

RESSIGNIFICANDO AS PERDAS E LUTOS NO ENVELHECIMENTO: Uma Perspectiva Gestáltica ¹

RESSIGNIFYING LOSSES AND GRIEF IN AGING: A Gestalt Perspective

Ana Paula Rodrigues Calazans²
Darcy F. Gonçalves³
André Luiz Pires⁴

RESUMO

Este trabalho constitui uma pesquisa bibliográfica que se propõe a examinar o enfoque da Gestalt-Terapia sobre o processo de envelhecimento, assim como a compreensão do luto como um componente essencial do percurso existencial. A trajetória do desenvolvimento humano é delineada mediante as experiências percebidas como fases da existência, as quais acompanham o processo de amadurecimento suscitado pelas mudanças naturais, gradativamente determinando a chegada à velhice. Este estudo oferece uma reflexão acerca dos desafios enfrentados diante das perdas, não apenas em situações de óbito, mas também em relação às limitações fisiológicas que se manifestam ao longo do tempo, sendo abordadas com o intuito tanto de encorajar os idosos a recuperarem sua qualidade de vida quanto contribuir para uma compreensão mais ampla do envelhecimento e oferecer subsídios teóricos e práticos para profissionais da saúde que trabalham diretamente com idosos. As análises conduzem à busca por um novo sentido de existência mediante a revitalização de valores históricos e culturais que possam conferir significado e promover a saúde mental, prevenindo desse modo, maiores desgastes diante da realidade da finitude humana e mitigando o sofrimento associado ao luto na velhice.

Palavras-chave: Desenvolvimento humano; velhice; saúde; luto.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia, do Centro de Educação Superior Mais - FacMais - Unidade Acadêmica de Inhumas, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia, no primeiro semestre de 2024.

² Discente do 10.º Período do curso de graduação em Psicologia e estagiária do Estágio Supervisionado Específico II, com ênfase em Psicologia Clínica, na Abordagem Gestáltica. E-mail: anap@aluno.facmais.edu.br.

³ Discente do 10.º Período do curso de graduação em Psicologia e estagiária do Estágio Supervisionado Específico II, com ênfase em Psicologia Clínica, na Abordagem Gestáltica. E-mail: darcyfernandes@aluno.facmais.edu.br.

⁴ Professor-orientador, docente do Curso de Psicologia. Psicólogo. Especialista em Psicologia do Trânsito e Especializando em Psicologia Hospitalar e da Saúde. E-mail: andre@facmais.edu.br

ABSTRACT

This work constitutes a bibliographic research that aims to examine the Gestalt Therapy approach to the aging process, as well as the understanding of grief as an essential component of the existential journey. The trajectory of human development is delineated through experiences perceived as phases of existence, which accompany the maturation process triggered by natural changes, gradually leading to old age. This study offers a reflection on the challenges faced in the face of losses, not only in situations of death but also in relation to the physiological limitations that manifest over time. These are addressed with the intention of both encouraging the elderly to regain their quality of life and contributing to a broader understanding of aging, providing theoretical and practical support for healthcare professionals who work directly with the elderly. The analyses lead to the search for a new sense of existence through the revitalization of historical and cultural values that can confer meaning and promote mental health, thus preventing greater wear and tear in the face of the reality of human finitude and mitigating the suffering associated with grief in old age.

Keywords: Human development; old age; healthy; mourning.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo a respeito da perspectiva gestáltica sobre o envelhecimento e o luto como parte do processo existencial, busca trazer a reflexão acerca do processo de envelhecimento como o fim da idade adulta e o início do surgimento de mudanças tanto na aparência física como nas funções corporais do indivíduo, modificando suas estruturas de modo geral.

Inicialmente, o trabalho traz à luz conceitos básicos referentes à abordagem psicoterapêutica em assunto, de maneira sucinta e então, conceitua o fenômeno do envelhecimento e suas comorbidades e, por fim, o trabalho propõe diretrizes ou estratégias baseadas na abordagem gestáltica para auxiliar profissionais da saúde que trabalham com idosos a lidarem de maneira saudável com o luto proveniente da percepção inevitável do envelhecer e da finitude.

Santos (2017) afirma que os idosos, ao enfrentarem desafios na autorregulação, podem adotar estratégias de adaptação criativas, porém disfuncionais, em relação ao envelhecimento, resultando em experiências de sofrimento. Assim, o envelhecimento humano merece atenção especial de toda a sociedade, pois, trata sobre questões relacionadas com as mudanças durante a vida, ficando mais acentuadas e visíveis tanto no aspecto físico e mental, como social e cultural.

Essa fase da vida, determinada como a velhice, é repleta de preconceitos e entraves causados pelas transformações que ocorrem desde o meio familiar até outras esferas sociais e se estendem por toda a vida do indivíduo, como podemos perceber em Barroso (2002 *apud* Serra, 2010) que nos afiança o fato de o envelhecimento social ser provocado pelas múltiplas formas de destituição de cidadania dos idosos, no interior de uma trama de preconceitos e discriminações.

A busca por uma vida longa e envelhecimento saudável são desafios constantes para as ciências e têm registrado progressos significativos. A medicina tem sido capaz de proporcionar às pessoas condições para viverem por mais tempo. No entanto, conforme Nascimento (2023), a longevidade por si só carece de significado sem as bases necessárias para encontrar sentido e qualidade nessa jornada.

O envelhecimento é uma fase natural da vida, frequentemente acompanhada por desafios emocionais, como a perda de entes queridos, saúde e independência. Beauvoir (1990) diz que nada deveria ser mais esperado e, no entanto, nada é mais imprevisível que a velhice.

Menezes (2012) relata que a velhice não está exclusivamente ligada ao fator cronológico; ela é predominantemente uma construção social. Portanto, os papéis e significados atribuídos à velhice variam de acordo com a sociedade e o contexto temporal em que são considerados. O envelhecimento é, de fato, um processo biológico que traz consigo mudanças e transformações, tanto externas quanto internas (psicológicas), que refletem e revelam as marcas da experiência vivida.

Diante das mudanças bruscas ocorridas com o avanço da idade, é preciso um olhar mais atento ao colaborar para que as pessoas possam enfrentar a vulnerabilidade que vai surgindo pouco a pouco, ao se depararem com as perdas da mobilidade física e a diminuição das funções psicomotoras, muitas vezes, tão intensas que levam à dependência de outros para suas atividades básicas.

A perspectiva gestáltica, focando na percepção consciente e na integração das experiências, pode lançar luz sobre como indivíduos idosos vivenciam essas mudanças e como o luto se insere nesse contexto. Compreender essa relação pode enriquecer as práticas de apoio psicológico e promover um envelhecimento mais saudável e significativo.

A estimulação da pessoa idosa como atuante no seu meio traz à tona o resgate de valores sociais e culturais, relacionados com as possibilidades de estruturar a qualidade de vida, podendo assim, vivenciar de maneira mais plena essa fase da vida.

Dessa forma, faz-se visível a importância de possibilitar ao idoso, alguns caminhos que o façam se sentir pertencente, participante, capaz de se reinventar nessa última fase do ciclo vital, com equilíbrio e satisfação.

Portanto, é correto afirmar que a Gestalt-Terapia pode ser muito eficaz para auxiliar na ressignificação das perdas e dos lutos vivenciados durante o processo de envelhecimento. De acordo com Silveira e Macedo (2018), essa abordagem terapêutica é capaz de analisar os ajustamentos criativos possíveis no contexto do idoso, baseando-se em uma visão holística e levando em consideração a perspectiva fenomenológico-existencial e humanista. Nesse sentido, busca compreender a pessoa como um todo, não apenas focando em sintomas isolados.

Ajustar-se criativamente à vida, segundo Cardella (2014), implica viver em constante interação com os outros e os acontecimentos, apropriando-se e criando recursos, assumindo responsabilidade e co-criando o próprio destino. Significa também não apenas repetir o que é tradicional, mas ser capaz de um reposicionamento singular, diferente e pessoal do que é conhecido, recriando-o de forma única e pessoal.

Santos (2017 *apud* Silveira e Macedo, 2018) afirma que a Gestalt-Terapia oferece suporte para compreender o envelhecer como a continuação do processo de desenvolvimento, dando ênfase à singularidade de cada idoso na atualização de seus ajustamentos criativos. Finotti (2022) vai ao encontro dessa afirmação e nos diz que o ajustamento criativo é um conceito fundamental para a Gestalt-Terapia, e que ajustar-se criativamente diz respeito à tentativa de o indivíduo realizar, da melhor forma possível, a satisfação de determinada necessidade.

Neste sentido, podemos perceber a importância do processo psicoterapêutico para alguns idosos na medida em que se busca compreender o lugar que o idoso ocupa, e como ele, diante de suas possibilidades e potencialidades, constrói sua existência no aqui e agora e como ele pode se ajustar criativamente, resignificando seus processos de luto oriundos do próprio envelhecimento visando uma boa qualidade de vida.

Diante disso, podemos ressaltar que o presente trabalho buscou, por meio de revisões bibliográficas, investigar estudos que demonstram a perspectiva gestáltica no apoio a indivíduos idosos que, além de enfrentarem perdas significativas, encaram a inevitabilidade de sua própria finitude.

Esse estudo buscou ainda apresentar como a abordagem gestáltica compreende o envelhecer humano e sua relação com o luto oriundo dessa fase da vida, contribuindo para uma visão mais holística do processo de envelhecimento e da finitude humana. E seu foco foi explorar os princípios fundamentais da abordagem gestáltica e sua aplicação no contexto geral do envelhecimento, analisando o conceito de luto diante desse fenômeno.

2 Fundamentos teórico-epistemológicos da Gestalt-Terapia

De acordo com Perls (1997) e Yontef (1998), a Gestalt-Terapia é uma abordagem psicoterapêutica que se baseia em uma visão holística do ser humano, considerando-o como um todo integrado em interação constante com seu ambiente. Seus fundamentos teórico-epistemológicos estão enraizados em diversas influências, incluindo a psicologia da Gestalt, Fenomenologia, Existencialismo, Teoria de Campo e Teoria Organísmica.

A Gestalt-Terapia, por sua base existencialista, valoriza o cuidado com o ser e enfatiza a autorrealização por meio do desenvolvimento das potencialidades humanas e da criatividade. Frazão (2013) nos diz que o ser humano se autodetermina, interage ativamente com seu ambiente, é livre, ou seja, pode fazer escolhas, sendo responsável por elas no universo inter-relacional onde vive, o que constitui um novo paradigma.

Nesse sentido, a abordagem da Gestalt-Terapia é reconhecida como uma perspectiva humanista e fenomenológico-existencial. Ela se define como uma forma de psicoterapia centrada na experiência, enfatizando a consciência do momento presente, direcionando nosso foco para como o fenômeno que se manifesta diante de nós, em vez de se preocupar tanto com as razões por trás disso.

Rodrigues (2000) garante que, na aplicação da Gestalt-Terapia, ressalta-se a relação dialógica, para a qual o ser-no-mundo é a prioridade, centrada na compreensão do que é apresentado pelo cliente. Assim, Cardoso (2009) afirma que, essa abordagem enxerga o ser humano como alguém que

está em constante interação consigo mesmo, com o outro e com o mundo, em um processo contínuo de desenvolvimento, sempre imerso em seu contexto.

Sabendo que o envelhecer é natural e esperado, devemos então, levar em consideração aspectos próprios dessa fase como o luto, por exemplo. A Gestalt-Terapia propõe um certo cuidado quando se fala em luto no envelhecimento, considerando que o ser humano envelhece naturalmente, e ao longo de sua vida, vai vivenciando as perdas, seja por morte, por incapacidade na tomada de decisões, no trabalho, mesmo no processo de aposentadoria por alguma causa, entre várias outras situações, com destaque para a perda de saúde e da melhoria do bem-estar físico e mental.

Santos *et al.* (2020) acredita que a psicoterapia ancorada no encontro entre psicoterapeuta e cliente desvendam-se outras formas de ser e estar no mundo. A relação psicoterapêutica, centrada no contato, é propiciadora de mudanças e desenvolvimento pessoal. Por meio dela, o cliente pode descobrir novos caminhos de crescimento e assim, ressignificar seus dias, suas dores e dissabores que porventura possam aparecer na velhice.

Numa direção fenomenológica e existencial, Perls, Hefferline e Goodman (1997) alegam que essas mudanças que, inevitavelmente ocorrem na vida do ser humano, quando bem direcionadas, acarretam uma mistura de sentimentos que podem conduzir e dar sentido à existência e atuação no mundo, amenizando a sua dor diante do sofrimento causado pela sensação da perda.

Originada de suas raízes no existencialismo dialógico, a Gestalt-Terapia enfatiza que qualquer parte só pode ser compreendida em relação ao todo, constituindo uma unidade orgânica que vai além da simples soma de suas partes. Portanto, de acordo com Santos *et al.* (2020), o princípio central da sólida base conceitual e epistemológica dessa abordagem reside na consideração da interação, integração e totalidade. Assim sendo, esse todo possui uma unidade orgânica que transcende a mera soma de suas partes. O conceito holístico preconizado pela Gestalt-Terapia abarca todas as questões relacionadas à vida do indivíduo, incluindo aspectos físicos, psicológicos, sociais e sexuais, bem como sua sexualidade.

Portanto, podemos afirmar que os fundamentos teórico-epistemológicos da Gestalt-Terapia são multifacetados, incorporando elementos da psicologia da Gestalt, fenomenologia, existencialismo, teoria de campo e teoria organísmica. Essa abordagem holística e centrada no cliente busca promover a consciência, a autenticidade e o crescimento pessoal, valorizando a experiência subjetiva e a integração entre mente, corpo e ambiente.

3 METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido por meio de uma revisão bibliográfica abrangente sobre envelhecimento, luto e Gestalt-Terapia. A pesquisa foi realizada em bases de dados acadêmicas, como Scielo e Pepsic, utilizando termos de busca relacionados aos temas de interesse, incluindo palavras-chave como desenvolvimento humano, velhice, saúde e luto. Foram analisados artigos científicos, livros e dissertações relevantes sobre o assunto em questão.

A partir da revisão bibliográfica, os temas e conceitos recorrentes foram identificados e analisados criticamente. Foram exploradas as contribuições da

Gestalt-Terapia para compreensão do processo de envelhecimento e estratégias de ressignificação das perdas e do luto associados a essa fase da vida.

Diante disso, o presente trabalho busca contribuir para motivar os idosos a recuperarem sua qualidade de vida e também promover uma compreensão mais abrangente do processo de envelhecimento. Este estudo visa, também, fornecer recursos teóricos e práticos para profissionais de saúde que lidam diretamente com essa faixa etária.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Vivenciando o passar do tempo e notando o envelhecimento das pessoas próximas e também pessoas famosas, frequentemente nos questionamos o que nos conduz a essa fase da vida, já que algumas pessoas alcançam sucesso enquanto outras se encontram insatisfeitas com suas experiências. Questões sobre o propósito da vida, os estilos de vida e decisões que tomaram, bem como contribuir para uma qualidade de vida nessa fase, começaram a emergir em nosso íntimo.

Segundo Brasil (2023), a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera como idosas as pessoas com sessenta anos ou mais, nos países em desenvolvimento como o Brasil. Em 2012, a população com sessenta anos ou mais era de 25,4 milhões. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil. A maioria da população idosa é composta por mulheres, com estimativas sugerindo que elas vivem, em média, de cinco a sete anos a mais do que os homens. De acordo com os dados do Censo de 2022, das pessoas com 60 anos ou mais, 56% são mulheres (17,8 milhões) e 44% são homens (14,2 milhões).

Estima-se que até 2050, a quantidade de pessoas nessa faixa etária chegará a 2 bilhões, representando um quinto da população mundial. No Brasil, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e informações do Censo de 2021, havia mais de 28 milhões de pessoas com sessenta anos ou mais em 2018. É importante destacar a relevância desses números e o impacto que terão na sociedade brasileira e mundial.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) prioriza o apoio aos idosos no Brasil, pois, o envelhecimento chega naturalmente, trazendo consigo uma gama de limitações e privações aumentando os níveis de necessidades e cuidados dos familiares ou pessoas mais próximas do idoso, por isso, a Constituição Federal assegura que os idosos no Brasil tenham seus direitos básicos garantidos, como todos os outros cidadãos.

Para tanto, foi promulgada no Brasil, a LEI N° 14.423, de 22 de Julho de 2022, conhecida como o Estatuto da Pessoa Idosa, de acordo com a Legislação Brasileira. O Serviço Único de Saúde (SUS) e o Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), atuam na prestação de serviços de acordo com as necessidades de cada idoso, no sentido de garantir a assistência. Mesmo assim, definindo que o idoso tem direitos “à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, o lazer, o trabalho, a cidadania, a liberdade, a dignidade, o respeito e à convivência familiar e comunitária”, ainda é alarmante o número de pessoas idosas envelhecendo nas ruas.

Sentimos, então, compelidas e sensibilizadas por esses questionamentos a buscar, na Psicologia, um meio ou o propósito de contribuir para esse conhecimento e melhorar a vida daqueles que desejam e necessitam de assistência na fase conhecida como “ a velhice”.

A procura por uma vida longa e envelhecimento saudável são contínuos desafios enfrentados pela ciência, e têm evidenciado avanços significativos. A medicina tem demonstrado a capacidade de oferecer às pessoas oportunidades para prolongar suas vidas. Graças aos seus avanços e o empenho da atenção básica à saúde da pessoa idosa, temos percebido cada vez mais benefícios com relação à qualidade de vida desse público.

E de acordo com o Ministério da Saúde (2006), o trabalho da equipe de Atenção Básica/Saúde da Família deve buscar sempre o máximo da autonomia dos usuários frente às suas necessidades, propiciando condições para melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa, como a visita domiciliar, por exemplo.

No entanto, segundo Nascimento (2023), a longevidade por si só carece de significado sem os alicerces essenciais para conferir sentido e qualidade a essa trajetória. O processo de envelhecimento constitui uma etapa natural da existência, muitas vezes marcada por desafios emocionais, tais como a perda de entes queridos, saúde e autonomia. Conforme observado por Beauvoir (1990), embora a velhice seja algo que deveria ser esperado, paradoxalmente, ela frequentemente se revela como algo inimaginável.

Beauvoir (1990) adota uma abordagem objetiva ao refletir sobre esse estágio do ciclo de vida que assusta a maioria dos seres humanos e que a sociedade ensina a rejeitar. Ela destaca que a velhice não é uma inevitável conclusão da existência humana, embora seja uma verdade empírica e universal que, após certo número de anos, o organismo humano sofre uma regressão. Com o passar do tempo, isso resulta em uma redução das atividades do indivíduo e, frequentemente, em uma mudança de sua atitude em relação a si mesmo e ao mundo, no entanto, há possibilidades de desenvolvimento de uma vida mais significativa.

Dessa forma, diante do exposto, é possível afirmar que é de responsabilidade da Psicologia, assim como outras ciências, se debruçar sobre esse tema e contribuir para a compreensão do processo de envelhecimento humano na sociedade atual. Tal responsabilização visa a manutenção ou desenvolvimento de uma sociedade mais saudável psicologicamente.

A perspectiva gestáltica, focando na percepção consciente e na integração das experiências, pode lançar luz sobre como indivíduos idosos vivenciam essas mudanças e como o luto se insere nesse contexto. Compreender essa relação pode enriquecer as práticas de apoio psicológico e promover um envelhecimento mais pleno e equilibrado.

Ribeiro (2021) comenta que o mundo e as pessoas sempre existiram da mesma forma, porém, as transformações ocorridas no ser humano modificaram o mundo e influenciam o modo de viver da sociedade de acordo com o passar do tempo. Sendo assim, podemos afirmar que a velhice sempre existiu. Entretanto, o envelhecimento percebido hoje é diferente do que era notado no passado.

Schneider e Irigaray (2008) dizem que, do ponto de vista social, algumas pessoas são consideradas idosas quando decidem se retirar do mercado de trabalho, ou seja, quando se aposentam e cessam sua atividade econômica. A

sociedade frequentemente associa aos aposentados a imagem de indivíduos sem produtividade e inativos. Com a transição para a aposentadoria, muitas vezes, percebe-se um súbito distanciamento das relações sociais que foram construídas ao longo de muitos anos. Além disso, a aposentadoria pode implicar em uma substancial redução na renda e na falta de oportunidades para atividades fora do ambiente de trabalho.

No Brasil, grande parte dos idosos enfrentam todos os impactos sociais e econômicos, haja vista as dificuldades financeiras e a precariedade das moradias, além de outras situações conflituosas no meio familiar, sabendo que boa parte dessas pessoas idosas são mantenedoras da família.

O idoso, que antes era visto como um patrimônio social, ao longo do tempo, passou a ser avaliado principalmente por sua "capacidade de produção" e seu "valor" associado à sua capacidade funcional. De acordo com Tavares *et al.* (2012), muitos indivíduos não se preparam adequadamente para o período de aposentadoria e, ainda menos, para a fase do envelhecimento.

Para Antunes e Moré (2016, *apud* Silva, Turra e Chariglione, 2018), a aposentadoria faz parte dos conflitos que surgem durante a velhice, os quais são marcados pela dualidade entre crise e liberdade. Isso significa que, por um lado, a aposentadoria pode ser experimentada com tensão e dificuldade de adaptação a essa nova fase, enquanto, por outro lado, pode representar uma expressão de liberdade e uma oportunidade para intensificar as fontes de satisfação, graças ao aumento do tempo livre após o término da vida profissional.

Assim, se faz necessário o olhar acurado a essa fase, já que para Silva, Turra e Chariglione (2018), o trabalho e/ou a capacidade funcional têm um valor inestimável na vida do ser humano, fornecendo-lhe recursos materiais, status social e integrando-o em um sistema de relações sociais. Dessa forma, a perda da atividade profissional pode também significar a perda de referências, podendo até mesmo afetar a própria identidade pessoal, especialmente se o trabalho desempenhar um papel central na vida do indivíduo. Portanto, preservar a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento e transição da vida ativa para a aposentadoria é uma meta fundamental para as pessoas em idade avançada.

Compreende-se também, de acordo com Silva, Turra e Chariglione (2018), que a aposentadoria acarreta certas dificuldades nas relações sociais dos idosos. Isso ocorre devido à sua desvinculação do trabalho, que desempenhou ou ainda desempenha um papel regulador na organização de suas vidas. Essa transição pode resultar na rotulação do idoso como alguém improdutivo, incapaz e sem valor para buscar novas oportunidades no mercado de trabalho.

E, as pessoas idosas, como participantes de uma sociedade que se transforma todos os dias, dentro de um sistema fortemente capitalista e patriarcal, que cobra do homem uma virilidade plena e impõe à mulher valores machistas e misóginos, podem enfrentar os preconceitos e o afastamento social de suas atividades, muitas vezes se estendendo para dentro de suas famílias.

É de maneira dissimulada que o adulto tiraniza o velho que depende dele. Não ousa abertamente dar-lhes ordens, pois não tem direito à sua obediência: evita atacá-lo de frente, manobra-o. Na verdade, alega o interesse do ancião. A família inteira se torna cúmplice.

Mina-se a resistência do ancião, oprimindo-o com cuidados exagerados que o paralisam, tratando-o com uma benevolência irônica, falando-lhe em linguagem infantil, e até mesmo trocando, por trás dele, olhares de entendimento, e deixando escapar palavras ferinas. Se a persuasão e a astúcia fracassam em fazê-lo ceder, não se hesita em mentir-lhe, ou em recorrer a um golpe de força (Beauvoir, 1990, p. 268).

Assim, a Gestalt-Terapia, por meio da fronteira de contato, reconhece que o período da velhice é permeado por muitas experiências desafiadoras. Contudo, é essencial criar oportunidades para a integração da pessoa idosa em seu meio social e familiar, enfrentando os novos desafios com adaptações ao que é diferente, mas que possa ser gratificante e satisfatório para lidar com a realidade. Segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997), a fronteira de contato é conceituada como a fronteira entre o organismo e seu ambiente, especialmente a superfície da pele e outros órgãos de resposta sensorial e motora, onde a experiência se manifesta.

Portanto, baseado em ideias fenomenológico-existenciais e humanistas, o presente trabalho buscou trazer à baila conceitos sobre o envelhecimento, entendendo que se trata de um processo gradativo, que engloba vários aspectos da existência, como a aprendizagem, o desenvolvimento e o amadurecimento.

Segundo Frazão (2013), o ser humano possui a capacidade de se autodeterminar, interagir ativamente com o seu entorno, desfrutar de liberdade e, por conseguinte, tomar decisões, assumindo a responsabilidade por suas escolhas dentro do contexto inter-relacional que o envolve. Então, podemos afirmar que é possível construir uma vida mais autêntica e significativa, pautada em valores pessoais e nas conexões estabelecidas com os outros.

De acordo com Santos (2017), é importante destacar que os idosos, como seres existenciais, buscam satisfazer suas necessidades genuínas por meio de ajustes criativos. No entanto, quando enfrentam dificuldades para lidar com essas demandas existenciais e sua realidade se torna insuportável, eles tendem a adotar uma estratégia de fuga, ou seja, se afastam do contexto que consideram perigoso, com o objetivo de manter sua homeostase, ou seja, o equilíbrio.

Dito isso, vale frisar que Perls (2012 *apud* Santos, 2017) alega que o contato em si não é inerentemente bom ou ruim, da mesma forma que a fuga, por si só, não é boa nem má; são simplesmente maneiras de lidar com a situação considerada de perigo.

Nesse sentido, é fundamental ressaltar a importância da manutenção da saúde mental, por intermédio de acompanhamentos com psicoterapia, que além da resignificação do viver na velhice, incluem também o desenvolvimento de habilidades emocionais, contribuindo para uma transição mais suave e satisfatória nessa etapa da vida.

Conforme podemos perceber numa visão existencialista: "A velhice não é um fardo, mas sim, uma grande oportunidade para a liberdade interior e para a autonomia espiritual, um momento em que se pode dedicar mais tempo e energia à reflexão, ao autoconhecimento e ao aprimoramento pessoal" (Frankl, 2005, p. 115).

Desfrutar da vida sem grandes preocupações oferece aos idosos a oportunidade de dedicar tempo a atividades de lazer, estar em

contato com a natureza e participar de grupos de atividades, o que beneficia sua rede de contatos e sua participação na sociedade. O tempo livre adquire um novo significado para os idosos, e a importância de perseguir seus projetos de vida ajuda a manter os valores da experiência nesta fase, bem como a retomada de antigos projetos (Zannata; Campos; Coelho, 2021, p. 108).

Outro aspecto quanto ao termo “velho” é que no senso comum, algumas vezes, é percebido como uma imagem pejorativa, como podemos perceber em Paschoal (1996) quando ela afirma que velho é traste, problema, ônus, inutilidade; velhice é sinônimo de doença, incapacidade, dependência, perda, impotência. “Velha” é aquela pessoa que atrapalha as outras, alguém que perdeu o direito à dignidade, à sobrevivência, à cidadania. A imagem que a mídia difunde tradicionalmente é a de uma pessoa encurvada (submissa), de bengala, quase cega, surda e “gagá”.

O processo de adoecimento em idosos resulta em uma espécie de fragilidade, minando sua sensação de autonomia e frequentemente confrontando-os com desafios cotidianos. Duas abordagens merecem atenção: em primeiro lugar, a análise da interseção entre envelhecimento natural e patologia, o que infla o número de casos e pode redundar em tratamentos dispensáveis; em segundo lugar, a reflexão sobre o pressuposto de que todas as transformações são intrinsecamente naturais, potencialmente obstruindo a necessária intervenção psicoterapêutica precoce (Tavares *et al.*, 2012).

O processo do envelhecer comumente traz consequências significativas e está aliado ao surgimento do luto, que indica a frequência da sensação de estar no mundo e ter a certeza de ir em direção ao fim, cercado de impossibilidades de se reconhecer frente a frente com o rompimento de suas atividades humanas.

Desse modo, é evidente que perdas significativas podem ser notadas na vida da pessoa idosa, e tais perdas podem trazer consequências como menciona Kreuz e Franco (2017), a do luto, tanto pelas pessoas que perderam durante a vida quanto das suas mobilidades, impossibilidade de tomadas de decisão, bem como a possibilidade de vislumbrar sua própria finitude.

Mesmo que o envelhecimento dependa de fatores como a percepção que o indivíduo e a sociedade detêm sobre o processo, é certo de que, em muitos casos, com o avanço do tempo, o corpo e a saúde sofrem o impacto das degenerações e envelhece, podendo apresentar maiores suscetibilidades ou vulnerabilidades e tornar-se cada vez mais propenso ao desenvolvimento de doenças e moléstias graves ou crônicas. Essa perda fisiológica do envelhecimento implica luto intenso, pois o corpo doente rompe a ilusão de imortalidade (Kreuz; Franco, 2017, p. 170).

Fukumitsu e Kovacs (2016) apontam o luto como um momento em que o ser humano se depara com o estreitamento de suas relações com o mundo e reorganiza as percepções sobre a sua existência. Para estas autoras, esse é um processo que deve ser saudável, e o cliente deve tomar consciência disso para reelaborar seus sentimentos.

Perls, Hefferline e Goodman (1997) abordam essa questão ao destacarem que os processos de luto, perdas e morte estão integrados à interação do indivíduo com o ambiente, contribuindo para sua existência de maneira saudável. Esses processos promovem a ampliação da relação

dinâmica entre a figura-fundo, estruturando uma nova perspectiva de ser e compreender as diferentes fases da vida.

De acordo com Parkes (1998 *apud* Sousa, 2016), o luto pode ser comparado a uma ferida física, mais do que a qualquer outra doença. Assim como em um "ferimento", ele progride gradualmente em direção à cura e cicatrização. No entanto, podem surgir complicações que retardam o processo de cura, ou até mesmo abrir uma nova ferida naquele que estava quase completamente recuperado. Aqui estamos nos referindo mais especificamente a essa situação na fase do envelhecimento.

Em algumas situações o luto pode ser considerado como saudável, mesmo quando não se trata apenas de perda por morte, acontece focos de aceitação de dificuldades, com facilidades para falar sobre o assunto entre outras pessoas do meio familiar ou social sem grandes entraves.

O luto saudável é o processo que o enlutado entende e admite a perda do ente querido, adequando-se sua vivência sem a pessoa. Normalmente, nesse tipo de luto o indivíduo consente em sentir a falta, se lamenta, chora. O que implica não é o sentir, mas sim, o quanto se sente e controla (Braz *et al.*, 2017 *apud* Horácio; Santos, 2020, p. 5).

Por outro lado, o luto pode ser patológico, conforme Franco (2010 *apud* Braz, 2017), o luto complicado é identificado quando uma pessoa enfrenta uma perturbação prolongada que a impede de retomar suas atividades com a mesma qualidade que tinha antes da perda.

Dessa maneira, o luto patológico pode ser representado por uma incoerência permanente que impossibilita a aceitação da situação de ausência da pessoa ou da perda de alguma função marcada pelo descontrole intenso de emoções e até mesmo levando a pessoa idosa para o isolamento do mundo, a começar, dentro da família.

O luto patológico destaca-se quando o enlutado sofre uma desordem duradoura que dificulta reassumir sua rotina com a capacidade que havia antes da perda. Ressalta o aparecimento de atitudes nesse processo complicado: demonstração das emoções em excesso que permanecem logo após muito tempo da perda, o afastamento social, evento depressivo, sintomatização constante, entre outros (Braz *et al.*, 2017 *apud* Horácio; Santos, 2020, p. 6).

O sofrimento causado pelo luto patológico, segundo Prigerson (1995 *apud* Sousa, 2022), pode ser percebido após seis meses da perda e bastante caracterizado pelas mudanças de atitude com imparcialidade diante de suas atividades diárias.

Silva e Silva (2012), garantem que de acordo com a intensidade do descontrole emocional vivenciado pela pessoa idosa diante da perda, quando se percebe que as consequências afetam a qualidade de vida, é necessário que haja intervenção psiquiátrica para se ter a clareza de que não estão sendo bem elaboradas diante do processo do luto.

Pode-se dizer que a morte e a velhice estão simbolicamente ligadas a perdas marcantes na sociedade e na cultura. Estão relacionadas no entendimento do processo de luto que tem as fases da negação, raiva, depressão, barganha e, por último, a aceitação (Kubler-Ross, 1996).

Portanto, o preparo psicológico é muito importante quando se trata de uma situação de luto, principalmente se essa pessoa foi cônjuge ou se havia laços muito estreitos de relacionamento afetivo ou mesmo profissional. Conforme traz Arantes (2016), não importa se o sentimento tenha sido fundamentado em amor, companheirismo e amizade, pois, não é incomum que haja, também, lembranças de sentimento genuinamente humanos, como, rancor, inveja, ódio, medo, mágoa, culpa e das experiências emocionais no final da vida que sempre fazem parte de relacionamentos humanos.

O envelhecimento é inevitável a todas as pessoas, independente de raça, cor, sexo, posição social e outros fatores, mas isso não quer dizer que só tem aspectos negativos. As perdas ou prejuízos devem ser vistos como acontecimentos naturais da vida. É preciso focalizar que a velhice traz algumas vantagens e possibilidades de continuar a vida de modo saudável, e assim, podemos ressaltar que a família, além dos profissionais da saúde, é um dos pilares mais importantes para garantir o apoio e auxiliar o idoso perante suas fragilidades e perdas, considerando que esse processo pode ser rápido ou mais demorado, de acordo com a individualidade de cada um.

O tempo vai passando pouco a pouco, e a idade traz consigo a certeza da finitude da vida. Neste sentido, em outras ocasiões em que o idoso percebe o aumento de suas limitações, que ocasiona um certo desconforto e sofrimento, muitas vezes é difícil para outras pessoas, ao seu redor, compreendê-lo. Se o luto ocorre por morte de pessoas próximas, pode tornar-se mais doloroso, o que exigirá maior atenção de familiares ou cuidadores, no intuito de promover a ressignificação da dor.

Beauvoir (1990), fala de questões de ações do tempo sobre a vida e como acontecem as mudanças durante o processo contínuo de construção do ser humano. A autora questiona sobre os privilégios do homem com relação ao declínio da mulher no contexto sócio-histórico cultural. Segundo Monteiro e Rocha (2017), a velhice não é experimentada da mesma maneira para homens e mulheres. Essa disparidade é atribuída a questões de gênero, que envolvem uma construção social determinando papéis e atribuindo características supostamente naturais a ambos os sexos. Contudo, tais características não são intrinsecamente naturais, mas sim construídas socialmente, representando produtos históricos.

Salgado (2002) declara que as mulheres, ainda mais que os homens, foram socializadas e ensinadas a temer o envelhecimento. Ao negar esse processo natural, busca-se evitar as penalidades associadas à velhice. É reconhecido que, em muitas sociedades, há uma preferência por ser homem em vez de mulher, por ser jovem em vez de velho. Dessa forma, ser mulher e idosa é duplamente desvalorizado.

A autora afirma que mulheres idosas enfrentam diversos desafios decorrentes das leis e políticas sociais de uma sociedade sexista e gerofóbica. As crenças enraizadas no sexismo e na gerofobia refletem a valorização da produtividade e da atratividade sexual e física na sociedade. O contexto social atual perpetua o desrespeito em relação às mulheres idosas, começando com representações negativas em histórias clássicas que as retratam como bruxas, feias e malévolas (Lesnoff-Caravaglia 1984 *apud* Salgado, 2002).

Como nos diz Schneider e Pavin (2021), embora estejamos acostumados ao binarismo homem/mulher, no qual cada indivíduo é atribuído a posições específicas na sociedade, devemos considerar que essa dicotomia

nem sempre existiu dessa forma. Então, para compreendermos alguns conceitos de gênero associados ao envelhecimento da mulher, é importante pensarmos em como a construção de gênero foi moldada ao longo da história, compreendendo conforme Beauvoir (1960) que “não se nasce mulher, torna-se mulher.”

Salgado (2002) salienta que, infelizmente, as mulheres idosas são frequentemente negligenciadas e vistas como um fardo, fazendo parte de uma maioria invisível cujas necessidades emocionais, econômicas e físicas são largamente ignoradas.

Beauvoir (1990) destaca a importância de manter o foco em uma vida mais significativa, fundamentada em bons sentimentos e emoções, a fim de conferir maior sentido ao processo de existir e envelhecer. Sua perspectiva enfatiza não apenas o aspecto financeiro, mas também a importância dos relacionamentos sociais e familiares, ressaltando aquilo que verdadeiramente dá significado à vida.

Ainda falando sobre o sentido da vida, podemos citar aqui, para dialogar com a Gestalt-Terapia, a Logoterapia, pelo olhar de Frankl (2005), cujo foco é o de nos direcionar aos significados da existência humana, ou seja, na busca de um motivo para viver. Nesta perspectiva, ao nascer, a primeira força que move o indivíduo é a luta para encontrar um sentido para viver, mesmo diante de todas as limitações e condições adversas.

Beauvoir (1990 *apud* Dardengo; Mafra, 2019) alega que o processo de envelhecimento e seu resultado natural é uma questão que já se fazia presente ainda no início das civilizações, quando começaram a construir túmulos para que seus entes queridos fossem enterrados ao morrer. Desta forma, desde o princípio da história da sociedade, já se pensava na fragilidade humana. As concepções a respeito da velhice são antigas tanto quanto o surgimento da humanidade.

O envelhecimento, assim como a infância, a adolescência e a maturidade, é um fenômeno da vida e se caracteriza por mudanças biopsicossociais específicas ao longo do tempo. Contudo, esse é individual e pode ser determinado geneticamente ou depender do estilo de vida, características ambientais e circunstâncias.

Nascimento (2023) diz que há diversidade nas expressões e significados no processo de envelhecimento de cada indivíduo na idade adulta avançada. Lopez e Park (2007 *apud* Nascimento, 2023) postulam que, atualmente, por um lado, a representação de indivíduos mais velhos oscila entre dois aspectos: a visão dos idosos tentando preservar a vitalidade e juventude relativa de seus corpos, buscando realizar seus sonhos; e a imagem de idosos em situações precárias, marcados pela pobreza, doença, solidão, ausência de vida sexual e abandono. Essas imagens distintas coexistem na sociedade contemporânea, refletindo a diversidade de perspectivas sobre o envelhecimento.

Sabe-se que as concepções de corpos ideais são mutáveis e, à medida que o tempo passa, somos bombardeados com novas ideias de corpos perfeitos já que as normas e os comportamentos vão mudando. Assim, a imagem corporal é moldada por padrões sociais e culturais em constante evolução. E segundo Gama *et al.* (2021), o culto à beleza geralmente está ligado à juventude, ou seja, o ideal de corpo jovem, magro e viril, e Lopes (2016) endossa essa ideia ao afirmar que os meios de comunicação disseminam e reforçam a concepção de um corpo ideal, ligado à juventude,

felicidade e sucesso. Consequentemente, conforme podemos ver em Catusso (2005 *apud* Biasus *et al.*, 2011) o corpo em processo de envelhecimento, para a maioria dos padrões sociais, frequentemente não desperta mais interesse e é representado sem desejo, sem atratividade física e em um estado de declínio, e até mesmo assexuado e incapaz se sentir desejos e prazeres.

Júnior *et al.* (2022) nos diz que a vivência da sexualidade é uma forma de expressar carinho, afeto e admiração por alguém; é também uma manifestação de autoafirmação, representando uma elevada autoestima e apreço pelo próprio corpo. Fonseca *et al.* (2014) lembra que a imagem corporal está intimamente ligada à autoestima, refletindo o valor e a consideração que uma pessoa tem por si mesma, o que está associado aos julgamentos que o indivíduo faz sobre suas próprias capacidades e desempenho.

De acordo com Quintino e Ducatti (2021), as novas demandas provenientes da longevidade, que incluem não apenas os avanços da medicina, como reposição hormonal, próteses e medicamentos para impotência sexual, têm proporcionado que os idosos descubram ou redescobrem sua sexualidade. E isso nos mostra o aspecto positivo que é o cuidado para uma vida plena na velhice, no entanto, as práticas sexuais inseguras podem tornar os idosos uma população vulnerável à contaminação por Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) e pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV/AIDS).

Portanto, é fundamental que o profissional, o qual está cuidando desse público, adote uma abordagem sensível e minuciosa ao analisar e considerar a pessoa, o que implica na indispensável tarefa de reconhecer e mitigar os tabus e preconceitos relacionados à sexualidade da pessoa idosa. Dessa forma, torna-se viável promover uma maior compreensão sobre esse tema, possibilitando orientações quanto aos cuidados com a saúde sexual, como a recomendação de consultas médicas regulares e a realização de psicoeducação sobre o uso de preservativos, visando orientá-los sobre as Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs).

Por fim, é necessário compreender que a experiência do envelhecimento é multifacetada e que cada pessoa idosa possui uma história de vida única, repleta de desafios, conquistas e aprendizados. Portanto, é fundamental promover uma cultura de respeito e valorização dos idosos, reconhecendo suas contribuições para a sociedade e garantindo-lhes dignidade e qualidade de vida em todas as fases do processo de envelhecimento.

Neste contexto, a psicologia desempenha um papel de extrema importância ao oferecer suporte emocional e psicológico, promover o autoconhecimento e ajudar os idosos a enfrentarem os desafios oriundos dessa fase da vida de forma mais consciente. Além disso, políticas públicas e iniciativas sociais devem ser consideradas para garantir o acesso dos idosos a serviços de saúde, moradia adequada, educação, cultura e lazer, bem como para combater o preconceito e a discriminação etária. Ao reconhecer e valorizar a diversidade e a singularidade de cada pessoa idosa, podemos garantir uma sociedade mais justa, inclusiva e acolhedora para todas as gerações.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É sabido que em pesquisas demográficas, conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2018, é amplamente reconhecido que a população idosa está se tornando um grupo significativo e diversificado no país. No entanto, de acordo com Silva, Turra e Chariglione (2018) para compreender verdadeiramente seus atributos, é essencial considerar sua singularidade, uma vez que o envelhecimento representa um período de mudanças explícitas que se desenrolam ao longo de toda a trajetória de vida de cada indivíduo. Portanto, refletir sobre o processo de envelhecimento nos dias atuais requer uma análise profunda das angústias que surgem dos aspectos biológicos e psicossociais da existência, levando em conta as particularidades da história de vida de cada pessoa e do contexto em que estão inseridas. Essa abordagem deve integrar as diversas experiências ao longo da vida sem impor estigmas ou hierarquias entre elas.

Devido ao avanço tecnológico e da medicina, podemos afirmar que, segundo Kreuz e Franco (2017), a longevidade estendida é realidade cada vez mais presente em nosso país, dessa forma, a multiplicidade de conceitos sobre envelhecimento tenta incluir os sentidos atribuídos à passagem do tempo *versus* a realidade biológica objetivada nas transições físicas.

Os autores acima mencionados garantem que o envelhecimento constitui um processo gradual que abrange o processo de aprendizagem, desenvolvimento e maturação. Entretanto, a progressiva passagem do tempo pode resultar em múltiplas perdas físicas, sociais e cognitivas, demandando uma elaboração emocional intensa por parte do indivíduo que envelhece, com o objetivo de alcançar uma adaptação saudável às transformações inerentes a esta fase evolutiva.

Com frequência, ao abordar o envelhecimento saudável, tende-se a focar exclusivamente na ausência de doenças, priorizando os aspectos físicos do idoso. No entanto, esse processo envolve outras dimensões importantes a serem consideradas. É fundamental destacar que a saúde do idoso não se restringe apenas aos aspectos físicos ou à mera ausência de doenças, mas deve-se levar em conta também a autonomia, independência, cultura, sexualidade e contexto social aos quais estão inseridos. Nesse sentido, o envelhecimento saudável deve ser compreendido como o resultado de uma interação multidimensional que engloba a saúde física e mental, o apoio familiar, a integração social, além da independência nas atividades diárias e financeiras (Ramos, 2003).

Consequentemente, frente a esses aspectos, torna-se imprescindível que a psicologia também contribua para o acolhimento e assistência à pessoa idosa, pois, não apenas o corpo físico experimenta os efeitos do envelhecimento, mas também ocorrem mudanças emocionais, cognitivas e sociais no idoso, independentemente da degeneração física e isso requer do profissional um olhar holístico e atento, já que conforme destaca Ribeiro (2012) o cliente é compreendido quando é percebido como um todo, originando-se de um todo e inserido em um todo. Assim como uma sinfonia, o cliente é uma composição complexa. É crucial ouvir cada uma de suas notas (seus problemas), porque somente ao serem observadas dentro de sua totalidade, na dinâmica de relação entre as partes, é que essas notas se tornam inteligíveis.

Quintino e Ducatti (2021) concordam com esse apontamento e nos diz que entender não apenas o declínio fisiológico, mas também os aspectos subjetivos da população idosa é de extrema importância para a área da saúde.

Isso é essencial para promover um envelhecimento saudável entre esse grupo e para promover mudanças nas políticas públicas que se adaptem a essa realidade, proporcionando atenção integral à saúde do idoso, incluindo ações voltadas para a sexualidade.

De acordo com Polster e Polster (2001), uma das principais abordagens da Gestalt-Terapia reside na ênfase na presença, sendo este também um dos fundamentos essenciais para lidar com os sentimentos. Quando uma pessoa é capaz de perceber plenamente o que está ocorrendo dentro de si e ao seu redor, diferenciando isso no momento presente, ela consegue identificar com precisão qual sentimento está experimentando e em que direção ele se manifesta. O psicoterapeuta encoraja o cliente a explorar esse sentimento profundamente, a fim de que o cliente possa se apropriar dele.

Dessa forma, a Gestalt-Terapia por intermédio da fronteira de contato, entende que o período da velhice é marcado por muitas experiências árduas. Porém, é preciso que se crie situações de inserção da pessoa idosa no seu meio de convívio social e familiar, frente aos desafios do novo, com adaptações ao que é diferente, mas que possa ser agradável e suficiente para encarar a realidade.

Conforme Kreuz e Franco (2017), o avanço progressivo do tempo pode culminar em lutos consequentes da idade avançada, devido às perdas comuns desse estágio, como perda da saúde, mobilidade e, também, da percepção da sua própria finitude, e podemos perceber que a vivência social entre os gêneros pode ser diferente e mais cruel com a mulher, conforme podemos ver em Finemam (2014 *apud* Cepellos, 2021) que nos diz que embora constituam a maioria na população e desfrutem de uma expectativa de vida mais longa, as mulheres podem enfrentar o processo de envelhecimento marcado por eventos de discriminação de gênero e idade.

De acordo com Cepellos (2021), essa situação parece se manifestar devido à maneira como a idade é percebida em nossa sociedade, servindo como um marcador que influencia as percepções e compreensões sobre um indivíduo, uma organização ou até mesmo toda uma sociedade.

Então, este estudo traz, a partir de revisões bibliográficas, a possibilidade de compreender as perdas para que o envelhecimento possa ser vivenciado de maneira saudável. Tal proposta visa contribuir para o vislumbre da qualidade de vida do indivíduo, trazendo-o para o presente, no aqui-agora, para que seja possível a elaboração emocional do sujeito que envelhece. E, conseqüentemente, este possa vivenciar uma adaptação saudável às mudanças típicas dessa etapa final do ciclo vital humano, o que significa elaborar de maneira sadia e funcional, os lutos dessa fase da vida.

REFERÊNCIAS

ARANTES, A. **A Morte é um Dia que Vale a Pena Viver**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2016.

BEAUVOIR, S. **A Velhice**: o mais importante ensaio contemporâneo sobre as condições de vida dos idosos. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BEAUVOIR, S. **O segundo sexo**: a experiência vivida. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1960.

BIASUS, F.; DEMANTOVA, A.; CAMARGO, B. V. Representações sociais do envelhecimento e da sexualidade para pessoas com mais de 50 anos. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 19, n. 1, p. 319-336, jun. 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X201100100025&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 20 maio 2024.

BRASIL. **Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022**: Altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idoso” e “idosos” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente. Disponível em <https://www.gov.br> Acesso em: 9 set. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério do desenvolvimento e assistência social, família e combate à fome. Secretaria Nacional da Política de Cuidados e Família. Nota Informativa nº 5/2023. **Envelhecimento e o direito ao cuidado**. 2023.

Disponível em:

https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mds-lanca-diagnostico-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota_Informativa_N_5.pdf. Acesso: 23 mar. 2024

BRAZ, M. *et al.* Profissionais Paliativistas e suas Contribuições na Prevenção de Luto Complicado. **Psicologia - Ciência e Profissão**. Brasília, v. 37, n.1, p. 90-105, 2017. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932017000100090&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 set. 2023.

CARDELLA, B. Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades. In: **Gestalt-terapia: Conceitos Fundamentais**.- São Paulo: Summus, 2014.

CARDOSO, C. Grupos Terapêuticos na Abordagem Gestáltica: uma proposta de atuação clínica em comunidades. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 124-138, 2009. Disponível em:

[https://online.unisc.br/article/download.file:///C:/Users/User/Downloads/18740-1192613177-1-PB%20\(20\)](https://online.unisc.br/article/download.file:///C:/Users/User/Downloads/18740-1192613177-1-PB%20(20)). Acesso em: 7 set. 2023.

CEPELLOS, V. Feminização do Envelhecimento: um fenômeno multifacetado muito além dos números. RAE. **Revista de Administração de Empresas**. São Paulo | V. 61 | n. 2 | 2021 | 1-7 | e2019-0861. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/9GTWvFfzYFHzHKyBhqGPC4j/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 Mar. 2024.

DARDENGO, C.; MAFRA, S. Os Conceitos de Velhice e Envelhecimento ao Longo do Tempo: contradição ou adaptação?. **Revista de Ciências Humanas**. [S. l.], v. 18, n. 2, 2019. Disponível em:

<https://periodicos.ufv.br/RCH/article/view/8923>. Acesso em: 21 set. 2023.

FINOTTI, R. **Depressão na Velhice a partir da Gestalt-Terapia**. LV, 55f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação (FE), Psicologia, Goiânia, 2022. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br> Acesso em: 8 set. 2023.

FONSECA, C.C. *et al.* Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. **Rev. educ. fis.** UEM 25 (3) • Jul-Sep 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/KcLvFX68WK7C3L5NPnRc9R/>. Acesso em: 14 Mar. 2024

FRANKL, V. **A Vontade de Sentido**. São Paulo: Vozes, 2005.

FRAZÃO, L. Um pouco da história... um pouco dos bastidores. *In*: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, O. K. (Orgs.). **Gestalt-Terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas**. São Paulo: Summus, 2013.

FUKUMITSU, K.; KOVACS, M. J. Especificidades sobre Processo de Luto Frente ao Suicídio. **Psico** (Porto Alegre). Porto Alegre, v. 47, n. 1, p. 3-12, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-53712016000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 21 set. 2023.

GAMA, C.O. *et al.* Corpo, beleza e juventude na contemporaneidade: apontamentos reflexivos. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, 26(279), 147-163.2021. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2764/1436?inline=1>. Acesso em: 20 Mar. 2024.

HORÁCIO, F.; SANTOS, L. dos. **O Enfrentamento do Luto na Velhice Diante da Perda do Cônjuge no Âmbito Familiar**. Trabalho de Curso apresentado ao Centro Superior UNA de Catalão – UNACAT, como requisito parcial para a integralização do curso de Psicologia. 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17239/1/TCC%20-%20Fernanda%20e%20Ludmila.pdf>. Acesso em: 4 set. 2023.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da População, 2018**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html>. Acesso em: 27 ago. 2023. Disponível em: <https://www.em.com.br/>. Acesso em: 29 ago. 2023.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021**. 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021#:~:text=A%20popula%C3%A7%C3%A3o%20total>

l%20do%20pa%C3%ADs,39%2C8%25%20no%20per%C3%ADdo. Acesso em: 17 set. 2023.

JÚNIOR, E. V. S. *et al.* Efeitos das vivências em sexualidade na autoestima e na qualidade de vida de pessoas idosas. **Esc. Anna. Nery** 26 • 2022.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ean/a/xwDnR4vWW8sRVmYxSrKJ53Q/?lang=pt#>.

Acesso em: 15 Mar. 2024

KREUZ, G.; FRANCO, M. Luto do Idoso diante das Perdas da Doença e do Envelhecimento: revisão sistemática de literatura. **Arquivo Brasileiro de Psicologia**. Rio de Janeiro, v. 69, n. 2, p. 168-186, 2017. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672017000200012&lng=pt&nrm=iso.

Acesso em: 9 set. 2023.

KUBLER-ROSS, E. **Sobre a Morte e o Morrer**: o que os doentes têm para ensinar a médicos, enfermeiros, religiosos e aos próprios parentes. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

MENEZES, K. **Corpos velhos e a beleza do crepúsculo**: Um debate sobre os (re) significados da corporeidade na velhice. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Políticas Públicas e Sociedade). Universidade Estadual do Ceará, 2012.

MONTEIRO, Y.; ROCHA, D. **Envelhecimento e Gênero**: A feminização na velhice. VII Jornada Internacional Políticas Públicas. Universidade Federal do Maranhão. 2017. Disponível em:

<https://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinpp2017/pdfs/eixo6/envelhecimentoegeneroafeminizacaodavelhice.pdf>. Acesso em: 21 Mar. 2024.

NASCIMENTO, V. **O Idoso Frente ao Envelhecer**: reflexões sobre o sentido e qualidade de vida na gestalt-terapia. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Curso de Psicologia, Centro Universitário Christus, Fortaleza, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unichristus.edu.br>. Acesso em: 11 set. 2023.

PASCHOAL, S. Autonomia e Independência. In: Papaléo-Netto M. (Ed.).

Gerontologia. São Paulo: Atheneu, 1996. p. 313-23.

POLSTER, E.; POLSTER, M. **Gestalt Terapia Integrada**. São Paulo: Summus, 2001.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt-Terapia**, 3. ed. São Paulo: Summus, 1997.

PERLS, F. S. **Gestalt-terapia explicada**: Fundamentos, métodos e aplicações. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

QUINTINO, L.; DUCATTI, M. Infecções Sexualmente Transmissíveis em Idosos: Revisão Integrativa. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 27,

n. 3, p. 163-183, 2021. Disponível em:
<https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/102258/86138>.
Acesso em: 14 mar. 2024.

RAMOS, L. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 19, n. 3. p. 793-797, jun. 2003. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2003000300011&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 14 mar. 2024.

RIBEIRO, J. **O Ciclo do Contato**: temas básicos na abordagem gestáltica. 9°. ed. São Paulo: Summus, 2021.

RIBEIRO, J. **Gestalt-terapia**: refazendo um caminho. 8 °.ed. rev.- São Paulo: Summus, 2012.

RODRIGUES, H. **Introdução à Gestalt-Terapia**: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica. Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.

SALGADO, C. D. S. Mulher idosa: a feminização da velhice. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento. **Revista Envelhecer**, Porto Alegre. v. 4. 2002. Disponível em:
<<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4716>. Acesso em: 19 mai. 2024.

SANTOS, M.; *et al* . Psicoterapia de abordagem gestáltica: um olhar reflexivo para o modelo terapêutico. **Psicol. clín.**, Rio de Janeiro , v. 32, n. 2, p. 357-386, ago. 2020 . Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-5665202000200009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 13 mar. 2024.
<http://dx.doi.org/10.33208/PC1980-5438v0032n02A08>.

SANTOS, N. **Ajustamentos Criativos no Processo do Envelhecimento na Contemporaneidade**. Psicologia.pt 2017. Disponível em:
https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?ajustamentos-criativos-no-processo-do-envelhecimento-na-contemporaneidade&codigo=A1086&area=D4D. Acesso em: 17 set. 2023.

SERRA, J. Violência Simbólica Contra os Idosos: forma sigilosa e sutil de constrangimento. **Revista de Políticas Públicas**. V. 14, n. 1, jan./jun., 2010, p. 95-102. Universidade Federal do Maranhão. São Luís, Maranhão, Brasil. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3211/321127307010.pdf>. Acesso em: 9 set. 2023.

SILVA, M.; TURRA, V.; CHARIGLIONE, I. P. F. S. Idoso, depressão e aposentadoria: Uma revisão sistemática da literatura. **Rev. Psicol. IMED**. Passo Fundo , v. 10, n. 2, p. 119-136, dez. 2018 Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-5027201800

0200009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 21 mar. 2024.
<http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2858>.

SCHNEIDER, R.; IRIGARAY, T. **O Envelhecimento na Atualidade**: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Estudos de Psicologia I. Campinas, SP, v. 25, n. 4. p. 585-593, out./dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LTdthHbLvZPLZk8MtMNmZyb/> Acesso em: 9. set. 2023.

SCHNEIDER, N.; PAVIN, R. As relações de gênero e a feminização da velhice. **Revistas Unilasalle**, nº 48. Universidade LaSalle. Canoas, 2021. Disponível em: <https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/Dialogo>. Acesso: 25 mai. 2024

SILVA, M.; SILVA, A.da. **Aposentação na Visão da Gestalt-Terapia**. IV Congresso de Gestalt-Terapia do estado do Rio de Janeiro. jan./set. 2012. Disponível em <http://igt.psc.br>. index.php CEGTRJ. Acesso em: 12 set. 2023.

SILVEIRA, L.; MACEDO, M. de. A Clínica Articulada ao Processo de Envelhecimento: ajustamentos criativos possíveis. **Boletim Entre SIS**, Santa Cruz do Sul, v. 3, n. 2, p. 30-41, jul./dez. 2018. Disponível em: <https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/boletimsis/article/view/18740/1192612014>. Acesso em: 1 set. 2023.

SOUSA, B. **Validação da Versão Portuguesa da Escala de Luto Prolongado**. (Versão Reduzida). Dissertação de Mestrado em Psicologia. Universidade Lusófona. Lisboa, 2022. Disponível em: https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/13664/1/VF_SOUSA_Barbara_MPCS_2022_1de1.pdf. Acesso em: 21. set. 2023.

SOUSA, L. Processo de Luto na Abordagem Gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação. **Revista IGT na Rede**. V. 13, n. 25, 2016. p. 253-272. Disponível em: <http://www.igt.psc.br/ojs>. Acesso em: 6 out. 2023.

TAVARES, K.; *et al.* Envelhecer, adoecer e tornar-se dependente: a visão do idoso. **Revista Kairós Gerontologia**. V. 3, n. 15, 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/ana.calazans/Downloads/8979-Texto%20do%20artigo-33219-1-10-20130304.pdf>. Acesso em: 9 set. 2023.

YONTEF, G. M. (1998). **Processo, Diálogo e Awareness**: Ensaio em Gestalt-Terapia. São Paulo: Editora Summus. 1998

ZANNATA, C.; CAMPOS, L.; COELHO, P. A Pessoa Idosa e a Busca do Sentido: um olhar de esperança. **Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica**. V. 27, n. 1, p. 104-113, 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3211/321127307010.pdf>. Acesso em: 8 set. 2023.