



# **Psicologia do Envelhecimento: Estratégias para o Bem-Estar Mental, Emocional e Existencial na Terceira Idade**

## **Autor(res)**

Olyver Tavares De Lemos Santos

Rayssa Maciel Trindade

Elaine Marques Costa Nascimento

Jane Ferreira Cardozo

## **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

## **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

## **Introdução**

O aumento da expectativa de vida representa uma conquista importante, mas também exige uma compreensão mais profunda das particularidades dessa fase, que envolve mudanças físicas, sociais e emocionais. Nesse sentido, promover o bem-estar mental, emocional e existencial torna-se essencial para assegurar uma velhice ativa, saudável e com qualidade de vida.

A psicologia, como ciência que estuda o comportamento e os processos mentais, desempenha um papel fundamental na análise das necessidades e potencialidades da população idosa. Ao longo do tempo, diversas abordagens e estratégias psicológicas foram desenvolvidas e aplicadas para melhorar o bem-estar nessa etapa da vida.

Por meio desse estudo, buscou-se identificar as abordagens teóricas e práticas mais relevantes e eficazes, proporcionando um panorama amplo sobre como a psicologia e a sociedade podem contribuir para a qualidade de vida e o enfrentamento dos desafios do envelhecimento.

## **Objetivo**

Este trabalho tem como objetivo geral analisar a importância da psicologia na promoção da saúde mental e emocional dos idosos. Busca, ainda, investigar os principais desafios psicológicos enfrentados na velhice, identificar intervenções eficazes na prevenção de transtornos mentais e refletir sobre o papel da psicologia na valorização do idoso e na construção de políticas públicas que garantam seus direitos, promovendo um envelhecimento ativo, digno e socialmente integrado.

## **Material e Métodos**

A metodologia deste trabalho é baseada em uma pesquisa bibliográfica, ou seja, feita a partir de estudos já publicados em livros, artigos científicos, documentos oficiais e outras fontes acadêmicas. Essa escolha permite que possamos compreender melhor o tema do envelhecimento, da saúde mental dos idosos e dos direitos humanos a partir do que já foi estudado por outros autores. As informações foram buscadas em bases de dados como Scielo, BVS-Psi, Google Acadêmico e o portal de periódicos da CAPES, utilizando palavras-chave como



"psicologia do envelhecimento", "idosos e saúde mental", "direitos humanos e velhice", entre outras. O recorte temporal adotado foi de 2005 a 2025, com o objetivo de reunir materiais mais atuais, mas também incluir produções que marcaram os debates das últimas décadas. O método utilizado é o indutivo, que parte da observação de situações específicas para ajudar na construção de uma compreensão mais geral. Em relação ao tipo de pesquisa, ela é exploratória e descritiva, pois busca entender melhor o assunto, mapear os principais desafios e descrever o papel da psicologia nesse processo. A abordagem escolhida é qualitativa, pois será considerada a subjetividade dos idosos, levando em conta suas emoções, experiências e sentimentos. Por fim, trata-se de uma pesquisa aplicada, já que o conhecimento produzido pode contribuir para reflexões e ações práticas que valorizem e melhorem a qualidade de vida dos idosos em nossa sociedade.

### **Resultados e Discussão**

A partir da revisão bibliográfica realizada, foi possível perceber que o envelhecimento envolve muitas mudanças, não só no corpo, mas também nos aspectos emocionais, sociais e psicológicos dos idosos. Um dos principais resultados encontrados foi a influência negativa do isolamento social na saúde mental dessa população. Muitos estudos mostram que a solidão, a falta de convivência familiar e comunitária, além do preconceito por causa da idade (idadismo), contribuem para o surgimento de sintomas como tristeza profunda, ansiedade e depressão. Também foi observado que quando o idoso tem espaço para falar, ser escutado e participar de atividades que reforcem seus vínculos sociais e afetivos, sua qualidade de vida melhora bastante. A atuação do psicólogo se apresenta como de suma importância nesse processo, tanto no atendimento individual quanto em ações coletivas, como grupos de apoio e atividades comunitárias que promovem a saúde mental e a inclusão social do idoso. Outro ponto relevante foi a constatação de que, muitas vezes, os idosos não são valorizados pela sociedade, sendo vistos apenas como dependentes e não como pessoas que ainda podem contribuir com sua experiência e conhecimento. Os estudos analisados reforçam a importância de políticas públicas que enxerguem o idoso como parte ativa da sociedade e não como alguém que deve apenas ser cuidado. Esses resultados estão diretamente ligados ao objetivo do trabalho, que é mostrar como a psicologia e a sociedade podem ajudar a promover um envelhecimento mais saudável, humano e respeitoso, com foco na saúde mental e na defesa dos direitos dos idosos.

### **Conclusão**

Este trabalho permitiu compreender melhor como o envelhecimento envolve questões emocionais, sociais e de saúde mental que precisam ser observadas com mais cuidado. Foi possível, também, perceber que o isolamento, o preconceito e a falta de valorização afetam diretamente o bem-estar dos idosos. Assim, observou-se que a psicologia tem um papel essencial nesse cenário, ajudando não só no acolhimento individual, mas também na criação de estratégias e ações que favoreçam a inclusão e o respeito. Por isso, é essencial reforçar a importância de enxergar o idoso como sujeito ativo, com direito à dignidade, à escuta e à participação na sociedade, contribuindo para ampliar a visão dos futuros profissionais de psicologia sobre o envelhecimento, incentivando práticas mais humanizadas e conectadas aos direitos humanos.

### **Referências**

BATISTONI, Samila Sathler Tavares. Contribuições da Psicologia do Envelhecimento para as práticas clínicas com idosos. *Psicologia em Pesquisa UFJF*, Juiz de Fora, v. 3, n. 02, p. 13-22, julho-dezembro de 2009.

BIASUS, Felipe. Reflexões sobre o envelhecimento humano: Aspectos psicológicos e relacionamento familiar.



Revista Perspectiva, Erechim, v. 40, n.152, p. 55-63, dezembro de 2016.

BRASIL. Lei nº 10.741/2003, de 01 de outubro de 2003. Institui o Estatuto da Pessoa Idosa.

BRASIL, Cristiane. Brasil 2050: Desafios de uma nação que envelhece. Câmara dos Deputados. Centro de Estudos e Debates Estratégicos. Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2017.

BROMBERG, Maria Helena. A Psicoterapia na Velhice. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Envelhecimento e Subjetividade: desafios para uma cultura de compromisso social. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2008.