

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.