

**Autor(res)**

Ana Deise Pereira Dos Santos
María Clara Lucena Galvão
Julia Conceição Souza De Castro

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

A meia-idade é frequentemente descrita como um período de reflexão sobre conquistas e perdas, com desafios e oportunidades únicas. Pesquisadores vêm revisitando a noção de "crise da meia-idade", considerando fatores como saúde física, bem-estar mental, qualidade das relações interpessoais e estresse. Neste contexto, a revisão de literatura contemporânea busca esclarecer as dinâmicas que moldam esta fase e sugerir estratégias para a promoção de uma transição saudável.

Futuras pesquisas devem continuar a explorar as nuances dessa fase, considerando fatores culturais e socioeconômicos que influenciam a experiência da meia-idade. Com suporte adequado e intervenções eficazes, é possível transformar desafios em oportunidades, promovendo um envelhecimento saudável e significativo.

Objetivo

A presente análise, baseada em estudos recentes, explora os principais fatores que impactam a experiência da meia-idade, com foco em saúde mental, atividade física, estresse e relações sociais.

Material e Métodos

Este trabalho adotou uma abordagem qualitativa baseada em revisão bibliográfica de artigos científicos publicados nos últimos 10 anos. A pesquisa foi realizada em bases de dados como Scielo, PubMed, Pepsic e Google Scholar, utilizando as seguintes palavras-chave: "meia-idade", "crise da meia-idade", "desenvolvimento humano", "saúde mental" e "envelhecimento". Foram incluídos apenas estudos revisados por pares, disponíveis em português e inglês, que tratassem das mudanças psicológicas,

Resultados e Discussão**Aspectos Psicológicos**

Os estudos mostraram que a meia-idade é frequentemente associada a uma crise existencial, onde os indivíduos reavaliam suas vidas, conquistas e objetivos futuros. Essa fase é marcada por sentimentos de insatisfação, ansiedade e, em alguns casos, depressão (Carstensen et al., 2011). No entanto, outros estudos apontam que essa fase também pode ser uma oportunidade para o crescimento pessoal e desenvolvimento de novos interesses (Tornstam, 2005). A flexibilidade emocional tende a aumentar, permitindo que muitos indivíduos lidem melhor com



7ª SEMANA DE CONHECIMENTO



28/10 a 01/11



desafios e transições.

Aspectos Sociais

As mudanças sociais, como o afastamento dos filhos de casa e a aposentadoria, impactam significativamente a dinâmica familiar e a rede de apoio social. Segundo pesquisa de Mroczek e Spiro (2005), a rede de apoio social se torna mais crítica na meia-idade, pois os indivíduos frequentemente enfrentam a perda de entes queridos.

Conclusão

A análise da meia-idade revela um período de complexidade e oportunidades, frequentemente marcado por desafios psicológicos e sociais. Esta fase da vida é crucial para o desenvolvimento pessoal e a adaptação às mudanças. O suporte social é fundamental, pois redes de apoio, como família e amigos, desempenham um papel significativo na saúde mental, ajudando a mitigar sentimentos de solidão e depressão.

Referências

- LACHMAN, M. E.; TESHAE, S.; AGRIGORAEI, S. Midlife as a pivotal period in the life course: balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*, v. 39, n. 1, p. 20-31, 2015.
- WANG, H.; ZHANG, D. Physical activity, mental health, and life satisfaction in middle-aged adults: a cross-lagged analysis. *Psychology, Health & Medicine*, v. 25, n. 6, p. 682-690, 2020.
- FREUND, A. M.; RITTER, J. O. Midlife crisis: a debate. *Gerontology*, v. 59, n. 4, p. 354-361, 2013.