



ENVELHESER: ENTRE AS COMPLEXIDADES E SINGULARIDADES DO ENVELHECIMENTO

ANA CAROLINE SOARES DOS SANTOS; LUÍS GUSTAVO TERRA GOES MARTINS;
LAURA ALCIATI SILVA; PLÍNIO FONTES NETO; GABRIEL ARRUDA BURANI.

RESUMO

Introdução: o envelhecimento populacional, caracterizado pelo aumento da expectativa de vida, demanda uma reflexão crítica sobre como as sociedades tratam essa fase da vida, considerando suas dimensões biopsicossociais. **Objetivo:** este estudo visa analisar as experiências subjetivas dos idosos, focando na transição da vida adulta para a velhice e suas implicações de vulnerabilidade. **Metodologia:** a pesquisa qualitativa em andamento, com idosos do "Espaço da Melhor Idade" em Itapetininga-SP, utiliza rodas de conversa intergeracionais para abordar temas como identidade, etarismo e resiliência, realizada por alunos do curso de Psicologia da UNIFSP, sob orientação docente. **Resultado:** os resultados preliminares indicam que a autoestima e o fortalecimento de vínculos afetivos são cruciais para a resiliência psicossocial, corroborando as teorias de Frankl e Erikson. No entanto, a internalização de estereótipos e o etarismo ainda limitam a participação social dos idosos. **Conclusão:** Obstáculos como estereótipos e etarismo limitam a participação social dos idosos, tornando essencial a promoção de políticas públicas intersetoriais que garantam acesso equitativo a programas para um envelhecimento ativo. As limitações do estudo destacam a necessidade de pesquisas futuras que considerem a diversidade entre os idosos. Envelhecer deve ser visto como um contínuo processo de reconstrução da identidade, necessitando de ações conjuntas para valorizar as diversas experiências gerontológicas e promover uma velhice digna e dinâmica.

Palavras-chave: Vulnerabilidade; Identidade; Etarismo; Sentido de Vida; Políticas Públicas.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional, impulsionado pelo aumento da expectativa de vida (OMS, 2015), exige reflexões sobre como as sociedades acolhem essa fase, considerando suas dimensões biopsicossociais e desafios. Ao ingressar na velhice, muitos tornam-se mais vulneráveis devido à transição de uma fase adulta socialmente valorizada por conquistas, autonomia e controle da própria vida (Neri, 2001; Camarano, 2004).

O processo de envelhecimento é, de modo recorrente, socialmente interpretado como um período de declínio, ancorando-se nas alterações progressivas que ocorrem nos domínios físico, biológico, cognitivo e social, as quais podem comprometer gradualmente o bem-estar, a funcionalidade e a qualidade de vida do indivíduo (Chodzko-Zajko *et al.*, 2009; Debert, 1999). Essas transformações configuram um continuum de condições que variam entre níveis mínimos e elevados de adoecimento, incapacitação, dependência, inatividade, isolamento social e sofrimento psíquico, como, por exemplo, a depressão (Levy, 2009). Adicionalmente, destaca-se que a exclusão social e o preconceito baseado na idade — o etarismo —, frequentemente manifestados pelas gerações mais jovens, constituem fatores que potencializam ainda mais o comprometimento da saúde emocional e psicológica da população idosa. Tal preconceito contribui para a marginalização social dos idosos, para a deterioração de suas redes de apoio e pertencimento social, e para o reforço de estigmas negativos acerca

do envelhecimento (Beauvoir, 2018; Kitwood, 1997).

Conforme salientado por Goldfarb (1998), torna-se evidente que o conhecimento usualmente disponível sobre a velhice é insuficiente para abarcar a totalidade e a complexidade dessa etapa da vida. Essa limitação epistemológica é atribuída, em grande parte, à predominância de perspectivas parciais, moldadas por vivências profissionais específicas e por preconceitos culturais historicamente enraizados. A autora questiona, inclusive, a possibilidade de generalização do fenômeno do envelhecimento, em função da multiplicidade de formas que este assume, reforçando a necessidade de reconhecer a importância da subjetividade e das especificidades de cada trajetória de vida. Nessa direção, impõe-se uma reflexão crítica acerca das condições sociais, dos estigmas, das limitações impostas e do acesso desigual aos direitos que envolvem o envelhecimento, buscando promover a visibilidade da velhice como uma realidade concreta e plural (Cachioni; Neri, 2004; Minayo; Coimbra Junior, 2002).

O etarismo, conforme discutido por Ramalho em uma entrevista (G1, 2014), configura uma forma de discriminação frequentemente subestimada, mas de impactos profundos sobre a saúde e o bem-estar dos idosos. Segundo o autor, tal preconceito afeta a autopercepção, a autoestima e as oportunidades no mercado de trabalho para a população idosa, gerando efeitos deletérios como problemas de saúde mental, isolamento social e vulnerabilidade econômica. Levy (2009) complementa essa análise ao demonstrar que a internalização de estereótipos negativos sobre o envelhecimento exerce influência direta no desempenho funcional e psicológico dos idosos. A imagem socialmente construída da velhice como sinônimo de incapacidade e decadência contribui para a consolidação de barreiras simbólicas e materiais que dificultam a inserção social da pessoa idosa. Esse cenário reforça a necessidade urgente de políticas públicas e ações comunitárias voltadas à promoção da valorização da pessoa idosa, da equidade social e do respeito à diversidade do processo de envelhecimento.

No campo do desenvolvimento humano, Erikson (2001) oferece uma contribuição valiosa ao conceber o ciclo vital como um processo contínuo, atravessado por crises específicas a cada estágio da vida. Para o autor, a velhice corresponde à etapa de enfrentamento da crise de integridade do ego versus desespero. Nesse momento, o indivíduo revisita sua história de vida, avaliando a coerência, os significados e a realização de seus projetos existenciais. A resolução positiva dessa crise culmina na conquista da sabedoria, entendida como uma aceitação serena da própria trajetória e da finitude da vida (Erikson, 2001).

Segundo dados atualizados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), a cidade de Itapetininga, localizada no interior do estado de São Paulo, possui uma população estimada em 157.790 habitantes, dos quais aproximadamente 12.200 são pessoas idosas. Projeta-se que, nas próximas quatro décadas, o número de idosos no Brasil quadruplicará. A expectativa de vida, que atualmente gira em torno de 75 anos, poderá alcançar a marca de 81 anos até 2060, refletindo mudanças significativas nos hábitos de vida da população, como a maior atenção à saúde preventiva, à prática de atividade física e à alimentação equilibrada (Chodzko-Zajko *et al.*, 2009). Iniciativas locais, como o projeto “Espaço da Melhor Idade” em Itapetininga, ilustram esforços para promover a saúde, o bem-estar e a convivência social da população idosa (G1, 2014). Entretanto, surgem questões relevantes: todas as pessoas idosas têm efetivo acesso a esses programas? Estão motivadas ou interessadas em participar dessas atividades? Tais indagações orientam a presente investigação e evidenciam a necessidade de ampliar a discussão sobre as barreiras de acesso e a diversidade de interesses entre a população idosa.

No âmbito da psicologia, Frankl (1999) propõe que a busca de sentido é essencial ao longo de toda a vida, incluindo a velhice. Para o autor, quatro elementos são fundamentais nessa construção: o primeiro reside na valorização daquilo que é significativo para o sujeito,

com base em sua história e valores; o segundo refere-se à capacidade de realizar escolhas livres mesmo em situações adversas; o terceiro diz respeito à responsabilidade assumida por essas escolhas; e o quarto refere-se à atribuição de sentido aos acontecimentos da vida cotidiana, sejam eles positivos ou negativos. O autor enfatiza que, embora o sentido não possa ser imposto, é possível criar condições para que cada indivíduo ressignifique suas vivências e encontre propósito até o final de sua existência.

Adicionalmente, destaca-se a relevância da observância rigorosa dos princípios éticos na condução de pesquisas com a população idosa, uma vez que este grupo, muitas vezes, encontra-se em situação de vulnerabilidade física, emocional ou cognitiva. Em consonância com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), é imprescindível a obtenção do consentimento livre e esclarecido, assegurando que os participantes compreendam claramente os objetivos, procedimentos, potenciais riscos e benefícios envolvidos. Hutz *et al.* (2015) e Denzin e Lincoln (2011) reforçam a necessidade de que os pesquisadores adotem uma postura ética, empática e respeitosa, preservando a autonomia, a confidencialidade e o bem-estar dos participantes em todas as etapas do processo de pesquisa. Dessa forma, a responsabilidade ética deve ser entendida como eixo fundamental de toda prática científica voltada ao estudo do envelhecimento humano.

Por fim, o objetivo geral deste estudo é promover uma compreensão ampliada, sensível e crítica do processo de envelhecimento, desafiando concepções tradicionais e reducionistas sobre a velhice, ao valorizar a diversidade de trajetórias e a singularidade das experiências individuais. Busca-se explorar os múltiplos fatores que impactam a qualidade de vida da população idosa — como mudanças físicas, biológicas, cognitivas e sociais —, enfrentando estigmas e preconceitos relacionados à idade, especialmente o etarismo, e incentivando uma ressignificação positiva da velhice. Além disso, propõe-se o desenvolvimento de estratégias que fortaleçam a inclusão social, a autonomia e o bem-estar dos idosos, bem como a formação e a sensibilização de profissionais e da comunidade para práticas que respeitem a dignidade, os direitos e a complexidade que caracterizam essa fase da vida.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, baseada em um estudo de casos múltiplos, com o objetivo de analisar as vivências subjetivas relacionadas ao envelhecimento. A abordagem metodológica adotada privilegiou a escuta ativa e o diálogo intergeracional, alinhando-se aos pressupostos da pesquisa participativa (Braun; Clarke, 2006). A pesquisa contou com a participação de idosos, com idades entre 65 e 82 anos, frequentadores do "Espaço da Melhor Idade" em Itapetininga-SP. A seleção dos participantes foi intencional, considerando critérios de inclusão como: idade igual ou superior a 60 anos, participação voluntária no projeto e capacidade cognitiva para engajar-se nas atividades propostas. Foram realizadas 8 rodas de conversa intergeracionais, com duração média de 90 minutos cada, entre os meses de março e abril de 2025.

As sessões foram transcritas para análise. Utilizaram-se questões norteadoras baseadas em temas como identidade, relações sociais, saúde, etarismo e resiliência, adaptadas de estudos anteriores (Neri, 2001; Cachioni; Neri, 2004). Os dados foram submetidos à análise temática, conforme proposto por Braun e Clarke (2006), seguindo as etapas de familiarização com os dados, codificação, identificação de temas, revisão e definição de padrões interpretativos. A categorização emergente destacou eixos como "ressignificação da identidade", "impacto do etarismo" e "vínculos sociais como suporte". O estudo seguiu as diretrizes da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012), garantindo o consentimento livre e esclarecido, a confidencialidade e a proteção dos participantes. Identificou-se a necessidade de adaptar a linguagem para garantir compreensão plena,

respeitando a vulnerabilidade emocional e cognitiva do grupo (Hutz *et al.*, 2015).

Atividades extracurriculares de extensão emergem como possibilidades a mais de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos durante a graduação. Com o objetivo de proporcionar a experiência necessária, a Resolução do MEC 07/2018, exige a Curricularização da Extensão, contemplando ao menos 10% da carga horária total do curso. Pensando na formação dos alunos de Psicologia e no cumprimento da exigência do MEC, a Universidade do Sudoeste Paulista, campus Itapetininga-SP (UNIFSP), incentiva o desenvolvimento de Projetos de Extensão que vinculam a teoria e a prática em atuação na comunidade (Burani *et al.* 2024). Foi necessário estruturar a prática: apropriação teórica, elaboração de projetos, visita ao campo e aplicação de atividades e/ou intervenções psicológicas, análise de resultados e, por fim, produção científica (Burani *et al.*, 2024). Neste sentido, este trabalho apresenta os resultados parciais do projeto elaborado e executado pelos autores, sob orientação docente. Esta pesquisa integra-se a pesquisa principal aprovada pelo CEP/CONEP, registrada no CAAE: 42474920.4.0000.0123.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O envelhecimento humano configura-se como uma etapa do ciclo vital marcada por profundas transformações nos âmbitos físico, cognitivo, emocional e social, exigindo a construção de novas formas de identidade e pertencimento. Longe de ser um processo homogêneo, a velhice revela-se multifacetada, atravessada por contextos históricos, culturais e subjetivos que moldam as trajetórias individuais de maneira singular. A literatura especializada, como demonstram autores como Neri (2001) e Camarano (2004), destaca que a transição da vida adulta para a velhice frequentemente expõe os sujeitos a situações de vulnerabilidade, em função da perda de status social, de alterações na autonomia funcional e da internalização de estigmas negativos associados à idade. A sociedade contemporânea, ainda enraizada em valores que supervalorizam a produtividade e a juventude, tende a interpretar a velhice sob a ótica do declínio e da inutilidade, obscurecendo as potencialidades e os recursos que continuam a ser mobilizados pelos indivíduos em processo de envelhecimento (Debert, 1999; Levy, 2009).

Nesse cenário, torna-se essencial a criação de espaços que favoreçam a expressão das subjetividades e promovam a ressignificação dessa fase da vida. O projeto de extensão relatado exemplifica essa proposta ao adotar metodologias baseadas na escuta ativa, na promoção do diálogo intergeracional e na valorização das trajetórias de vida dos participantes. As rodas de conversa realizadas permitiram que temas sensíveis — como autonomia, autoestima, redes de apoio, transformações corporais e desafios emocionais — fossem discutidos de maneira acolhedora, respeitando o ritmo e os interesses dos idosos envolvidos. Tal abordagem dialoga com a crítica de Goldfarb (1998) acerca da insuficiência das explicações tradicionais sobre o envelhecimento, ressaltando a importância de considerar a pluralidade das vivências e a complexidade das subjetividades na terceira idade. Nesse sentido, reconhecer a experiência do envelhecer a partir da perspectiva dos próprios sujeitos torna-se não apenas um gesto ético, mas também uma estratégia de resistência às narrativas hegemônicas que desvalorizam a velhice.

Outro aspecto fundamental abordado no projeto diz respeito ao impacto do etarismo na construção da identidade dos idosos. Conforme discutido por Beauvoir (2018), Kitwood (1997) e Ramalho (*apud* G1, 2014), o preconceito etário configura uma forma silenciosa e insidiosa de exclusão social, afetando desde a autopercepção dos sujeitos até suas oportunidades de participação ativa na vida comunitária e profissional. Durante os encontros, os relatos das participantes evidenciaram tanto experiências de discriminação quanto estratégias de enfrentamento e ressignificação, apontando para a importância dos espaços de convivência como agentes de fortalecimento da autoestima e da cidadania. A metáfora do

"caracol", trazida por uma participante, ilustra de maneira poética essa dinâmica: ainda que a retração seja uma reação compreensível diante das adversidades, a busca por vínculos afetivos e o desejo de pertencer permanecem como forças vitais ao longo de toda a existência.

As discussões sobre corpo e tempo, envelhecimento e relações interpessoais também revelaram as tensões entre aceitação e resistência às transformações da velhice. As participantes demonstraram consciência crítica acerca das mudanças estéticas e funcionais, reconhecendo a importância dos cuidados com a saúde, da prática de atividades físicas e da alimentação saudável como estratégias para manter a qualidade de vida. Tais reflexões alinham-se às contribuições de Chodzko-Zajko *et al.* (2009), que ressaltam a relevância da promoção da saúde no envelhecimento ativo. Além disso, a abordagem ética adotada no projeto, em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012), garantiu que os participantes fossem tratados com respeito, autonomia e dignidade, reafirmando o compromisso com a proteção dos direitos da população idosa em contextos de pesquisa e intervenção (Hutz *et al.*, 2015; Denzin; Lincoln, 2011).

Do ponto de vista psicológico, o envelhecimento foi abordado também à luz da teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson (2001), que propõe que a fase da velhice é atravessada pela crise entre a integridade do ego e o desespero. Os relatos colhidos durante as atividades indicaram movimentos em direção à aceitação da própria história, à valorização das conquistas e ao reconhecimento das perdas, em um esforço de dar sentido à trajetória de vida. Tal processo de ressignificação encontra respaldo na logoterapia de Viktor Frankl (1999), para quem a construção de sentido — mesmo diante das limitações e sofrimentos — é essencial para a saúde psíquica e para a experiência de plenitude existencial. A promoção de espaços de fala e de escuta qualificada, como os promovidos pelo projeto, mostra-se, portanto, fundamental para que os idosos possam encontrar novos propósitos, reforçar vínculos sociais e cultivar a esperança, mesmo em face das dificuldades inerentes ao envelhecimento.

Importante também destacar que, embora iniciativas como o "Espaço da Melhor Idade" de Itapetininga representem avanços significativos na promoção do envelhecimento ativo, permanecem desafios relacionados ao acesso e à adesão da população idosa a tais programas. Dados do IBGE (2022) apontam para o crescimento exponencial da população idosa no Brasil nas próximas décadas, o que torna urgente o fortalecimento de políticas públicas inclusivas que garantam não apenas a oferta de atividades, mas também a superação de barreiras culturais, econômicas e sociais que ainda limitam a participação plena dos idosos em espaços de convivência e cidadania. A análise integrada entre o projeto de extensão e o embasamento teórico revela que o envelhecimento não é apenas um processo de declínio, mas uma fase de intensa reconstrução identitária e fortalecimento das relações sociais. Estrategicamente, a promoção de espaços de escuta, o combate ao etarismo, a valorização das trajetórias individuais e o respeito à autonomia são essenciais para uma velhice digna e significativa. Assim, a sociedade, profissionais da saúde e formuladores de políticas públicas têm a responsabilidade de reconhecer a importância da velhice e trabalhar para que envelhecer signifique continuidade, crescimento e realização pessoal.

4 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo indicam que o envelhecimento, enquanto fenômeno biopsicossocial multidimensional, é um processo dinâmico de ressignificação identitária e adaptação às transformações da vida. As narrativas analisadas mostraram que a manutenção da autoestima e a construção de vínculos afetivos, especialmente em espaços de convivência intergeracional como o "Espaço da Melhor Idade", fortalecem a resiliência psicossocial, em consonância com a logoterapia de Frankl (1999) e a teoria psicossocial de Erikson (2001), que destaca a integração entre aceitação da finitude e valorização da trajetória como caminho para a sabedoria. Contudo, desafios como estereótipos etários (Levy, 2009) e o etarismo (Beauvoir,

2018) agravam vulnerabilidades e restringem direitos, evidenciando a necessidade de políticas públicas intersetoriais, baseadas em evidências (Camarano, 2004; Debert, 1999), para garantir acesso equitativo a programas de envelhecimento ativo e direitos sociais.

Metodologicamente, as limitações — amostra reduzida (n=6) e recorte geográfico (Itapetininga-SP) — exigem cautela na generalização. Recomenda-se a ampliação amostral e a triangulação de métodos (Braun & Clarke, 2006) em estudos futuros. Além disso, programas educacionais contínuos (Cachioni & Neri, 2004) podem reduzir estigmas e incentivar práticas inclusivas. Em síntese, o envelhecimento não representa um fim, mas uma fase de reconstrução identitária, sustentada por relações interpessoais e redes de apoio. Avançar nesse paradigma requer a articulação de esforços acadêmicos, políticos e comunitários, reconhecendo a velhice como etapa de valorização de saberes e afetos. A dignidade no envelhecer depende tanto da resiliência individual quanto de um projeto coletivo que respeite a diversidade das experiências gerontológicas.

REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Tradução: Maria Helena Franco Martins. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**.

Dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Disponível

em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html>. Acesso em: 14 out. 2024.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. **Using thematic analysis in psychology**. Qualitative Research in Psychology, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006. Disponível em: <Artigo - Using_thematic_analysis_in_psychology.pdf>. Acesso em: 12 out. 2024.

BURANI, Gabriel Arruda (Org.). **PSICOLOGIA EM EXTENSÃO - PRÁTICAS EXITOSAS DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO EM GRADUAÇÃO DE PSICOLOGIA**. Cariacica, ES: Editora Manual, 2024.

CACHIONI, Meire; NERI, Anita Liberalesso. Educação e gerontologia: desafios e oportunidades. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 1, n. 1, p. 99-115, 2004. Disponível em: <Artigo - Educacao_e_gerontologia_desafios_e_opportunidades.pdf..pdf>. Acesso em: 14 out. 2024.

CAMARANO, Ana Amélia (ed.). **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?**.

Brasília: IPEA, 2004. Disponível em:

<https://portalantigo.ipea.gov.br/agencia/images/stories/PDFs/livros/Arq_29_Livro_Completo.pdf>. Acesso em: 14 out. 2024.

CHODZKO-ZAJKO, Wojtek J. et al. **Posição do Colégio Americano de Medicina**

Esportiva: exercício e atividade física para idosos. Medicina e Ciência em Esportes e

Exercícios, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c. Acesso em: 16 out. 2024.

DEBERT, Guita Grin. **A reinvenção da velhice**: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Edusp, 1999. Disponível em:

<<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8643963/11419>>. Acesso em: 12 out. 2024.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. (ed.). **The Sage handbook of qualitative research**. 4. ed. Thousand Oaks: Sage, 2011.

ERIKSON, Erik H. **O ciclo de vida completo**. São Paulo: Artmed, 2001. p. 89-96.

FRANKL, Viktor Emil. **Psicoterapia e sentido de vida: fundamentos da Logoterapia e análise existencial**. 3. ed. São Paulo: Quadrante, 1999.

G1. **Projeto em Itapetininga incentiva qualidade de vida dos idosos**. 2014. Disponível em: <<https://g1.globo.com/sao-paulo/itapetininga-regiao/noticia/2014/10/projeto-em-itapetininga-incentiva-qualidade-de-vida-dos-idosos.html>>. Acesso em: 14 out. 2024.

GOLDFARB, Daniel Carlos. **Corpo, tempo e envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.

HUTZ, Cláudio Simon et al. **Ética em pesquisa em Psicologia**. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2015.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo 2022: população e características dos domicílios**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

KITWOOD, Tom. **Dementia reconsidered: the person comes first**. Buckingham: Open University Press, 1997.

LEVY, Becca R. **Stereotype embodiment: a psychosocial approach to aging**. *Current Directions in Psychological Science*, v. 18, n. 6, p. 332-336, 2009.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; COIMBRA JUNIOR, Carlos Eugênio de Azevedo. **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2002. Disponível em: <<https://static.scielo.org/scielobooks/d2frp/pdf/minayo-9788575413043.pdf>>. Acesso em: 14 out. 2024.

NERI, Anita Liberalesso. **Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas**. Campinas: Papirus, 2001.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra: OMS, 2015.