



Contemporânea

Contemporary Journal
3(11): 21214-21232, 2023
ISSN: 2447-0961

Artigo

IDOSO: O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO NA ATUALIDADE

ELDERLY PEOPLE: THE AGING PROCESS TODAY

DOI: 10.56083/RCV3N11-069

Recebimento do original: 02/10/2023

Aceitação para publicação: 08/11/2023

Tatiana Cabral Costa

Graduanda em Psicologia
Instituição: Centro Universitário Fametro
Endereço: Av. Constantino Nery, 3000, Chapada, Manaus - AM, CEP: 69050-000
E-mail: tatianacabral99@gmail.com

Monica de Jesus Almeida

Graduanda em Psicologia
Instituição: Centro Universitário Fametro
Endereço: Av. Constantino Nery, 3000, Chapada, Manaus - AM, CEP: 69050-000
E-mail: mj6480081@gmail.com

Fernanda Marques Pinto

Graduanda em Psicologia
Instituição: Centro Universitário Fametro
Endereço: Av. Constantino Nery, 3000, Chapada, Manaus - AM, CEP: 69050-000
E-mail: nanda.pincar@gmail.com

Sarah da Costa Lima

Graduanda em Psicologia
Instituição: Centro Universitário Fametro
Endereço: Av. Constantino Nery, 3000, Chapada, Manaus - AM, CEP: 69050-000
E-mail: sarahlimach@gmail.com

Hethelen Awdry Alves Raposo

Graduanda em Psicologia
Instituição: Centro Universitário Fametro
Endereço: Av. Constantino Nery, 3000, Chapada, Manaus - AM, CEP: 69050-000
E-mail: hethellenawddry@gmail.com



Emanuelle Viana de Castro

Graduanda em Psicologia

Instituição: Centro Universitário Fametro

Endereço: Av. Constantino Nery, 3000, Chapada, Manaus - AM, CEP: 69050-000

E-mail: emanuelle.279@hotmail.com

Júlio César Pinto de Souza

Mestre em Psicologia

Instituição: Centro Universitário Fametro

Endereço: Av. Constantino Nery, 3000, Chapada, Manaus - AM, CEP: 69050-000

E-mail: julio.souza@fametro.edu.br

RESUMO: Esta pesquisa coletou informações relevantes quanto a questão do envelhecimento no contexto contemporâneo, por meio de inúmeras informações que retratam questões baseadas na estrutura e envelhecimento celular e subsequente a todos os sistemas que compõe o corpo humano, como também toda a dinâmica antropológica que compreende o envelhecimento por meio de aspectos físicos, sociais, éticos, morais e relativos ao avanço da idade e por meio das alternativas estudadas no campo da psicologia. Objetivo Geral "Discutir processo de envelhecimento na atualidade". Procedimentos Metodológicos: Foi realizada por meio de uma revisão sistemática da literatura, qualitativa e baseada em uma revisão bibliográfica. Resultados: foi baseada na discussão de autores atualizados que mostraram as transformações nas concepções do envelhecimento, além dos fenômenos naturais, mostrando a possibilidade de um envelhecimento saudável e incentivado por práticas coletivas voltadas para a terceira idade, mas enfatizou que nem todos envelhecem igual, cada pessoa reage as ações, traumas e vivências com resultados diferentes, nessas questões enfatizamos o papel do psicólogo em poder garantir sua saúde mental e introduzir orientações que melhorem sua aceitação ou elucidações traumáticas.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento, Idosos, Psicologia, Saúde Mental.

ABSTRACT: This research collected relevant information regarding the issue of aging in the contemporary context, through countless information that portrays issues based on cellular structure and aging and subsequent to all systems that make up the human body, as well as all the anthropological dynamics that comprise aging. through physical, social, ethical, moral aspects and aspects related to advancing age and through alternatives studied in the field of psychology. General Objective "Discuss the aging process today". Methodological Procedures: It was carried out through a systematic literature review, qualitative and based on a bibliographic review. Results: it was based on the discussion of up-to-date authors who showed the transformations in the conceptions of aging, in addition to natural phenomena, showing the possibility of healthy aging and encouraged by collective practices aimed at old age, but emphasized that not everyone ages



the same, each person reacts to actions, traumas and experiences with different results, in these issues we emphasize the role of the psychologist in being able to guarantee their mental health and introduce guidelines that improve their acceptance or traumatic elucidations.

KEYWORDS: Aging, Elderly, Psychology, Mental Health.



1. Introdução

As estimativas do último censo brasileiro mostraram um crescimento da população acima de 60 anos, saindo de uma representação de 11,3% em 2012 para 14,7% em 2021, essa representatividade estima-se mais de 22 milhões de idosos, elencando o 6º lugar na população mundial de idosos (IBGE, 2021).

A posição da Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS estimou que até o ano de 2020 nas américas o percentual de idosos com 65 anos ou mais era de 8%, contudo até 2050 essa estimativa deve exceder os 30%, isso acontece devido ao aumento da expectativa de vida (OPAS, 2021).

Esse aumento na população idosa nos coloca em reflexão, sobre questões relevantes as necessidades do idoso em meio a demanda estatal e sua preocupação com as necessidades dessa faixa etária, como o uso de medicamentos diários, atendimento de equipe multidisciplinar (psicólogos, geriatras, gerontólogos etc.), suporte previdenciários e visita domiciliar (PONTE *et al.*, 2019).

Visto que a maioria dessas pessoas contribuiu a vida inteira direta ou indiretamente por meio de impostos e quando chega nesse estágio, a máquina pública não é capaz de sanar nem uma pequena parcela de suas necessidades. É comum que a mídia noticie casas de assistência que seriam



responsáveis por amparar idosos carentes, tornam-se algoz desses assistidos (ANDRADE, 2019).

Nesse aspecto abordamos questões relativas ao modo que o envelhecimento atua em um indivíduo, são inúmeras mudanças em campos diversos, tais como: Biológico, fisiológico, social e psicológico. Podemos destacar a frase do poeta Lucas Jordão “Envelhecer é inevitável; ficar velho, é opcional”, mas a qualidade de vida e sua saúde mental precisam ser acompanhadas (NEVES *et al.*, 2021).

Por isso, definimos como objetivo geral desta pesquisa “Discutir processo de envelhecimento na atualidade”. Com ênfase em aspectos biológicos, psicológicos, fisiológicos e antropológicos. Assim como os objetivos específicos; descrever o processo de envelhecimento; demonstrar a percepção do idoso em relação ao processo de envelhecimento; relatar a participação do psicólogo no processo de envelhecimento saudável.

Por mais comum que venha a ser o processo de envelhecimento, acontece por aspectos celulares, o impacto apresenta inúmeras questões relevantes, baseados em como a pessoa atingiu essa longevidade. Questões alimentares, bem estar físico e psicológico, demonstram por meio de estudos que resultam em aceitação e vivência diferente, nas questões sobre aspecto de vida saudável e de certo modo nas atitudes de enfrentamento a velhice.

Essa pesquisa favoreceu a compreensão quanto aos determinados modos e variáveis que os idosos vivenciam nessa fase mais madura, onde alguns preservam sua independência mantendo sua vida individualizada da família, e buscando atividades que ocupem de modo saudável sua rotina, como as ofertadas pelas casas de convivência, que visam práticas de atividades físicas e estímulos cognitivos por meio das atividades que englobam musicoterapia, artes e outras ações voltadas para o bem estar físico e mental.



2. Procedimento Metodológico

A pesquisa foi baseada em uma revisão sistemática, por meio de uma abordagem qualitativa e bibliográfica, esse embasamento permitiu a combinação de diversas metodologias, visando conceitos que vêm sendo praticados e novas tendências que estão contribuindo para a compreensão desse processo biológico crescente que é a longevidade. Desse foi desenvolvido todo o referencial teórico usando técnicas probatórias e inovações que ainda estão sendo testadas.

De acordo com Aquino (2017) uma revisão sistemática é definida como uma reunião de evidências feitas a partir de um método sistemático e explícito a fim de identificar, selecionar e avaliar criticamente pesquisas primárias relevantes e para extrair e analisar dados dos estudos incluídos na revisão.

Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010, p. 103) destacou que a pesquisa bibliográfica é uma metodologia bastante utilizada porque:

A pesquisa bibliográfica é uma das melhores formas de iniciar um estudo, buscando semelhanças e diferenças entre os artigos levantados nos documentos de referência. A compilação de informações em meios eletrônicos é um grande avanço para os pesquisadores, democratizando o acesso e proporcionando atualização frequente.

Para Pereira *et al.* (2018, p. 28 e 67) esclarece que a pesquisa qualitativa é baseada em contexto histórico, social e material atualizado, para embasar os fatos necessários da pesquisa. Possibilitando ao leitor uma dinâmica assertiva, quanto a busca científica em melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Para a realização da pesquisa as palavras-chave que impulsionaram a busca foram: "Envelhecimento"; "Idosos"; "Psicologia"; "Saúde Mental". O conteúdo utilizado foi obtido por meio de sites e plataformas digitais e publicações em revistas, congressos, jornais e cadernos oriundas de: *SciELO*



– *Scientific Electronic Library Online – Medical Literature Analysis and Retrieval System Online – MEDLINE/PUBMED*, CAPES e PePSIC, Google Acadêmico, além de sites governamentais como o IBGE.

A análise teve como primeiro momento a busca e seleção dos textos e obras nas bases de dados: *SciELO – Scientific Electronic Library Online – Medical Literature Analysis and Retrieval System Online – MEDLINE/PUBMED*, CAPES e PePSIC, Google Acadêmico, além de sites governamentais como o IBGE, no segundo momento foi realizada a leitura dos resumos das obras para o descarte das quais não eram relacionadas a temática abordada, no último momento foi feita a leitura interpretativa, reflexiva dos textos, assim como um mapeamento e fichamento das principais ideias dos autores.

Ao todo foram utilizadas 35 publicações, a partir dos critério de inclusão que se enquadram no marco temporal de 2018 a 2023, todos disponíveis na língua portuguesa, gerando o resultado de 18 publicações de revistas, 1 referência do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, 06 publicações de jornais, 01 artigo Arquivos Brasileiros de Educação Física, 01 tese de Doutorado, 02 tese de graduação, 03 referência a dados da Organização Pan - Americana de Saúde – OPAS, 02 artigo do Congresso Internacional de Envelhecimento.

Como critério de exclusão foram descartadas publicações anteriores a 2018 exceto as utilizadas na metodologia da pesquisa, e informações que não contribuíram para o enriquecimento da pesquisa.

3. Resultados

Para conduzir este estudo, foram cuidadosamente escolhidas 35 obras, todos publicados no período de 2018 a 2023. A coleta desses artigos foi realizada a partir das bases de dados *SciELO – Scientific Electronic Library Online – Medical Literature Analysis and Retrieval System Online –*



MEDLINE/PUBMED, CAPES e PePSIC, Google Acadêmico, além de sites governamentais como o IBGE. Nesse contexto, apresentamos os resultados obtidos, conforme ilustrado no quadro a seguir.

Quadro 1. Autores Presentes nos Resultados e Discussão

ANO	TÍTULO DO ARTIGO	AUTOR	LOCAL	SÍNTESE
2018	Sexualidade e envelhecimento: a percepção de idosos participantes de grupo de convivência.	PINTO, M. X. R. <i>et al.</i>	Fisioter. Bras	A importância dos centros de convivência para a socialização de idosos
2019	A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento	SANTOS, P. A. <i>et al.</i>	Audiology-Communication Research	A percepção do idoso sobre o envelhecimento.
2019	Os aspectos biopsicossociais do envelhecimento: um enfoque na sexualidade.	SILVA, J. A. R; FERRET, J. C. F.	Revista Uningá	O envelhecimento no contexto sexual e mental.
2019	Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal.	AZEVEDO, E. R. F. <i>et al.</i>	Revista Brasileira de Ciências do Esporte	A socialização dos idosos.
2019	Terapia de aceitação e compromisso em idosos: revisão sistemática	MEDEIROS, A. G. A. P; HARTMANN, J. A. S. J.	Revista Brasileira de Terapias Cognitivas	O uso TAC como instrumento na conscientização do envelhecimento.
2019	A importância da psicologia positiva para o idoso: um estudo de caso.	SILVA, E. H.	VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano - CIEV	Os resultados favoráveis da psicologia positiva em idosos hospitalizados.
2020	Envelhecimento (s), qualidade de vida e bem-estar.	MENDES, J.	Arquivos Brasileiros de Educação Física	As memórias de atividades vivenciadas na terceira idade.
2020	O paradigma do envelhecimento e o cuidado com a saúde da pessoa idosa sob a	SOARES, A. C. G. <i>et al.</i>	CIEH - VI Congresso internacional de	Análises do contexto biopsicossocial do envelhecimento.



	perspectiva biopsicossocial		envelhecimento humano	
2020	A solidão dos idosos no Baixo Alentejo–A educação como forma de combate.	LUÍSA, C. C. G.; PELEIJA, T. F.C.	Brazilian Journal of Health Review	Aspectos favoráveis ao envelhecimento.
2020	Percepção de idosos sobre o envelhecimento em um projeto extensionista	SOUZA, T. J. N. <i>et al.</i>	Revista Remecs	O envelhecimento como um fato natural.
2020	A percepção dos idosos sobre a sexualidade e o envelhecimento	SANTOS, S. C. <i>et al.</i>	Brazilian Journal of Health Review	Declínio sexual na terceira idade.
2020	Yoga e Envelhecimento: contribuições sobre a prática do Yoga na percepção de idosos de Fortaleza, CE.	OLIVEIRA, M. E. <i>et al.</i>	Revista Kairós-Gerontologia	Atividades físicas e envelhecimento.
2021	Contribuições da Psicologia Positiva: bem-estar e promoção da saúde física e mental para pessoas com 50 + e idosos	OLIVEIRA, S.	Revista Longeviver	A busca pelo vínculo com o idoso por meio das terapias e oficinas.
2021	Avaliação psicológica e envelhecimento humano: revisão de pesquisas.	CHNAIDER, J. NAKANO, T. C.	Revista Interação em Psicologia	Os desafios do envelhecimento sobre aspectos favoráveis.
2021	O processo saúde-doença e a velhice: reflexões acerca do normal e do patológico	MARTINS, N. F. F. <i>et al.</i>	Research, Society and Development	Abordou questões quanto ao envelhecimento saudável ao idoso portador de comorbidades patológicas.
2021	Alterações fisiológicas da visão durante o envelhecimento: percepção de idosos e profissionais.	CORDEIRO, T. D. C. <i>et al.</i>	Investigación y Educación en Enfermería	A percepção quanto aos desgastes ósseos e articulares na velhice.
2021	Atuação do psicólogo no processo de envelhecimento.	ALVES, K. S. <i>et al.</i>	Revista Mosaico	Discorre as possibilidades da atuação do psicólogo no processo de envelhecimento.



2022	O processo de envelhecimento na sociedade: uma análise da literatura com foco na autopercepção dos idosos e na enfermagem	FIGUEIREDO, A. M. J. <i>et al.</i>	Revista Eletrônica Acervo Enfermagem	Aspectos negativos sociais do envelhecimento.
2022	Terapia cognitivo-comportamental em grupo para cuidadores de idosos com transtorno neurocognitivo maior: um estudo de revisão	SILVA, T. V.	Mundo Livre: Revista Multidisciplin ar	O uso de terapias para auxiliar a aceitação de transtornos neurológicos e cognitivos.
2022	A memória afetiva com a prática da sociabilidade em grupos terapêuticos para obter um envelhecimento ativo.	THAINES, A.	A memória afetiva com a prática da sociabilidade em grupos terapêuticos para obter um envelhecimento ativo.	O vínculo do psicólogo para a preservação da saúde mental do idoso.
2022	Prevenção e intervenção em saúde mental: resiliência e psicologia positiva	DETONI, A. M. <i>et al.</i>	ANALECTA-Centro Universitário Academia	A psicologia positiva para a compreensão do envelhecimento.
2022	A felicidade como construto para bem-estar do ser humano na psicologia positiva	SOUSA, Á. B; MELO, W. N. S. O.	Psicologia e saúde: pesquisa, aplicações e estudos interdisciplin ares	A construção da aceitação do envelhecimento.
2023	O impacto das crenças de autoeficácia na vida de idosos acima de 60 anos, sob a ótica da terapia cognitivo-comportamental: uma revisão de literatura.	COIMBRA, A. S; BADARÓ, A. C.	Cadernos De Psicologia	A importância da TCC para minimizar o impacto dos sintomas negativos do envelhecimento.
2023	Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento.	LEITE, M. L. <i>et al.</i>	Revista de Divulgação Científica Sena Aires	Estímulos motores e neurotransmissores.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023)



4. Discussão dos Resultados

Nesse tópico nós discutiremos as principais ideias dos autores que foram elencadas nos resultados dessa pesquisa, trazendo em voga as ideias e o confronto de opinião desses autores sobre os diversos assuntos voltados para o envelhecimento.

4.1 O Processo de Envelhecimento

Em face da longevidade alcançada pelo ser humano, fala-se bastante a respeito do processo de envelhecimento para a qualidade de vida do indivíduo, neste contexto, para Martins et al. (2021) o processo de envelhecimento não transcorre de modo igual, alguns atingem uma longevidade saudável e independente, diferente de outros, precisando de atenção especial.

Coimbra e Badaró (2022) classificam a velhice bem sucedida quando o idoso possui uma autonomia e um risco baixo genético de doenças adquiridas. Para os autores supracitados, a velhice normal é onde a pessoa sofreu alterações fisiológicas, biológicas, e por último a velhice patológica, com um impacto negativo na saúde física e mental.

Coimbra e Badaró (2022) e Martins et al. (2021) concordam ainda ao mencionar que, é possível avaliar uma amplitude maior de ações com resultados diferentes, mesmo que o idoso possua a melhor qualidade de vida vinculada a alimentação e cuidados entre outros aspectos, ele pode apresentar uma predisposição genética ou ambiental que acarretará em complicações na área da saúde física com impacto psicológico.

Algumas questões são levantadas quanto a longevidade saudável, dentro do processo de envelhecimento, a partir disso, Leite et al. (2023) comentam que o envelhecimento biológico saudável possui uma relação direta com atividades físicas, visto sua contribuição direta com os



neurotransmissores e dessa forma a manutenção de seus estímulos neurais e motor.

Em conseqüente, Mendes (2020) ressalta que a interação social contribui para que o envelhecimento biológico seja mais propenso a bons resultados criando novas memórias. O processo de envelhecimento é a consequência da longevidade, sendo necessário que as equipes multidisciplinares desenvolvam técnicas que contribuam para o bem estar dos idosos.

Soares et al. (2020) determinou ainda a velhice em um estereótipo externo, pois a velhice é observada no ambiente, não dentro da gente, nessa contemplação sofrem com o envelhecimento biológico, com a negligência a saúde e o abandono de suas expectativas.

Em outra vertente Silva e Ferret (2019) relata que, além de todos os impactos psicológicos sofridos durante a aceitação da velhice o declínio sexual também gera uma preocupação crescente, resultando em uso indevido de medicamentos e estados de tristeza e frustração. A dificuldade em lidar com questões fisiológicas e ambientais acarretam em possíveis transtornos e casos de depressão.

Alguns estudos mostram ainda, que o apoio familiar é importante no processo de envelhecimento, para garantir um envelhecimento assistido, amparado e cuidado. Para Luísa e Peleija (2020) No contexto social alguns idosos tem uma percepção de amparo, visto que são assistidos e amparados pelas famílias, recebendo suporte e cuidados, sendo integrados diretamente com a convivência com filhos e netos.

Figueredo et al. (2022) trazem a discussão que outros grupos de idosos são esquecidos e abandonados, vivendo negligenciados e acabam adquirindo maiores transtornos e doenças que afetam sua saúde mental, devido a sua convivência familiar não existir. De acordo com o autor, o comportamento humano está ligado diretamente a uma convivência social, vinculados a atividades físicas, mostram que o estímulo neural favorece diretamente



aspectos social do envelhecimento saudável. A qualidade de vida e bem estar vem sendo buscada pelos idosos e familiares, isso pode ser notado pelos controles estatísticos federais.

4.2 A Percepção do Idoso em Relação ao Processo de Envelhecimento

Acerca da percepção do idoso no que tange o envelhecimento, Santos et al (2019) mencionam que, na percepção do idoso a velhice é uma passagem a ser vivida, não no mesmo ritmo que a mocidade, de um modo mais lento e até mesmo prazeroso, visto que as responsabilidades já não são tão imediatistas e as preocupações são menores.

Em um estudo realizado por Souza et al (2020) os idosos comentaram que, quem não envelhece morre jovem. Dessa forma, o autor evidencia que, a velhice é esperada e aproveitada da melhor forma possível, há uma maior preocupação com alimentação, medicação e cuidados com a saúde, na verdade o idoso ele pode se cuidar, pois já contribui diretamente em seu papel social, moral e financeiro.

Trazendo um outro fator relacionado a temática, Santos et al. (2020) relata que, na visão dos idosos esse processo de envelhecimento é esperado e além disso está inserido em sua caminhada, são realizadas inúmeras modificações na rotina, os idosos tem a percepção que as mulheres são mais ativas no envelhecimento, em uma representatividade maior em busca de cuidados médicos e núcleos de convivência, mostrando uma maior disposição em aproveitar a velhice e suas vantagens, como uma menor preocupação com familiares, os estudos apontam que as mulheres vêm vivendo mais que os homens.

Em uma pesquisa realizada por Pinto et al. (2018) os idosos relataram que, a sexualidade é um dos maiores conflitos na percepção do idoso visto que a frequência se torna menor e a prática menos intensa, sendo voltada mais a afetos do que atividades sexuais. Na compreensão desses autores é



visto que as mulheres buscam maiores cuidados no envelhecimento, não apegando-se tanto a questão sexual, contudo ao grupo masculino a percepção sexual é mais enfática.

Cordeiro et al. (2021) demonstram que, umas das maiores dificuldades relatadas pelos idosos no processo de velhice é a perda ou redução da visão, o que gera desconforto e dificuldades de leitura e uso de transporte público, reduzindo assim sua autonomia.

Para Souza et al. (2020) os idosos percebem alguns aspectos morfofuncionais, tornam-se prejudicados, de modo que há limitações e dores adquiridas durante a vida desses idosos, mas eles tendem a adaptar-se a essas dificuldades e em grande maioria das vezes tratam essas modificações fisiológicas. Esses dois aspectos perceptivos como a sexualidade que é uma imposição social principalmente ao homem e a perda da visão mostram aspectos biológicos que apresentam declínio no envelhecimento.

Na busca de minimizar os desgastes físicos Oliveira et al. (2020) destaca que, os idosos relatam buscar alternativas para aprender a lidar com a dor por meio de atividades físicas e como já não há mais a preocupação com o tempo, eles podem viajar com uma maior frequência e aproveitar a vida, com mais tranquilidade.

Azevedo et al (2019) contribui ainda mostrando que, os idosos relataram que a interação com atividades permite que ele desenvolva vínculos sociais, que contribuem para uma maior convivência e atividades que sejam voltadas a eles. Para o seu bem estar o idoso busca novas atividades para uma condição de vida mais saudável.

4.3 A Participação do Psicólogo no Processo de Envelhecimento Saudável

No que tange a participação do psicólogo frente ao envelhecimento, Alves et al (2021) discorreu que, o papel de ouvinte é dado ao psicólogo, que



dogmas, folclores inculcados desde sua infância, que podem gerar anseios e dúvidas.

No que se refere ao uso de outras abordagens da psicologia, Silva (2022) destacou o uso de Terapia Cognitiva Comportamental – TCC, por parte da psicologia clínica como um aliado para a adequação aos pacientes idosos que possuem uma predisposição a inferiorização. Medeiros e Hartmann Junior (2019) complementam que além das TCC existem as Terapias de Aceitação e Compromisso – ACT, que enriquecem a compreensão do envelhecimento e suas dinâmicas.

Para Chnaider e Nakano (2021) a psicologia vem buscando aspectos favoráveis que impulsionem ações práticas que visem o bem estar de idosos, denominada “envelhecimento positivo”; esse processo trabalha além da conscientização do processo de envelhecimento como natural, a busca por atividades cognitivas, motoras e culturais que permitam o aproveitamento saudável do tempo ócio.

Quanto ao posicionamento de Mendes (2020) ele direciona o bem estar como um estímulo aos idosos em práticas saudáveis. O outro aspecto discutido pelo autor vem em encontro com o apoio familiar e o acompanhamento por equipes multidisciplinares que possam contribuir para a compreensão do envelhecimento em todos os aspectos. Essa discussão levanta a importância do acompanhamento físico e mental do idoso, bem como a busca em ocupar de modo saudável seu tempo, aproveitando novas atividades e experiências, que irão favorecer de modo motor, intelectual, cognitivo e psicológico.

5. Considerações Finais

O envelhecimento por mais natural que seja, pode mostrar soluções e adaptações diferentes, para que isso ocorra o idoso precisa ser acompanhado por equipe multidisciplinar.



Para o psicólogo compete a dinâmica em possibilitar um trabalho terapêutico na busca da mente sã, por meio de oficinas culturais, terapias comportamentais cognitivas e de aceitação, nem sempre mudar os hábitos é uma atividade simples, por isso a importância de casas de convivência ou núcleo especializado em proporcionar atividades que garantam ao mesmo um ambiente favorável e acolhedor.

A psicologia positiva vem sempre em busca da felicidade no processo de envelhecimento, usado da satisfação pessoal por meio de arteterapia, musicoterapia e outras opções culturais que preenchem o tempo por meio de ludicidade e harmonia.

A pesquisa mostrou várias facetas do envelhecimento com direções voltadas a aspectos biológicos, fisiológicos, psicológicos e antropológicos.

Para que o envelhecimento transcorra de modo menos negativo possível é necessário a participação social, familiar e do poder público em proporcionar aos idosos um atendimento diferenciado, vinculados a equipes multidisciplinares e locais que proporcionem atividades voltadas a eles.

Sempre haverá dois lados em busca do envelhecimento saudável, os que possuem uma boa saúde mental e conseqüentemente uma predisposição genética favorável e os que já possuem uma influência do ambiente e uma carga genética que os tornem mais suscetíveis a doenças que aumentam com a idade.



Referências

ANDRADE, Fabienne Louise Juvêncio Paes de. O processo de envelhecimento populacional, apoio social e a institucionalização de idosos. *Revista Campo do Saber*, v. 5, n. 2, p. 60-69, 2019.

ALVES, K. S. et al. Atuação do psicólogo no processo de envelhecimento. *Revista Mosaico*, v.11, n.1, p. 99-104, 2021.

AQUINO, I. S. Como escrever artigos científicos. 8. ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2017.

AZEVEDO, E. R. F. et al. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, p. 142-149, 2019.

CHNAIDER, J; NAKANO, T. C. Avaliação psicológica e envelhecimento humano: revisão de pesquisas. *Revista Interação em Psicologia*, v. 25, n. 03, p. 371-383, 2021.

COIMBRA, A. S; BADARÓ, A. C. O impacto das crenças de autoeficácia na vida de idosos acima de 60 anos, sob a ótica da terapia cognitivo-comportamental: uma revisão de literatura. *Cadernos De Psicologia*, v. 4, n. 8, p. 536-557, 2023.

CORDEIRO, T. D. C. et al. Alterações fisiológicas da visão durante o envelhecimento: percepção de idosos e profissionais. *Investigación y Educación en Enfermería*, v. 39, n. 3, p. 01-18, 2021.

DETONI, A. M. et al. Prevenção e intervenção em saúde mental: resiliência e psicologia positiva. *ANALECTA-Centro Universitário Academia*, v. 7, n. 2, p. 01-28, 2022.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021#:~:text=Nesse%20per%C3%ADodo%2C%20a%20parcela%20de,39%2C8%25%20no%20per%C3%ADodo>>. Acesso em: 20 Mai 2023.

FIGUEIREDO, A. M. J. et al. O processo de envelhecimento na sociedade: uma análise da literatura com foco na autopercepção dos idosos e na enfermagem. *Revista Eletrônica Acervo Enfermagem*, v. 17, p. 9694-9694, 2022.



LEITE, M. L. et al. Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, v. 12, n. 1, p. 173-182, 2023.

LUÍSA, C. C. G; PELEIJA, T. F. C. A solidão dos idosos no Baixo Alentejo—A educação como forma de combate. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 5, p. 14958-14983, 2020.

MARTINS, N. F. F. et al. O processo saúde-doença e a velhice: reflexões acerca do normal e do patológico. *Research, Society and Development*, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 1-7, jan. 2021.

MEDEIROS, A. G. I. A. P; HARTMANN, J. A. S. J. Terapia de aceitação e compromisso em idosos: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, n. 15, v. 2, p. 112-119, 2019.

MENDES, J. Envelhecimento(s), qualidade de vida e bem-estar. *A Psicologia em suas Diversas Áreas de Atuação*, v. 3, p. 132-144, 2020.

NEVES, Rivani Silva; PENHA, Soraia Rohers; BUENO, Keylla Nóbrega et al. Visita domiciliar na pessoa idosa: revisão de literatura. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Rondônia, 2023.

OLIVEIRA, S. Contribuições da Psicologia Positiva: bem-estar e promoção da saúde física e mental para pessoas com 50 + e idosos. *Revista Longevidade*, v. 3, n. 10, p. 62-69, 2021.

OLIVEIRA, M. E. et al. Yoga e Envelhecimento: contribuições sobre a prática do Yoga na percepção de idosos de Fortaleza, CE. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 23, n. 4, p. 189-205, 2020.

OPAS – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Década do envelhecimento saudável relatório de linha de base. Disponível em: <https://www.vivaavelhice.com/2021/03/o-relatorio-da-oms-para-decada-do_12.html>. Acesso em: 19 OUT 2023.

PEREIRA, Adriana Soares; SHITSUKA, Dorlivete Moreira; SHITSUKA, Fabio José Parreira Ricardo. Metodologia da Pesquisa Científica. 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1>. Acesso em: 18 Out 2023.

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

PONTE, Mayara Kerly Coelho; OLIVEIRA, Roberto Cleber Silva de; MACENA, Raimunda Hermelinda Maia; BASTOS, Vasco Pinheiro Diógenes; VASCONCELOS,



Thiago Brasileiro de. Saúde do idoso: abordagem preventiva em um grupo de caminhada. Revista Expressão Católica. Saúde; v. 4, n. 1; p. 74-80, 2019.

SANTOS, P. A. et al. A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. Audiology-Communication Research, v. 24, n. 3 p. 01-08, 2019.

SANTOS, S. C. et al. A percepção dos idosos sobre a sexualidade e o envelhecimento. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 3486-3503, 2020.

SILVA, T. V. Terapia cognitivo-comportamental em grupo para cuidadores de idosos com transtorno neurocognitivo maior: um estudo de revisão. Mundo Livre: Revista Multidisciplinar, v. 8, n. 2, p. 104-124, 2022.

SILVA, E. H. A importância da psicologia positiva para o idoso: um estudo de caso. VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano – CIEV, João Pessoa, v. 01. n. 6. 2019

SILVA, J. A. R; FERRET, J. C. F. Os aspectos biopsicossociais do envelhecimento: um enfoque na sexualidade. Revista Uningá, v. 56, n. S1, p. 110-117, 2019.

SOARES, A. C. G. C. et al. O paradigma do envelhecimento e o cuidado com a saúde da pessoa idosa sob a perspectiva biopsicossocial, 2020.

SOUSA, Á. B; MELO, W. N. S. O. A felicidade como construto para bem-estar do ser humano na psicologia positiva. Psicologia e saúde: pesquisa, aplicações e estudos interdisciplinares, v. 2, n. 1, p. 11-30, 2022.

SOUZA, T. J. N. et al. Percepção de idosos sobre o envelhecimento em um projeto extensionista. Revista Remecs-Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde, v. 5, n. 8, p. 29-39, 2020.

SOUZA, M. T.; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Rev. Einstein, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

THAINES, A. A memória afetiva com a prática da sociabilidade em grupos terapêuticos para obter um envelhecimento ativo. 2022. Disponível em: <<https://dspace.uniube.br/bitstream/123456789/2041/1/ALESSANDRA%20THAINES.pdf>>. Acesso em: 23 Jul 2023.