

**FACULDADES INTEGRADAS ASMEC
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

MARIA JÚLIA MORELI

ARTE DE BEM VIVER NA TERCEIRA IDADE

Ouro Fino

2022

MARIA JÚLIA MORELI

ARTE DE BEM VIVER NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia das Faculdades Integradas ASMEC – Ouro Fino/MG.

Orientador: Prof. Dr. Fábio Roberto Couto de Souza

Ouro Fino

2022

Moreli, Maria Júlia
* Cutter Arte de bem viver na terceira idade / Maria Júlia Moreli. - Ouro Fino-MG, 2022
v, 12 f. ; 29 cm.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) –
Faculdades Integradas ASMEC, Campus Ouro Fino-MG, 2022

Orientador: Prof. Dr. Fábio Roberto Couto de Souza
Banca examinadora:
Bibliografia

1. Idoso. 2. Terceira idade. 3. Bem-estar. I. Título. II. Orientador.
III. ASMEC.

* CDD

MARIA JÚLIA MORELI

ARTE DE BEM VIVER NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia das Faculdades Integradas ASMEC – Ouro Fino/MG.

Orientador: Prof. Dr. Fábio Roberto Couto de Souza

Avaliação _____,

em ____ / ____ / ____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Nome
Faculdades Integradas ASMEC

Prof. Nome
Faculdades Integradas ASMEC

Prof. Nome
Faculdades Integradas ASMEC

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, que me permitiu mais esse intento.

Aos meus familiares e amigos que me apoiaram.

Ao Instituto Servas da Caridade, que colaborou com informações e inspirações para a realização desse trabalho.

“Quem passou pela vida em branca nuvem
E em plácido repouso adormeceu;
Quem não sentiu o frio da desgraça,
Quem passou pela vida e não sofreu,
Foi espectro de homem; não foi homem,
Só passou pela vida, não viveu”.

FRANCISCO OTAVIANO (1995)

RESUMO

É possível observar hoje um envelhecimento populacional, um fenômeno que vem sendo notado ao longo dos anos, sendo assim é cada dia mais importante entender e observar o envelhecimento das pessoas, o que ele representa para a sociedade, e conseqüentemente para a saúde física e psicológica dos indivíduos. Pensando nisso esse estudo visa compreender os fatores que afetam a qualidade de vida dos idosos, também observar maneiras e formas de melhorar o bem-estar das pessoas na terceira idade, ligando aspectos biológicos e psicológicos, de forma a compreender como os aspectos físicos, familiares, sociais e econômicos, podem influenciar para uma vida melhor na velhice. Dessa maneira investigar ideias que colaborem para melhores condições de vida, e assim como um tratamento ou acompanhamento psicológico podem melhorar essa condição, assim como compreender o que o envelhecimento significa na vida, para que se possa entender como tratar as pessoas que alcançaram a idade avançada, compreendendo o valor afetivo, familiar, histórico, social, profissional, de sabedoria e também aspectos que influenciam para a autopercepção da pessoa na terceira idade.

Palavras-chave: Idoso. Terceira idade. Bem-estar. Saúde.

ABSTRACT

It is possible to observe today an aging population, a phenomenon that has been noticed over the years, so it is increasingly important to understand and observe the aging of people, what it represents for society, and consequently for physical and psychological health of individuals. With this in mind, this study aims to understand the factors that affect the quality of life of the elderly, also to observe ways and ways to improve the well-being of people in the elderly, linking biological and psychological aspects, in order to understand how physical, family aspects, social and economic, can influence for a better life in old age. In this way, to investigate ideas that collaborate for better living conditions, and as well as a treatment or psychological follow-up can improve this condition, as well as understand what aging means in life, so that we can understand how to treat people who have reached advanced age, comprising the affective, family, historical, social, professional, wisdom value and also aspects that influence the self-perception of the person in the elderly.

Keywords: Elderly. Third Age. Welfare. Health.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – População absoluta e relativa de idosos de 60 anos e mais, 65 anos e mais e 80 anos e mais - Brasil: 1950-2100	13
Gráfico 2 – Evolução da Expectativa de Vida	17
Gráfico 3 – Significado de qualidade de vida	27

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.2	HISTÓRICO DO ENVELHECIMENTO ATRAVÉS DO TEMPO	11
2.3	SUBJETIVIDADE: O ENVELHECIMENTO À LUZ DA PSICANÁLISE E DA TEORIA COMPORTAMENTAL	14
2.4	PERSPECTIVA PSICOSSOMÁTICA DO ENVELHECIMENTO	16
2.5	ENVELHECIMENTO E FAMÍLIA	17
2.6	APOSENTADORIA E INVALIDEZ	19
2.7	SAÚDE MENTAL E TERAPIA COM IDOSOS	20
2.8	SEXUALIDADE E ENVELHECIMENTO	22
2.9	QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE	23
3	METODOLOGIA	28
4	CONCLUSÃO	28
	REFERÊNCIAS	31

1 INTRODUÇÃO

É inegável que hoje a expectativa de vida aumentou consideravelmente, assim como o envelhecimento populacional, um fenômeno que vem sendo observado ao passar do tempo (Borges, 2017) assim sendo cada vez mais se torna importante olhar para o futuro e observar como os idosos são vistos socialmente, assim como sua autopercepção (Ribeiro, 2015). É notável que ainda existe uma clara ligação social entre a função no mercado de trabalho e a maneira como as pessoas enxergam os outros e deve-se pensar como isso pode ser negativo para o bem-estar das pessoas em idade avançada.

É fácil notar que socialmente atribuímos o status social de alguém a sua função, o que muitas vezes gera uma preocupação de como será quando parar de trabalhar, muitas vezes fazendo com que a aposentadoria e a ideia de deixar de trabalhar passe por uma conotação negativa, dado o fato de que para chegar nesse ponto será necessário abdicar de sua posição social dada pelo trabalho, e consequentemente ter de se encontrar novamente (Panozzo, 2013), o que faz com que deixar o trabalho pareça necessariamente uma escolha dura, árdua, que colocará as pessoas neste período, numa posição desconfortável.

Fato é que dentro de nossa sociedade a velhice é comumente associada a um ponto de vista negativo, observando as mudanças corporais, perda da energia, doenças e muitas outras mudanças inevitáveis do ponto de vista biológico, associado também ao medo ou a própria sensação de abandono e à ideia da perda de prestígio social por conta de não estar mais no trabalho (Morando, 2018) o que gera uma forte ferida social, em que a própria ideia de envelhecer é vista como a perda da saúde física e mental, na qual as pessoas idosas podem serem observadas socialmente como incapazes.

Essas questões por vezes causam, um desconforto e como uma consequência direta uma distorção na autopercepção das pessoas na terceira idade, sobre si mesmas, sobre o que elas são, como elas se encaixam na sociedade, o que elas podem oferecer, ou o que elas deixaram de oferecer (Jardin, 2019). Junto a isso é comum observar arrependimento ou mágoa, em observação mais para pessoas do sexo masculino que se arrepende de dedicar-se tanto ao trabalho, e não terem investido em relações familiares, enquanto do sexo feminino, observa-se uma mágoa, por terem muitas vezes investido em suas famílias, e sentirem que foram

abandonadas, ou que seu empenho para com as relações familiares não foi valorizado pelos seus.

Partindo desse ponto de vista esse trabalho visa investigar como é possível melhorar essa condição dos idosos física, social e psicologicamente. Dessa maneira como é possível fazer com que se tenha uma melhor qualidade de vida na terceira idade e qual a importância do tratamento psicológico nesse meio, assim como a influência familiar, social e física no processo do envelhecimento e como isso altera a autopercepção.

Por meio dessas observações saber entender o que se passa nesse processo, e como possa ser possível tornar ele mais natural, e conseqüentemente fazer com que se torne menos assustador o processo de envelhecimento. Analisando algumas das conseqüências do estigma social no processo de envelhecimento.

A pesquisa deste trabalho foi feita com a intenção de reforçar a importância de entender e compreender como podemos melhorar a vivência na terceira idade. Também trazer informações por meio de estudo bibliográfico, que reforcem a importância da saúde física, mental, social que mostre como é possível trabalhar com a terapia voltada para pessoas na terceira idade que possibilitem uma melhor qualidade de vida devolvendo a alegria de viver, a satisfação de deixarem um legado positivo para as próximas gerações e assim como propor sugestões que possam ajudar nesse processo.

Como objetivos específicos foi possível compreender o envelhecimento através dos tempos e em outras culturas; estudar ações concretas que permitam o envelhecimento não ver visto como produto descartável, mas como crescimento pessoal e social.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.2 HISTÓRICO DO ENVELHECIMENTO ATRAVÉS DO TEMPO

A Velhice é algo que desperta a curiosidade de muitos estudiosos. Desde tempos remotos existia-se uma preocupação com tal aspecto, fosse com a própria idéia de longevidade, também o quanto era possível estender o tempo de vida, ou mesmo buscas por aspectos como a imortalidade (De Araújo, 2005). Fato é que a idéia de envelhecer fascina e assusta a muitos, fazendo com que se reflita o que ela

realmente representa para o ser humano, e como exatamente devemos lidar com ela.

A verdade é que o conceito de envelhecimento varia no tempo e lugar, mesmo nos dias atuais, podemos observar que para países mais desenvolvidos a terceira idade é considerada a partir dos 65 anos, enquanto em países menos desenvolvidos ou subdesenvolvidos como o nosso, essa proporção cai para os 60 anos. Isso mostra que a velhice também está relacionada a qualidade de vida (Daniel, 2006). Entretanto nem tudo acontece de forma simples, afinal muitos fatores fogem do controle das pessoas, não bastando dessa forma apenas cuidar de si mesmas, já que ter condições para alimentar adequadamente, ou mesmo tempo praticar exercícios frequentemente, até mesmo a própria possibilidade de se ter um emprego estável, são questões que estão fora do controle das pessoas dependendo delas mesmas ou de fatores externos a elas.

O conceito de idade avançada também varia muito conforme a média de longevidade da população, esse número variou constantemente ao longo do tempo. Nos anos 60 por exemplo a longevidade ia até em torno dos 52 anos de idade, pelas Nações Unidas, sendo que esse valor era ainda menor aqui no Brasil, ficando em torno dos 48 anos. Esses valores tiveram grandes saltos indo para uma média de 72 anos nas Nações Unidas e 75 anos e meio aqui no Brasil (Dardengo, 2018). A questão é que muitos fatores externos modificam a noção e a idéia do que é a terceira idade, ou o que realmente é a velhice, o que a torna um tema amplamente observado e discutido em suas origens e definições.

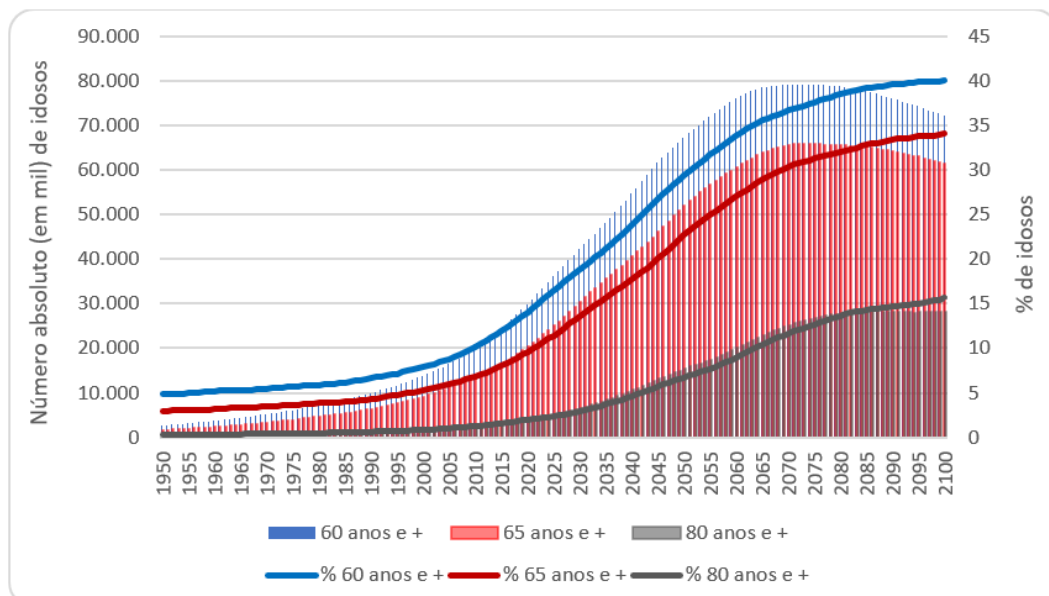
Para muitos povos antigos o valor pessoal estava atrelado à virilidade, capacidade física, assim como a beleza e força, o que fazia com que em muitos casos a velhice fosse enxergada como fraqueza, ou um ponto no qual seu valor social e prestígio caísse conforme o tempo levava essas habilidades. No entanto quando paramos para observar civilizações orientais lá a velhice, ou a alta idade era vista como um sinal de grande sabedoria e de grande prestígio, em que os jovens deveriam obedecer e reverenciar os mais velhos. Inclusive na civilização egípcia, viver até os seus cem anos era considerado um presente (Leme, 2002). Exemplificando também na cultura japonesa os mais idosos são considerados imortais, dado o valor atribuído a eles, atingem a terceira idade com muito vigor físico, investem na prevenção da saúde, estudos relatam que conseguem até subir em árvores. É importante observar como esses valores culturais podem influenciar a

saúde psicológica das pessoas que alcançam idades avançadas, dado que a forma como se enxerga a velhice pode trazer tanto benefícios como complicações, já que em um ambiente em que a alta idade seja vista como um positivo fator, envelhecer pode ser mais prazeroso, enquanto ao sentir a perda de sua virilidade e beleza, pelo qual o culto ao corpo está presente, pode se tornar desesperador.

Azevedo (2001), aborda como a cultura chinesa enxergava a longevidade, para eles a idéia de envelhecer era importante, eles buscavam ir o mais longe possível, a idéia era conseguir envelhecer tanto até tornar-se imortal, assim sendo era importante aprender a conservar sua energia, eventualmente trocando as práticas sexuais por meditação, como a loga, buscando alcançar um pleno estado, que trouxesse uma vida longa e saudável.

Entretanto quando avaliamos a sociedade ocidental, é comum percebermos que a velhice tende a ser marcada por precariedade e junto a isso uma exclusão social, na qual as pessoas mais velhas tendem a ser vistas como desinteressantes e incapazes; dessa forma, sendo pouco ouvidas, ou até mesmo ignoradas, o que faz com que muitas vezes a velhice seja temida (Medeiros, 2011). É um fato que no Brasil podemos observar com clareza, como a visão da velhice é feita com preocupação, não apenas pelo físico e mental, mas pelas condições econômicas, já que em muitos casos não se ganha o suficiente e o Gráfico 1, a seguir, demonstra como a população idosa tende a crescer nos próximos anos.

Gráfico 1 – População absoluta e relativa de idosos de 60 anos e mais, 65 anos e mais e 80 anos e mais - Brasil: 1950-2100



Fonte: ALVES, José Eustáquio Diniz (2019)

2.3 SUBJETIVIDADE: O ENVELHECIMENTO À LUZ DA PSICANÁLISE E DA TEORIA COMPORTAMENTAL

Apesar de em seus trabalhos Freud (1974), não ter necessariamente dedicado um estudo ao idoso, ele mesmo comenta que esta idade é bem petrificada pela vivência de longos anos e foi vítima de câncer, mas reconhece que a idade de seus pacientes era importante para compreender melhor como eles interagem com o mundo a sua volta, por vezes como eles se sentiam e entendiam a si mesmos nesse processo. Além disso muito se falou em seus trabalhos sobre o luto e a melancolia, como era a evolução da sensação de perda ao longo da vida, e como ela afetava as pessoas com o passar do tempo, sendo assim um fato que inevitavelmente pode-se ligar a velhice, de forma que possamos compreender parte do que é importante para o desenvolvimento de cada pessoa individualmente, e como chegaram até ali. Isto se torna um fator importante para se observar quando falamos de psicoterapia.

Sousa (2019), elucida o fato de que por mais que tenhamos um valor estabelecido para a velhice, que seria de 65 anos, dependendo do país, algo que leva fatores políticos, sociais e demográficos, esse valor não é algo preciso, ele não realmente cobre os preceitos psicológicos que tangem a velhice, sendo assim, é importante entender que o envelhecimento é algo pessoal, que varia a cada situação, assim podemos dizer que essa classificação não atende aos requisitos psicossociais e menos ainda psicanalíticos.

De Sousa Abrahão (2008), enfatiza a importância de separarmos inicialmente a idéia de Velhice e Envelhecimento, pois apenas assim podemos integrar de forma eficiente uma visão bem estabelecida com base na abordagem psicanalítica. O envelhecimento por si deve ser visto como um processo, que aos poucos vai nos modificando física, psicologicamente e deixando marcas. A velhice por sua vez é o momento em que encontramos as maiores evidências desse processo, sendo então uma fase da vida, que pode ser comparada por si com a adolescência, a razão é que é nela que se passa por muitas mudanças, percebe-se o corpo ficando diferente, assim como se vê o amadurecimento, volta-se então a buscar entender nosso lugar no mundo, e quais são as marcas sociais que vão aparecer conforme chegamos nesse ponto.

Altman (2014) ressalta a velhice como um tempo em que entramos em conflitos, é uma época na qual as pessoas se deparam com momentos difíceis, sentir que não somos mais tão jovens e que a vida hoje é diferente, ver os filhos sair de casa, e até mesmo se olhar no espelho, vão se tornar tarefas desesperadoras por si, algo que aos poucos faz com que seja importante, reavaliar os valores, compreender a si mesmo de forma diferente. E além das próprias mudanças psicológicas, passamos por uma mudança hormonal, e lidar com tudo isso, pode muitas vezes causar diferentes reações nas pessoas. Mas então é nesse momento em que se deve pensar no inconsciente e o que ele nos mostra, é que os desejos são atemporais, e o tempo cronológico não é o que define a consciência. Dessa forma cada pessoa tem uma maneira diferente de envelhecer e encarar a velhice.

Simões (2014) reforça o fato de que socialmente o envelhecimento é visto como uma fase negativa da vida, a solidão, isolamento e abandono para muitos parece algo inerente ao envelhecimento. Em nossa sociedade é difícil imaginar envelhecer como algo natural, associando-se o envelhecer ao perder. Tal pressão social cria um imaginário popular, que afeta a percepção de como toda a vida da pessoa pode e será afetada por uma situação como essa. Isso afeta a maneira como as pessoas que alcançam essa idade se sentem, geralmente demonstrando uma preocupação com o envelhecimento tal caso pode afetar a maneira como a pessoa se enxerga e também enxerga o que acontece ao seu redor.

Dessa forma as atividades em grupo são sempre de grande importância quando pensarmos no cuidado que devemos ter com os idosos, já que tanto a terapia grupal, quanto a prática de demais atividades, diminui a sensação de solidão, e conseqüentemente ajuda para que eles se sintam socialmente engajados (Fochesatto, 2018). Isso pode facilitar com que eles consigam se manter abertos a novas experiências e idéias, sendo uma forma de reduzir as chances de que alguém com muita idade entre num estado de inércia psíquica, ao qual Freud definia como um estado ao qual se perde a plasticidade, se tornando assim alguém fixo, que não modifica mais seus pensamentos, seguindo de forma rígida o que adquiriu até aquele ponto.

Barros (2022) ressalta que a saúde no envelhecimento está diretamente ligada ao processo de integração, que é inato, assim como o ambiente facilitador, que permita que tal questão aconteça de maneira plena. A integração está ligada a nós desde que nascemos sendo inicialmente permitida por nossas mães, no qual

elas nos colocam integradas ao tempo e espaço, permitindo sentir confortáveis nesse meio. Ao longo do tempo esse processo de se sentir parte, vai mudando e se adequando conforme avançamos através do tempo. Dessa forma é importante compreender como o idoso está inserido socialmente, mas também como ele se enxerga. É importante que sempre se analise e compreenda o idoso inicialmente para poder lidar de maneira eficiente com qualquer condição que ele apresente.

2.4 PERSPECTIVA PSICOSSOMÁTICA DO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é algo particular de cada indivíduo, ele é algo inerente e inevitável, sendo assim uma questão que afeta a todos, porém apesar disso, a maneira como se envelhece depende de fatores genéticos, sociais, externos e internos, que vão fazer com que esse processo seja mais rápido ou mais lento, assim como determinando a qualidade de vida que pode advir dessa situação (Agostinho, 2004). É comum que durante partes da vida, alguns acontecimentos possam afetar o envelhecimento, algo que aparentemente se torna mais comum na velhice, eventos como, perder a pessoa amada ou um amigo importante, podem fazer com que as mudanças físicas se tornem mais aparentes, assim como as psicológicas.

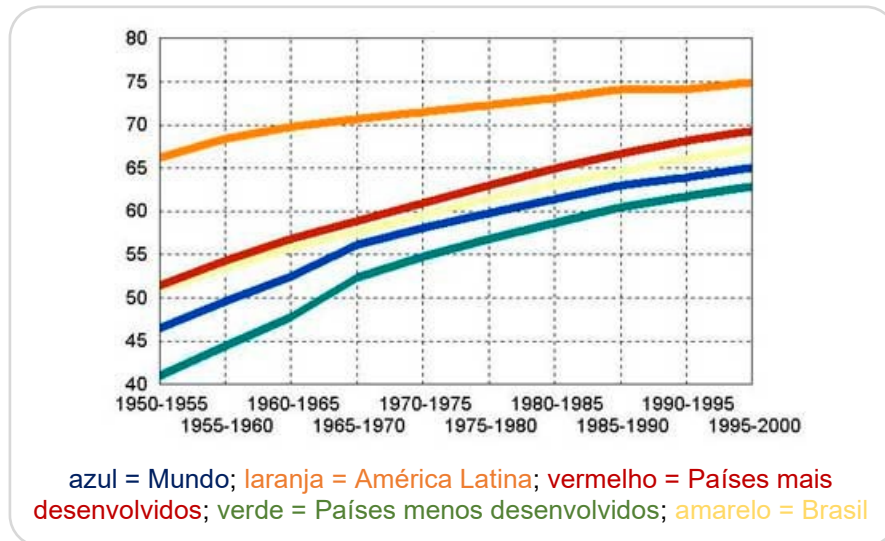
A teoria psicossomática infere que nós possuímos um corpo real e um corpo imaginário, o qual representa a maneira a qual nos vemos de uma maneira psicológica, e as alterações entre essas duas coisas podem causar efeitos entre si. Ou seja, quando nos vemos com alguma condição psicológica, essa condição terá impactos tanto no corpo imaginário, quando no corpo real, trazendo assim efeitos negativos em ambos os aspectos (Leal, 2005). É por meio desta que se pode inferir que durante esses períodos, o envelhecimento muitas vezes seja acelerado por transtornos psicológicos, como a ansiedade e depressão, assim como outros fatores físicos sejam condicionados.

Santos (2009) enfatiza que é importante avaliar de uma forma multifacetada. Dessa maneira, é preciso compreender tanto a situação de vida do indivíduo, como sua condição física, a nível biológico e relacional, de modo que entenda como o indivíduo se porta em relação à mudança. A relação com a doença e as mudanças físicas costumeiramente torna um indivíduo um ser ligado àquela enfermidade, o que por vezes somado às mudanças de aspectos físicos e biológicos, façam com que a

pessoa aos poucos sinta sua perda de identidade. Muitas vezes compreendendo o que acontece, mas por sua vez não aceitando, e deixando com que aquilo lhe consuma.

No Gráfico 2, um estudo da ONU demonstra a evolução na expectativa de vida das pessoas no período de cinquenta anos, entre 1950 e 2000.

Gráfico 2 – Evolução da Expectativa de Vida



Fonte: ONU (2006)

2.5 ENVELHECIMENTO E FAMÍLIA

A família representa um fator extremamente importante para a saúde física e mental do idoso, algo que é uma realidade a bastante tempo, de modo que se torna um fator decisivo muitas vezes para a condição da pessoa em questão. Mas além disso, hoje podemos notar que existe um maior envelhecimento da população, faz com que a relação entre jovens e idosos, seja cada vez mais um tópico importante (Souza, 2007). Um dos grandes problemas que surge na dinâmica familiar é que, é comum que as pessoas mais novas, não se enxerguem como pessoas em um processo de envelhecimento, sendo assim muitas vezes não tem uma noção de como é esse processo, tão pouco conseguem lidar com a idéia ativamente. Esse problema faz com que muitas vezes o choque entre a realidade das duas classes de idade, gere atritos e problemas.

Peixoto (2004) traz a luz o fato de que hoje é importante que as pessoas compreendam que o processo de envelhecimento não se trata de algo que se inicia

na terceira idade, algo que acontece apenas quando atingimos 60 anos, mas que esse é um processo gradativo, todos estamos envelhecendo e entender isso é importante para a dinâmica familiar, e para que exista empatia dos mais novos, em relação aos mais velhos, é entender que todos estamos caminhando até aquele ponto e vamos chegar lá e dessa forma devemos compreender, respeitar e tentar nos familiarizar com eles.

O tema do envelhecimento com dependência, tem se tornado cada dia mais comum pelo mundo, apesar de no Brasil, o envelhecimento populacional se tratar de um evento recente, é inegável que cada vez mais ele está aumentando. Por isso torna-se importante ressignificar o papel da família no cuidado dos idosos, no qual é preciso que se tenha uma maior preparação para os cuidadores (Caldas, 2003). O fato é que muitos dos tratamentos após os idosos receberem alta, os familiares ou o cuidador principal, não recebe uma orientação, algo que é importante para os cuidados familiares.

Caldas (2000) aborda o fato de que hoje é importante pensar que não apenas deve-se ter um preparo familiar em torno dessa questão, mas deve-se avaliar as possibilidades, em que é preciso que se tenha mais programas de promoção a saúde, que possuam enfoque em prevenir o envelhecimento com dependência, mas também trazer para a luz que é necessária uma rede de apoio, que possa também preparar pessoas para cuidar do idoso dependente, seja um familiar ou um serviço de alguém da área da saúde. Ainda é importante frisar que é perceptível que quando os cuidadores contam com uma ajuda estruturada, que visa o apoio emocional, estratégico, material e instrucional, fazer esse papel, não se torna algo que o sobrecarrega, fazendo com que ele seja capaz de manter sua vida social sem sentir uma grande sobrecarga.

Por isso se mostra de grande importância que a família receba e tenha um suporte eficiente, já que hoje é notável que o sistema de benefícios, ainda não comporta corretamente as necessidades dos idosos, o que acabava ficando completamente sobre a família toda a responsabilidade, sem apoio eficiente dos órgãos públicos ou privados, o que costumeiramente pode causar sobrecarga. (Horta, 2010). Sendo assim, é importante avaliar como podemos criar um ambiente que não se torne doloroso para o idoso e para a família, tentando buscar um conforto para ambos, de modo que sua interação seja prazerosa e harmoniosa.

2.6 APOSENTADORIA E INVALIDEZ

A velhice e a aposentadoria são muitas vezes associadas a ideia de incapacidade, parte disso vem do fato de que a própria ideia de invalidez é associada a aposentadoria, como um desses fatores. Então presumivelmente se assume que a pessoa aposentada, é por consequência incapaz de exercer qualquer função, e muitas vezes esse aspecto é levado ao âmbito psicológico e social (Debert, 2011). Tais ideias permeiam o âmbito do imaginário popular, sobre como realmente é estar aposentado e o que isso realmente significa.

Moreira (2011) aborda como a visão do imaginário popular traz ao trabalho a condição de privilégio social, o que muitas vezes leva as pessoas a buscarem manter sua posição como um trabalhador, tentando afastar de si o preconceito e os medos que a velhice traz consigo, o fantasma da invalidez cerca muitos que estão em idade avançada, e por sua vez faz com que esses busquem manter-se ativos, buscando prestígio no trabalho, e evitando a ideia de se aposentar, pois muitas vezes a própria base traz em sua mente um estigma nessa ideia de que ao fazê-lo dão-se por vencidos e entregam-se aos efeitos do tempo.

Damásio (2018) traz a luz o fato de que há uma completa diferença entre a representação cronológica da idade e o que ela é socialmente. Afinal a maneira como cada um envelhece é particular, mas costumeiramente essa visão está associada a prestígio. A ideia de trabalhar, mostra uma maior força, e por vezes faz com que se exista a ilusão de que manter-se ao trabalho mesmo em idade avançada é como estar distante do envelhecer, mostra firmeza e sim vitalidade, e por isso é comum que profissionais já em idade mais avançada tendam a se manter ativos, mesmo quando já não deveriam mais estar exercendo sua profissão.

Dos Santos (1991), aborda que outro dos fatores que estigmatiza a aposentadoria, é que muitas vezes ela é observada com maus olhos pois nem sempre ela cobre o que o trabalho oferece. Além da questão social e o prestígio, muitas vezes o salário recebido traz consigo uma qualidade e experiência de vida que nem sempre pode ser coberta por completo com a aposentadoria, fato esse que por vezes faz-se pensar que a aposentadoria por tempo de serviço não possui uma validade tão grande, sendo algo que reduz ou diminui a qualidade com a qual as pessoas se acostumaram a viver.

De Paula Faleiros (2014), aborda o fato de que muitas vezes a transição para a velhice é difícil, o processo de aceitar o envelhecimento e as mudanças que ele traz consigo podem por muitas vezes ser assustador e marcado pelo medo. É comum que a aposentadoria seja vista como uma forma de aceitação, de se entregar a velhice, o que por vezes pode marcar como um processo de transição, que pode demonstrar a perda de sua função social, e costumeiramente, o medo de que não seja visto mais como uma figura respeitável, já que socialmente idosos podem ser vistos como incapazes, mas ao estarem em uma posição no trabalho, esta impõe e exige respeito, trazendo para eles uma vontade de permanência nesses ambientes.

No entanto os medos que a ideia pode trazer para alguns não é infundada, afinal é comum que muitos idosos após se aposentar ainda necessitem trabalhar, seja para se manter, ou para ajudar familiares, a razão é que nem sempre a aposentadoria cobre as suas necessidades como se pensa, e por vezes, não é suficiente (Cintra, 2010). Em parte, é importante pensar em como realmente tornar eficiente o sistema, para que a aposentadoria seja cada vez mais justa com as pessoas de idade avançada.

2.7 SAÚDE MENTAL E TERAPIA COM IDOSOS

Com o aumento da longevidade de vida, é inegável que a saúde mental da população da terceira idade deve ser vista com atenção, prevenir certos problemas que possam vir a surgir, avaliando a situação em que se encontram os idosos e consequentemente entender como esses se sentem em relação as pessoas a sua volta e como são tratados (Falcão, 2018). Ainda mais quando se pensa nos estigmas sociais sofridos em decorrência da idade avançada, se torna cada vez mais importante criar estratégias, para melhorar a vida dessas pessoas, física e psicologicamente e as terapias são indispensáveis em um cenário como esse.

Souza (2022) demonstra que quando pensamos em tratar de idosos, é sempre válido observar todos os aspectos que a velhice representa, desde os aspectos biológicos, sociológicos, históricos e psicológicos, pois o envelhecimento acaba por ser um processo muito particular de cada pessoa e não deve ser erroneamente associado a doença e incapacidade. É sempre importante lembrar o idoso como um indivíduo como qualquer outro, não devendo-se presumir sua

condição apenas pela idade, deve-se afastar idéias que estigmatizam a velhice, e por vezes, compreender o idoso e os problemas que ele enfrenta para poder auxiliá-lo.

Entretanto é inerente a importância da terapia, pois a pressão social de envelhecer pode aos poucos trazer diversos problemas para eles já que estão sob o constante medo da invalidez, e de serem tratados como um problema ou um trabalho pelos seus familiares (Rabelo, 2014). Por isso é importante pensar na terapia do idoso como um processo que deve também ser ligado à família. Também os processos de relações entre as diferentes gerações devem ser levados em conta, e assim os familiares, devem ser participativos no processo de bem-estar e saúde mental do idoso, estando integrados e entendendo como realmente auxiliar e fazer parte da vida deles.

Machado (2021) denota o fato de que é importante para o idoso entender a si mesmo e se amar, a autocompaixão e a ideia de compreender a si mesmo, e o que ele passa é algo que muda sua perspectiva, e pode ajudar a combater ansiedade, principalmente quando se pensa em idosos que estão distantes de sua família, geralmente deixados em casas de longa permanência, em que normalmente podem se sentirem abandonados. Entender-se e amar a si mesmos, em sua autorreflexão pode ajudar a lidar com essas situações, o que mais uma vez mostra a importância de que exista um cuidado com a saúde mental dos idosos, que devem ter contato com consultas e terapia por meio de um psicólogo capacitado.

É importante sempre pensar que se deve levar em conta métodos que possuem uma forma de tratamento mais abrangente, e que visem pensar em redes de apoio, sejam elas por conta dos cuidadores. ou a família em si. Avaliar o comportamento também deve levar em conta o meio em que aquela pessoa está inserida, dessa forma, deve-se pensar em melhorar não apenas a autoconsciência do idoso, mas também é preciso pensar em toda a rede que o envolve, seus cuidadores, seus familiares, colegas e as pessoas que estão em seu alcance (Leonardo-França, 2014). A abordagem comportamental e cognitiva - comportamental deve ser levada em conta, pensando-se nelas como um meio de criar prevenções a diversos problemas que possam surgir nesse período.

O envelhecimento trata-se de um processo e a terapia se mostra de grande importância para fazer com que a pessoa seja capaz de se adaptar e lidar com esse processo de transição para a terceira idade. Já que nesse ponto muitas mudanças

psicológicas e sociais, vão se colocar sobre o indivíduo. Então a busca por auxílio psicológico pode tornar esse processo mais saudável e natural, para que a pessoa consiga entender o que acontece a sua volta, mas em principal o que acontece consigo mesmo (Pedroso Netto, 2021). Dessa forma a terapia não se trata apenas de um método de tratar problemas já inerentes a pessoa, mas a prevenir a sensação de invalidez e abandono e até mesmo melhorar a convivência pessoal e familiar.

2.8 SEXUALIDADE E ENVELHECIMENTO

Romano Pinto (2019) traz a luz o fato de que a velhice traz consigo inevitáveis mudanças psicossociais, e junto disso é inerente a ela o preconceito, gerado em muitos aspectos, levando sempre em consideração a idéia de invalidez, incapacidade e perda. Um desses aspectos é a sexualidade, já que inerentemente o envelhecimento traz consigo muitas mudanças físicas e hormonais. Entretanto há um preconceito que tange a idéia de que os idosos não podem, ou sequer seriam capazes de vivenciar sua sexualidade, algo que não é uma realidade, já que apesar de muitas mudanças físicas, os idosos podem vivenciar sua sexualidade como parte de um processo natural. Os idosos sofrem com o desconhecimento por parte da maioria, em relação a atividade deles, o que mostra que cada vez mais nós precisamos que a sociedade encare os idosos como pessoas ativas com sua própria liberdade, opções e identidade. A sexualidade faz parte da construção de identidade, e é um fator importante para a construção de personalidade.

Crema (2022) ressalta como o tradicionalismo afeta as relações sociais e a visão da sexualidade entre os idosos; apesar de alguns idosos, demonstrarem entender que se pode ter uma vivência de sexualidade diferente, estando na forma de prazer a sensação de amar, ou de se permitir estar com o outro, muitos também demonstravam a necessidade de compreender o ato sexual como tradicionalmente o coito, o que por vezes gera outro tipo de problema. Algumas idosas demonstravam enxergar a atividade sexual como algo obrigatório, por vezes desinteressante, o que mostra o pensamento de repressão sexual, e por vezes, uma visão limitada desse significado, colocada em prática pela visão tradicional da idéia.

Um dos claros problemas sobre a sexualidade para os idosos é a falsa crença da disfuncionalidade, que assombra e delimita os processos sexuais em idades avançadas, ponto esse que pode ser observado e usado pelos psicólogos, a idéia

remete ao ponto no qual é possível fazer uma intervenção (Ramos, 2018), na qual através desta se tornaria possível desmistificar a idéia do processo sexual, e o que ele representa por si só para a população mais velha. Abordando assim a sexualidade de uma maneira mais ampla, assim como os processos que tangem o prazer a vivência e conseqüentemente o amor, companheirismo e conceitos similares, tentando retirar da equação o misticismo da idéia tradicionalista relacionada apenas ao ato do coito como uma representação de saúde sexual.

Calumby (2021) denota que é muito importante para o psicólogo, observar e entender as crenças e pensamentos do indivíduo ao avaliar e entender a idéia que ele aborda e compreende como sexualidade, já que é através disso que muitos dos valores são preenchidos e compreendidos pelas pessoas, e para os idosos esse caso não é diferente, pois a partir desses que se pode, propor crenças sexuais mais positivas, baseadas em evidências, já que essa prática pode prevenir disfunção sexual nos mais velhos. É importante pensar em desmistificar essa idéia, e nesse ponto vem a importância da mídia já que é através dela que muitas vezes se propaga a idéia que a disposição sexual, é algo para as pessoas mais jovens e bonitas.

Pocahy (2019) destaca a visão limitada da sexualidade como um problema sociocultural, é clara a influência da mídia, mas também familiar, e até mesmo dentro do âmbito educacional. De forma geral a velhice é passada adiante como uma marca negativa, que reforça o desprezo pela idéia de envelhecer, algo que acaba indo adiante através da escola, campanhas publicitárias e até mesmo na maneira pela qual se observa nas abordagens de saúde e assistência, o que mostra que existe um longo caminho a se percorrer na busca por validação e entendimento do que é realmente a velhice, e mesmo como se dá a sexualidade em idade avançada, mostrando o caminho longo que precisamos fazer para a melhoria de qualidade de vida dos idosos.

2.9 QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE

As atividades lúdicas têm se mostrado um dos meios eficientes para ajudar na prevenção e no tratamento de muitas questões psicológicas, o fato é que fazer com que as pessoas se sintam envolvidas em algum tipo de atividade faz bem para a mente, gerando uma sensação de pertencimento, isso ajuda com que eles se

sintam melhor em relação ao seu dia a dia e na sua vida de uma forma geral (Andrade, 2010). As atividades em grupo ajudam muito para reestabelecer uma boa conexão social e dessa forma se criar um cenário muito mais positivo para eles, o que ajuda a diminuir a pressão social colocada sobre as pessoas nessa idade.

Um dos maiores problemas para as pessoas na terceira idade é a sensação de isolamento, muitas vezes se sentem deixados de lado pela família, perderam muitos amigos, às vezes até mesmo seus parceiros amorosos, e dessa forma se encontram em uma fase delicada de mudanças, e que precisa ser observada com cuidado (Buffalo, 2013). É inegável que a velhice é estigmatizada socialmente e isso afeta a qualidade de vida dos idosos, muitas vezes causando problemas em sua condição mental, e também afetando seus hábitos, os colocando num estado de inércia, dificultando a proatividade e a vontade em buscar uma vida mais saudável, ou se inserir em novos grupos.

Leandro-França (2014) nos lembra que quando atingimos uma idade avançada, se passa por grandes mudanças, o corpo já não é mais o mesmo, não se é mais tão enérgico, assim como a mente também passa por muitas mudanças. Nessa fase se lida com uma grande variação e mudança hormonal, e por isso muitas vezes ao chegar nessa idade, é comum sentir-se perdido, seja pelas mudanças inerentes e inevitáveis, ou pela pressão social que se sente ao atingir esse estágio da vida. Esse fato faz com que seja importante cada vez mais buscarmos maneiras de facilitar a vida das pessoas na terceira idade.

Ribeiro (2010) elucida que durante o processo de avaliar um paciente idoso é importante que não apenas observemos os problemas, mas identifiquemos seus aspectos saudáveis; dessa forma é possível entender melhor como trabalhar com cada paciente. Além disso, muitos fatores influenciam no bem-estar que o indivíduo pode apresentar; de início o próprio processo de envelhecimento pode gerar estresse e redução na sensação de bem estar e satisfação com a saúde. Além disso, o nível de instrução, sua qualidade financeira, a relação familiar e sua posição social vão ser aspectos muito importantes para sua autopercepção, o que está diretamente associado a sensação de bem-estar e qualidade de vida.

Perceber alterações mentais e sua relação com a saúde do idoso é algo que por vezes pode se mostrar bem difícil, razão pela qual é necessário observar com cautela as alterações que acontecem, alterações de sono, perda de memória, demência, depressão são alguns dos problemas que podem acometer os idosos. A

dificuldade está em notar quando alguns desses problemas estão além de alterações causadas através da idade, fato é que o maior problema é quando comprometem o indivíduo pessoal e socialmente (Martins, 2018). Assim o ideal é identificar esses problemas antes que eles avancem caso existam previamente, e caso não se mostrem presentes, prevenir seu surgimento, para que se tenha melhor qualidade de vida com o passar do tempo (Ramos, 2007). A velhice é inerente a todos, e por isso pensar como deve-se lidar com ela se torna cada dia mais importante.

Zanelo (2015) denota que bem-estar pode ser visto como a manutenção da saúde ao seu maior nível possível, tanto em aspectos físicos, sociais ou psíquicos. Dessa forma podendo ser levada para um conceito amplo que vai abordar diversas áreas da vida de cada indivíduo. Em seus estudos, ele observou que parte da insatisfação dos idosos vem do sentimento de abandono. Os homens em sua maioria eram evidenciado que eles investissem profissionalmente em suas carreiras deixando sua família de lado e se arrependiam disso. Já para as mulheres era mais comum um rancor, já que elas haviam priorizado a família, e se sentiam abandonadas por elas quando precisaram, algo que trazia uma sensação negativa, e conseqüentemente afetava seu psicológico. Desse modo é de se observar que as relações familiares são um pilar importante para o bem-estar das pessoas na terceira idade. Mas além disso mostra que é importante levar em consideração a matéria de gênero quando se pensar em políticas públicas de saúde mental.

A visão social da velhice pode ser enxergada como um dos problemas pelos quais muitos problemas psicológicos surgem. Em nossa sociedade é costumeiramente fácil ver a velhice associada unicamente a vulnerabilidade, observar os malefícios sem perceber o lado bom que ela tem consigo (Medeiros, 2020). É importante hoje observar nossos valores sociais e o que eles significam é avaliar como é possível tornar a vida dos idosos mais fácil, e como conseqüência estar também construindo nosso próprio futuro pois quando olharmos para pessoas em idade avançada, devemos sempre lembrar que também estamos olhando para um local ao qual também podemos chegar.

Algo importante é que atividades que estimulem o comportamento criativo tem impactos positivos no bem-estar dos idosos, apesar de que o quanto isso vai beneficiar cada um seja algo pessoal que depende de cada pessoa. O importante é ver que é correto afirmar que o impacto é positivo (Nakano, 2019). Entretanto isso

também mostra que é importante se pensar bem durante a preparação de qualquer atividade ou terapia, já que se deve sempre levar em conta a individualidade de cada pessoa que está sendo abordada, já que isso é o que fará grande diferença no momento em que for estabelecer a maneira de lidar com o indivíduo.

A realização de atividades físicas são um fator importante para o bem-estar do idoso tanto física quanto psicologicamente; a razão para isso é que além de ser um fator importante cuidar do próprio corpo, mantendo a saúde física, os resultados da realização dessas atividades além do fator biológico e hormonal, costumam trazer auto satisfação e conseqüentemente ajudam na formação de uma auto percepção positiva (Benedetti, 2008). Além disso fator grupal na realização de atividades físicas também é positivo, já que em muitos casos isso ajuda a gerar uma sensação de pertencimento, ainda assim, mesmo que praticadas de maneira privada, trarão grandes benefícios, o fator de pertencimento é mais uma das vantagens caso ele seja possível.

Matsudo (2012) reforça que as atividades físicas tem um efeito positivo servindo como um auxiliar no tratamento de desordens de ansiedade e humor, pessoas ativas que realizem atividades aeróbicas regulares, de ao menos vinte minutos, em uma frequência de três vezes por semana, apresentam melhores condições para o tratamento de condições mentais, sendo entre suas vantagens, estando a melhoria do sono, mudança comportamental cognitiva, o comportamento de grupo e conseqüentemente a melhoria na auto percepção, a sensação de pertencimento, melhora a sensação de valor social.

Yabuti (2019) denota que é importante pensarmos que não devemos apenas trabalhar para curar pessoas já acometidas por alguma situação, mas sim termos um enfoque também na prevenção, para que com isso possamos evitar que elas cheguem a condições físicas e psicológicas negativas, pois torna-se muito mais difícil trabalhar quando o idoso já está acometido por alguma comorbidade. Assim a prática de exercícios físicos é importante ao processo de envelhecimento, e está diretamente ligada a saúde. Assim como a terapia, é de grande importância para o autoconhecimento, e a prevenção de problemas psicológicos.

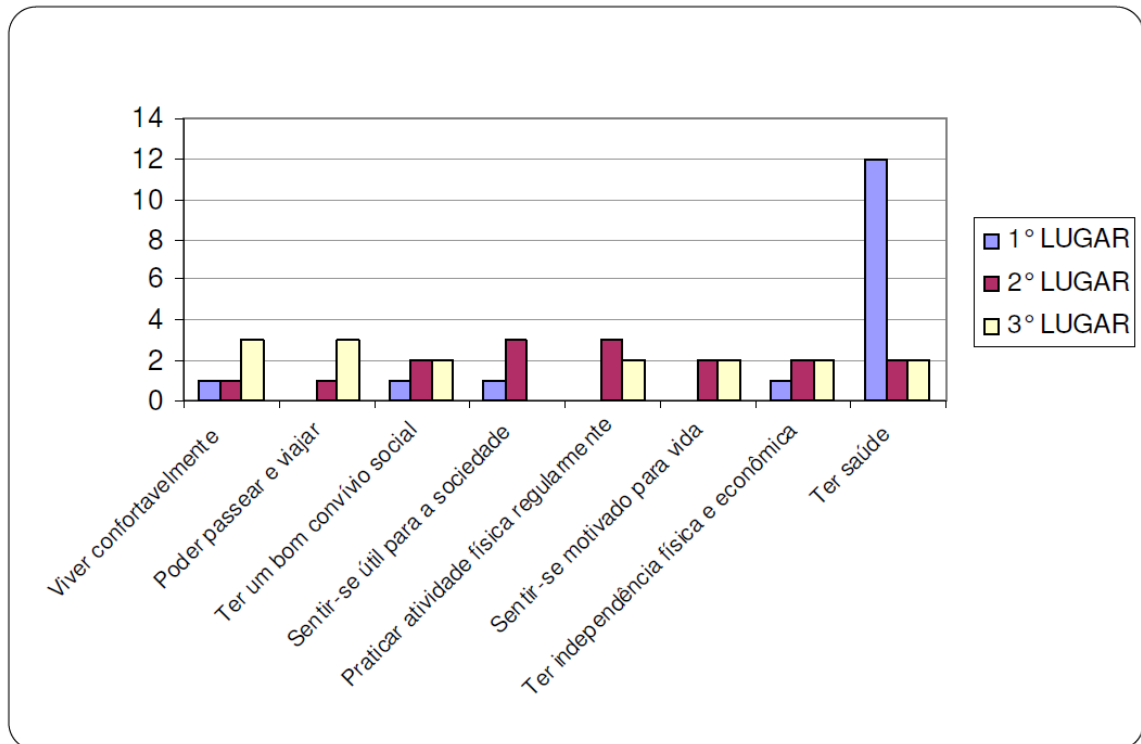
Observando o cenário atual, é importante dizer que a psicologia tem muito a contribuir para o bem-estar físico e mental dos idosos. O envelhecimento de fato modifica a percepção de mundo do idoso, mas também a percepção das pessoas a sua volta, sua posição e valor social, ou a visão que ele possui de saúde (Dias,

2020). Assim é importante conseguir direcionar para esse lado positivo, incentivando a criatividade a atividades em grupo, assim como uma manutenção física, que pode auxiliar para que as pessoas com idades avançadas se sintam mais confortáveis e consequentemente consigam alcançar um maior bem-estar na velhice.

Também o Estatuto do Idoso, promulgado pela Lei 10.741 de 01/10/2003 vem para assegurar os direitos dos idosos quando se apresentam em condições vulneráveis. Todo cidadão possui o direito à saúde, cuidado na velhice, já que deixaram seu legado para a vida. Em entrevista com uma idosa A.S de 76 anos ela afirma: “passei uma vida trabalhando, cuidando dos outros, quando eu precisar outros irão cuidar de mim”.

Outra idosa M.S.N de 75 anos também relata: “tive grande satisfação em minha vida em cuidar de meus irmãos com deficiência, mas hoje sinto tristeza em viver só; na vida o que não se dá para fazer, feito tá”, afirma ela. No gráfico a seguir, é possível identificar a relevância de alguns pontos considerados como qualidade de vida para as pessoas.

Gráfico 3 – Significado de qualidade de vida



Fonte: SILVA, Vanessa (2009)

3 METODOLOGIA

O trabalho utilizou como seu principal meio de pesquisa a revisão bibliográfica, aplicando por meio desta um caráter exploratório, qualitativo e descritivo. Sua principal fonte foram artigos científicos, Estatuto do Idoso, trabalhos de conclusão de curso e livros que abordassem o tema, seguido de comentários pela aluna.

Para caráter de inclusão foram utilizados apenas conteúdos que possuam em sua base um embasamento e validação científica, contendo informações relevantes para o tema abordado.

A pesquisa qualitativa se vale do levantamento de dados, com intuito de embasar e reforçar os dados encontrados o que enaltece a importância do trabalho. A pesquisa exploratória é para Andrade, (2020) o método de pesquisar, de modo a absorver o conteúdo proposto. Enquanto a metodologia descritiva, como enaltece Oliveira, (2011) tem como parte, exaltar o tema abordado no trabalho, trazendo consigo resultados conclusivos.

4 CONCLUSÃO

O envelhecimento é um processo natural ao qual todos estamos acometidos todos os dias e a velhice é o ponto em que se nota melhor os efeitos do tempo ao qual aos poucos vai diminuindo a energia dos indivíduos, assim como a mudança do corpo seja através de aspectos notáveis, como aqueles mais escondidos e exploráveis como os hormonais.

É de grande importância observarmos os idosos, e pensar nas melhores maneiras de tornar a vida na terceira idade mais agradável, o mais saudável possível, em todos os aspectos sejam eles sociais, físicos ou psíquicos. Com isso garantir uma qualidade de vida superior e com satisfação para aqueles que alcançarem uma idade avançada.

Nos dias de hoje é notável que ainda há muito trabalho a ser feito, começando por uma mudança na percepção social da velhice, que intrinsecamente observa a ideia do envelhecer como algo naturalmente ruim, assim como atrela o valor social a posição de trabalho, gerando um estigma sobre aqueles que já não podem ou não devem mais trabalhar.

Dessa forma é importante que se tenha uma observação sobre como os idosos devem ser vistos, como pode-se melhorar o tratamento, e conseqüente agir para que eles sejam bem tratados, vistos como pessoas que contribuíram, e trouxeram para a sociedade toda a contribuição que poderiam, e assim alcançaram o direito de deixar seu trabalho não se criar um estigma, pelo abandono de sua função anterior.

Para além disso é de grande importância que se trabalhe o psicológico dos idosos, a terapia pode ajudar a prevenir muitas condições, como a própria depressão, ajudar com a rotina, e se possível com as relações familiares, e é de dever do psicólogo, trabalhar a autopercepção do idoso, para que ele se sinta inserido e parte da sociedade.

As atividades lúdicas e grupais, assim como aeróbicas, tem grande importância para o idosos, a idéia de pertencer a um grupo, fazer amigos, e se sentir parte desse grupo, melhora o comportamento, e a autopercepção das pessoas em idade avançada, e por isso essas atividades são uma grande ferramenta para auxiliar na terapia, e por sua vez na qualidade de vida e bem estar dessas pessoas.

Por meio deste trabalho é possível concluir que a terapia é algo imprescindível para pessoas em idade avançada, pois essa pode auxiliar a prevenir diversas condições as quais idosos possam ser acometidos. Além disso é importante que observemos os próprios valores sociais, e como deve-se tentar melhorar a inserção dos idosos na sociedade, e os aspectos que levam a criação de estigmas sociais, assim como a alteração na autopercepção.

Dessa forma denota-se que o bem-estar é um conjunto de muitos fatores, que agregam para tornar o processo de envelhecimento mais natural e saudável. Precisa-se trabalhar para que exista qualidade física, mental e bem-estar social, pois é através desse conjunto que podemos alcançar uma vida plena, é importante também que a relação familiar seja sempre levada em conta e se possível de maneira coordenada. A terapia, em conjunto com os fatores mencionados, pode melhorar muito a qualidade de vida das pessoas na terceira idade, fazendo-os pessoas satisfeitas e felizes.

Hoje as pessoas da terceira idade já recebem outros nomes como melhor idade, feliz idade, futuridade e a participação desses idosos em grupos que ajudam também a autoestima trazem um grande benefício para eles além de mobilizarem muitos profissionais nessa atividade social.

Foi uma alegria e uma satisfação muito grande poder realizar essa pesquisa, assim como partilhar experiências com idosos dessa comunidade, passo esse que pode ser relevante para atividades concretas que favoreçam a melhoria de vida para essa classe social em análise.

REFERÊNCIAS

- AGOSTINHO, Paula. Perspectiva psicossomática do envelhecimento. **Revista de Psicossomática**, v. 6, n. 1, p. 31-36, 2004.
- ANDRADE, Fábila Barbosa de et al. Promoção da saúde mental do idoso na atenção básica: as contribuições da terapia comunitária. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 19, p. 129-136, 2010.
- ANDRADE, Sandra Mara de. **Metodologia de pesquisa**. 2020.
- ALTMAN, Miriam. Envelhescência: um fenômeno da modernidade à luz da psicanálise. v. 48, n. 1, p. 203-206, 2014.
- AZEVEDO, A. L. Velhice e seus processos sócio-históricos. 2001.
- BARROS, Carolina Mourão Franco de Sá. **A esperança no processo de envelhecimento: uma leitura psicanalítica**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2022.
- BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de saúde pública**. v. 42, p. 302-307, 2008.
- BORGES, Eliane et al. O envelhecimento populacional: um fenômeno mundial. **O envelhecimento populacional um fenômeno**, p. 17, 2017.
- BUFALO, Katia Silva. Aprender na terceira idade: educação permanente e velhice bem-sucedida como promoção da saúde mental do idoso. v. 16, n. 2, p. 195-212, 2013.
- CALDAS, Célia Pereira. O idoso em processo de demência: o impacto na família. **Antropologia, saúde e envelhecimento**, p. 51-72, 2002.
- CALUMBY, Tayná Maria Dantas Carozo; BARBOSA, Carla Patricia Alves. **A SEXUALIDADE NA VELHICE COMO UM TABU SOCIAL**. 2021.
- CINTRA, Thais Silva; DE FIGUEIREDO RIBEIRO, Daniela; DOS SANTOS ANDRADE, Antônio. O cotidiano de aposentados que continuam trabalhando de maneira informal na indústria calçadista. v. 13, n. 2, p. 277-287, 2010.
- CREMA, Izabella Lenza; DE TILIO, Rafael. Sexualidade no envelhecimento: relatos de idosos. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 33, p. 182-191, 2022.
- DANIEL, Fernanda. O conceito de velhice em transformação. 2006.
- DARDENGO, Cassia Figueiredo Rossi; MAFRA, Simone Caldas Tavares. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação?. **Revista de ciências humanas**, n. 2, 2018.

- DE ABREU, Maria Celia. **Velhice: uma nova paisagem**. Editora Agora, 2017.
- DE ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes et al. Aspectos sócio-históricos e psicológicos da velhice. **Mneme-revista de humanidades**, v. 6, n. 13, 2005.
- DEBERT, Guita Grin. Velho, terceira idade, idoso ou aposentado? Sobre diversos entendimentos acerca da velhice. **Revista Coletiva, Cidade**, n. 5, 2011.
- DE PAULA FALEIROS, Vicente. Envelhecimento no Brasil do Século XXI: transições e desafios. **Argumentum**, v. 6, n. 1, p. 6-21, 2014.
- DIAS, JHENICY RUBIRA et al. PRÁTICAS EXTENSIONISTAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UMA UNIVERSIDADE ABERTA A TERCEIRA IDADE. In: **II Congresso de Saúde Coletiva da UFPR**. 2020.
- DOS SANTOS, Narcisa MG; CAMINHA, José Pedro. Aposentadoria por tempo de serviço: desmistificação de sua inviabilidade. **Previd. dados**, p. 21-30, 1991.
- ESTATUTO DO IDOSO. LEI 10.741 DE 01/10/2003
- FALCÃO, Deusivania VS; DE ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes. **Idosos e saúde mental**. Papyrus Editora, 2018.
- FREUD, S. (1974). Luto e melancolia. In S. Freud, **Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud** (J. Salomão, trad., Vol. 14). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1917)
- FOCHESATTO, Waleska Pessato Farenzena. Reflexões sobre o envelhecer: A clínica com idosos e a escuta psicanalítica em um serviço de pesquisa. **Estudos de Psicanálise**, n. 50, p. 155-160, 2018.
- HORTA, Ana Lúcia de Moraes; FERREIRA, Denise Cristina de Oliveira; ZHAO, Li Men. Envelhecimento, estratégias de enfrentamento do idoso e repercussões na família. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 63, p. 523-528, 2010.
- LEME, Luiz Eugénio Garcez. A gerontologia e o problema do envelhecimento. Visão histórica. In: **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. 2002. p. 13-25.
- LEANDRO-FRANÇA, Cristineide; GIARDINI MURTA, Sheila. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. **Psicologia: Ciência e profissão**, v. 34, p. 318-329, 2014.
- MACHADO, Beatriz Dantas et al. Autocompaixão e ações de promoção à saúde mental como moderadores da ansiedade entre idosos institucionalizados. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 23, 2021.

MARTINS, Maihelly et al. Terceira idade e saúde mental: Contribuições da psicologia para a saúde mental no projeto Feliz Idade. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, v. 1, n. 2, p. 37-44, 2018.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. EFEITOS BENÉFICOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 60–76, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.5n2p60-76. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1004>. Acesso em: 4 set. 2022.

MEDEIROS, Michele et al. PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS NO PROGRAMA QUARENTENA-NÚCLEO DE ESTUDOS DA TERCEIRA IDADE. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 17, n. 2, 2020.

MOREIRA, Jacqueline de Oliveira. Imaginários sobre aposentadoria, trabalho, velhice: estudo de caso com professores universitários. **Psicologia em estudo**, v. 16, p. 541-550, 2011.

NAKANO, Tatiana de Cassia; MACHADO, Wagner de Lara; ABREU, Isabel Cristina Camelo de. Relações entre estilos de pensar e criar, bem-estar, saúde percebida e estresse na terceira idade. **Psico-USF**, v. 24, p. 555-568, 2019.

NOGUEIRA MLM, et al. **O método de história de vida: a exigência de um encontro em tempos de aceleração**. Pesquisa prát. psicossociais, São João del-Rei, V.12ed.2 p. 466-485. 2017 Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082017000200016&lng=pt&nrm=iso Acesso: 27 Ago. 2022.

PANOZZO, E. A. L.; MONTEIRO, J. K. Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 199-209, 2013. DOI: 10.11606/issn.1981-0490.v16i2p199-209. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/77830>. Acesso em: 1 set. 2022.

PEDROSO NETTO, Vanessa. O impacto do processo de envelhecimento na saúde mental dos idosos. 2021.

PEIXOTO, Clarice Ehlers. Família e envelhecimento. In: **Família e envelhecimento**. 2004. p. 144-144.

POCAHY, Fernando Altair. Gênero, sexualidade e envelhecimento: Miradas pós-críticas na educação e/m saúde. **Momento-Diálogos em Educação**, v. 28, n. 3, p. 87-111, 2019.

RABELO, Dóris Firmino; NERI, Anita Liberalesso. A complexidade emocional dos relacionamentos intergeracionais e a saúde mental dos idosos. **Pensando famílias**, v. 18, n. 1, p. 138-153, 2014.

RAMOS, Marília. Os sintomas depressivos e as relações sociais na terceira idade. **Revista do Departamento de Psicologia. UFF**, v. 19, p. 397-410, 2007.

RIBEIRO, Pricila Cristina Correa. A psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 8, n. SPE, p. 269-283, 2015.

ROMANO PINTO, Monique Xavier et al. Sexualidade e envelhecimento: a percepção de idosos participantes de grupo de convivência. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 1, 2019.

SANTOS, Álvaro da Silva et al. Sobre a psicanálise e o envelhecimento: focalizando a produção científica. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, 2019.

SIMÕES, Cristiane Helena Dias; FERREIRA-TEIXEIRA, Marcela Casacio; AIELLO-VAISBERG, Tania Maria José. Imaginário coletivo de profissionais de saúde mental sobre o envelhecimento. **Boletim de Psicologia**, v. 64, n. 140, p. 65-77, 2014.

SOUZA, Aline Pereira de et al. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 1741-1752, 2022.

YABUTI, Poliana Luri Kayama et al. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 6, p. e316-e316, 2019.

ZANELLO, Valeska; SILVA, Lívia Campos; HENDERSON, Guilherme. Saúde mental, gênero e velhice na instituição geriátrica. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 31, p. 543-550, 2015.