não promovermos relações sociais saudáveis, levando em conta que somos responsáveis pelas gerações futuras, e que elas são reflexos das nossas ações do presente.

Em se tratando do comportamento humano, sendo objeto de estudo da psicologia, faz-se necessário falar da importância do profissional psicólogo tanto na equipe multidisciplinar para elaboração das políticas públicas destinadas ao envelhecimento, bem como facilitador do processo de mudanças individuais e coletivas. Ponderando como uma das atribuições do psicólogo, promover saúde mental, desenvolver a autonomia das pessoas, responsabilizando a si mesmo pelo processo de mudança, prevenindo a vulnerabilidade social.

Considera-se de extrema relevância o trabalho do psicólogo e os objetivos da psicoterapia em ajudar o indivíduo a ampliar a consciência sobre si mesmo e a desenvolver recursos para lidar com questões internas e resolver conflitos emocionais que incapacitam ou geram sofrimento e comportamentos que trazem danos à saúde e aos relacionamentos. É crucial pensar a psicoterapia como forma de proteção e promoção da saúde biopsicossocial. Pois toda mudança advém do autoconhecimento.

Diante da complexidade que abrange o processo de envelhecimento, sugere-se pesquisas de várias naturezas acerca da importância do desenvolvimento de habilidades que possam promover a adesão ao *coping* em todas as fases do ciclo vital, para um envelhecimento saudável. Além de estudos sobre a influência da escolarização no processo de resiliência diante do envelhecer. O desenvolvimento humano é uma área importante e exige ações conjuntas, interdisciplinares, intersetoriais, individuais e eficazes.

**REFERÊNCIAS**

ABREU, Izabella Dutra de; FORLENZA, Orestes Vicente; BARROS, Hélio Lauar de. ARTIGO ORIGINAL Demência de Alzheimer: correlação entre memória e autonomia. **Revista Psiquiátrica**, São Paulo, v. 32, n. 03, p.1-5, 28 fev. 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832005000300005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832005000300005)>.

Acesso em: 27 out. 2018.

ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon et al. O conceito de *coping*: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Rio Grande do Sul, v. 2, n. 3, p.273-294, 01 jan. 1998. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X1998000200006&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X1998000200006&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 30 maio 2018.

ARALDI-FAVASSA, enciaCelí Teresinha; ARMILIATO, Neide; KALININE, Iouri. Aspectos Fisiológicos e Psicológicos do Estresse. **Revista de Psicologia da Unc**, Concórdia, v. 2, n. 2, p.84-92, 15 jun. 2005. Disponível em: <[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33838983/Estresse\\_-\\_Aspectos\\_Fisiologicos\\_e\\_Psicologicos\\_do\\_Estresse.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33838983/Estresse_-_Aspectos_Fisiologicos_e_Psicologicos_do_Estresse.pdf)> Acesso em 14 de mar de 2019

BATISTONI, Samila Sathler Tavares. Contribuições da Psicologia do Envelhecimento para as práticas clínicas com idosos. **Psicologia em Pesquisa**, São Paulo, v. 2, n. 3, p.13-22, 03 nov. 2009.

BEAR, Mark F.; CONNORS, Barry W.; PARADISO, Michael A. **Neurociências: Desvendando o sistema Nervoso**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BEAUVOIR, Simone de. **A velhice o mais importante ensaio contemporâneo sobre as condições de vida dos idosos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BIASUS, Felipe. Reflexões Sobre O Envelhecimento Humano: Aspectos Psicológicos E Relacionamento Familiar. **PERSPECTIVA**, Erechim. v. 40, n.152, p. 55-63, dezembro/2016.

BOCK, Ana Mercês Bahia; GONÇALVES, Maria da Graça Marchina; FURTADO, Odair. **Psicologia Sócio Histórica: Uma perspectiva crítica em psicologia**. São Paulo:Cortez, 2007.

BRANDÃO, Pierre Soares et al. Impacto de Exergames na qualidade de vida de idoso. **Fisioterapia-brasil**, Brasília, v. 03, n. 18, p.320-328, 24 maio 2017. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/318042140\\_Impacto\\_de\\_Exergames\\_na\\_qualidad\\_e\\_de\\_vida\\_de\\_idosos\\_Impact\\_of\\_the\\_Exergames\\_on\\_the\\_quality\\_life\\_of\\_the\\_elderly](https://www.researchgate.net/publication/318042140_Impacto_de_Exergames_na_qualidad_e_de_vida_de_idosos_Impact_of_the_Exergames_on_the_quality_life_of_the_elderly)>. Acesso em: 31 maio 2018.

BRASIL, Centro Internacional de Longevidade-. **ENVELHECIMENTO ATIVO: um Marco Político em resposta à Revolução da Longevidade**. Rio de Janeiro: Ilc\_brasil, 2015. 121 p. Disponível em: <<http://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2016/02/Envelhecimento-Ativo.pdf>>. Acesso em: 09 jun. 2018.

BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social. **Convivência e Fortalecimento de Vínculos**. 2015. Disponível em: <<http://mds.gov.br/assistencia-social-suas/servicos-e-programas/servicos-de-convivencia-e-fortalecimento-de-vinculos>>. Acesso em: 29 out. 2018.

BRASIL. Congresso. Senado. **Estatuto do Idoso: e normas correlatas**. Brasília, 01 out. 2003. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/6916730-Estatuto-do-idoso-e-normas-correlatas.html>>. Acesso em: 23 set. 2018.

BRASIL. **Lei Nº 13.646, de 9 de abril de 2018**. Brasília, Disponível em: <<https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/564778556/lei-13646-18>>. Acesso em: 23 out. 2018.

CANESQUI, Ana Maria; BARSAGLINI, Reni Aparecida. Apoio social e saúde: pontos de vista das ciências sociais e humanas. **Ciências e Saúde Coletiva**, Campinas, p.1103-1114, 3 jan. 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2012.v17n5/1103-1114/pt>>. Acesso em: 17 mar. 2019.

CERVO, A. L. BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 5.ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; DA SILVA, R. **Metodologia científica**. 6 ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

COCKELL, Fernanda Flávia. Idosos aposentados no mercado de trabalho informal. **Psicologia & Sociedade**, Santos/SP. V. 26, n. 2, p.461-471, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/psoc/v26n2/a22v26n2.pdf>>. Acesso em: 14 nov. 2018.

COELHO JÚNIOR, Achilles Gonçalves; MAHFOUD, Miguel. As dimensões espirituais e Religiosas da experiência humana: distinções e avaliações na obra de Victor Frankll. **Revista Usp**, Minas Gerais, v. 12, n. 2, p.95-103, 05 out. 2001. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/63374/66117>>. Acesso em: 16 abr. 2019.

CORREA, Mariele Rodrigues. **Uma cartografia do envelhecimento na contemporaneidade: a velhice e a terceira idade**. 2007. 143 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências e Letras de Assis, 2007. Acesso em 30



de abril de 2018.

COSTA, Fabiane Bregalda. **Espiritualidade, Religiosidade e Qualidade de vida em Idosos**. 2012. 70 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Gerontologia Biomédica, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – Pucrs, Porto Alegre, 2012. Disponível em: <<http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/3576/1/000447527-Texto%2bCompleto-0.p>>. Acesso em: 19 set. 2018.

COUTINHO, Renato Xavier. **Representação de corpo na velhice: corpo real versus o corpo social**. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo/SP, v. 4, n. 16, p.215-236, 04 dez.

DIOGO, M. J. D'Élboux; NERI, A. L., CACHIONI, Meire. **Saúde e qualidade de vida na velhice**. Campinas: Ed. Alínea. 2013. Em: <[http://www.histedbr.fe.unicamp.br/revista/edicoes/28/art18\\_28.pdf](http://www.histedbr.fe.unicamp.br/revista/edicoes/28/art18_28.pdf)>. Acesso em: 15 abr. 2018.

FAN, Rachel Gick. **Volúmetria do hipocampo por ressonância magnética em idosos e sua relação com o funcionamento cognitivo e comportamental**. 2014. 133 f. Tese (Doutorado)-Curso de Medicina e Ciências da Saúde- área de Concentração Neurociências, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014. Cap. 1. Disponível em: <<http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/6811/1/000461282-Texto+Completo-0.pdf>>. Acesso em: 05 maio 2018.

FERNANDES, Maria das Graças Melo; GARCIA, Loreley Gomes. O sentido da velhice para homens e mulheres idosos. **Saúde**: São Paulo- SP, v. 4, n. 19, p.771-783, 30 jun. 2010 Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v19n4/05.pdf>

FERREIRA, Cíntia Priscila da Silva et al. A visão do envelhecimento, da velhice e do idoso veiculada por livros infanto-juvenis. **Saúde Sociedade**: São Paulo, v. 24, n. 3, p.1061-1075, 15 set. 2014.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & Contexto-enfermagem**, Florianópolis, v. 21, n. 3, p.513-517, 22 nov. 2011. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/273222079\\_Envelhecimento\\_ativo\\_e\\_sua\\_relacao\\_com\\_a\\_independencia\\_funcional](https://www.researchgate.net/publication/273222079_Envelhecimento_ativo_e_sua_relacao_com_a_independencia_funcional)

FILGUEIRAS, Julio Cesar; HIPPERT, Maria Isabel Steinherz. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 19, n. 3, p.1-12, 02 out. 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v19n3/05.pdf>>. Acesso em: 14 mar. 2019.

GERONTOLOGIA, Sociedade Brasileira de Geriatria de. **Envelhecimento ativo**. 2018. Disponível em: <<https://sbggdf.org.br/>>. Acesso em: 09 jun. 2018.

GERONTOLOGIA, Sociedade Brasileira de. **Senescência e senilidade – qual a diferença?** Disponível 2016 em: <<http://www.sbgg-sp.com.br/pub/senescencia-e-senilidade-qual-a-diferenca/>>. Acesso em: 02 maio 2018.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo, Editora Atlas, 2002

GLOBO-SOCIEDADE. **Qualidade de vida de idosos brasileiros está abaixo da média global, mostra relatório**. 2014. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/qualidade-de-vida-de-idosos-brasileiros-esta-abaixo-da-media-global-mostra-relatorio-14098752>>. Acesso em: 02 maio de 2018.

GUIMARÃES, Jennifer Carolina dos Santos et al. Terceira idade e saúde mental: Contribuições da psicologia para a saúde mental no projeto Feliz Idade. **Facimed**, Tocantinópolis, v. 1, n. 2, p.37-44, 05 jan. 2019. Disponível em: <<http://simposio.facimed.edu.br/volumes/9/TERCEIRA-IDADE-E-SAUDE-MENTAL-CONTRIBUICOES-DA-PSICOLOGIA-NO-PROJETO-FELIZ-IDADE.pdf>>. Acesso em: 08 abr. 2019

IOSAK, Suely Itsuko et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Revista Escola de Enfermagem Usp**, São Paulo, v. 2, n. 45, p.1-6, 29 nov. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342011000800022&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342011000800022&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 02 maio 2018.

KACHAR, Vitória. Envelhecimento e perspectivas de inclusão digital. **Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 2, n. 13, p.131-147, 20 nov. 2010. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/5371/3851>>. Acesso em: 04 set. 2018.

KEHL, Maria Rita. Com que corpo eu vou? **Folha de São Paulo**: São Paulo/SP, p. 1-414. 30 jun.2002 Disponível em: <<http://www.unievangelica.edu.br/gc/imagens/noticias/1921/file/corpoeuvou.pdf>>. Acesso em: 30 abr. 2018.

LANDIM, Ilana Camurça. **Mediatização e Juventude: Novas Configurações das Relações Sociais a Partir da Utilização do Facebook**. 2013. 18 f. Tese (Doutorado) - Curso de Comunicação, Universidade Federal do Ceará, 2013. Cap. 4. Disponível em: <<https://casperlibero.edu.br/wp-content/uploads/2014/04/Ilana-Camurça-Landim.pdf>>. Acesso em: 30 abr. 2018.

LIMA, Patrícia Albuquerque. Criatividade na Gestalt-terapia. **Estudo e Pesquisa em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p.85-95, 26 abr. 2009. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812009000100008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812009000100008)>. Acesso em: 04 mar. 2019.

LOPES, Caroline Nunes. *COPING* E RELIGIOSIDADE: CONSIDERAÇÕES E INTERAÇÕES. **Valore**, Volta Redonda, v. 1, n. 3, p.475-481, 01 jun. 2018. Disponível em: <<https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/73/114>>. Acesso em: 18 mar. 2019.

LOUZEIRO, Cássia Fernanda Araújo; LIMA, Ana Beatriz Rocha. FAMÍLIA E ENVELHECIMENTO: UM ESTUDO SOBRE AS RELAÇÕES ENTRE AVÓS E NETOS. **Rev. Ceuma Perspectivas**, v. 30, n. 2, 2017. Disponível em: <<https://www.ceuma.br>> Acesso em: 18 set. 2018.

MAIA, Ângela da Costa. Emoções e sistema imunológico: um olhar sobre a psiconeuroimunologia. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**. Minho - Portugal, v. 1822, n. 5826, p.207-225, 01 fev. 2002. Disponível em: Acesso em: <http://www.conhecer.org.br/download/IMUNOLOGIA/leitura%20anexa%201.pdf> 31 maio 2018.

MATURIDADE-PALMAS-TO, Universidade da. **Universidade da Maturidade- UMA**. Disponível em: <<https://www.schoolandcollegelistsings.com/BR/Palmas/1655702004689412/Universidade-Da-Maturidade-Uma>>. Acesso em: 15 abr. 2019.

MELO, Denise Mendonça de; DI NUCCI, Fabiana Regina Chinaglia de Freitas; DOMINGUES, Paula Casalini. IMAGENS CINEMATOGRAFICAS DA VELHICE: UM ENFOQUE GERONTOLÓGICO. **Revista Kairós: Gerontologia**, [S.l.], v. 10, n. 2, jan. 2010. ISSN 2176-901X. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/2591/1645>>. Acesso em: 01 Abr. 2019.

MINAYO, Maria Cecília de Sousa et al. **Pesquisa social teoria, Método e criatividade**. Petrópolis: Rio de Janeiro, 1994. P. 73. Disponível em: [http://www.faed.udesc.br/arquivos/id\\_submenu/1428/minayo\\_\\_2001.pdf](http://www.faed.udesc.br/arquivos/id_submenu/1428/minayo__2001.pdf)

MINAYO, Maria Cecília. **Violência contra os idosos: O avesso do respeito à experiência e à sabedoria**. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2º edição, 2005.

Ministério da Saúde. **Autocuidado**: Departamento de Atenção Básica. 2018. Disponível em:

<<http://dab.saude.gov.br/portaldab/autocuidado.php>>. Acesso em: 04 mar. 2019.

MORAIS, Olga Nazaré Pantoja de. Grupos de: Idosos: Atuação da Psicogerontologia no Enfoque Preventivo. **Psicologia Ciência e Profissão**, Pará, v. 29, n. 4, p.01-10, 21 maio 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n4/v29n4a14.pdf>>. Acesso em: 01 maio 2018.

MOTTA, Paulo Rogério da. **Biopsicossocial e espiritual**. 2016. Disponível em: <<https://paulorogeriadamotta.com.br/biopsicossocial-e-espiritual/>>. Acesso em: 01 set. 2018.

MYERS, David G. **Psicologia**: tradução Daniel Argolo Estill, Heitor M. Côrrea. Rio de Janeiro: LTC, 2013.

NERI, Anita Liberalesso et al. **Cuidar de idosos no contexto da família: questões psicológicas e sociais**. Campinas: Alínea, 2012.

NERI, Anita Liberalesso. **Envelhecer num país de jovens**. Campinas: Unicamp, 1991.

NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar**. Campinas: Alínea, 2011.

NICHOLS, Michael P.; SCHWARTZ, Richard C. **Terapia Familiar - Conceitos e Métodos**. Porto Alegre: Artmed, 2007. 476 p.

OLIVEIRA, José Ronaldo; ROSALINO, Fernando Ulisses. **Como o Idoso se Relaciona com os Adoecimentos Comuns à sua Faixa Etária?** Psicologado. Edição 02/2019. Disponível em < <https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-da-saude/como-o-idoso-se-relaciona-com-os-adoecimentos-comuns-a-sua-faixa-etaria> >. Acesso em 5 Mar 2019.

OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva. O processo histórico do estatuto do idoso e a inserção pedagógica na universidade aberta. **Histedbr**, Campinas, v. 28, n. 18, p.278-286, 15 jan. 2007. Disponível em: <[https://www.fe.unicamp.br/pf-fe/publicacao/5036/art18\\_28.pdf](https://www.fe.unicamp.br/pf-fe/publicacao/5036/art18_28.pdf)>. Acesso em: 05 fev. 2019.

PANZINI, Raquel Gehrke; BANDEIRA, Denise Ruschel. *Coping* (Enfrentamento) religioso/espiritual. **Psiquiatria Clínica**, Porto Alegre, v. 34, n. 1, p.126-135, 01 jan. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832007000700016&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832007000700016&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 04 mar. 2019.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed.

Porto Alegre: Artmed, 2013. 793 p.

PEREIRA, Aline et al. Envelhecimento, estresse e sociedade: uma visão psiconeuroendocrinológica. **Revista Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p.34-53, 09 fev. 2003.

PERSPECTIVA, Erechim, v. 40, n. 152, p.152-594, 16 set. 2016. Disponível em: <[http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/152\\_594.pdf](http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/152_594.pdf)>. Acesso em: 24 maio 2018.

PINTO, Cândida; PAIS-RIBEIRO, José Luís. Construção de Uma Escala de Avaliação da Espiritualidade em Contextos de Saúde. **Mec. Pt**, Porto, v. 2, n. 21, p.47-53, 03 fev. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/am/v21n2/v21n2a02.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2019.

PSICOLOGIA, Conselho Federal de. **Envelhecimento e Subjetividade: desafios para uma cultura de compromisso social**. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2008. 196 p. Disponível em: <[https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2009/05/livro\\_envelhecimentoFINAL.pdf](https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2009/05/livro_envelhecimentoFINAL.pdf)>. Acesso em: 06 maio 2018.

RABELO, Dóris Firmino; NERI, Anita Liberalesso. Recursos psicológicos e ajustamento pessoal frente à incapacidade funcional na velhice. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 3, p.403-412, 15 set. 2005. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/56823489-Recursos-psicologicos-e-ajustamento-pessoal-frente-a-incapacidade-funcional-na-velhice-1.html>>. Acesso em: 01 set. 2018.

REGULASUS. **Resumo clínico-Demência. 2017** Disponível em:<[https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/protocolos\\_resumos/neurologia\\_resumo\\_de\\_m encia\\_TSRS.pdf](https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/protocolos_resumos/neurologia_resumo_de_m encia_TSRS.pdf)>. Acesso em: 10 maio 2018.

RIBEIRO, Mariana dos Santos et al. **Estratégias de enfrentamento de idosos frente ao envelhecimento e à morte: revisão integrativa**. 2017. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., 20(6): 880-888. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br>> Acesso em: 21 out. 2018.

SANCHEZ, Zila van Der Meer; NAPPO, Solange Aparecida. A religiosidade, a espiritualidade e o consumo de drogas. **Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 1, n. 34, p.73-81, 01 fev. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0101-60832007000700010&lng=es&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0101-60832007000700010&lng=es&tlng=pt)>. Acesso em: 14 mar. 2019.

SANTOS, Flávia da Cruz; DAMICO, José Geraldo Soares. **O MAL-ESTAR NA VELHICE COMO CONSTRUÇÃO SOCIAL. Pensar a Prática**, [S.l.], v. 12, n. 1, mar. 2009. ISSN 1980-6183. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/4439/4519>>. Acesso em: 15 abr. 2018. doi:<https://doi.org/10.5216/rpp.v12i1.4439>.

SANTOS, Nivia Moura dos. AJUSTAMENTOS CRIATIVOS NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO NA CONTEMPORANEIDADE. **Psicologia.pt**, Salvador, p.01-25, 18 jun. 2017. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1086.pdf>>. Acesso em: 30 maio 2018.

SAÚDE, Ministério da. **Estatuto do idoso/ ministério da saúde**. Brasília: Editora Ms, 2013. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto\\_idoso\\_3edicao.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf)>. Acesso em: 04 mar. 2018

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Estudos de**

SESC, Fundação Perseu Abramo (fpa/. Pesquisa: Idosos no Brasil - Vivências, desafios e expectativas na 3ª idade. **E-online**: e-online, São Paulo, v. 102, n. 07, p.1-10, 29 out. 2013. Disponível em: <[www.sescsp.org.br/online/artigo/7102\\_PESQUISA+IDOSOS+NO+BRASIL+VIVENCIAS+DESAFIOS+E+EXPECTATIVAS+NA+3+IDADE](http://www.sescsp.org.br/online/artigo/7102_PESQUISA+IDOSOS+NO+BRASIL+VIVENCIAS+DESAFIOS+E+EXPECTATIVAS+NA+3+IDADE)>. Acesso em: 04 maio 2018.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 20 ed. ver. Ampl. São Paulo: Cortez, 1998. 272 p.

SILVA, Thamires Olimpia. "O que é expectativa de vida?"; **Brasil Escola**. Disponível em <<https://brasilecola.uol.com.br/o-que-e/geografia/o-que-e-expectativa-vida.htm>>. Acesso em 10 de abril de 2018.

SOCIAL, Ministério do Desenvolvimento. **Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa Documento Técnico**: Caminho para o envelhecimento ativo, saudável, cidadão e sustentável. Brasília-df: Brasil, 2018. 33 p. Disponível em: <[https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/Brasil\\_Amigo\\_Pesso\\_Idosa/Documento\\_Tecnico\\_Brasil\\_Amigo\\_Pessoa\\_Idosa.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/Brasil_Amigo_Pesso_Idosa/Documento_Tecnico_Brasil_Amigo_Pessoa_Idosa.pdf)>. Acesso em: 04 set. 2018.

SOUSA, Sonielson Luciano de; PINHEIRO, Carolina Santin Cótica. **MÍDIA COMO CATALIZADORA DE DISCURSOS PÓS-MODERNOS PARA OS JOVENS**. Palmas:

SOUSA, Vivian de; ARGIMON, Irani Iracema de Lima. Estratégias de enfrentamento,

dificuldades funcionais e fatores associados em idosos institucionalizados. **Cadernos de Saúde Pública**, Porto Alegre, v. 25, n. 2, p.436-444, 29 ago. 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csp/2009.v25n2/436-444/>>. Acesso em: 31 de maio 2018.

VECINA, Marion Vecina Arcuri; INOUE, Thais Martins. Espiritualidade e/ou religiosidade e saúde. **J Health Sci**. Sorocaba, p. 127-130. 10 maio 2017. Disponível em: <[https://www.unip.br/presencial/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2017/02\\_abr-jun/V35\\_n2\\_2017\\_p127a130.pdf](https://www.unip.br/presencial/comunicacao/publicacoes/ics/edicoes/2017/02_abr-jun/V35_n2_2017_p127a130.pdf)>. Acesso em: 01 out. 2018.

VERÍSSIMO, Ramiro. **Desenvolvimento psicossocial**. Porto: Rv Production, 2002. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9133/2/13864.pdf>>. Acesso em: 29 out. 2018.

VIDAL JUNIOR, Icaro Ferraz. Mídia e cultura somática no século XXI:do escrutínio do inconsciente á reprogramação do comportamento. **Enecult**, Salvador-ba, p.1-15, 29 maio 2009. Disponível em: <<http://www.cult.ufba.br/enecult2009/19472.pdf>>. Acesso em: 29 out. 2018

VIGOTSKY, Lev Semenovich. **A formação social da mente: O Desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 1998.

VIVAN, Análise de Souza; ARGIMON, Irani I. de Lima. **Estratégias de enfrentamento, dificuldades funcionais e fatores associados em idosos institucionalizados**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(2): 436-444, fev. 2009. Disponível em:< [www.scielo.br](http://www.scielo.br/csp)>pdf>csp Acesso em: 10 set. 2018.

XIMENES, Maria Amélia; CONCONE, Maria Helena Villas Boas. **Velhice e trabalho, uma relação possível? Kairós**, São Paulo, v. 2009, n. 06, p.01-11, 18 mar. 2009.