

REVISTA FAROL

FACULDADE ROLIM DE MOURA

ISSN Eletrônico: **2525-5908**

www.revistafarol.com.br

O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais

Jorge Afonso da Rocha

O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais*

Jorge Afonso da Rocha¹

RESUMO: Envelhecer é um processo natural que ocorre desde que nascemos, porém, fica mais evidente após a terceira idade. Diante da realidade das transformações iniciadas no último século, inclusive o aumento da população, observa-se que essa população está cada vez mais envelhecida, e tendo em conta a expectativa de vida cada vez mais alta, vários estudos têm sido desenvolvidos de modo a contribuir para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade. A qualidade do envelhecimento está relacionada diretamente com a qualidade de vida, a qual o organismo foi submetido. O objetivo deste estudo, além de realizar uma revisão bibliográfica, permite fazer uma correlação da teoria apresentando o envelhecimento de forma natural, contemplando as mudanças psicossociais e os aspectos psicológicos, colocando a pessoa idosa como protagonista nesta fase da vida diante da subjetividade de envelhecer de forma saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento. Aspectos psicossociais. Subjetividade.

The human aging and their psychosocial aspects

ABSTRACT: Aging is a natural process that occurs from birth, however, is more evident after the third age. Faced with the reality of the changes initiated in the last century, including the increase of the population, observes that this population is ageing, and having regard to the expectation of life increasingly high, several studies have been developed in order to contribute to the improvement of the quality of life in old age. The quality of aging is directly related to the quality of life, which the body has undergone. The aim of this study, in addition to performing a literature review, allows to make a correlation of the theory showing the aging naturally, contemplating the psychosocial and psychological aspects changes, putting the elderly person as protagonist in this stage of life before the subjectivity of aging in a healthy way.

Keywords: Aging. Psychosocial aspects. Subjectivity.

* Trabalho apresentado à Faculdade de Rolim de Moura – FAROL, como requisito final de avaliação para conclusão do curso de Graduação em Psicologia, 2018, orientado pelo professor Antônio Carlos Zandonadi.
E-mail: antoniozandonadi@farol.edu.br

¹ Acadêmico do curso de Psicologia, FAROL – Faculdade de Rolim de Moura. E-mail: jorgeafonso1964@hotmail.com.

1 INTRODUÇÃO

Envelhecer é visto como um processo natural que ocorre desde que nascemos ficando mais evidente com a chegada da terceira idade. Percebe-se que a qualidade do envelhecimento está relacionada diretamente com a qualidade de vida a qual o organismo foi submetido.

Nestes últimos anos a sociedade tem se dedicado um pouco mais com os idosos devido ao aumento desta população, visto que os avanços ainda são poucos em relação à pessoa idosa e ineficiente para lidar com a situação futura que prevê uma população significativamente mais envelhecida. Surge a necessidade de abordar este tema proporcionando uma reflexão sobre a experiência existencial do envelhecer, identificando que a qualidade de vida pode favorecer um envelhecimento consciente e livre de certas patologias e como a pessoa idosa é vista na sua totalidade.

Com o aumento geral de vida da população, torna-se importante garantir aos idosos não apenas maior longevidade, mas satisfação e ter qualidade de vida. O estágio da velhice vem geralmente acompanhado de associações a sentimentos além das alterações no corpo, o envelhecimento traz ao ser humano uma série de mudanças psicológicas, que pode resultar em dificuldade de se adaptar a novos papéis.

Este processo de construção do envelhecimento encontra-se relacionado com uma complexa rede de fatores físicos, psicológicos, sociais, econômicos e culturais. Diante desta hipótese surge a necessidade de verificar como é vivenciado esse envelhecimento e quais são os aspectos psicossociais diante dessa etapa da vida, levando em conta a subjetividade da pessoa idosa. Para tanto realizou-se uma investigação bibliográfica apresentando-se em tópicos abordando o envelhecimento como um processo natural, bem como o conceito psicológico de envelhecimento, as causas psicológicas no adoecimento nesta fase da vida como a depressão e a síndrome do ninho vazio e, por fim, discorre sobre as contribuições da psicologia na compreensão da jornada nesta fase da vida.

O envelhecimento humano tem sido apresentado com novas conotações na atualidade. Os profissionais da área da psicologia tem um olhar diferenciado diante da subjetividade do indivíduo, sendo necessário ter afetividade em tudo que se refere à dinâmica do envelhecimento humano, auxiliando assim na prevenção, promoção e reabilitação da saúde da pessoa idosa.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 O envelhecimento como processo natural

Vecchia *et al.* (2005) definem que o envelhecimento é constituído de um conjunto de modificações fisiológicas irreversíveis e inevitáveis acompanhadas de mudança do nível de homeostasia do corpo. De acordo com esses autores as pesquisas do fenômeno biológico do envelhecimento representa a última das três fases do ciclo vital do organismo sendo as duas primeiras a infância e a maturidade.

O termo “terceira idade” foi proposto para esse estágio de vida pelo francês Huet, na revista *Informations Sociales* em 1962, que dedicava o número aos aposentados e logo ganhou aceitação geral e adeptos, na medida em que se refere às pessoas idosas sem menosprezá-las. O processo de envelhecimento numa perspectiva biopsicossocial abrange diferentes aspectos que podem influir para a melhoria das relações sociais da terceira idade. Para Vecchia *et al.* (2005) o envelhecimento é tido em quatro estágios; na meia-idade, que compreende pessoas entre 45 e 59 anos de idade, nos idosos, pessoas entre 60 e 74 anos, nos anciões, pessoas entre 75 e 90 anos e na velhice extrema, pessoas acima de 90 anos de idade.

No entendimento de Zimmerman (2009) o processo de envelhecimento embora difícil para muitos, é algo que acontece naturalmente, trazendo junto consigo algumas mudanças. Segundo o autor, as pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realizada em 2003, no Brasil, em 2020, os idosos chegarão a 25 milhões de pessoas, numa população de 219,1 milhões representando 11,4% da população.

Além das alterações no corpo, o envelhecimento traz ao ser humano uma série de mudanças psicológicas, segundo Vecchia *et al.* (2005) pode resultar em dificuldade de se adaptar à novos papéis, falta de motivação e dificuldade de planejar o futuro, necessidade de trabalhar as perdas orgânicas, afetivas e sociais, dificuldade de se adaptar as mudanças rápidas, alterações psíquicas que exigem tratamento, depressão, hipocondria, somatização, paranoia, suicídios e, por fim, baixas autoimagem e autoestima.

Os autores Teixeira e Neri (2008) apresentam que nos estudos realizados por Rowe e Kahn em 1997 consideram que o envelhecimento bem-sucedido inclui três elementos:

- 1) probabilidade baixa de doenças e de incapacidades relacionadas às mesmas;
- 2) alta capacidade funcional cognitiva e física;
- 3) engajamento ativo com a vida.

A hierarquia entre os componentes é representada pela integridade das funções física e mental. Essas funções atuam como potencial para a realização das atividades sociais, envolvendo as relações interpessoais e as atividades produtivas, remuneradas ou não.

Os avanços tecnológicos em todas as áreas têm contribuído para melhorar a qualidade de vida das pessoas e, conseqüentemente, têm elevado a expectativa de vida para que possam usufruir da vida.

2.2 Conceito psicológico de envelhecimento

De acordo com Teixeira e Neri (2008) a perspectiva biológica do envelhecimento reúne seu ponto consensual na chamada teoria do declínio. Segundo essa teoria, o envelhecimento é caracterizado por uma lentidão que abrange diferentes domínios do comportamento. O autor afirma ainda que na origem dessa lentidão está o declínio de um conjunto de funções orgânicas (como por exemplo, a diminuição da capacidade de regeneração das células e conseqüente envelhecimento dos tecidos).

Barreto (2005) divide o envelhecimento em duas fases, sendo elas o **primário**, um processo pessoal, natural, gradual que se caracteriza por uma diminuição das “aptidões e capacidades, tanto físicas como mentais”, o qual se encontra relacionado com o código genético de cada um. Na segunda fase o autor explica que é o **secundário**, processo “patológico” cujas alterações físicas e/ou mentais ocorrem de forma imprevisível e as causas são diversas (determinadas por doenças ou lesões, fortemente relacionadas com alterações ambientais), sendo as suas manifestações vivenciadas de forma distinta pelo ser humano. Para Irigaray, Schneider e Gomes (2011) a funcionalidade cognitiva de idosos está relacionada à sua saúde, à qualidade de vida e ao bem-estar psicológico, sendo considerado um indicador importante de envelhecimento ativo e longevidade.

O processo de envelhecimento envolve alterações que vai desde o nível dos processos mentais, da própria personalidade, das motivações que a pessoa tem, das aptidões sociais, ou seja, o envelhecimento, do ponto de vista psicológico, vai depender de fatores de ordem genética, patológica (doenças e/ou lesões), de potencialidades individuais (processamento de informação, memória, desempenho cognitivo, entre outras); com interferência do meio ambiente e do contexto sociocultural. Especificamente na velhice segundo os autores Irigaray, Schneider e Gomes (2011) relatam que ainda não há um consenso sobre a ocorrência de declínios e ganhos em relação ao bem-estar psicológico.

O envelhecimento social está relacionado a alterações no status social. A transição da situação de economicamente ativo para a de aposentado é percebida como uma perda de utilidade e poder social. É com esta mudança que alguns projetos de vida ficam comprometidos. Existem idosos que apresentam dificuldades neste processo de adaptação e que iniciam um ciclo de perdas diversas que vão desde a condição econômica ao poder de decisão, à perda de parentes e amigos, da independência e da autonomia; de contatos sociais, da autoestima, à perda da sua identidade (ZIMERMAN, 2009).

2.3 Causas psicológicas no adoecimento nesta fase da vida

Chega um momento que o indivíduo começa a rever sua vida, fazendo uma reflexão de tudo o que fez ou deixou de fazer. Pensa nas suas realizações e seus significados. Cada um vivencia essa fase de forma diferente, diante disso alguns podem ficar preocupados e podem surgir sentimentos negativos e se não tiver apoio principalmente dos que estão a sua volta podem surgir alterações nos fatores biológicos e psicológicos da pessoa idosa levando a quadros como da depressão, sentimentos da síndrome do ninho vazio dentre outras.

2.3.1 A depressão na terceira idade

O mundo está envelhecendo e se entristecendo, só no Brasil, de acordo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013 (publicada em 2014), feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os idosos são os que mais sofrem com a depressão. Dos 11,2 milhões de adultos diagnosticados com a doença naquele ano, a faixa etária mais afetada foi a de 60 a 64 anos: 11,1% do total.

A depressão na terceira idade é um caso que merece bastante atenção, pois, embora todo ser humano em qualquer fase de sua vida pode experimentar sintomas depressivos, nos idosos a probabilidade de padecer desta doença é ainda maior (ZIMERMAN, 2009).

Como as pessoas estão vivendo mais e desenvolvendo mais problemas médicos e neurológicos, podemos ver um aumento nos sintomas depressivos. Desta forma, podemos considerar que os idosos merecem atenção e cuidado e que embora em qualquer fase da vida a depressão seja uma doença preocupante na terceira idade os cuidados devem ser maiores.

Conforme Machado *et al.* (2012) a depressão é uma doença complexa e seu diagnóstico tardio dificulta ainda mais o tratamento. Por isso, é importante que as pessoas que

convivem com o idoso estejam atento aos sintomas, pois dificilmente o idoso depressivo irá procurar um tratamento por conta própria.

Por mais que existam estudos que abordam aspectos psicológicos, ambientais e bioquímicos que tentem explicar o número significativo de casos de depressão, ainda não existe um consenso sobre o que realmente causa a depressão. Para Machado *et al.* (2012) várias são as causas da depressão na terceira idade, entre elas o luto, as mudanças que ocorrem nessa fase, físicas e sociais podem desencadear a doença. É muito importante para o idoso que ele esteja inserido em um ambiente saudável.

Por isso, é fundamental que o idoso com depressão tenha cuidados de familiares e pessoas próximas, é importante ter paciência e conhecimento sobre as doenças que atingem a terceira idade. A depressão pode ser tratada e quase sempre têm cura, por isso a importância de se conhecerem os sintomas, pois quanto mais cedo se procurar ajuda mais rápido e eficaz é o tratamento. A depressão é uma doença complexa, principalmente pela dificuldade do doente em entender e aceitar a enfermidade. Sabe-se que não existe cura e sim como lidar com ela, como fazer com que as pessoas melhorem e como mantê-las bem e, agora, devemos aprender como preveni-la.

2.3.2 Síndrome do Ninho Vazio

Sartori e Zilberman (2009) definem o ninho vazio como sendo uma fase em que os filhos começam a ganhar independência da família, lutando por mais autonomia. De acordo com Gomes *et al.* (2014) esta fase costuma ser vivida com dificuldade pelas mulheres, que passam boa parte da vida se dedicando à família, ficando muito tempo envolvidas na criação dos filhos.

Vecchia *et al.* (2005) relatam que quando são expostos a um processo em que perdas e rejeições são sempre iminentes, o idoso tende a buscar o isolamento, quer por vontade própria, quer por indução social. Afirma que o fato de ter poucas ocupações sociais e ser menos solicitado pela família e comunidade, faz com que internalize um sujeito improdutivo, sem poder de decisão.

Nessa fase, também são observados sintomas de depressão, dependência e desestruturação familiar, como é o caso da assim chamada síndrome do ninho vazio, que foi definida em algumas culturas como o sofrimento associado à perda do papel da função parental com a saída dos filhos da casa dos pais (VECCHIA *et al.*, 2005). Sartori e Zilberman

(2009) apresentam que os estudos mais antigos enfatizavam, em particular, o sofrimento das mulheres, associando a emergência de quadros depressivos à perda do papel de cuidadora dos filhos, função tradicionalmente ligada ao papel feminino.

Para Sartori e Zilberman (2009) as mulheres que dedicaram sua vida, de modo exclusivo, à criação dos filhos acham difícil vê-los partindo, e o autoconceito delas passa a ser "não sirvo para nada", o que confirma a autoestima rebaixada. Afirmam ainda que mesmo quando a mulher trabalha fora, ela desempenha prioritariamente o papel de criadora dos filhos, dedicando grande parte de seu tempo a eles. Lançar-se a novas atividades prazerosas pode restabelecer a autoestima dessas mulheres.

Alguns autores defendem que as mães sofrem mais do que os pais quando os filhos saem de casa, por se dedicarem mais a estes, principalmente quando priorizam exclusivamente o cuidado deles (SARTORI; ZILBERMAN, 2009).

Sartori e Zilberman (2009) afirmam que, além disso, muitas mudanças ocorrem simultaneamente nessa fase do ciclo da vida, por exemplo, a aposentadoria e a menopausa. A menopausa é a fase do ciclo reprodutivo de cessação gradativa da menstruação, que provoca mudanças biológicas, mas também emocionais e sociais na mulher, sendo normalmente vivida de forma abrupta e impactante. A chegada da menopausa faz pensar que realmente está envelhecendo e como vários autores descrevem é como se a menopausa significasse a finitude de sua identidade de mulher.

Quanto ao tratamento os autores Sartori e Zilberman (2009) propõem que embora apenas algumas das mulheres sofram com o ninho vazio (11,3%), o tratamento como, terapia preventiva e abordagens psicoeducacionais, pode ser necessário e o clínico-geral ou o ginecologista pode ter papel relevante na prevenção do aparecimento da Síndrome do Ninho Vazio. Contudo, os autores defendem que, por se tratar de experiência individual, aspectos pessoais devem ser levados em consideração mesmo nas abordagens em grupo.

2.4 Contribuições da psicologia na compreensão da jornada nesta fase da vida

O envelhecimento humano tem sido apresentado com novas conotações na atualidade e fazendo com que os profissionais da área da psicologia tenham um olhar diferenciado, é necessário ter afetividade e ser efetivo em tudo que se refere à dinâmica do envelhecimento humano, auxiliando assim na prevenção, promoção e reabilitação da saúde da pessoa idosa.

Diante dessa afirmação Couto *et al.* (2008) salientam que o processo de envelhecimento não se compõe apenas de perdas e limitações, e que cabe aos terapeutas explorarem essas questões junto aos pacientes idosos e seus familiares. Na autonomia adquirida pelos idosos, Couto *et al.* (2008) relatam que na sociedade atual, gera um novo campo de amizades e investimentos sociais que criam uma nova atmosfera e possibilidades de vivência da velhice.

O processo terapêutico nessa faixa etária possui características específicas, ainda pouco estudadas. Em função disso, Couto *et al.* (2008) apresentam-se, quatro exemplos de diferentes modalidades terapêuticas nas quais os idosos podem se inserir e, também, alguns aspectos relevantes no desenvolvimento do sistema terapêutico característico com pessoas nessa faixa etária. Para os autores Couto *et al.* (2008) as quatro modalidades terapêuticas, a terapia individual com idosos, a terapia de casal na terceira idade, o atendimento familiar com membros idosos e o idoso percebido como recurso à terapia familiar, pode ser trabalhado pelo psicólogo como prática psicológica específica para esse momento do ciclo evolutivo.

A psicologia oferece contribuições importantes à compreensão dos processos psicossociais da pessoa idosa realizando avaliação comportamental, apoio, acompanhamentos e a própria reabilitação. Fazendo-se importante também auxiliar aos familiares de idosos afetados por enfermidades que levam a incapacidade física e cognitiva, por meio de organização de grupos de apoio emocional, de informação e de autoajuda.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A partir dos dados obtidos na pesquisa, verifica-se que o envelhecer é um processo natural, que ocorre desde que nascemos, ficando mais evidente após a terceira idade, sendo assim a qualidade do envelhecimento está relacionada diretamente com a qualidade de vida a qual o organismo foi submetido.

Irigaray, Schneider e Gomes (2011) afirmam que a funcionalidade cognitiva de idosos está relacionada à sua saúde, à qualidade de vida e ao bem-estar psicológico, sendo considerado um indicador importante de envelhecimento ativo e longevidade. O processo de envelhecimento numa perspectiva biopsicossocial abrange diferentes aspectos que podem influir para a melhoria das relações sociais da terceira idade. Para Zimmerman (2009) o processo de envelhecimento embora difícil para muitos, é algo que acontece naturalmente, trazendo junto consigo algumas mudanças.

Além das alterações no corpo, o envelhecimento traz ao ser humano uma série de mudanças psicológica. Segundo Vecchia *et al.* (2005) isso pode resultar em dificuldade de se adaptar à novos papéis, falta de motivação e dificuldade de planejar o futuro, necessidade de trabalhar as perdas orgânicas, afetivas e sociais, dificuldade de se adaptar às mudanças rápidas, alterações psíquicas que exigem tratamento, depressão, hipocondria, somatização, paranoia, suicídios e, por fim, baixas autoimagem e autoestima.

O processo de envelhecimento envolve alterações que vai desde o nível dos processos mentais, da própria personalidade, das motivações que a pessoa tem, das aptidões sociais, ou seja, o envelhecimento, do ponto de vista psicológico, vai depender de fatores de ordem genética, patológica (doenças e/ou lesões), de potencialidades individuais (processamento de informação, memória, desempenho cognitivo, entre outras); com interferência do meio ambiente e do contexto sociocultural. Especificamente na velhice os autores Irigaray, Schneider e Gomes (2011) relatam que ainda não há um consenso sobre a ocorrência de declínios e ganhos em relação ao bem-estar psicológico.

Cada um vivencia essa fase de forma diferente diante disso alguns podem ficar preocupados e podem surgir sentimentos negativos e se não tiver apoio principalmente dos que estão a sua volta podem surgir alterações nos fatores biológicos e psicológicos da pessoa idosa levando a quadros como da depressão, sentimentos da síndrome do ninho vazio dentre outras como a própria aposentadoria e a menopausa nas mulheres.

A psicologia oferece contribuições importantes à compreensão dos processos psicossociais da pessoa idosa realizando avaliação comportamental, apoio, acompanhamentos e a própria reabilitação. Fazendo-se importante, também, em auxiliar aos familiares de idosos afetados por enfermidades que levam a incapacidade física e cognitiva, por meio de organização de grupos de apoio emocional, de informação e de autoajuda.

Este estudo permitiu investigar os aspectos psicossociais decorrentes do processo de envelhecer pelo qual muitos passam e acabam adquirindo algum tipo de patologia derivadas de consequências ocorridas nesta idade quando o envelhecimento não apresenta de forma saudável.

Os resultados da pesquisa apontam que o envelhecer é muitas vezes um processo delicado e doloroso por adquirir problemas que afetam todas as áreas - social, econômica, familiar e a saúde pública e entre outros contextos, pois nessa fase ocorre o aumento das doenças crônicas degenerativas. O idoso passa a experimentar algumas fragilidades e fortes emoções que pode ocasionar consequências para este processo.

Existem idosos que apresentam dificuldades neste processo de adaptação e que iniciam um ciclo de perdas diversas que vão desde a condição econômica ao poder de decisão, à perda de parentes e amigos, da independência e da autonomia; de contatos sociais, da autoestima, à perda da sua identidade (ZIMERMAN, 2009).

Por mais que o envelhecer é um processo natural, a velhice acaba modificando a relação do homem com o tempo, seu relacionamento com o mundo e com sua própria história. O envelhecer é um processo fisiológico e natural pelo quais todos os seres vivos passam.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo investigou as mudanças decorrentes do processo do envelhecimento de modo geral, seus reflexos biopsicossociais e suas conseqüentes alterações. Permitiu perceber como acontece de forma natural diante de uma qualidade de vida bem sucedida. Buscou-se alertar a todos para a importância do envelhecimento saudável com objetivo de compreender como a pessoa idosa vivencia esse processo e suas repercussões levando em consideração a subjetividade da pessoa idosa.

Os resultados da pesquisa apontam que o envelhecer é, muitas vezes, um processo delicado e doloroso por adquirir problemas que afetam todas as áreas - social, econômica, familiar e a saúde pública, e entre outros contextos; pois nessa fase ocorre o aumento das doenças crônicas degenerativas. O idoso passa a experimentar algumas fragilidades e fortes emoções que pode ocasionar conseqüências para este processo.

Permitiu ainda verificar como a pessoa idosa vivencia esse envelhecimento e quais são os aspectos psicossociais diante dessa etapa da vida. Verificou-se, ainda, que o idoso é um sujeito em desenvolvimento e que, portanto, é confrontado com inúmeras demandas que modificam aspectos psicossociais. Tal contexto evidencia a importância da prevenção, cujas ações se dão através de uma série de cuidados, sendo necessário alertar essa população sobre as medidas preventivas para se alcançar um envelhecimento ativo e saudável.

A população mundial está envelhecendo e esse fenômeno já é um fato. Percebe-se que não há um acompanhamento diante desse crescimento. Portanto não são oferecidas condições ideais para que essa parcela da população tenha uma melhor qualidade de vida. Junto ao aumento do envelhecimento da população mundial, os valores e conceitos com relação à velhice passam por uma forte transformação social, sentida pela presente geração no despreparo para a realidade social atual.

É necessário perceber/identificar as formas de compensação, que cada um de nós utiliza/prepara para fazer face às perdas associadas ao envelhecimento, pois estas vão influenciar significativamente a qualidade de vida e o bem estar psicológico do idoso (IRIGARAY; SCHNEIDER; GOMES, 2011).

Finalmente, os resultados obtidos apontam para a necessidade de pesquisas futuras acerca das problemáticas envolvidas no processo de envelhecer, nas quais haja direcionamento para um envelhecer mais saudável e produtivo, no qual o idoso possa ter autonomia e qualidade de vida. Tal contexto ocorre, principalmente, porque as ações relacionadas ao bem-estar da população brasileira ainda carecem de uma maior efetividade.

REFERÊNCIAS

- BARRETO, J. Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio actual. **Sociologia**, v. 15, p. 289-301, 2005. Disponível em: <<http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3733.pdf>>. Acesso em: 08 set. 2016.
- COUTO, M. C. P. P. et al. Terapia familiar sistêmica e idosos: contribuições e desafios. **Psicologia clínica**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 135-152, 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0>. Acesso em: 01 out. 2016.
- GOMES, L. A. et al. Menopausa, ninho vazio e subjetividade feminina: relato de um atendimento numa enfermaria. **Psicologia hospitalar**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 2-25, jan. 2014. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo>>. Acesso em: 02 maio 2016.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Em 2030, cerca de 40% da população brasileira deverá ter entre 30 e 60 anos**. 2014. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia>>. Acesso em: 29 jun. 2016.
- IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H.; GOMES, I. Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos. **Psicologia Reflexão Crítica**, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 810-818, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php>>. Acesso em: 01 set. 2016.
- MACHADO, R. M. L. et al. O envelhecimento e seus reflexos biopsicossociais. **Cadernos Unisuam**. Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 110-120, jun. 2012. Disponível em: <<http://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php>>. Acesso em: 20 abr. 2016.
- SARTORI, A. C. R.; ZILBERMAN, M. L. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. **Revista psiquiátrica clínica**, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 112-121, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php>>. Acesso em: 26 abr. 2016.
- TEIXEIRA, I. N. D'A. O.; NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, mar. 2008. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo>>. Acesso em: 08 ago. 2016.
- VECCHIA, R. D. et al. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, v. 8, n. 3, p. 246-252, 2005. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/11992>>. Acesso em: 29 ago. 2016.
- ZIMERMAN, G. I. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas, 2009.

Recebido para publicação em janeiro de 2018

Aprovado para publicação em fevereiro de 2018