



AUTOPERCEPÇÃO DO ENVELHECIMENTO E BEM-ESTAR EMOCIONAL EM PSICOGERONTOLOGIA: Uma Revisão Integrativa da Literatura

ANA CLEANE SOUZA GOMES; LUCIANA DELGADO BASTOS CABRAL; BIANCA REIS FONSECA

RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente, que tem gerado interesse nas pesquisas sobre suas implicações na saúde pública, especialmente no que diz respeito à autopercepção do envelhecimento e seu impacto no bem-estar emocional dos idosos. Este estudo teve como objetivo analisar os fatores que influenciam a autopercepção do envelhecimento e suas implicações no bem-estar emocional da terceira idade, por meio de uma revisão integrativa da literatura. A pesquisa foi realizada com base em artigos publicados entre 2013 e 2023, utilizando as bases de dados PePSIC, LILACS e SciELO. Após a análise das publicações encontradas, nove artigos foram selecionados. Os resultados indicaram que a autopercepção positiva do envelhecimento está fortemente associada a fatores como a saúde física, os vínculos sociais, o suporte familiar e a participação em atividades significativas. Idosos que se percebem de forma favorável em relação ao envelhecimento tendem a relatar melhor qualidade de vida e saúde. Por outro lado, fatores como isolamento social, condições socioeconômicas desfavoráveis e a falta de atividades físicas influenciam negativamente a autopercepção e o bem-estar emocional. A pesquisa também mostrou que a autoestima e o suporte social são fundamentais para a construção de uma percepção positiva do envelhecimento. A conclusão reforça a importância de intervenções que promovam o fortalecimento da rede de apoio social, o incentivo à atividade física e a integração de cuidados psicossociais para melhorar a qualidade de vida e a saúde emocional dos idosos, considerando suas particularidades e necessidades, especialmente diante do aumento da população idosa. As ações profissionais devem envolver uma abordagem holística, considerando aspectos sociais, emocionais e físicos para o envelhecimento saudável.

Palavras-chave: percepção; envelhecer; saúde; psicologia; psicossocial.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente no Brasil e no mundo, e essa realidade tem fomentado o aumento de pesquisas sobre o envelhecimento como questão de saúde coletiva e de interesse público, devido à relevância social que possui. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015) reconhece como pessoa idosa o indivíduo a partir de 60 anos, além de evidenciar o envelhecimento como um fenômeno global em contínuo crescimento e de grande preocupação para a saúde pública.

Assim, o aprofundamento neste fenômeno possibilita a compreensão de diversos fatores existentes no processo de envelhecer, não se restringindo apenas às causas que contribuem para o aumento da população com idade mais avançada, como o aumento da expectativa de vida e os avanços tecnológicos, mas considerando ainda novas formas de perceber a vida nessa fase do desenvolvimento humano (Menezes *et al.*, 2016 apud Moreira, 2012).

Nesse sentido, é fundamental reconhecer a importância de compreender esse fenômeno nas práticas profissionais interdisciplinares, especialmente para os psicólogos que atuam no

construto subjetivo das vivências dos idosos durante o envelhecimento, e que sugere uma abordagem mais holística, considerando influências sociais e psicológicas (Ribeiro, 2015; OMS, 2015). Nesse contexto, é relevante trazer à tona a autopercepção do idoso em relação ao envelhecimento, especialmente como forma de identificar os fatores que afetam sua saúde mental e qualidade de vida. Isso envolve considerar os aspectos positivos e negativos percebidos no envelhecimento sob a perspectiva dos próprios idosos (Wollmann *et al.*, 2018).

A autopercepção do envelhecimento é um tema importante a ser explorado, por revelar tanto os desafios quanto as potencialidades dessa fase da vida tão significativa. Dessa forma, o presente estudo tem por objetivo analisar os fatores que influenciam a autopercepção do envelhecimento e suas implicações no bem-estar emocional na terceira idade, a partir de uma revisão integrativa da literatura (RIL).

2 MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa foi desenvolvida a partir da definição do tema e do objetivo, seguida de uma busca por literaturas acadêmicas relevantes para a elaboração da RIL. Os critérios de inclusão foram: artigos em língua portuguesa; estudos qualitativos e/ou quantitativos; publicados entre 2013 e 2023; e materiais de fácil acesso. Artigos que não atendiam esses critérios foram excluídos.

A busca foi realizada nas bases de dados como: Portal Eletrônico em Psicologia (PePSIC), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) através do portal da Biblioteca Virtual em Saúde – Ministério da Saúde (BVS – MS); e Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando o operador booleano AND com os descritores “autopercepção”; “envelhecimento”; “emocional”, e “psicologia”. Durante a pesquisa, foram anotados os nomes das bases de dados e a quantidade de artigos encontrados e selecionados. Uma planilha em Excel foi elaborada para catalogar os artigos selecionados, contendo campos como título, autor, ano de publicação, resumo, metodologia, principais resultados, visando orientar a análise qualitativa dos dados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O total de artigos encontrados foi 132, dos quais 9 foram selecionados por estarem em conformidade com os critérios definidos. A Tabela 1 apresenta o número total de artigos encontrados nas bases de dados, evidenciando a aplicação das estratégias de busca adotadas.

Tabela 1- Total de artigos encontrados x artigos selecionados por base de dados.

	PePSIC	LILACS	SciELO
Encontrados	76	25	31
Selecionados	4	3	2

Fonte: Dados da pesquisa.

A análise dos dados da literatura sob o viés da gerontologia enquanto ciência multidisciplinar que se propõe a estudar o envelhecimento humano e a interseccionalidade da velhice, evidencia a importância de superar percepções e suposições baseadas em estigmas sociais ultrapassados e de integrar a autopercepção dos idosos sobre o próprio envelhecimento e os fatores influenciadores dessa percepção para garantir respostas mais amplas e diretivas na construção de práticas profissionais multidisciplinares de cuidados à saúde das pessoas idosas. Segundo Wollman *et al.* (2018), a autopercepção do envelhecimento está associada à percepção favorável da própria saúde. Isso sugere que os indivíduos em idade avançada, quando capazes de perceber o próprio envelhecimento de forma satisfatória, tendem a relatar melhores condições de saúde e bem-estar. Gomes *et al.* (2021) apresentam a saúde física, o acesso a serviços de saúde e a rede de suporte social como principais marcadores sociais que contribuem

para a percepção positiva da saúde dos idosos. Já Murakami *et al.* (2014), com o estudo desenvolvido com idosos nonagenários, demonstram que a percepção acerca do envelhecimento é atribuída à percepção da capacidade de construir e manter relações sociais e atividades significativas.

Ainda em complementaridade com essas concepções trazidos por tais autores, Silva *et al.* (2021), em seu estudo com mulheres idosas sobre as vivências compartilhadas em grupo para a construção de uma rede de apoio, destacam que a participação em atividades em grupo contribui para a percepção positiva do envelhecimento, sob influência do fortalecimento de laços sociais e emocionais desenvolvidos com o grupo. Outro fator de influência apresentado por Silva *et al.* (2018), é resultante do estudo com idosos que praticam atividade física, que relataram melhor qualidade de vida e um sentimento de felicidade, correlacionando assim a prática de atividade física ao aumento do bem-estar e da visão mais positiva sobre a própria saúde por parte dos idosos ativos.

O estudo desenvolvido por Menezes *et al.* (2016) com mulheres idosas acerca da percepção do próprio envelhecimento afirmam que o suporte familiar e os vínculos sociais são fundamentais para a percepção do envelhecer como um processo natural da vida, enfatizando a importância da rede de apoio ativa e das interações sociais para a manutenção da autoestima, permitindo que encarem o próprio envelhecimento como algo inerente ao ser humano e parte da vida, e não como algo exclusivamente negativo.

É importante ressaltar que a maneira de perceber o envelhecimento pode ocorrer de diversas formas, muitas das quais são sustentadas pela autoestima dos idosos diante dos desafios e potencialidades do envelhecer, que são influenciados por inúmeros aspectos, inclusive sociais e econômicos, conforme destacam Meira *et al.* (2017) em sua pesquisa sobre a influência das condições socioeconômicas na autoestima dos idosos. De acordo com esta pesquisa, as condições de vida intrínsecas a fatores econômicos e sociais também impactam a autoestima, repercutindo na saúde física e nas interações sociais positivas, que são aspectos determinantes para a construção e manutenção da autoestima do idoso.

Esses estudos ressaltam a importância de investigar o envelhecimento, incluindo o significado de bem-estar e saúde, além dos fatores que impactam esses conceitos de forma direta ou indireta. O objetivo é promover ações longitudinais que contribuam ativamente para os anos vividos pelos idosos, independentemente do tempo que lhes resta. A pesquisa de Brasil *et al.* (2021) evidenciam como idosos longevos (80 anos ou mais) e não longevos (60 a 79 anos) apresentam características distintas na percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde e bem-estar. A autopercepção positiva sobre a saúde é mais prevalente entre os longevos, favorecidos por suporte emocional e social, resultando em uma visão otimista. Em contraste, os não longevos enfrentam desafios de saúde e são mais vulneráveis a fatores socioeconômicos negativos, como precariedade financeira e isolamento social, afetando sua autoestima e percepção de saúde. Assim, a pesquisa destaca a necessidade de intervenções que melhorem as condições de vida dos idosos não longevos, incluindo socialização, atividades físicas e suporte psicológico, englobando saúde física e mental.

Em consonância com essa perspectiva, Ribeiro (2015) enfatiza o papel da psicologia no contexto do aumento da população idosa, abordando as intervenções essenciais para enfrentar os desafios sociais, econômicos e de saúde que afetam o bem-estar emocional dos idosos. O autor argumenta que é fundamental entender o envelhecimento como um estágio de desenvolvimento único, o que requer serviços de saúde especializados, incluindo psicoterapia, aconselhamento e suporte emocional. Essa abordagem é fundamental para lidar com questões intergeracionais, estigmas, lutos e as adaptações exigidas pela nova realidade que acompanha o envelhecimento. A atuação do psicólogo, portanto, deve contemplar aspectos essenciais como a saúde, os vínculos afetivos, as condições socioeconômicas, a autoestima e as questões de gênero, que são determinantes para uma velhice ativa e saudável.

No entanto, embora esses estudos sejam relevantes, é perceptível que poucos abordam de maneira aprofundada nuances importantes na construção da percepção do envelhecimento, como o grau de instrução escolar e as atividades laborais desempenhadas ao longo da vida. Tais fatores têm um impacto significativo na forma como as pessoas idosas experienciam e compreendem sua própria velhice. Nesse contexto, destaca-se a necessidade de atualizações contínuas nas práticas profissionais e de uma colaboração interdisciplinar constante, a fim de promover um atendimento integrado e eficaz que considere as múltiplas dimensões que envolvem o cuidado à saúde integral das pessoas idosas.

4 CONCLUSÃO

Compreende-se, portanto, que a autopercepção do envelhecimento e o bem-estar emocional dos idosos estão fortemente ligados a fatores sociais, físicos, emocionais e econômicos. A saúde física, os vínculos sociais, as condições financeiras, o gênero e a autoestima influenciam a forma como os idosos vivenciam o envelhecimento. Uma visão positiva sobre a saúde, sustentada por suporte social e atividades significativas, está associada a uma melhor qualidade de vida. Intervenções interdisciplinares adaptadas às necessidades de diferentes grupos de idosos são essenciais para promover um envelhecimento mais saudável e uma melhor integração dos cuidados físicos e emocionais. Enfatiza-se ainda a importância de incentivar estudos sobre a percepção do idoso no processo de envelhecimento como forma de compreender e integrar tais necessidades em prol do envelhecimento ativo e saudável, resultando em propostas de ações de cuidado e assistência por meio de políticas públicas que garantam assistência especializada e oferta de cuidado e suporte aos desafios enfrentados por essa população.

REFERÊNCIAS

- BRASIL, Carlos Henrique Guimarães et al. **Autopercepção positiva de saúde entre idosos não longevos e longevos e fatores associados.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, suppl. 3, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.06352020>. Acesso em: 12 out. 2024.
- GOMES, Marília Miranda Forte; PAIXÃO, Luiz Alexandre Rodrigues da; FAUSTINO, Andrea Mathes; CRUZ, Rebeca Carmo de Souza; MOURA, Leides Barroso Azevedo. **Marcadores da autopercepção positiva de saúde de pessoas idosas no Brasil.** *Acta Paul Enferm.*, v. 34, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/appe/a/tBNvj7xW3746F5xjLqwMqw/>. Acesso em: 12 out. 2024.
- MEIRA, Saulo Sacramento; VILELA, Alba Benemerita Alves; CASOTTI, Cezar Augusto; SILVA, Doane Martins da. **Autoestima e fatores associados às condições sociais em idosos.** *Revista de Pesquisa (Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro)*, v. 9, n. 3, p. 738-744, jul.-set. 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-982955>. Acesso em: 12 out. 2024.
- MENEZES, José Nilson Rodrigues; TOMAZ, Betina Santos; PONTES, Vanessa Fernandes; BELCHIOR, Luciana Dias. **A autopercepção de idosos sobre o processo de envelhecimento.** *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 21, n. 1, p. 135-148, abr. 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-868953>. Acesso em: 12 out. 2024.
- MURAKAMI, Emy et al. **Ser nonagenário: a percepção do envelhecimento e suas implicações.** *Psicologia Hospitalar*, v. 12, n. 2, p. 1-10, dez. 2014. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092014000200005.

Acesso em: 10 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 12 out. 2024.— RIBEIRO, Pricila Cristina Correa. **A psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional**. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, v. 8, n. spe, p. 1-15, dez. 2015.

Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202015000200009. Acesso em: 12 out. 2024.

SILVA, Camila Cuencas Funari Mendes; GEROLAMO, Joselene Cristina; CORREA, Mariele Rodrigues. **Experiências em grupo no envelhecer feminino: construções de redes, laços e afetos**. *Revista da SPAGESP*, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 118-131, 2021. ISSN 1677-2970. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-29702021000200010&script=sci_abstract. Acesso em: 12 out. 2024.

SILVA, Priscila Dias da et al. **Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal**. *Pesquisa e Práticas Psicossociais*, v. 13, n. 2, p. 1-13, 2018. ISSN 1809-8908. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-89082018000200010&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 12 out. 2024.

WOLLMANN, Patrícia Galdino de Andrade et al. **Associação entre a autopercepção do envelhecimento e a autopercepção da saúde**. *Estudos Interdisciplinares em Envelhecimento*, v. 23, n. 3, p. 95-110, dez. 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1010349>. Acesso em: 12 out. 2024.