



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MIRACEMA DO TOCANTINS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

DÉBORA CRISTINA SOUSA VASCONCELOS

**ENVELHECIMENTO ATIVO NO PROCESSO TERAPÊUTICO: ESTRATÉGIAS E
POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO NA PSICOTERAPIA**

MIRACEMA DO TOCANTINS, TO

2026

Débora Cristina Sousa Vasconcelos

**Envelhecimento ativo no processo terapêutico: estratégias e possibilidades de
intervenção na psicoterapia**

Monografia apresentada à Universidade Federal do Tocantins (UFT), Campus Universitário de Miracema do Tocantins para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Igor do Carmo Santos

Miracema do Tocantins, TO

2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

- V331e Vasconcelos, Débora Cristina Sousa.
 Envelhecimento ativo no processo terapêutico: estratégias e possibilidades de intervenção na psicoterapia. / Débora Cristina Sousa Vasconcelos. – Miracema, TO, 2026.
 48 f.

 Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Miracema - Curso de Psicologia, 2026.
 Orientador: Igor do Carmo Santos

 1. Envelhecimento Ativo. 2. Idosos. 3. Psicoterapia. 4. Revisão Narrativa.
I. Título

CDD 150

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizada desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

DÉBORA CRISTINA SOUSA VASCONCELOS

ENVELHECIMENTO ATIVO NO PROCESSO TERAPÊUTICO: ESTRATÉGIAS E
POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO NA PSICOTERAPIA

Monografia apresentada à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Miracema, Curso de Psicologia. Foi avaliado para obtenção do título de bacharel e aprovada em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 24/06/2026

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Igor do Carmo Santos, orientador, UFT

Prof. Dr. Adriano Junio Moreira de Sousa, examinador, UFT

Prof.^a. Dra. Daniele Vasco, examinadora, UFT

Dedico este trabalho aos idosos da minha vida:
meus avós, tios-avôs e bisavós (*in memoriam*).
Obrigado por me mostrarem, através de suas
jornadas, a verdadeira força e a beleza do
envelhecimento.

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador, prof. Igor, por se fazer presente durante todos os momentos em que precisei de orientação, de uma escuta e de auxílio.

Ao corpo docente do curso de Psicologia da Universidade Federal do Tocantins, por sempre me fazer questionar e instigar meus preceitos e desejar cada vez mais aprender sobre a Psicologia, academicamente e também quanto aos campos de atuação práticos.

Ao Campus de Miracema, por se fazer como espaço físico necessário para a existência do curso que estou finalizando, agradeço a todos os colaboradores, que se fizeram presente durante minha caminhada na universidade.

A banca avaliadora, por dedicar seu tempo e esforços para avaliar com destreza este trabalho, bem como fazer apontamentos necessários para melhoria deste.

A minha mãe Aline, por ter sido minha maior apoiadora, minha provedora e por ser o exemplo da profissional que almejo ser, sem a senhora, nada disso seria possível.

Ao meu companheiro Luís, que esteve presente comigo em todos os momentos desde antes de eu pensar em conseguir entrar na universidade, por nunca se queixar dos meus momentos de esgotamento mental, social e por estender a mão em todos os momentos em que tropecei nessa caminhada, obrigada. Todo o esforço será recompensado por tudo que nosso futuro nos guarda.

A minha irmã Emanuele, por me fazer sempre querer ser a melhor, querer ser um exemplo a ela.

A minha família, na figura dos meus avôs maternos, Honorato e Maria José e minha avó paterna, Maria das Graças, obrigada pelo apoio de todas as formas existentes, sem vocês, eu não conseguiria ter vivenciado a vida universitária, em diversos âmbitos, mas principalmente nas comodidades que me permitiram ter.

Agradeço, com imenso carinho, ao carro do meu avô, que foi um verdadeiro companheiro de jornada. Mais do que um meio de transporte, aquele veículo carregou o cuidado da minha família por mim, foi o facilitador dos meus caminhos, o abrigo nos dias de chuva e cansaço, e o veículo que, literalmente, me transportou em direção ao meu sonho da graduação. Atrás de cada partida, estava a generosidade do meu avô me impulsionando a chegar mais longe.

Agradeço à memória de meu pai, Francis, cujo exemplo de bondade e amor ao próximo ainda me guia.

A todas as pessoas que diretamente ou indiretamente, auxiliaram na minha caminhada na Universidade, meu muito obrigada.

RESUMO

Dentro do contexto contemporâneo da sociedade ocidental, a velhice é tida como algo a se envergonhar, um fardo que sinaliza o epílogo da vida, a necessidade de maiores atenções básicas e, sobretudo, a desvalorização no cenário socioeconômico capitalista do Ocidente. Diante desse cenário, este trabalho teve como objetivo compreender a produção científica brasileira em Psicologia no que diz respeito às possibilidades de intervenção da psicoterapia na promoção do envelhecimento ativo. Realizou-se uma pesquisa de revisão narrativa de literatura de natureza qualitativa, cujos dados foram levantados a partir das bases de dados SciELO e PePsic. Os resultados indicam que há diversas possibilidades de intervenção dentro do campo da Psicologia para a promoção do envelhecimento ativo com auxílio da psicoterapia. A partir das literaturas revisadas, foi possível mapear como a psicoterapia tem sido abordada no contexto do envelhecimento, entender quais são as ofertas de serviços psicoterapêuticos e as condições de acesso para os idosos, bem como examinar os efeitos da psicoterapia na vida dessa população. Conclui-se que, para que a psicoterapia consiga promover o envelhecimento ativo, é necessário o desprendimento da clínica tradicional e que seja feito um trabalho focado de forma adaptada a cada indivíduo ou grupo de idosos, de forma a escutar a pessoa idosa sobre suas próprias questões, reforçando sua independência e autonomia para vivenciar a velhice.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo. Idosos. Psicoterapia. Revisão Narrativa.

ABSTRACT

Within the contemporary context of western society, old age is viewed as something to be ashamed of, a burden that signals the epilogue of life, the need for major basic care, and, above all, devaluation within the Western capitalist socio-economic scenario. Given this scenario, this study aims to understand the Brazilian scientific production in Psychology regarding the possibilities of psychotherapy interventions in promoting active aging. A qualitative literature narrative review was conducted, with data gathered from the SciELO and PePsic databases. The results indicate that there are several possibilities for intervention within the field of Psychology to promote active aging with the assistance of psychotherapy. From the reviewed literature, it was possible to map how psychotherapy has been approached in the context of aging, understand the offers of psychotherapeutic services and their conditions of access for older adults, as well as examine the effects of psychotherapy on this population's lives. It is concluded that, for psychotherapy to successfully promote active aging, it is necessary to detach from traditional clinical practice and that a focused work be carried out in a tailored manner for each individual or group of older adults, in order to listen to older individuals regarding their own issues, thereby reinforcing their independence and autonomy to experience old age.

Keywords: Active aging. Older adults. Psychotherapy. Narrative review.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	OBJETIVOS.....	13
2.1	Objetivo Geral	13
2.2	Objetivos Específicos	13
3	REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
4	METODOLOGIA	16
4.1	Referências Bibliográficas para Revisão Narrativa.....	17
5	DISCUSSÃO	22
5.1	A velhice sob a ótica das disparidades de gênero e as nuances da estratificação social	22
5.2	Envelhecimento e processos de institucionalização.....	26
5.3	Práticas e ações terapêuticas como alternativas clínicas da psicoterapia	28
5.4	As diversas abordagens da psicologia e suas contribuições ao processo de envelhecimento	30
5.5	O envelhecimento e as políticas públicas de forma atuante	33
5.6	A perspectiva do envelhecimento no olhar dos profissionais da psicologia	39
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
	REFERÊNCIAS	43

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é algo inerente ao ser humano, uma questão atravessada por evidências científicas tanto no quesito biológico quanto na filosofia do envelhecer, descrita por Lansing e parafraseada por Beauvoir (1970, p. 15) como um “processo progressivo de mudança desfavorável, geralmente ligado a passagem do tempo, tornando-se aparente depois da maturidade e desembocando invariavelmente na morte”. Concomitantemente, a senescência é o período descrito por Papalia e Feldman (2013) como declínio no funcionamento físico associado ao envelhecimento. Dentro do contexto contemporâneo da sociedade, a velhice pode ser tida como algo a se envergonhar, um fardo que sinaliza o epílogo da vida, a necessidade de maiores atenções básicas e atualmente, a desvalorização no contexto social-econômico capitalista do ocidente.

O impasse entre o “desejável” e o “inevitável” no contexto do envelhecimento, faz com que a evidência da velhice seja vivida como “um defeito que precisa ser disfarçado por meio de múltiplas técnicas que prometem o rejuvenescimento” (MOREIRA & NOGUEIRA, 2008). Para ilustrar como a disparidade socioeconômica define como o envelhecimento é vivenciado, tem-se o magnata Bryan Johnson de 47 anos, que utiliza de tecnologias avançadas para tentar retardar o seu envelhecimento, desde o cuidado com alimentação e exercícios físicos, para algo de extrema complexidade científica e ainda experimental como a transfusão de sangue de seu filho adolescente (CNN, 2023). Isso denota as diversas camadas que são acarretadas pelo ato de envelhecer, ainda considerado um segredo vergonhoso, do qual é até indecente falar (BEAUVOIR, 1970).

Com as mudanças e avanços no campo da saúde, sobretudo a partir do século XX, a expectativa de vida média do brasileiro aumentou de 52,5 anos na década de 1960 para 76,4 anos em 2023, simbolizando o exponencial de 45% de acréscimo na expectativa de vida (IBGE, 2023). É preciso ainda levar em conta que determinadas condições socioeconômicas, climáticas e políticas vêm demonstrando que o local onde vivemos pode nos envelhecer de forma acentuada, aumentando assim os riscos de possíveis declínios cognitivos e funcionais (ZIMMER, 2025).

O paradigma do envelhecimento (ROMERO & MAIA, 2023) se constitui no momento em que, com os avanços tecnológicos e científicos da modernidade, aqui categorizada a partir de Baumann (1999) como o período da ascensão do Iluminismo e sua fixação no desenvolvimento da sociedade industrial, as pessoas passam a não mais falecer de doenças com

muita facilidade, sobretudo a partir do desenvolvimento de sistemas imunológicos e vacinas capazes de se prolongar a vida de maneira mais natural.

Após isso, na pós-modernidade, definida enquanto “uma era pós industrial, em que os fluxos, de informação e de capital, avançaram sobre os Estados nacionais, abalando as tradições comunitárias, ao mesmo tempo em que o conhecimento, e não o trabalho mecânico, tornou-se a força econômica dominante” (LYOTARD, 2015 apud DAMIÃO, 2019, p. 103), submergida em um consumo desenfreado, juntamente com a indústria da mídia e da beleza, foram fatores que fizeram com que a beleza, a juventude, a felicidade, o corpo perfeito e o sucesso pessoal virassem bens ou mercadorias que podem ser adquiridas (MOREIRA & NOGUEIRA, 2008).

Para Byung-Chul Han (2015), filósofo contemporâneo, vivemos hoje o sistema capitalista pós-marxista, que tem como uma de suas características não mais a alienação com uma configuração onde o outro é o explorador, mas sim o eu-próprio, empresário de si mesmo e de sua vontade de se realizar, que vem se explorando em um excesso de suficiência que tende a adoecer. Nesse sentido, o envelhecimento vem como um mal-estar que querem evitar, adiar, criando no imaginário coletivo a ideia de que não se tem qualidade de vida na 3ª idade, apenas negatividades e a falta de autorrealização.

O conceito de envelhecimento ativo é o que foi adotado e difundido pela *World Health Organization* (WHO) para descrever o processo natural do ciclo da vida, porém de forma a abarcar a independência, autonomia, dignidade, bem-estar social e saúde (WHO, 2002). Essa definição sofre influência direta de determinantes culturais, raciais, econômicos, de gênero e comportamentais.

O conceito de qualidade de vida está relacionado ao envelhecimento ativo e se caracteriza pela melhora na autoestima e bem-estar pessoal, além de abranger uma série de aspectos que vão desde interação social, estilo de vida e estado emocional (VECCHIA et al., 2005). Assim, considerando essa perspectiva, é possível considerar a psicoterapia como uma ferramenta importante para a promoção tanto do envelhecimento ativo quanto na qualidade de vida de pessoas idosas, tendo em vista que a “psicoterapia se orienta para promover uma personalidade em desenvolvimento, uma crescente unicidade, ou seja, rumo em direção à integração e à autoestima” (WHITAKER, 1992 apud Conselho Federal de Psicologia (CFP), 2022, p.11). De acordo com Néri (2004), ter metas na vida, acreditar na capacidade de controlar a vida e as próprias escolhas, sendo assim capaz de investir na melhoria da saúde, da cognição e nas relações sociais são precedentes positivos para uma boa qualidade de vida na velhice.

É oportuno destacar que, o termo psicoterapia é derivado da união de duas palavras gregas: *psique* “espírito, alma” e *therapeia* “cura, tratamento” (CFP, 2022). Sendo assim,

conforme as orientações do Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2022), a psicoterapia se caracteriza como um processo de tratamento voltado para o sofrimento emocional. Essa prática se estabelece por meio de uma relação profissional intencional entre um terapeuta qualificado e o indivíduo em busca de suporte, utilizando recursos especificamente psicológicos. O objetivo central dessa intervenção envolve mitigar ou transformar sintomas vigentes, prevenir o agravamento de quadros clínicos, ajustar dinâmicas interpessoais disfuncionais e estimular o amadurecimento integral do sujeito.

Nesse sentido, a psicoterapia no envelhecimento vai ser “focalizado nas mudanças nos desempenhos cognitivos, afetivos e sociais, bem como as alterações em motivações, interesses, atitudes e valores” (NÉRI, 2004, p.73). A partir disso, entende-se que a psicologia tem a contribuir significativamente dentro deste período da vida, já que se pretende entender a maneira de estar no mundo desse sujeito, assim como também sua forma de se relacionar com os outros e consigo, com todas as ressignificações que são feitas na velhice (BRASIL et al., 2013).

Assim, o objetivo deste trabalho é compreender a produção científica brasileira em Psicologia no que diz respeito às possibilidades de intervenção da psicoterapia na promoção do envelhecimento ativo, assim como mapear como a psicoterapia tem sido abordada na literatura brasileira em Psicologia no contexto do envelhecimento, investigando quais são as ofertas de serviços psicoterapêuticos e as condições de acesso para os idosos, além de examinar os efeitos da psicoterapia na vida de idosos apresentados por esse acervo acadêmico.

A necessidade de pesquisar sobre as pessoas idosas e o envelhecimento veio inicialmente a partir de uma demanda pessoal, pela minha convivência com diversas pessoas que se enquadram na faixa etária da 3ª idade, seja no envelhecimento primário, que é o processo gradual e inevitável de deterioração física, quanto no envelhecimento secundário que resulta de doenças, abusos e maus hábitos (PAPALIA & FELDMAN, 2013). A partir da convivência e dos estudos sobre psicoterapia, surgiu o questionamento “Quais são os resultados positivos dentro do contexto terapêutico com idosos?” e deste questionamento veio outro: “Como a psicoterapia vem contribuindo para a qualidade de vida na terceira idade?”. Assim, o tema passou a ocupar a minha mente e decidi ir em busca de respostas dentro deste trabalho de conclusão de curso.

Outro fato que influenciou a decisão do tema foi o entendimento de que há uma falta dentro da grade curricular dos cursos de Psicologia no Brasil, quanto ao desenvolvimento da velhice. Trazendo o exemplo de duas das principais universidades do país, a grade curricular encontrada no site do curso de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP), conta apenas

com a disciplina Psicologia do Desenvolvimento 1 (relativa à infância) e a Psicologia do Desenvolvimento 2, voltada a discutir questões relativas ao desenvolvimento afetivo e psicosssexual com base na psicanálise de Freud. Já no segundo exemplo, a ementa virtual da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), nem especifica as linhas de desenvolvimento estudadas nas matérias (também dividida em 1 e 2).

No contexto nortista, dentro do Projeto Pedagógico de Curso (PPC) da Universidade Federal do Tocantins (UFT), a divisão também ocorre apenas em Psicologia do Desenvolvimento 1 e 2, com a 2ª abarcando o desenvolvimento da adolescência, vida adulta e velhice, de modo que inevitavelmente a velhice é abordada de forma sucinta. Em uma das maiores instituições do norte do país, a Universidade Federal do Pará (UFPA), a consulta ao PPC do curso de Psicologia demonstra que o estudo da área é ainda mais restrito, com apenas uma matéria de desenvolvimento humano abarcando todas as etapas da vida.

Durante a construção do projeto de pesquisa, houve também mais um fator justificativo, que foi o tema da redação do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) 2025 nomeado como: "Perspectivas acerca do envelhecimento na sociedade brasileira". O tema, tencionava os estudantes a se questionar questões como etarismo, envelhecimento e políticas públicas e a integração do idoso na sociedade (INEP, 2025).

Assim, a necessidade de investigar o tema do envelhecimento, bem como as contribuições da psicoterapia para o envelhecimento ativo das pessoas idosas e suas possibilidades para um envelhecimento saudável e com qualidade de vida se apresentou como relevante para além de um desejo pessoal, com implicações sociais, profissionais e formativas de relevância. Ao longo do trabalho, pretendo destrinchar a relação da atuação da psicologia com o ser idoso e como esse vínculo pode ser fortalecido e também instigar os leitores para uma reflexão acerca do apagamento substancial do idoso e do ato de envelhecer dentro do contexto contemporâneo de sociedade.

Os tópicos a seguir trabalharão a parte metodológica do estudo, como o referencial teórico, os objetivos e a metodologia que foi aplicada. Após isso, na parte discursiva, a revisão narrativa é separada em 6 tópicos principais: O primeiro, que se debruça a explicar como as questões de gênero, classe social e raça são atravessadas dentro do envelhecimento e modificam as formas de se pensar o envelhecer.

Em seguida, no segundo, é apontado como é ser idoso no contexto da institucionalização e quais são as principais diferenças entre a psicoterapia dentro e fora desses ambientes. O terceiro, trabalha as diferentes formas de se pensar a terapia, para além da tradicional e como isso influencia nos atendimentos com idosos. O quarto tópico demonstra como a mudança de

abordagem como método prático de psicoterapia afeta o pensar clínico na velhice. O quinto já questiona como as políticas públicas estão atuando e quais as diferenças entre a teoria, nas leis, com a prática efetiva. E, enfim, o sexto tópico, que aprofunda as questões dos profissionais acerca de como é atuar com as pessoas idosas. Por fim, nas considerações finais, são feitos os apontamentos gerais da revisão, bem como os questionamentos para os demais estudos que virão sobre a temática.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Compreender a produção científica brasileira em Psicologia no que diz respeito às possibilidades de intervenção da psicoterapia na promoção do envelhecimento ativo.

2.2 Objetivos Específicos

Mapear como a psicoterapia tem sido abordada na literatura brasileira em Psicologia no contexto do envelhecimento.

Investigar quais são as ofertas de serviços psicoterapêuticos e as condições de acesso para os idosos na literatura brasileira.

Examinar os efeitos da psicoterapia na vida de idosos apresentados na literatura brasileira.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Dentro do conceito de envelhecimento, autores como Papalia e Feldmann (2013), grandes nomes do estudo da Psicologia do Desenvolvimento Humano em geral, são compreendidos como bons guias do que se entende como envelhecimento e o ato de envelhecer, com uma abordagem centrada nos preceitos biológicos, fisiológicos, cognitivos, socioculturais, além de compreender as perdas e mudanças como um todo. Seus entendimentos quanto às diferenças entre idade biológica e idade funcional, assim como as classificações genéticas e teorias de programação genética, auxiliam na maior compreensão das diferenças possíveis entre cada amostra dos estudos já existentes, bem como na colaboração com a literatura da velhice e como os dados reverberam a realidade da 3ª idade.

Outro autor que é extremamente importante para a compreensão do envelhecimento é Paul B. Baltes, psicólogo alemão que criou uma abordagem teórica que afirma que o desenvolvimento acontece até o fim da vida, e não apenas na infância/adolescência, mas sim contínuo e que o aprendizado continua a acontecer, até mesmo na velhice. Sua teoria é base para diversos estudos sobre pessoas idosas, indiretamente servindo como aliado ao entendimento de que os idosos também podem fazer parte de processos de autoconhecimento, muito trabalhados na psicoterapia. Muitos autores citados em muitos artigos e trabalhos presentes na literatura da área compreendem a teoria de *lifespan* (termo criado por Baltes) como essencial para o entendimento do pensamento na velhice e suas nuances (NERI, 2006).

Já no contexto brasileiro, há uma certa escassez relacionada ao tema, uma vez que dentre as diversas fases da vida, a infância/adolescência/vida adulta são as mais estudadas e analisadas, enquanto a velhice é subnotificada, por muitas vezes ser englobada dentro da vida adulta de forma a ser analisada bem superficialmente. Porém, há autoras brasileiras que se debruçam em compreender esse momento da vida e suas sutilezas.

Uma dessas é Tatiana Irigaray, psicóloga e doutora em Gerontologia Biomédica, e em seus textos se debruça sobre o envelhecimento na atualidade, qualidade de vida dos idosos (com enfoque no gênero feminino) e depressão na 3ª idade. Seus projetos alcançam pessoas idosas e trazem resultados reais a partir de diversas pesquisas e perspectivas de atividades terapêuticas. Seus textos como “Promovendo qualidade de vida em tempos de pandemia: um manual para idosos e seus cuidadores” (IRIGARAY, 2020) e “Qualidade de vida em idosos: a importância da dimensão subjetiva” (IRIGARAY, 2009) exemplificam seu empenho nos estudos sobre a velhice e o contemporâneo.

Outra autora muito importante no enquadramento das particularidades brasileiras é a psicóloga, professora e doutora Carla Witter, que tem como enfoque o envelhecimento, bem como também a formação e atuação na psicologia. Seus livros “Envelhecimento e contingências da Vida” (2011) e “Psicogerontologia: uma análise multidisciplinar” (2018) buscam compreender as possibilidades e impossibilidades dentro do contexto da psicogerontologia, que é a área de estudos voltados para o envelhecimento a partir do olhar da psicologia, assim como também aspectos educacionais, psicológicos e socioculturais do Envelhecimento.

Por fim, dentro do contexto brasileiro, é necessário a leitura e entendimento dos textos de Anita Liberalesso Néri, mestre em Psicologia e integrante da equipe de pesquisadores do Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso (ELSI Brasil). Seus estudos são pioneiros da introdução do paradigma de *lifespan* de Baltes, já que seus textos contém traduções da teoria dele para o Português, visto que os livros do autor estão disponíveis apenas em Inglês e Alemão. Em muitos de seus textos ela faz a conexão da temática do envelhecimento com a psicologia e seus ensinamentos.

4 METODOLOGIA

Esse trabalho de conclusão de curso utiliza a revisão narrativa como metodologia, se apresentando por meio “da utilização da análise dos estudos científicos vigentes, assim como de seus resultados e reflexões dialógicas, objetivando fundamentações teoricamente validadas para responder seus objetos de estudos através de outras produções consolidadas” (FERNANDES; VIEIRA; CASTELHANO, 2023 p. 3), de base qualitativa, objetivando identificar e sintetizar uma parte do conjunto já existente de experiências quanto à psicoterapia no contexto do envelhecimento e suas possíveis contribuições para a qualidade de vida.

O levantamento de dados foi feito a partir de materiais publicados dentro da base de dados Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Periódicos de Psicologia (PePsic), a partir do entendimento de que são as duas bases mais amplas e que contemplam diversas publicações bem avaliadas e criteriosamente selecionadas. A unidade de análise será o envelhecimento ativo de idosos, com recorte de local sendo a literatura em psicologia selecionada previamente, sem recorte temporal, compreendendo a escassez de publicações sobre o assunto e a necessidade de se mapear tudo que já foi produzido.

A seleção dos artigos foi categorizada a partir dos descritores: ‘psicologia AND envelhecimento’, ‘idosos AND psicoterapia’, ‘envelhecimento AND psicoterapia’. No descritor ‘psicologia AND envelhecimento’ foram encontrados cerca de 130 artigos no ScieELO e 88 artigos no PePsic, totalizando 218 artigos. Após isso, 55 textos se destacaram por conterem uma ou mais palavras do problema de pesquisa. Logo em seguida, na procura do descritor ‘psicoterapia AND envelhecimento’ foram encontrados 3 artigos no SciELO, dentre os quais dois deles já haviam sido pré-selecionados na base de dados do primeiro descritor e 9 encontrados no PePsic sendo 2 duplicados. Por fim, no descritor ‘psicoterapia AND idosos’ foram encontrados 5 artigos no SciELO, sendo 3 deles já categorizados no descritor anterior e entrando assim na pesquisa e 7 no PePsic com também duas duplicações.

Os critérios de pré-seleção foram artigos publicados no Brasil, de língua portuguesa, podendo ser de todos os periódicos cadastrados nos bancos de dados acessados, passíveis de serem citados. Os critérios de inclusão inicial foram os seguintes: (1) população (idosos), (2) intervenção (envelhecimento com qualidade de vida ou promoção de saúde mental para idosos). Após isso, novas seleções de inclusão ocorreram com base na leitura prévia dos resumos e das palavras-chaves encontradas nos textos, centralizando as pesquisas em perguntas que se questionem como a psicologia pode e tem contribuído para o envelhecimento ativo e mentalmente saudável, assim como também para a qualidade de vida.

Foram excluídos os artigos que não citam a psicoterapia, assim como os que não categorizam o que pode e o que está sendo utilizado dentro do contexto da psicoterapia para o auxílio do envelhecimento ativo e da qualidade de vida, e também aqueles que não explicam quais condições estão sendo ofertadas para os idosos que vão à procura de psicoterapia. Não foram para critérios de exclusão, textos que abordam as intervenções terapêuticas alternativas, como grupos focais, psicoterapias breves, intervenções institucionais, entre outros, compreendendo a fragilidade do elo entre as pessoas idosas e a psicoterapia clássica individual. Porém, não foi descartado os artigos que citam especificamente a clínica contemporânea, que apesar de escassa dentro do tema, tem suas contribuições valorizadas.

Após essa nova bateria de exclusão, dos 38 artigos que haviam sido pré-selecionados, alguns foram removidos após maior aprofundamento na leitura da temática, onde os artigos até citavam o envelhecimento e a clínica, mas como não citavam a qualidade de vida ou envelhecimento ativo foram devidamente excluídos. Também entraram para critério artigos que ficaram ambíguos quanto sua temática central, onde alguns deles foram incluídos dentro dos estudos do tema, mas de forma a ser categorizados como referenciais teóricos e não dentro da revisão narrativa.

No final, a revisão narrativa foi centralizada em 15 artigos (somando as duas bases de dados) onde foram lidos na íntegra, levando à exclusão de 2 textos: “O envelhecimento na perspectiva de homens idosos” e “Prática Baseada em Evidências em Psicologia e Idosos: Conceitos, Estudos e Perspectivas”, por compreender que tais artigos não conseguem auxiliar nas questões objetivas do trabalho.

Assim, os 13 artigos foram categorizados a partir de seus tópicos em comum: questões de gênero/raça/classe social dentro da pesquisa com idosos; o envelhecimento sobre o olhar da institucionalização; possíveis práticas alternativas no processo de psicoterapia com idosos; o que determinadas teorias e/ou abordagens em Psicologia entendem como uma clínica com pessoas idosas; a atuação das políticas públicas dentro do contexto do envelhecimento ativo e por fim, o que os profissionais de saúde mental entendem como envelhecimento e sobre a prática com os idosos.

4.1 Referências Bibliográficas para Revisão Narrativa

Título do artigo:	Autor(es) e Ano de publicação:	Objetivo ou Tema centrais:
A clínica do envelhecimento: desafios e reflexões para prática psicológica com idosos	Brasil et. al (2013)	Buscou identificar características e especificidades que permeiam o trabalho psicoterápico com mulheres idosas, de modo a evidenciar os desafios dessa clínica, tanto do ponto de vista teórico, quanto epistemológico.
Repercussões de um programa de atenção psicológica sobre a qualidade de vida de idosas praticantes do método Pilates	Carvalho et. al (2016)	Apresentar a percepção da Qualidade de Vida (QV) de integrantes de um Programa de Atividade Física (PAF), em caráter interdisciplinar, o qual associou o método Pilates com atividades de um Programa de Atenção Psicológica (PAP), fundamentado nas Modalidades de Prática Psicológica (MPP).
Percepções de pessoas idosas sobre suas experiências em uma intervenção grupal on-line baseada em ACT	Medeiros, Antônio Gabriel Araújo Pimentel De; Santana, Suely De Melo. (2025)	Compreender as percepções das pessoas idosas a respeito de suas experiências com uma intervenção em grupo

Título do artigo:	Autor(es) e Ano de publicação:	Objetivo ou Tema centrais:
		<i>on-line</i> baseada na ACT e seus desdobramentos.
Pesquisa Qualitativa: Grupo Focal e Intervenções Psicológicas com Idosos	Gatti, Ana Lúcia; Witter, Carla; Gil, Cláudia Aranha; Vitorino, Sueli dos Santos. (2015)	Conceituar e discutir criticamente a utilização dessa modalidade de investigação na produção de conhecimento científico sobre idosos.
Psicoterapia com Idosos: Percepção de Profissionais de Psicologia em um Ambulatório do SUS	Gomes, Emanuele Aparecida Paciência; Vasconcelos, Fernanda Gomes; (2021)	Investiga-se sua atuação na psicoterapia com idosos.
Metacognição e envelhecimento sob a luz do pensamento sistêmico: uma proposta de intervenção clínica	Grendene, Mário Vinícius Canfild; Melo, Wilson Vieira; (2008)	Contextualizar o impacto do pensamento sistêmico e da teia de complexidade do mundo contemporâneo perante a compreensão do envelhecimento e do fenômeno metacognitivo em suas intersecções, propondo uma intervenção clínica.
Prevenção e Promoção da Saúde Mental no Envelhecimento: Conceitos e Intervenções	Leandro-França, Cristineide; Murta, Sheila Giardini; (2014)	Descrever a concepção de envelhecimento no contexto atual, considerando aspectos históricos e conceituais sobre prevenção e promoção à saúde mental da pessoa idosa e focos de intervenção.

Título do artigo:	Autor(es) e Ano de publicação:	Objetivo ou Tema centrais:
Ampliando a clínica com idosos institucionalizados	Maia, Gabriela Felten da; Castro, Graciele Dotto; Jordão, Aline Bedin. (2010)	Relato de uma experiência realizada ao longo de três anos com velhos residentes em um lar para idosos.
Grupos de Idosos: Atuação da Psicogerontologia no Enfoque Preventivo	Olga Nazaré Pantoja de Moraes (2009)	Descreve estratégias de enfrentamento saudável do processo de envelhecimento através da intervenção grupal do setor de psicologia de um centro de referência à saúde do idoso.
A psicologia frente aos desafios do envelhecimento populacional	Ribeiro, Pricila Cristina Correa. (2015)	Foram apresentadas algumas destas contribuições da psicologia bem como algumas das diretrizes mundiais que buscam nortear ações estratégicas voltadas para a promoção do envelhecimento ativo e para a prevenção e tratamento das condições crônicas e degenerativas associadas ao aumento da idade.
Benefícios terapêuticos na qualidade de vida de idosas	Pagnota, Rosângela Maria Negri Ferrão; Miranda, Rita de Cássia Nunes Alvarenga; (2024)	Este relato de experiência é sobre uma intervenção realizada em uma Casa de Repouso em Campinas/SP, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das idosas

Título do artigo:	Autor(es) e Ano de publicação:	Objetivo ou Tema centrais:
		residentes e compreender as relações interpessoais com a equipe de profissionais.
O envelhecimento à luz da Psicanálise	Altman, Miriam (2011)	Apresentar alguns conceitos psicanalíticos e correlacioná-los com nossa experiência clínica, apresentando vinhetas para ilustrar o tema ligado às perdas vividas nessa faixa etária.
Terapia cognitivo-comportamental em grupo para idosos com sintomas de ansiedade e depressão: resultados preliminares	Lobo, Beatriz de Oliveira Meneguelo et. al (2012)	Avaliar, de forma exploratória, os efeitos da psicoterapia cognitivo-comportamental (TCC) em um grupo de pacientes idosos (n = 6) entre 64 e 73 anos, que buscaram atendimento psicológico em um serviço de saúde mental.

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

5 DISCUSSÃO

5.1 A velhice sob a ótica das disparidades de gênero e as nuances da estratificação social

O envelhecimento como marca fixa da mudança de uma geração de adultos para outra é enfatizado, em geral, pela idade biológica. Como Minayo & Coimbra Jr. (2002) reforçam:

No imaginário social, o envelhecimento é um processo que concerne à marcação da ‘idade’ como algo que se refere à ‘natureza’, e que se desenrola como desgaste, limitações crescentes e perdas, físicas e de papéis sociais, em trajetória que finda com a morte. Não se costuma pensar em nenhum bem; quando muito, alguma experiência. Nenhum ganho, nessa ‘viagem ladeira abaixo’ (MINAYO & COIMBRA Jr., 2002, p. 41).

Tal visão é corroborada a partir da ideia de que outros grupos etários não conseguem “se colocar” no lugar do grupo idoso e de sua experiência de envelhecer (ELIAS, 1983). O autor Nobert Elias ainda afirma que o envelhecimento humano não pode ser analisado isoladamente, dado que o processo de envelhecer impõe uma mudança radical na posição social do indivíduo, redefinindo intrinsecamente suas relações intersubjetivas. A ideia de se pensar o envelhecimento como algo que retorna com possibilidades positivas, foge da cultura atual e suas normas. Com isso, a intenção deste trabalho é pensar que sim, há maneiras de se envelhecer sem perder sua personalidade e ainda adquirir novos conhecimentos, visto que busca dialogar com as contribuições da teoria *lifespan* de Baltes.

Paul Baltes, precursor da proposição de que a aprendizagem não se finda em determinado momento, mas sim se reorganiza em determinados padrões que diferem de outras fases, como da infância e juventude. Assim, segundo Anitta Néri (2006), maior tradutora e pesquisadora sobre o paradigma *lifespan* no Brasil, o desenvolvimento humano é caracterizado como um fenômeno permanente e multidirecional, moldado por fatores biológicos e socioculturais. A autora ressalta que esse processo envolve tanto influências normativas quanto idiossincráticas, resultando em uma dinâmica constante de perdas e ganhos na interação entre o sujeito e seu meio.

Papalia e Feldman (2013), autores importantes da psicologia do desenvolvimento, corroboram a noção de que, caso o envelhecimento ocorra de forma sutil e bem-sucedida, que “[...] – exceto em certas áreas específicas do cérebro, como o cerebelo, que coordena a atividade sensorial e motora – a perda neuronal não é substancial e não afeta a cognição” (PAPALIA e FELDMAN, 2013; BURKE e BARNES, 2006; FINCH e ZELINSKI, 2005). Essa definição e o paradigma de *lifespan* auxiliam a se pensar em uma psicologia capaz de escutar atentamente

as demandas dos pacientes idosos e de intervir com o propósito de psicoeducação de forma ativa e centrada.

O artigo de Grendene & Melo (2008), presente na revisão, mostra a aplicação clínica de um método metacognitivo centralizado no pensamento sistêmico. Eles se basearam nos trabalhos de John Flavell em que ele define a metacognição “[...] como o conhecimento que o indivíduo tem sobre o seu próprio conhecimento.” (GRENDENE & MELO, 2008). Dentro do envelhecimento, se tem a ideia de que a economia cognitiva seria “o processo pelo qual uma pessoa repete um procedimento com tanta frequência que este último deixa de ser altamente consciente e trabalhoso para ser automático e fácil.” (STERNBERG, 2000). A partir dos estudos dessas teorias, os autores trazem um tratamento autoral chamado Método Metacognitivo Grendene (MMG) que se baseia no “conceito fundamental de que os funcionamentos automáticos são momentos de ausência do fenômeno metacognitivo e, portanto, momento sem pensar nos próprios pensamentos” (GRENDENE; MELO, 2008).

O intuito do tratamento é transformar em rotina o “[...] exercício de auto-reflexão, gerando um alargamento na atividade metacognitiva.” (GRENDENE; MELO, 2008). O procedimento ocorre em 12 semanas, com sessões de 50 minutos, com foco na psicoeducação de determinadas situações de funcionamento automático que podem ser nocivas ao envelhecimento, identificando a situação específica e qual a atitude deve ser tomada a partir disso. A primeira etapa é realizada em 3 momentos: 1. Anamnese e identificação, 2. Busca de estratégias eficazes e 3. Desenvolvimento metacognitivo e verificação final. Na segunda etapa é de fato o enfrentamento teórico dos automatismos e *roleplays* de cunho comportamental.

O trabalho, porém, deixa claro que, por a metacognição ser uma teoria recente, ainda não abarca todos os elementos científicos necessários: “[...] tais parâmetros constituem-se de parcimônia, precisão, testabilidade e a habilidade para se ajustar aos dados” (KANTOWITZ; ROEDIGER; ELMES, 2006 *apud* GRENDENE; MELO, 2008, p.134). De todo modo, é importante que novas teorias e tratamentos surjam, principalmente a partir da hipótese de que se aprende e desenvolve por toda a vida, inclusive na velhice, para que a Psicologia e a terapia sejam capazes de auxiliar, cada vez mais, o envelhecimento e suas especificidades.

Sobre desigualdades sociais, os referenciados textos, apesar de ponderar em alguns casos como a diferença de classe também influencia o modo como o idoso lida com a própria velhice, assim como o mundo e sociedade lidam com a velhice de determinadas classes, não abarcam as especificidades voltadas a essa temática. É interessante analisar como as questões de classe no Brasil são afetadas pela biopolítica e o biopoder de forma tão intrínseca, visto que se for analisado, até mesmo o ato de se pensar em um envelhecimento ativo e bem-sucedido é

acometido pela transferência de responsabilização do bem-estar para o ser (indivíduo) e exaurido do Estado.

O termo biopoder “[...] centra-se no corpo como máquina e em seu adestramento” (FACHINI; FERRER, 2020, p.4), criado pelo filósofo Michel Foucault, explica como o governo, antes soberano e voltado à gestão do território, passa a controlar as decisões relativas ao corpo dos próprios indivíduos de forma a gerir e pensar “no bem comum”. Já a biopolítica é o conceito filosófico, também de Foucault, “focada no coletivo que busca controles reguladores para a população” (FACHINI; FERRER, 2020, p.4). Assim, é explicado por esse conceito, como os governos passaram a controlar taxas de natalidade, expectativa de vida, saúde pública e sexualidade. Ao categorizar essa ideia de controle na velhice, Mallmann e Ferreira (2026) afirmam que essa promoção de vida se distancia da universalidade e expõe a estrutura como ela é: seletiva, normativa e hierarquizada. Assim, os autores enfatizam que:

No contexto do envelhecimento, não apenas disciplina corpos, mas produz subjetividades. Discursos médicos, gerontológicos e de saúde pública constroem regimes de verdade que definem o que é envelhecer de maneira correta, saudável, ativa e produtiva. (MALLMANN; FERREIRA, 2026, p.3)

Nesse contexto de uma biopolítica, Ailton Krenak (2020) reforça que para os governos capitalistas “ou você produz as condições para se manter vivo ou produz as condições para morrer” (KRENAK, 2020, p.38). Em seu livro “A vida não é útil”, ele debate, entre diversos assuntos, as consequências da pandemia para os grupos de risco, idosos incluso, em que para o governo, não seria tão desinteressante que morressem as pessoas do grupo de risco, já que a Previdência tem um custo para o Estado.

Pensando nessas configurações, no livro de ficção científica “A Guerra do Velho” de John Scalzi, aborda-se as tentativas de um futuro distópico em que o governo incentiva que idosos acima de 75 anos se alistem em uma guerra intergaláctica, em prol de uma ‘nova vida’. Esse sentimento de que a vida do idoso deixou de ter utilidade para aquele plano terrestre e que é necessário que se renove em outro lugar, é uma analogia interessante a essa queixa de inutilidade das pessoas idosas e de como a marginalização desses indivíduos influencia na tomada de decisões que ocorrem acerca de sua existência.

É interessante pensar como essa noção de que só se vive de fato se estiver sendo útil - a um país, a um emprego, a sua família. Essa ideia é reafirmada em diversos relatos dos artigos analisados, como o de Brasil et al. (2013) em que no tópico “Projeto de Vida”, trabalhado em uma das sessões, as idosas comentam que quando os filhos foram embora e/ou os maridos morreram, os serviços domésticos reduziram. Com isso se sentiam vazias, de não ter/não ser.

Isso porque, ao pensar no idoso, entende-se que o passado é a base da vida dele, tudo que ele compreende como certo, estável. Ao modificar as condições de vida que existiam e hoje não são mais possíveis, é necessário entender que o presente se esvai, virando uma página em branco, às vezes de possibilidades, às vezes de impossibilidades.

É importante que a Psicologia se atente as formas de poder vigentes, para que não ocorra a reprodução de ideais que retroalimentam essa forma de controle, que isenta o Governo de modo a ele conseguir escapar imune das atuações quanto a políticas públicas efetivas, que não visem apenas uma parte da população a ser assistida, mas sim o máximo de pessoas idosas possíveis. Com isso, reforçamos a necessidade de as políticas sociais caminharem junto aos tratamentos e teorias pensadas para essa população, pela Psicologia, pois, evidencia-se uma assimetria no acolhimento à velhice: existem caminhos estabelecidos para a integração de idosos ativos, contrastando com a escassez de uma rede de suporte integrada voltada àqueles que vivenciam processos de fragilização e dependência (CFP, 2025).

Quanto ao gênero, é notável que as pesquisas se concentram no público feminino, seja em razão de ser a maior quantidade da população brasileira idosa, quase 18 milhões das pessoas com mais de 60 anos eram de mulheres em 2022 (IBGE, 2022), quanto nas temáticas que são trabalhadas dentro das técnicas, onde o público feminino, é frequentemente considerado mais “cômodo” à trabalhar falas sobre sentimentos, inseguranças e questões de si. Dentro dos textos analisados, apenas um trabalhava com idosos homens em sua totalidade, isso levando em conta que a instituição que foi trabalhada era composta apenas por homens idosos como pacientes. No restante, três trabalham apenas com idosas mulheres e quatro que citam grupos mistos com maioria mulher.

O gênero é um fator muitas vezes determinante na forma como esse idoso vai lidar com suas queixas de saúde mental. Um estudo feito em Sydney, Austrália (SHARP et al., 2022), que não está incluso na revisão, revelou que certas resistências históricas ligadas ao machismo e questões de gênero auxiliam a dificuldade dos idosos homens em acessar os serviços de saúde mental. Essa realidade é condizente com a noção brasileira de comportamentos masculinos, onde o homem muitas vezes não aprendeu a expressar suas emoções de formas verbais, substituindo por atos de camuflagem emocional como violência e silêncio. Luísa Saavedra (2004) inclui o debate sobre o “ser homem”, com o termo da masculinidade hegemônica, criado pela socióloga australiana Raewyn Connell em seu livro *Masculinities* (1995). Para Saavedra o termo veio: “construindo-se, fundamentalmente, por oposição à feminilidade, a masculinidade hegemônica é, geralmente, definida em termos daquilo que não é: um homem não é uma mulher, um homem não chora, um homem não sente” (SAAVEDRA, 2004, p.107).

Sobre o gênero feminino, muitas vezes é notado que ocorre o contrário, onde a mulher necessita muitas vezes expressar verbalmente ou fisicamente seus tormentos relacionados a sentimentos, emoções e a vida de forma geral, e se sentem, principalmente as idosas, solitárias nesse processo. O artigo citado na revisão narrativa, de Brasil et al. (2013) traz relatos de que as participantes do grupo “Sagrado Coração de Maria”, em Brasília/DF, se sentiam solitárias, em um sentimento de morte social, mas que a partir das vivências do grupo, que promoviam sentimento de pertencimento nessas mulheres, passaram a entender a velhice de uma nova maneira, menos triste e reclusa, e mais integrado e com melhores perspectivas.

Na clínica com mulheres idosas, foi notada a dificuldade para emergir algumas temáticas, como a da sexualidade, em que o fato de a geração de idosas do período de publicação do artigo seja de mulheres nascidas em uma geração de silenciamento dos desejos e vontades femininas, ocasiona em maior declínio da vida sexual. Em relato de uma das idosas, ela conta que por conta de traições carnavais de seu marido e as Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) adquiridas nesse contexto, fizeram com que a sua vontade e libido fossem exauridas antes mesmo da velhice, aos 53 anos (BRASIL et al., 2013, p.126).

Outro ponto em evidência é a forma como a religiosidade reconforta os conflitos do envelhecimento e serve como promoção do espaço social para a maioria das mulheres idosas do estudo. O fato de ser a “dimensão que confere significado e suporte ao enfrentamento das perdas associadas ao envelhecimento” (BRASIL et al., 2013, p.130) demonstra como a sociedade brasileira de idosos consegue lidar com o envelhecimento e suas nuances. A psicologia, nesse sentido, deve vir como auxílio para promoção de saúde no processo de envelhecimento humano, adaptando as necessidades ligadas ao gênero e seus entraves.

5.2 Envelhecimento e processos de institucionalização

A institucionalização é o processo pelo qual práticas, regras, grupos ou organizações tornam-se padronizados, estáveis e aceitos como normas dentro de uma sociedade. Dentro do contexto da psicologia, as Instituições Totais são aquelas em que são compreendidas como “um local de residência e trabalho onde um grande número de indivíduos com situação semelhante, separados da sociedade mais ampla por considerável período de tempo, levam uma vida fechada e formalmente administrada” (GOFFMAN, 1974, p. 11).

Nas noções de cuidado da pessoa idosa, temos no Brasil as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI), destinadas a serem domicílios coletivos para essas pessoas em condições de dignidade, liberdade e cidadania, onde muitas vezes de modo caricato se associa

à figura do “asilo” e seu modelo excludente. Alguns dos textos abordados na revisão são estudos e trabalhos feitos em ILPIs, como a construção de Pagnota & Miranda (2024) em uma Casa de Repouso Feminina em Campinas/SP. O projeto teve como objetivo melhoria na qualidade de vida, conceito abordado muitas vezes em conjunto com o envelhecimento ativo, das idosas residentes e das relações entre elas e a equipe multiprofissional.

Nesse contexto de instituição, sobretudo quando os processos de envelhecimento atingem limitações físicas e cuidados específicos, entende-se que a família não é mais encarregada ou responsável de auxiliar essa pessoa idosa, mas sim uma equipe especializada. Para que a rotina da pessoa institucionalizada seja qualificada e autônoma, é preciso que haja confiança e respeito entre a relação idoso x equipe. De acordo com o artigo, foram realizados 9 encontros semanais, com 9 idosas pacientes da instituição, que aceitaram participar, com idades de 60 a 90 anos. As dinâmicas foram trabalhadas de forma a tentar resgatar gostos e também psicoeducar sobre as emoções, identidade, percepção de local e significado da família e sua relação com ela (PAGNOTA & MIRANDA, 2024).

Para Pagnota & Miranda (2024), ao se trabalhar semanalmente com as alterações na autoestima das participantes, bem como o desejo de retomar algumas atividades ofertadas, “demonstrou que pudemos contribuir, de alguma forma, para essa redescoberta de possibilidades naquele ambiente de institucionalização” (PAGNOTA & MIRANDA, 2024, p.4).

De acordo com Passos, Medeiros e Rocha (2022), o processo de institucionalização configura-se como um dos agentes mais estressores para a população idosa, reverberando negativamente em suas condições de saúde. No entanto, entendem também que a institucionalização pode promover benefícios quanto à interação social, autonomia e segurança. Assim, a intervenção realizada em Campinas/SP e trabalhada por Pagnota & Miranda (2024), denota as possibilidades de se pensar em envelhecimento ativo dentro das condições específicas da Instituição.

Ao se pensar na institucionalização dos idosos homens, a ampliação da clínica se torna uma hipótese, ao passo que a clínica padronizada e as metodologias aplicadas nas mulheres idosas, muitas vezes não criam a conexão necessária para que se acesse esses homens. Pensando nisso no artigo revisado de Maia, Castro e Jordão (2010), eles aplicaram, em um asilo na região central do Rio Grande do Sul, uma proposta de intervenção alternativa ao convencionado do atendimento com pessoas idosas. Sob esse viés, foi pensado uma clínica que viesse como ruptura dos ideais de psicoterapia, se pensando em uma escuta singular e que se acompanha a rotina dos indivíduos institucionalizados e não o contrário.

Para se cogitar esse projeto, os autores alertam ser necessário que se saia do sujeito suposto saber, conceito central na teoria psicanalítica de Jacques Lacan, a qual ele define como a projeção no psicanalista a imagem de alguém que detém a verdade sobre o seu inconsciente e a solução para os seus conflitos (NÁPOLI, 2022). Isso porque é necessário que se esteja “disponível para acolher aquilo que excede aos nossos territórios conhecidos e pressupostos estabelecidos” (ROLNIK, 2000 apud MAIA; CASTRO; JORDÃO, 2010, p.202). Assim, foi possível para os autores, que se utilizasse de novos espaços como o “sentar junto, sem se dirigir a ninguém”, linguagem *clownesca*, arte e a modalidade do acompanhamento terapêutico (AT) para se firmar como ato terapêutico dentro do contexto dos idosos daquela instituição.

5.3 Práticas e ações terapêuticas como alternativas clínicas da psicoterapia

A arte *clownesca*, conhecida também por palhaçaria, é uma arte cênica baseada na exposição da fragilidade humana, no humor e na quebra da "quarta parede" (COSTA, 2023). Para o setting terapêutico ampliado, é interessante que as relações de poder estejam em uma perspectiva menos acentuada, para que a negociação da troca de escuta ocorra de maneira mais sutil. A arte auxilia nessa perspectiva, o que veio no texto como uma novidade favorável ao desenvolvimento da clínica externa com idosos. É interessante como o desprendimento de certas amarras da clínica tradicional, tornam o idoso mais suscetível a aceitação de seus próprios termos, criando uma conexão com o psicoterapeuta que inova as for/mas de pensar a psicoterapia.

Uma outra forma ampliada de se pensar a clínica, é em conjunto com as diversas possibilidades de contribuição com outros serviços, que juntos, auxiliam em maior expectativa de vida ativa. Como o artigo revisado de Carvalho & Nascimento (2016) que apresenta quais são as percepções de integrantes de um grupo de Pilates como atividade Psicológica. O trabalho, feito em Petrolina-PE, contou com 10 mulheres, que iam duas vezes na semana, e nesses encontros tinham 60 minutos de Pilates seguidos por 60 minutos de Modalidade de Prática Psicológica (MPP). Entre relatos, um que chama a atenção é sobre as repercussões interpessoais, em que a idosa afirma “As atividades psicológicas me ajudam a compartilhar dificuldades, fazer novas amizades, confiar em quem está próximo a mim (...) até com minha família eu mudei” (CARVALHO; NASCIMENTO, 2016, p. 12).

Esse trabalho é focado na Qualidade de Vida (QV), parte importante do que se qualifica como envelhecimento ativo. Isso porque é necessário entender, que a preservação de uma qualidade de vida elevada é indispensável para intervir positivamente nos fatores que

influenciam a transição entre a saúde e a enfermidade (SEIDL & ZANNON, 2004). O ato de ser parte integrante de um grupo também tem influência sobre o envelhecimento do idoso, em que os grupos agem como espaço aberto de acolhimento e confiança, à escuta e a reafirmação de seus papéis como cidadãos presentes no mundo, com escolhas e desejos (CARVALHO & NASCIMENTO, 2016).

Na literatura, seja de ficção ou não, a representação do idoso não foge das convenções estabelecidas pelo imaginário coletivo. No livro “A lista de leitura para corações solitários”, de Sarah Nisha Adams, somos apresentados a Mukesh, um senhor de origem indiana, cuja esposa faleceu há 2 anos. Ele é frequentemente amparado por suas 3 filhas, porém sente que elas não o acham um idoso que consegue lidar com as situações do dia-a-dia e o tratam como criança, com constância o invalidando sem nem perceber.

Ele então, por uma série de fatores decide ir a uma biblioteca e tenta resgatar a memória de sua esposa, que amava ler. A partir disso, diversas situações ocorrem, o fazendo questionar seu lugar na sociedade e se o envelhecimento de fato é apenas aquilo que ao seu redor todos fazem, como quando ele reclama com seus colegas sobre manchas de suor e como se sente envergonhado e eles o recriminam falando que “Mukeshbhai, porque se preocupar com isso? Já estamos velhos. Quem se importa” (ADAMS, 2025, p. 25). Já para o personagem, o fato de parar de se preocupar com coisas “simples” como manchas de suor, poderia significar parar de se importar com coisas mais significativas também.

Em um trecho, onde ele havia ido a uma corrida/caminhada no templo e se reconectado com algumas pessoas através do ato de estar com um livro na mão, afirma que:

Ele havia se sentido brilhante, vivo, apesar das dores no corpo, [se sentia] uma pessoa completa, não apenas um fardo [...] [mas] um ser humano com sentimentos, emoções, preferências, aversões, não um mero número de paciente na agenda do seu médico ou um item na lista de afazeres de cada uma das filhas (ADAMS, 2025, p. 164).

O livro e sua história nos comunica as sutilezas que determinadas atitudes podem fazer pelos idosos e a reverberação em seu interior. Atitudes consideradas “simples” devem ser contempladas e incentivadas, para que esse idoso tenha uma visão positiva acerca do que pode ser feito para melhora da sua qualidade de vida e de seu envelhecimento ativo. O cuidado e o zelo são sim importantes para auxiliar as pessoas idosas, mas a escuta e a validação são atitudes que mobilizam os indivíduos a tomarem suas próprias decisões e agirem em prol daquilo que de fato desejam para si, tornando-os mais conscientes de seu próprio envelhecimento.

5.4 As diversas abordagens da psicologia e suas contribuições ao processo de envelhecimento

Dentro das possibilidades de psicoterapia, há a distinção entre abordagens e como cada uma delas entende quais seriam os benefícios a partir das visões de metodologia e experiências. Dentro das perspectivas examinadas, Altman (2011) debruça sobre as contribuições da abordagem psicanalista no entendimento do envelhecimento no setting terapêutico. Ela explica que, para o contexto em que se criou a Psicanálise, Sigmund Freud não conseguia compreender se a análise conseguiria ser feita em pessoas idosas, levando em conta o grande material psíquico já existente e quanto a inflexibilidade para análise (ALTMAN, 2011).

A partir do avanço nos estudos e nas descobertas quanto a plasticidade neural, o psicanalista Karl Abraham publicou um artigo dando a compreender que o que importava não era especificamente a idade biológica, mas sim a “idade da própria neurose” (ALTMAN, 2011, p. 196). A partir disso, foi elaborado por Altman uma experiência com pacientes idosos, a partir da implantação de um serviço de atendimento clínico psicoterapêutico a pessoas acima de 65 anos em uma clínica social. A autora relata que “apesar de serem pessoas sem convívio com a psicoterapia ou psicanálise, se mostraram bastante curiosos e sem preconceitos” (ALTMAN, 2011, p.196).

No texto, além dos relatos, é resgatado a elaboração de suas perdas, de seus ressentimentos em relação às condições de aposentadoria e a criação e manutenção de vínculos afetivos, pois assim, de acordo com Bianchi (2009), permite com que o “aparelho psíquico continue na ativa”. Ainda há, na teoria psicanalítica, a ideia de Inconsciente da Morte, onde cada pessoa reage de forma diferente ao se deparar, com a meia-idade, com a realidade da própria mortalidade (JACQUES, 1957). Por fim, para Altman (2011) envelhecer não “representa só um momento de perdas, pode ser um tempo de usar potenciais adormecidos, fazer projetos com mais liberdade e tempo livre e, sobretudo, ser o momento de usar a criatividade” (ALTMAN, 2011, p.202).

Em paralelo, o trabalho de Lobo et al. (2012), citado na revisão, vem abordar como é a perspectiva da Teoria Cognitiva Comportamental (TCC) acerca da produção de experiências com grupos de idosos. Os autores analisaram seis idosos, sendo cinco mulheres e um homem, com idades variando entre 64 a 73 anos, no formato grupal, fechado, composto por 7 semanas de encontros, com 1 hora e meia de duração cada. Como o foco do experimento era em idosos com sintomas de ansiedade e depressão, foram critérios de exclusão: a presença de depressão grave, risco de suicídio e suspeita de demência. A ideia dos autores era “mensurar a redução de

sintomas depressivos e ansiosos em idosos, por meio da intervenção breve na modalidade TCC em grupo” (LOBO et al., 2012, p. 3).

De acordo com as autoras Tristán & Rangel (2009), observa-se uma redução expressiva nos sintomas de ansiedade e depressão, bem como a atenuação de crenças disfuncionais e o incremento do bem-estar subjetivo em idosos submetidos à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em formato grupal. Assim, foi feito uma bateria de testes, antes e depois dos encontros, para averiguar as mudanças nos sintomas: Miniexame do Estado Mental (MMSE), Inventário Beck de Depressão (BDI), Inventário Beck de Ansiedade (BAI), Escala de Depressão Geriátrica e Questionário de Queixas de Memória (MAC-Q). Os idosos foram selecionados a partir da triagem feita no Serviço de Atendimento e Pesquisa em Psicologia (SAPP) da Faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS).

Foram feitas 6 sessões, variando entre o estabelecimento de metas, o trabalho de crenças disfuncionais a partir de situações obtidas pelos participantes, resolução de problemas, metas de comportamentos prazerosos e por fim a preparação para alta e feedbacks. De acordo com os autores, foi possível identificar que “os idosos da amostra demonstraram diminuição da intensidade dos sintomas de ansiedade e de depressão, após a intervenção” e que pode ser “observar ocorrência conjunta entre os sintomas subclínicos de ansiedade e de depressão” (LOBO et al., 2012, p. 6).

Para os autores, o fato de se ter uma rotina na maneira como o tratamento ocorreu, possibilitou segurança para os idosos, pois já sabiam que teriam atividades para praticar e pensar em casa, além de que o formato grupal traz um sentimento de união e solidez para os participantes, de forma a se abrirem mais a experiência e seus benefícios (LOBO et al., 2012). Finalizam ainda apontando que:

a modalidade grupal da TCC para idosos configura-se como uma abordagem de tratamento psicoterápico - com embasamento científico e teórico - que apresenta custos reduzidos [...] o que vai de encontro às necessidades do ponto de vista de saúde pública no Brasil (LOBO et al., 2012, p.7).

Ademais, Medeiros & Santana (2025), trouxeram a esta revisão um estudo misto com base na abordagem da Teoria de Aceitação e Compromisso (ACT), de delineamento quase-experimental, qualitativo e de corte transversal, com um grupo de 10 idosos (com dois desistentes ao final) com objetivo de “compreender as percepções das pessoas idosas a respeito de suas experiências com uma intervenção em grupo on-line baseada na ACT e seus desdobramentos” (MEDEIROS & SANTANA, 2025, p.1). Todos os encontros ocorreram de forma online, os autores sendo de Recife/PE, onde divulgaram virtualmente o experimento e

após os retornos dos questionários, foram feitos 2 testes: o Mini-Exame do Estado Mental e Escala de Depressão Geriátrica Adaptada.

Dentro do perfil sociodemográfico dos participantes é possível notar que se repete as considerações feitas nos demais artigos, onde a maioria dos participantes é composta do sexo feminino (7 mulheres e 1 homem), com 3 deles se declarando brancos e o restante formado por pardos e negros. Os critérios de exclusão foram: estar utilizando algum tipo de psicofármaco e não terem condições de acessar a internet por meio de algum dispositivo com webcam/câmera e microfone, instrumentos necessários para o encontro on-line.

Sobre a abordagem, os autores explicam que a escolha se deu a partir do entendimento que a ACT “[...] tem por objetivo desenvolver flexibilidade psicológica, um processo central de mudança que pode ser compreendido como uma abertura à experiência privada (emoções, pensamentos, sensações, etc.), sem intenção de alterá-la” (MEDEIROS & SANTANA, 2025, p.3). Assim, essa abordagem pode acrescentar boas contribuições à psicoeducação do idoso quanto aos seus sentimentos e suas necessidades. Os autores também atribuem que uma ideia favorável ao funcionamento da corrente de ideias dos idosos seja o método de Seleção, Otimização e Compensação (SOC). Nesse modelo, incluso na teoria do desenvolvimento de Baltes, o contexto influencia muito a maneira como o indivíduo vai lidar com determinada situação, isso porque a seleção seria a redução da quantidade de alternativas disponíveis, a otimização seria o gerenciamento de recursos que assim visem o rendimento e por fim a compensação que é a escolha da melhor alternativa para o funcionamento (MEDEIROS & SANTANA, 2025).

Entre os temas trabalhados nos 10 encontros, como introduzir o processo de aceitação e trabalhar as noções de controle e de desesperanças criativa; noção de esquivas experienciais; evidenciar a influência da linguagem na avaliação do contexto, entre outros, foi extremamente importante para que houvesse ganhos na flexibilidade psicológica e a relação existente com os afetos. Uma participante relatou que “Eu percebi que ele (o encontro) estava [...] Muito rico, porque ver a abordagem do tema da questão do preconceito, né? Da discriminação [...] eu passei tudo isso, existia tudo isso, eu senti tudo isso, né?” (MEDEIROS & SANTANA, 2025, p.7).

Para os autores, o potencial narrativo foi notável durante os encontros semanais, pois “temáticas como racismo, infidelidade e emancipação feminina suscitaram importantes debates a respeito de valores, ações de compromisso e o acolhimento de emoções e pensamentos desconfortáveis” (MEDEIROS & SANTANA, 2025, p.7). Isso exemplifica a necessidade de se pensar na clínica psicoterapêutica para idosos de forma cada vez mais abrangente, uma vez que

auxilia em ganhos sociais, políticos e culturais, para além da saúde, onde o foco geralmente está.

As mudanças quanto a noção de tempo presente reverberam também quanto ao pensamento sobre a morte, como explicado por esse participante: “Eu não estou esperando a morte, não. Eu estou esperando a vida. Eu não tenho tempo a perder. É porque as outras pessoas não se manifestam. Ficam ali estáticas só escutando” (MEDEIROS & SANTANA, 2025, p.8). Essa fala revela que mais do que a necessidade de ser ouvido apenas, é necessário que se pense a psicoterapia com idosos de forma a ser uma escuta qualificada e de ricas trocas, onde se aprende mutuamente.

Por fim, quando solicitado o retorno dos pacientes acerca de como foi a participação e o experimento em si, foi notada a queixa quanto à quantidade de encontros, sendo 10 considerados por eles insuficientes. Outra participante ainda relatou que achou que pela quantidade de encontros e a quantidade de temas trabalhados, sentiu que não houve uma “profundidade” dos encontros:

[...] às vezes, as pessoas vagavam e saíam do assunto de cada um, né? Cada sujeito. Fui flexível. E, assim, eu sou uma pessoa muito objetiva. Então, quando tem uma pessoa que fala muito, fico meio incomodada. Então acho que foi isso aí que eu esperava que fosse um pouco diferente. (MEDEIROS; SANTANA, 2025, p. 9).

5.5 O envelhecimento e as políticas públicas de forma atuante

Dentro das particularidades de se pensar a clínica psicoterapêutica, é necessário se fazer entender as condições que foram criadas e formuladas dentro do contexto contemporâneo, onde as intervenções devem andar junto às políticas públicas, de modo a conseguir fazer chegar a prevenção e promoção da saúde mental a maior parte possível dos indivíduos. No cenário da saúde mental para idosos, diversas ações foram criadas na tentativa de auxiliar como devem ser feitas as intervenções e ações com pessoas idosas. No texto de Leandro-França & Murta (2014), as autoras descrevem a concepção do envelhecimento no contexto atual, considerando aspectos conceituais e históricos quanto à prevenção e promoção da saúde mental da pessoa idosa.

Dentro do texto elas desmembraram as camadas dos estudos sobre a velhice, principalmente os marcos legais, como o Plano Internacional de Ação sobre o Envelhecimento (PIAE) que em geral, reconhece que “o indivíduo, à medida que envelhece, deve usufruir de uma vida com saúde, segurança e participar de forma ativa na vida econômica, social, cultural e política da sociedade” (LEANDRO-FRANÇA & MURTA, 2014, p.320). No que diz respeito à saúde mental dos idosos, o plano de ação propõe estratégias voltadas para a prevenção de

transtornos e o diagnóstico precoce. Além disso, garante o tratamento dessas condições por meio de exames diagnósticos, medicamentos adequados e psicoterapia, aliados à capacitação de profissionais e cuidadores da área. É evidente que, acerca dos textos lidos dentro dessa revisão narrativa, diversas dessas ações são devidamente reafirmadas e utilizadas para se entender as sutilezas do contexto terapêutico de seus trabalhos com as pessoas idosas.

O texto ainda cita algumas das ações brasileiras que marcaram as Políticas Públicas dos Idosos, como a Constituição de 1988, que traz em seu art.º 194 que assegura aos cidadãos brasileiros direitos quanto à seguridade social, com medidas destinadas à saúde, à previdência e à assistência social (LEANDRO-FRANÇA & MURTA, 2014). Assim como também a Política Nacional do Idoso (PNI) de 1994, que a partir da leiº 8.842, foi responsável pela criação do Conselho Nacional do Idoso (CNI) e o Estatuto do Idoso em 2003. Essas ações, voltadas para toda a população, permite que se tenha incentivos fiscalizadores e financeiros para que a Psicologia e demais áreas que abarcam o campo multidisciplinar do cuidado ao idoso, consigam ter condições necessárias para os trabalhos com os idosos e a velhice.

Após essa contextualização, Leandro-França e Murta (2014) explicam que o conceito de prevenção em saúde mental foi organizado em tríade: universal, seletiva e indicada, onde a primeira seriam as ações voltadas para toda a população, a segunda, para a população de risco, porém sem os sintomas, e por fim a terceira, que seriam para indivíduos com sinais ou sintomas iniciais de algum transtorno, sem diagnóstico definido. As autoras ainda categorizam e afirmam que “estudos sobre intervenções preventivas e de promoção à saúde mental em adultos mais velhos são escassas comparadas às de crianças e jovens” (LEANDRO-FRANÇA & MURTA, 2014, p. 324), mas que na literatura nacional e internacional é possível ver que as intervenções têm utilizado a teoria *life review* e que foquem no empoderamento dessas pessoas com discussões que valorizem o envelhecer e a autoavaliação da vida (TEIXEIRA, 2002).

Finalizam o artigo explicando algumas práticas e intervenções nacionais que fortalecem aquilo que a literatura engloba como positivo para o envelhecimento, como a Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI), que é um programa educacional e de extensão universitária brasileiro voltado para pessoas com 60 anos ou mais, com objetivo de “possibilitar ao idoso aprofundar conhecimentos em áreas de seu interesse e trocar experiências com os jovens através de oficinas, palestras e disciplinas dos cursos de graduação oferecidas semestralmente” (“O que é a UnATI”, [S.d.]). Assim como a Terapia Comunitária (TC) e a Preparação para a aposentadoria (PPA), programa voltado para conteúdos acerca de questões como segurança financeira, promoção de autonomia, etc. Em termos concretos de exemplo, a Universidade de

Brasília (UnB) iniciou processos seletivos para ingresso na universidade voltado especificamente para a população idosa, em seu site, eles afirmam que:

O processo seletivo visa atender aos objetivos da Política do Envelhecer Saudável, Participativo e Cidadão (PESPC) da UnB, com o intuito de promover o envelhecimento saudável, participativo, digno e cidadão. Considera-se pessoa idosa a que tiver idade igual ou superior a 60 anos, até o primeiro dia do registro acadêmico. (“60 mais - Processo seletivo para pessoas idosas”, 2026).

Ao se pensar em envelhecimento ativo, é preciso pensar nos desafios causados pelo envelhecimento populacional, como dito anteriormente. A partir dessa noção, Priscila Ribeiro (2015) publicou um estudo que apresenta as contribuições da psicologia à frente dessas demandas que necessitam de novas estratégias de intervenção voltadas às pessoas idosas. A autora traz em sua fala que estratégias são necessárias para que a conquista do envelhecimento ativo aconteça, além de garantir que a longevidade representa um ganho e não apenas uma sobrecarga para a sociedade e para aqueles que estão a envelhecer.

No texto citado, são apresentadas as diretrizes centrais para atenção à saúde do idoso, em que ela explica que os estudiosos da área de gerontologia se dividiram em duas vertentes: a que entendia o envelhecimento apenas como um período de perdas e a outra em que se pensa uma nova possibilidade de envelhecer, onde já existe uma manutenção do engajamento ativo (RIBEIRO, 2015). Para a autora, com base nos pressupostos de Rowe e Kahn (1987), o envelhecimento bem-sucedido tem características como: baixo risco de doenças e de incapacidade; alta funcionalidade física e cognitiva e o engajamento ativo com a vida. Porém, é preciso considerar que há elementos complementares a essa ideia, em que fatores sociais e históricos, além da própria percepção do idoso sobre si, são extremamente importantes para o desenvolvimento do envelhecer ativamente.

Para Ribeiro (2015), às práticas psicológicas devem sim atuar na prevenção, com a ênfase de práticas físicas que reforcem a diminuição de riscos cognitivos, mas que se evite a responsabilização do idoso por sua condição, que se considere as condições macrossociais impostas a essa pessoa idosa, já que estas também devem ser alvo de análise de mudanças. Assim, para ela “torna-se fundamental, para alcance das metas traçadas, o planejamento de programas de saúde voltados para a assistência de todo o curso de vida, pensando estratégias que englobem da infância até a velhice” (RIBEIRO, 2015, p. 5).

Com base nessas observações e estudos, a Organização Mundial de Saúde (OMS) ou *World Health Organization* (WHO) trouxe o conceito de envelhecimento ativo, descrito como: “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo

de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (WHO, 2005, p.13). Ou seja, alguns fatores determinantes para tal conceituação como gênero, raça, promoção e prevenção de saúde e fatores ambientais e econômicos, contribuem para determinados idosos terem mais chances de se alcançar o envelhecimento ativo do que outros. Assim, para a autora, o objetivo “deve ser garantir mudanças permanentes de condições de vida e não se prender às tentativas de mudanças de hábitos individuais” (RIBEIRO, 2015, p.6).

Em seguida, Ribeiro (2015) destrincha sobre como os psicólogos devem se adequar para maior assistência à população idosa, de acordo com a Associação Americana de Psicologia (APA). Entre as recomendações expostas, duas delas chamam a atenção: “a) a importância de os profissionais reconhecerem como as suas atitudes e crenças acerca do envelhecimento e dos idosos podem ser relevantes na avaliação e tratamento deste público” e “d) conhecer as teorias, investigações e práticas dos diversos métodos de avaliação de idosos, de forma a compreender os instrumentos de avaliação adaptados para uso na cultura onde será utilizado” (APA, 2004).

Assim como o texto de Medeiros & Santana (2025), Ribeiro (2015) retorna os conceitos da teoria *lifespan* de Baltes e a utilização da Seleção, Otimização e Compensação (SOC) para regulação de potencialidade e perdas cognitivas e físicas (RIBEIRO, 2015; BALTES, LINDENBERGER e STAUDINGER, 2007). Porém, a autora cita que a teoria recebeu diversas críticas pela “excessiva responsabilização do indivíduo em seu processo de envelhecimento e na conquista de uma velhice saudável” (RIBEIRO, 2015, p. 8). Para ela, é necessário se atentar a maiores detalhes à medida que se for pensar as políticas públicas e reconhecer o peso dos determinantes contextuais.

Ao finalizar, Ribeiro (2015) suscita que o envelhecimento populacional “resultou no interesse de pesquisadores e clínicos pelos fatores capazes de aumentar as chances de as populações experimentarem a velhice como uma fase satisfatória no curso de vida” (RIBEIRO, 2015, p.11). Porém, alerta a defasagem ocorrida na oferta de onde esses estudos são conduzidos, destacando que a maior parte deles são feitos nas regiões Sul e Sudeste do Brasil, e que, por se ter diversas diferenças socioculturais em relação a Norte e Nordeste, ainda tem uma carência na oferta de obtenções de resultados precisos de pesquisa.

Para continuar se pensando em Políticas Públicas e Envelhecimento Ativo, é necessário se trabalhar com a ideia de que nem todos terão acesso aos mesmos atendimentos, projetos e políticas em geral, visto que existem diferentes marcadores sociais da diferença, como a de raça/etnia, que interferem nas formas de como se acessa os determinantes que as teorias definem como essenciais para a obtenção da qualidade de vida. Entre os trabalhos analisados, apesar de se falar sobre as disparidades existentes, não utilizam como objeto de análise ou não se

debruçam sobre as diferenças do entendimento do envelhecimento para a população parda/negra e a população branca. Porém, por ser de extrema importância para a caracterização da temática, será utilizado como referência o texto “Racismo e envelhecimento: invisibilidades, desigualdades e questões de gênero” (RABELO & SANTOS, 2022), capítulo contido na obra “PSICOLOGIA BRASILEIRA NA LUTA ANTIRRACISTA” (CFP, 2022).

Nesse artigo, Rabelo e Santos (2022) dissertam sobre as diferenças encontradas no envelhecimento de pessoas negras e como o envelhecimento ativo não é pensado para elas. Isso porque “envelhecer bem pressupõe ter acesso, ao longo da vida, aos recursos materiais, sociais e simbólicos, fundamentais para a dignidade e a qualidade de vida” (RABELO & SANTOS, 2022, p. 251), e ao se pensar nas pessoas negras, é preciso se atentar as nuances que dificultam o envelhecimento de tais, como o analfabetismo, o racismo ambiental (favelas, zonas de acesso reduzido a saúde e condições sociais, onde majoritariamente os negros vivem) entre outros.

O texto discorre sobre como o racismo “ao longo do envelhecimento, desdobra-se em desigualdades e vulnerabilidades que provocam grande impacto nas condições de vida, nas relações interpessoais e familiares, nas oportunidades sociais e no acesso aos serviços de saúde” (RABELO et al., 2018; SILVA et al., 2019). Porém, os autores deixam explícito que não é possível se confirmar a generalização de que “todos os negros envelhecem da mesma maneira”, mas que de forma geral, essa são as marcações sociais vistas e estudadas.

As diferenças de raça no envelhecimento também são visíveis a partir de alguns dados demográficos: na cidade de São Paulo, as pessoas com 60 anos ou mais representam 11,1% das pessoas em situação de rua (SMADS-SP, 2019), além de que no Brasil, pretos(as) e pardos(as) são a maioria da população até os 40 anos, mas são os(as) brancos(as) que chegam em maior proporção aos 65 anos e vivenciam a maior longevidade (80 anos+) (BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

Todas essas questões evidenciam as discrepâncias que ocorrem no envelhecimento populacional brasileiro de pessoas negras, e assim, fazendo-se necessário um maior cuidado ao abordar, além de que se incentive os estudos da psicologia social, clínica e do desenvolvimento, bem como a efetivação da promoção das políticas públicas. Rabelo & Santos (2022) sinalizam que “nesse sentido, é importante abordar com maior cuidado as questões de gênero na discussão sobre racismo e envelhecimento, e seus efeitos materializados, principalmente, nas condições familiares e de trabalho” (RABELO & SANTOS, 2022, p. 260).

Há dentro das exposições dos artigos também, dois trabalhos em que não se situam apenas um relato de experiência, mas sim vários, onde o texto dialoga com as formas possíveis de se fazer psicoterapia grupal na temática do envelhecimento. O primeiro a ser destrinchado é

o artigo de Moraes (2009) sobre os grupos de idosos existentes dentro da atuação da psicogerontologia (área que estuda os idosos dentro da psicologia) com enfoque preventivo no Centro de Atenção à Saúde do Idoso em um município do Pará. A autora desenvolve os 3 tipos de grupos que foram trabalhados e como cada um deles atuava.

O primeiro grupo, chamado “Cuidando do Cuidador” tinha como objetivo principal momentos de reflexão para com os cuidadores de pessoas idosas, voltados aos sentimentos positivos e negativos dos mesmos e trabalhar com o cuidar e ser cuidado. Era composto por 10 familiares/cuidadores, com encontros semanais de duas horas, durante quatro meses. Para a autora, os relatos expostos pelos participantes foram avaliações positivas do grupo, onde se sentiam mais tranquilos e contidos sobre o sentimento de enfrentamento diário que se existe ao cuidar (MORAIS, 2009).

O segundo grupo, “Exercitando o Corpo e a Mente” foi coordenado pela psicóloga do centro, bem como pela médica homeopata e pela terapeuta ocupacional. Tinha como base o método Lian Gong, que “é uma técnica que une a Medicina Terapêutica Chinesa (MTC) e a cultura física” (MORAIS, 2009, p. 851). Segundo a autora, os idosos relataram que passaram a perceber que “ser um idoso saudável não era tão difícil quanto imaginavam, [...] viram a necessidade da cooperação mútua realizada de maneira descontraída e alegre, na busca da saúde” (MORAIS, 2009, p. 852).

E por fim, o grupo “Cuidando da Saúde com Alegria”, que tinha como característica ser um grupo de atendimento de apoio ao idoso, com estratégias lúdicas que proporcionam atividades divertidas, além de informar e esclarecer aspectos sobre o envelhecimento, tirar dúvidas sobre o autocuidado do idoso e “despertá-los para a necessidade de proporcionar e preservar momentos e atividades pessoais prazerosas em seu dia a dia” (MORAIS, 2009, p. 853). O grupo era composto por cerca de 20 pessoas idosas, encaminhadas pela equipe de saúde do município, com duração de 6 meses.

Para Moraes (2009) é extremamente importante o papel da psicóloga/o como facilitador do processo grupal, uma vez que as atividades com grupos de idosos são utilizadas como recurso de atendimento com grande prevalência, principalmente por ser além de um recurso terapêutico, um recurso de coletivo social e de política pública efetiva.

O outro estudo que engloba mais de um evento grupal é o de Gatti et al. (2015) que conceitua e discute a utilização da modalidade grupo focal como produção de conhecimento científico sobre idosos. Como Gatti et al. (2015) traz, “a técnica do grupo focal tem sido indicada como um instrumento de pesquisa qualitativa que permite levantar e compreender, do grupo de informantes, suas opiniões, relevâncias e valores” (GATTI et al., 2015, p. 22). O

levantamento feito pelas autoras foi feito nas bases de dados LILACS, SciELO e PsycINFO, e foram encontrados 18 artigos que trataram da técnica de grupo focal e a população idosa, sendo 14 na PsycINFO e quatro na LILACS.

Segundo as análises de Gatti et al. (2015):

As publicações revelaram que o uso da técnica de grupo focal possibilitou a concretização de pesquisas com idosos que favoreceram desde a abordagem inicial sobre uma determinada temática como a escolha de lazer até o detalhamento de informações sobre os espaços urbanos, instituições de longa permanência de idosos, determinantes sociais de saúde, bem-estar e envelhecimento saudável (GATTI et al., 2015, p.26).

Assim, entende-se que o grupo focal é um espaço dinâmico da fomentação de uma psicoterapia que se preserve o incentivo ao envelhecimento bem-sucedido e ativo. Em destaque no texto de Gatti et al. (2015) está o trabalho de Vitorino (2012) que tinha como objetivo avaliar os efeitos de uma intervenção de qualidade de vida de um grupo de idosos atendidos, em relação à ansiedade, depressão, satisfação com a vida e qualidade de vida. No trabalho da autora “ficou claro que todos os participantes conseguiram ter um olhar diferente para os diversos aspectos de sua existência, fato este que não lhes tinha ocorrido antes, favorecendo sua vivência emocional” (GATTI et al., 2015, p. 27).

Em suma, alinhadas à perspectiva de Salvarezza (2013), as autoras defendem que a indicação de psicoterapia para idosos “compõe um tripé terapêutico, o qual inclui também a psicofarmacologia, se necessária, e o suporte psicoterápico aos familiares (cuidadores)” (GATTI et al., 2015, p. 29). Assim como trazem, com base nos estudos de Sara Chapot (2009), que a intervenção psicoterapêutica junto ao idoso, somada à sua inserção em redes de apoio, viabiliza a percepção de novas possibilidades e alternativas para o processo de envelhecimento.

5.6 A perspectiva do envelhecimento no olhar dos profissionais da psicologia

Ao imaginar as condições necessárias para os usos e possibilidades da psicoterapia como ferramenta para a promoção do envelhecimento ativo em idosos, é preciso uma atenção minuciosa às diferenças e especificidades no atendimento da pessoa idosa. Com isso em mente, Gomes, Vasconcelos e Carvalho (2021) investigaram, em seu trabalho, qual a percepção dos profissionais da psicologia em relação à psicoterapia com idosos, quais recursos são utilizados na prática e como funciona sua atuação com esse público. Foram feitas entrevistas semiestruturadas com sete psicólogos que atuam em um ambulatório público, em um hospital-escola no estado de Pernambuco.

Para os profissionais, foi unânime que a queixa maior dos pacientes assistidos era relacionada a sintomas depressivos, e assim também, principal motivo de encaminhamento a outras áreas da saúde (GOMES, VASCONCELOS e CARVALHO, 2021). Outras queixas citadas são: “abandono familiar, fragilidade dos laços afetivos, muitas perdas e conflitos intrafamiliares” (GOMES, VASCONCELOS e CARVALHO, 2021, p.9). A depressão, o transtorno mais recorrente entre os idosos assistidos no ambulatório, tem como fatores de risco “sexo feminino, [...] baixa escolaridade, condição socioeconômica desfavorável, piores condições de moradia, baixo suporte social” (LAMPERT; FERREIRA, 2018, p.206). Segundo os profissionais entrevistados, dentre os efeitos terapêuticos de suas intervenções, incluem: “diminuição dos sintomas depressivos, aumento da autonomia, maior regulação emocional e fortalecimento das estratégias de enfrentamento” (GOMES, VASCONCELOS e CARVALHO, 2021, p.10).

Além disso, foi percebido que certos estereótipos atribuídos à velhice são levados como queixa pelos pacientes idosos. Porém, de acordo com a pesquisa, os próprios profissionais muitas vezes trazem em seus imaginários sociais, o discurso do senso comum de que o idoso não consegue mais aprender, o que acaba se tornando um dificultador de se pensar a clínica com o idoso, uma vez que o psicólogo não consegue se desprender de seu sujeito posto saber, conceito previamente já citado, e assim não consegue produzir uma psicoterapia que atue de fato na escuta do paciente idoso (GOMES, VASCONCELOS e CARVALHO, 2021).

Quanto ao manejo terapêutico, um dos participantes afirma que: “Ser mais maleável, de ver questões de psicoeducação, psicoprofilaxia, de orientação, e que talvez a gente seja até talvez mais ativo do que com outros públicos como o adulto” (GOMES, VASCONCELOS e CARVALHO, 2021, p.10). Porém, para as autoras, se mostra necessário que o “cuidado” com idoso de forma mais incisiva não se torne uma reprodução de estereotipação e que o profissional aja considerando os aspectos subjetivos e individuais de cada paciente, para que cada caso seja particularmente estudado e trabalhado a partir do melhor manejo clínico.

Por fim, de acordo Gomes, Vasconcelos e Carvalho (2021), a psicoterapia com idosos “visa à elaboração e ressignificação de aspectos que são comuns na fase da velhice e costumam causar algum tipo de dificuldade para a pessoa idosa, além de trabalhar questões singulares” (GOMES, VASCONCELOS e CARVALHO, 2021, p. 12). Assim, o profissional deve se atentar a essas particularidades da clínica com idosos e sempre buscar formas de embasamento teórico para suas práticas envolvendo a velhice e as nuances dessa etapa da vida.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento hoje, é visto a partir de uma ótica muitas vezes pessimista, em que só se vê o sentido do existir sendo idoso como uma preparação da morte. Ao embarcar na leitura e revisão dos artigos e trabalhos aqui citados, compreendemos que mais do que nunca, a psicologia se torna uma aliada feroz na defesa do ato de envelhecer, e de esse envelhecimento ser ativo, saudável e com qualidade de vida.

Para o idoso, muitas vezes o envelhecer é sim marcado por situações de sofrimento e angústia, mas também de muitas possibilidades antes não ofertadas. Na psicoterapia, é importante que se ofereça um espaço de reencontro com seu passado, resgatando o que já foi vivido, mas retomando aquilo que não foi (BRASIL et al., 2013). Citando Mário Quintana (1973), poeta brasileiro que, em seus últimos anos de vida, se dedicou a escrever sobre a temática do envelhecer:

Lentamente, ruga a ruga...Que importa? Eu sou, ainda,
Aquele mesmo menino teimoso de sempre
E os teus planos enfim lá se foram por terra.
("O Velho Do Espelho (MÁRIO QUINTANA)", 1973)

Levando isso em consideração, o presente trabalho pôde confirmar os pressupostos de que há diversas possibilidades de intervenção dentro do campo da psicologia para a promoção do envelhecimento ativo, e que a partir das literaturas revisadas, foi possível mapear como a psicoterapia tem sido abordada no contexto do envelhecimento e entender quais são as ofertas de serviços psicoterapêuticos e quais as condições de acesso para os idosos, bem como conseguiu-se examinar os efeitos da psicoterapia na vida de idosos.

Assim, é necessário se pensar e trabalhar a clínica psicoterapêutica de maneiras diversas, visto que as nuances do envelhecimento trazem questões em que o idoso não deve ser generalizado nem patologizado, mas sim escutado ativamente e com as práticas terapêuticas ideais para essa faixa etária. Aplicar as ações que trouxeram bons resultados de pesquisas em outras localidades é também pensar na proteção do idoso, visto que é também obrigação da sociedade e do poder público, como citado no Art. 3 do Estatuto do Idoso

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (BRASIL, 2022, art. °3).

A Psicologia no Brasil, como domínio de conhecimento e exercício profissional, deve avançar de maneira expressiva em pesquisas e práticas direcionadas aos idosos, promovendo ambientes de escuta autêntica e buscando, desse modo, expandir o acesso a atendimentos psicoterapêuticos para essa população. Essa expansão é fundamental com o intuito de gerar novos conhecimentos que consolidem a base teórica e científica, além de aprimorar as alternativas de cuidado integral durante o envelhecimento.

Espera-se, com esta revisão narrativa, que as políticas públicas, em conjunto com as universidades, ampliem os debates e as ações acerca do envelhecimento ativo cada vez mais, com propostas efetivas para a comunidade, assim como maiores pesquisas qualitativas que se dediquem a escutar a pessoa idosa sobre suas próprias questões, reforçando sua independência e autonomia para vivenciar a velhice. É fundamental que os idosos se sintam escutados, respeitados e atuantes dentro da sociedade, de forma que sua existência não se resuma ao aguardo da finitude da vida.

REFERÊNCIAS

- ADAMS, Sara Nisha. **A lista de leitura para corações solitários**. <https://www.editoraarqueiro.com.br/livros/a-lista-de-leitura-para-coracoes-solitarios/>: Arqueiro, 2025.
- ALTMAN, Miriam. O envelhecimento à luz da psicanálise. **Jornal de Psicanálise**, v. 44, n. 80, p. 193–206, 2011a.
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Guidelines for psychological practice with older adults. **The American Psychologist**, v. 59, n. 4, p. 236–260, 2004.]
- ANFIP-MG. **O Velho Do Espelho (Mário Quintana)**. Disponível em: <<https://anfipmg.org.br/literarios/o-velho-do-espelho-mario-quintana/>>. Acesso em: 5 jun. 2026.
- BALTES, Paul B.; LINDENBERGER, Ulman; STAUDINGER, Ursula M. **Life span theory in developmental psychology**. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc., , 1 jun. 2007. (Nota técnica).
- BALTES, Paul B.; REESE, Hayne W.; NESSELROADE, John R. **Life-span developmental psychology: Introduction to research methods**. [S.l.]: Londres, England: Psychology Press, 2016.
- BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade e ambivalência**. Rio de Janeiro: Zahar Ed. p. 299–300, 1999a.
- BAUMAN, Zygmunt. **Globalização: As consequências humanas**. [S.l.]: Jorge Zahar Editor, 1999b.
- BEAUVOIR, Simone De. **A velhice**. [S.l.]: Nova Fronteira, 1970.
- BRASIL, Katia Tarouquella *et al.* A clínica do envelhecimento: desafios e reflexões para prática psicológica com idosos. **Aletheia**, n. 40, p. 120–133, 2013.
- BRASIL. **Lei 10.741**. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741compilado.htm>. Acesso em: 5 jun. 2026.
- BRASIL; MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Painel de Indicadores do SUS n^o 10 – Temático Saúde da População Negra**, Vol. VII. [S.l.: S.n.]. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/equidade/publicacoes/populacao-negra/painel-de-indicadores-do-sus-no-10-tematico-saude-da-populacao-negra-vol-vii.pdf/view>>. Acesso em: 25 maio. 2026.
- BURKE, Sara N.; BARNES, Carol A. Neural plasticity in the ageing brain. **Nature Reviews. Neuroscience**, v. 7, n. 1, p. 30–40, 2006.

CARVALHO, Emília Cristina Ferreira de; NASCIMENTO, Marcelo De Maio. Repercussões de um programa de atenção psicológica sobre a qualidade de vida de idosas praticantes do método Pilates. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 16, n. 2, p. 488–507, 2016.

CFP. **Referências Técnicas para atuação de Psicólogos (os) junto às pessoas idosas.**

Disponível em: <https://crepop.cfp.org.br/wp-content/uploads/sites/34/2025/11/RT_Politicas_Publicas_Pessoas_Idosas_web.pdf>. Acesso em: 18 maio. 2026.

CHAPOT, S. L. A psicoterapia enlavejez: un caso clínico. In: **Temas de psicogerontologia: investigación, clínica y recursos terapéuticos**. [S.l.: S.n.].

CNN. **Milionário recorre a método excêntrico para se manter jovem:** transfusões de sangue do filho de 17 anos. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/milionario-recorre-a-metodo-excentrico-para-se-manter-jovem-transfusoes-de-sangue-do-filho-de-17-anos/>>. Acesso em: 16 set. 2025.

CONNELL, Raewyn. **Masculinities**. Oxford, England: Polity Press, 1995.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Reflexões e orientações sobre a prática da Psicoterapia**. [S.l.: S.n.]. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2023/06/caderno_reflexoes_e_orientacoes_sobre_a_pratica_de_psicoterapia.pdf>.

CORDIOLI, A. V.; GREVET, E. H. (orgs). **Psicoterapias: abordagens atuais**. 4. ed. Porto Alegre, RS: ArtMed, 2019.

COSTA, Caroline. **Criação de cena clownesca:** o sonho da palhaça em ser atriz. Disponível em: <https://repositorio.uergs.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/2873/_tcc_-_caroline_costa_%282%29.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>. Acesso em: 17 maio. 2026.

DAMIÃO, Abraão Pustrelo. A condição pós-moderna de jean-françois lyotard e suas consequências epistemológicas. **Revista de História e Estudos Culturais**, v. 16, p. 103, 2019.

DRUCKERMAN, Pamela. How the midlife crisis came to be. **Atlantic Monthly (Boston, Mass.: 1993)**, 29 maio 2018.

EBC. **Expectativa de vida dos brasileiros cresce e chega aos 76,4 anos.** Disponível em: <<https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202411/em-2023-expectativa-de-vida-chega-aos-76-4-anos-e-supera-patamar-pre-pandemia>>. Acesso em: 4 nov. 2025.

FACHINI, Elaine Cristina Sotelo; FERRER, Walkiria Martinez Heinrich. **Biopolítica e biopoder como forma de intervenção na ordem econômica e de controle social:** a lei geral de proteção de dados como inibitória da manipulação social. Disponível em: <<https://periodicos.ufms.br/index.php/revdir/article/view/9153/7378>>. Acesso em: 18 maio. 2026.

FERNANDES, Jaciara Mayara Batista; VIEIRA, Lidianne Torres; CASTELHANO, Marcos Vitor Costa. Revisão narrativa enquanto metodologia científica significativa: reflexões técnicas-formativa. **Revista Educacional da Sucesso**, v. 3, p. 1–7, 2023.

G1. **Mais do que genética:** poluição, corrupção e desigualdade aceleram envelhecimento, revela estudo global. Disponível em: <<https://g1.globo.com/saude/noticia/2025/07/16/poluicao-corrupcao-e-instabilidade-politica-aceleram-envelhecimento-revela-estudo-global.ghtml>>. Acesso em: 16 set. 2025.

GATTI, Ana Lúcia *et al.* Pesquisa Qualitativa: Grupo Focal e Intervenções Psicológicas com Idosos. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 35, n. 1, p. 20–39, 2015.

GOFFMAN, Erving. **Manicômios, prisões e conventos**. [S.l.]: Editora Perspectiva, 1974.

GOMES, Ana Clara *et al.* **O paradigma do envelhecimento e o cuidado com a saúde da pessoa idosa sob a perspectiva biopsicossocial**. [S.d.]. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD4_SA1_ID3040_26052019164351.pdf>

GOMES, Emanuele Aparecida Paciência; VASCONCELOS, Fernanda Gomes; CARVALHO, Josene Ferreira. Psicoterapia com Idosos: Percepção de Profissionais de Psicologia em um Ambulatório do SUS. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 41, n. e224368, 2021.

GRENDENE, Mário Vinícius Canfil; MELO, Wilson Vieira. Metacognição e envelhecimento sob a luz do pensamento sistêmico: uma proposta de intervenção clínica. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 4, n. 2, p. 120–138, 2008.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. [S.l.]: Editora Vozes Limitada, 2015.

HERNANDEZ, Hernan *et al.* The exposome of healthy and accelerated aging across 40 countries. **Nature medicine**, p. 1–12, 2025.

IBGE. **Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>>. Acesso em: 15 maio. 2026.

IRIGARAY, Tatiana. **Resumo e Produções**. Disponível em: <<http://lattes.cnpq.br/6869267799544611>>. Acesso em: 1 nov. 2025.

IRIGARAY, Tatiana Quarti; TRENTINI, Clarissa Marcelli. Qualidade de vida em idosas: a importância da dimensão subjetiva. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 26, n. 3, p. 297–304, 2009.

JACQUES, Elliot. **A morte e a crise de meia-idade**. , 1957.

KANTOWITZ, B. H.; ROEDIGER, H. L., III; ELMES, D. G. **Psicologia experimental: psicologia para compreender a pesquisa em psicologia**. [S.l.]: Cengage Learning, 2006.

KRENAK, Ailton. **A Vida Não É Útil**. [S.l.]: Companhia das Letras, 2020.

LAMPERT, Claudia Daiane Trentin; FERREIRA, Vinicius Renato Thomé. Fatores associados à sintomatologia depressiva em idosos. **Revista Avaliação Psicológica**, v. 17, n. 2, p. 205–212, 2018.

LEANDRO-FRANÇA, Cristineide; MURTA, Sheila Giardini. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 34, n. 2, p. 318–329, 2014.

LOBO, Beatriz de Oliveira Meneguelo *et al.* Terapia cognitivo-comportamental em grupo para idosos com sintomas de ansiedade e depressão: resultados preliminares. **Psicologia - Teoria e Prática**, v. 14, n. 2, p. 116–125, 2012.

MAIA, Gabriela Felten da; CASTRO, Graciele Dotto; JORDÃO, Aline Bedin. Ampliando a clínica com idosos institucionalizados. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, v. 10, n. 1, p. 193–210, 2010.

MALLMANN, Maria Carolina Ersnt; FERREIRA, Marcello. O Envelhecimento na Interface Filosófica de Michel Foucault e Simone de Beauvoir: Governamentalidade, Biopolítica e Biopoder. **Nursing** (São Paulo), v. 31, n. 334, p. 13222–13248, 2026.

MEDEIROS, Antônio Gabriel Araújo Pimentel De; SANTANA, Suely de Melo. Percepções de pessoas idosas sobre suas experiências em uma intervenção grupal on-line baseada em ACT. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, p. 01–12, 2025.

MINAYO, Maria Cecília Souza; COIMBRA, Carlos E. A., Jr. **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Disponível em: <<https://static.scielo.org/scielobooks/d2frp/pdf/minayo-9788575413043.pdf>>. Acesso em: 8 jun. 2026.

MOREIRA, Virgínia; NOGUEIRA, Fernanda Nícia Nunes. Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. **Psicologia USP**, v. 19, n. 1, p. 59–79, 2008.

NÁPOLI, Psicanálise em Humanês-Lucas. **Transferência e suposto saber: Entenda**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=SDQpd-nkqTQ>>. Acesso em: 17 maio. 2026.

NERI, Anita Liberalesso. O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. **Temas em Psicologia**, v. 14, n. 1, p. 17–34, 2006.

NÉRI, Anita. **Contribuições da psicologia ao estudo e à intervenção no campo da velhice**. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472009000200003>. Acesso em: 13 out. 2025.

NÉRI, Anita. **Resumo**. Disponível em: <<http://lattes.cnpq.br/2210236741252357>>. Acesso em: 4 nov. 2025.

PAGNOTA, R. M. N. F.; MIRANDA, R. D. E. C. N. A. **Benefícios terapêuticos na qualidade de vida de idosas**. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/fractal/a/mDgsjN7CnFkysfQ33GmRVvH/?lang=pt>>. Acesso em: 17 maio. 2026.

PAPALIA, Diana; FELDMAN, Ruth. **Desenvolvimento Humano**. 12^a Ed. 2013.

PASSOS, Alcineya Araújo; MEDEIROS, Rosana Vivian Marques de; ROCHA, Wollace Scantbelruy da. Qualidade de vida de pessoas idosas institucionalizadas: os desafios e percepções na ótica da psicologia": Quality of life of institutionalized elderly people: the challenges and perceptions from the perspective of psychology". **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 12, p. 77993–78008, 2022.

RABELO, Dóris Firmino *et al.* Racismo e envelhecimento da população negra. **Revista Kairos: gerontologia**, v. 21, n. 3, p. 193–215, 2018.

RABELO, Dóris Firmino; SANTOS, Naylana Rute da Paixão. Racismo e envelhecimento: invisibilidades, desigualdades e questões de gênero. *In*: CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP) (Org.). **Psicologia brasileira na luta antirracista**. [S.l.: S.n.].

ROMERO, Dalia; MAIA, Leo. A epidemiologia do envelhecimento. Novos paradigmas? *In*: NORONHA, José Carvalho de; CASTRO, Leonardo; GADELHA, Paulo (Orgs.). **Doenças crônicas e longevidade: desafios para o futuro**. [S.l.]: Fiocruz; Edições Livres, 2023. p. 170–222.

ROWE, J. W.; KAHN, R. L. Human aging: usual and successful. **Science (New York, N.Y.)**, v. 237, n. 4811, p. 143–149, 1987.

SAAVEDRA, Luísa. Diversidade na Identidade: Escola e as multiplas formas de ser masculino. **Psicologia Educação e Cultura**, v. 8, p. 103–120, 2004.

SALVAREZZA, Leopoldo. **La vejez : una mirada gerontológica actual**. [S.l.]: Paidós, 2013.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de saúde pública**, v. 20, n. 2, p. 580–588, 2004.

SHARP, Paul *et al.* “People say men don’t talk, well that’s bullshit”: A focus group study exploring challenges and opportunities for men’s mental health promotion. **PloS One**, v. 17, n. 1, p. e0261997, 2022.

SILVA, Alexandre da *et al.* Iniquidades raciais e envelhecimento: análise da coorte 2010 do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). **Revista brasileira de epidemiologia [Brazilian Journal of Epidemiology]**, v. 21 Suppl 02, n. Suppl 02, p. e180004, 2019.

TEIXEIRA, Mirna Barros. **Empoderamento de idosos em grupos direcionados à promoção da saúde**. Disponível em: <<https://arca.fiocruz.br/items/0bfb2314-fbb9-4b7b-af82-578d266aa6fd>>. Acesso em: 22 maio. 2026.

TRISTÁN, Samana Vergara Lope; RANGEL, Ana Luisa González-Celis. Psicoterapia cognitivo conductual de grupo manualizada como una alternativa de intervención con adultos mayores. **Revista Intercontinental de Psicología y Educación**, p. 155–189, 2009.

UFMG. **Grade Curricular e Ementas**. Disponível em:
<<https://www.fafich.ufmg.br/colpsi/index.php/matriz-e-ementas/>>. Acesso em: 2 nov. 2025.

UFPA. **Projeto Pedagógico**. Disponível em:
<<https://faculadepsicologia.ufpa.br/index.php/projeto-pedagogico>>. Acesso em: 5 jun. 2026.

UFT. **Ementa Psicologia UFT**. Disponível em: <https://docs.uft.edu.br/share/proxy/alfresco-noauth/api/internal/shared/node/C4rfSEMKRR-_UQOcpqxbpw/content/08-2015%20-%20Altera%C3%A7%C3%A3o%20do%20Ement%C3%A1rio%20do%20PPC%20de%20Psicologia,%20C%C3%A2mpus%20de%20Miracema.pdf>. Acesso em: 9 nov. 2025.

UNB. **60 mais** – Processo seletivo para pessoas idosas. Disponível em:
<<https://60mais.unb.br/>>. Acesso em: 1 jun. 2026.

USP. **Grade Curricular Psicologia**. Disponível em:
<<https://uspdigital.usp.br/jupiterweb/listarGradeCurricular?codcg=47&codcur=47012&codhab=0&tipo=N>>. Acesso em: 2 nov. 2025.

USP. **O que é a UnATI**. Disponível em:
<https://fm.usp.br/ccex/conteudo/oquee_%20unati.pdf>. Acesso em: 22 maio. 2026.

VECCHIA, Roberta Dalla *et al.* Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista brasileira de epidemiologia [Brazilian journal of epidemiology]**, v. 8, n. 3, p. 246–252, 2005.

VITORINO, Sueli dos Santos. **Qualidade de vida percebida por idosos de um programa educativo: avaliação de uma intervenção psicológica**. [S.l.]: Universidade São Judas Tadeu, 2012.

WHO. Active Ageing A Policy Framework. *In*: 2002. Disponível em:
<<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/0418705f-1c82-4fe2-82d6-d4faee89dfa0/content>>. Acesso em: 17 maio. 2026

WHO. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde (Suzana Gontijo, Janaina Caldeira, Fabiano Camilo, Orgs.). [S.l.]: Organização Pan-Americana da Saúde – Opas – OMS, 2005. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 5 jun. 2026.

WITTER, Carla. **Linhas de Pesquisa**. Disponível em:
<<http://lattes.cnpq.br/6869267799544611>>. Acesso em: 1 out. 2025.