



MÔNICA ROCHA ARAÚJO DE CAMPOS

**ANÁLISE DOS IMPACTOS AO BEM ESTAR PSICOLÓGICO NO PROCESSO DE
ENVELHECIMENTO DE ADULTOS MADUROS**

Projeto de Trabalho de Conclusão do Curso
como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Psicologia da
Universidade LaSalle - Unilasalle

Orientação: Prof. Dr. Luan Paris Feijó

CANOAS, 2024

ANÁLISE DOS IMPACTOS AO BEM ESTAR PSICOLÓGICO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DE ADULTOS MADUROS¹

Mônica Rocha Araújo de Campos²

Luan Paris Feijó³

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural e traz consigo algumas mudanças biológicas, físicas e emocionais no indivíduo. Apesar das características do envelhecimento serem mais percebidas já na idade avançada, o processo ocorre ao longo de toda a vida, mas aceitar o envelhecimento não é fácil. A tentativa de resgate da juventude é consolidada pela pressão social que cultua valores como a beleza, o corpo perfeito, a produtividade, o dinamismo, a força e o novo, transforma o processo de envelhecimento em uma experiência dolorosa, que gera insegurança e mal-estar para o indivíduo. Este artigo tem como objetivo avaliar impactos ao bem estar psicológico no processo de envelhecimento de adultos maduros. Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, transversal com adultos de 35 a 50 anos. Os dados foram obtidos por meio de um formulário *online* e posteriormente tabulados e analisados através do programa JASP. Considerando os participantes do presente estudo, 131 era do sexo feminino (68,6%) e 60 do sexo masculino (31,4%). A pesquisa alcançou diferentes estados brasileiros, com um número maior de respondentes no estado do Rio Grande do Sul (79,4%), seguido do estado do Paraná (8,9%). Os resultados demonstraram que a aparência física, o medo de doenças relacionadas à idade avançada, assim como as perdas cognitivas e as preocupações financeiras, são os aspectos que mais impactam o bem estar psicológico dos adultos, assim como, pensamento relacionado ao sentido da vida e sentimentos de tristeza ou desalento, todos esses, fatores de risco para ansiedade, depressão, falta de esperança e declínio físico. Por fim, limitações, assim como sugestões de pesquisas futuras são apresentadas.

Palavras-chave: Psicologia; Envelhecimento; Bem estar psicológico.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação em Psicologia

² Acadêmica do Curso de Psicologia. Universidade La Salle - Canoas/RS. Contato: monica.202010156@unilasalle.edu.br

³ Psicólogo, doutor em Psicologia, coorientador. Universidade La Salle - Canoas. Contato: luan.feijo@unilasalle.edu.br. Data da entrega:

ABSTRACT

Aging is a natural process and brings with it some biological, physical and emotional changes in the individual. Although the characteristics of aging are more noticeable in old age, the process occurs throughout life, but accepting aging is not easy. The attempt to rescue youth is consolidated by social pressure that cultivates values such as beauty, the perfect body, productivity, dynamism, strength and the new, transforming the aging process into a painful experience, which generates insecurity and ill-health. be for the individual. This article aims to evaluate impacts on psychological well-being in the aging process of mature adults. This is a quantitative, observational, cross-sectional study with adults aged 35 to 50 years. Data were obtained using an online form and later tabulated and analyzed using the JASP program. Considering the participants in the present study, 131 were female (68.6%) and 60 were male (31.4%). The survey reached different Brazilian states, with a greater number of respondents in the state of Rio Grande do Sul (79.4%), followed by the state of Paraná (8.9%). The results demonstrated that physical appearance, fear of diseases related to old age, as well as cognitive losses and financial concerns, are the aspects that most impact the psychological well-being of adults, as well as thoughts related to the meaning of life and feelings of sadness or discouragement, all of which are risk factors for anxiety, depression, lack of hope and physical decline. Finally, limitations, as well as suggestions for future research, are presented.

Keywords: Psychology; Aging; Psychological well-being.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o aumento da expectativa de vida da população tem se tornado evidente. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), a expectativa de vida de uma pessoa nascida no Brasil até o ano de 2022 é, em média, de 75,5 anos. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) prevê que, em 2025, o Brasil será o sexto país com a maior população idosa no mundo. Além disso, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2023) estima que até 2030, uma em cada seis pessoas terá 60 anos ou mais.

O envelhecimento é um processo natural e gradativo e traz consigo algumas mudanças biológicas, físicas e emocionais no indivíduo que acabam influenciando em seu comportamento e em suas interações sociais, e não será percebido e aceito da mesma maneira para todos. O processo de envelhecimento está associado a fatores biológicos, que resultam nas mudanças no organismo devido aos efeitos da idade avançada; psicológico, que está associada à diminuição e alteração de faculdades psíquicas que podem resultar em dificuldade de adaptação aos novos papéis, em falta de motivação e dificuldade de planejar o futuro; e social, que é relativa a mudanças nos papéis sociais dentro dos contextos ao qual o indivíduo está inserido (De Souza; Trindade e Da Rocha, 2021).

Quando se discute o envelhecimento, logo se pensa na terceira idade, contudo o envelhecimento não é um estado, ele é um processo de degradação progressiva que acontece ao longo de toda a vida dos seres vivos (Cancela, 2007). Apesar das características do envelhecimento serem mais percebidas na fase da senilidade, o processo ocorre ao longo da vida, mas aceitar o envelhecimento não é fácil. A devoção ao novo, ao atual, ao moderno, transformou o envelhecimento em uma experiência dolorosa, causando medo às pessoas que envelhecem (De Almeida, 2015).

A tentativa de resgate da juventude é consolidada pela pressão social que cultua valores como a beleza, o corpo normatizado, a produtividade, o dinamismo, a força e o novo. A cultura midiática enraizada na sociedade, denota forte apelo ao consumo, através dos meios de comunicação, tornam a imagem um aspecto decisivo na vida do sujeito, marcando a sociedade pelo fenômeno da “estetização da vida cotidiana” (Feathersthorne, 1995). Por isso, a ideia de satisfação com a imagem corporal na velhice ainda é considerada um tabu no meio

social contemporâneo, isso porque a sociedade moderna ainda tem como cultura o descarte daquilo que é ultrapassado, velho e sem serventia (Brun, 2023).

Moreira (2008) assinala que o envelhecimento populacional atravessa as transformações econômicas, sociais, políticas, ideológicas e científicas. Para o autor, envelhecer nesse contexto, marcado por constantes mudanças do conhecimento e dos valores culturais, caracterizado pelo fenômeno da globalização e pelo consumismo que desvalorizam os objetos, as pessoas e as relações de forma abrupta, é uma experiência que gera insegurança e mal-estar para o indivíduo. A partir da formação e dos conhecimentos científicos adquiridos sobre o comportamento humano, o Psicólogo(a) pode auxiliar o indivíduo a manter e melhorar a sua qualidade de vida, além de ajudar a compreender e a intervir nos problemas que o processo de envelhecimento causa nos idosos, auxiliando para um envelhecimento saudável (Souza, 2021).

Para Maggi (2006) o bem-estar é um estado de satisfação no qual a pessoa se sente bem física e emocionalmente, significa a saúde no sentido mais amplo, em todos os seus aspectos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o bem-estar faz parte do conceito de saúde. Seligman (2011) apresenta o bem-estar a partir de 5 elementos principais (emoção positiva, compromisso, sentido, realização e relacionamentos positivos).

Mesmo com vários conceitos de bem-estar na literatura, há duas perspectivas principais que melhor descrevem o conceito de bem-estar: o bem-estar hedônico e o bem-estar eudemônico. Na primeira, o indivíduo tem sentimentos agradáveis frequentes e a percepção de uma vida satisfatória, já a segunda perspectiva é mais ampla, tem como ideia a existência de certas necessidades ou qualidades essenciais ao desenvolvimento psicológico do indivíduo (Tay, 2018). Sendo assim, o bem-estar eudemônico trata-se de bem-estar psicológico (Ryan, 2001).

Ryff (1989) define o bem-estar psicológico (BEP) como um construto baseado na teoria psicológica a respeito do funcionamento psicológico positivo ou ótimo, constituído pelas seguintes dimensões: autoaceitação, relações positivas com outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal. Engloba vários aspectos sociais e pessoais do indivíduo, é um estado que auxilia no enfrentamento das diversidades da vida de forma mais saudável (Ryff e Singer, 2008). A saúde psicológica está na capacidade de suprir

as necessidades do indivíduo de maneira adaptativa (Rafaeli; Bernstein; David e Young, 2023).

No que tange a temática deste estudo, considerar o bem-estar psicológico de adultos maduros, implica também considerar o envelhecimento ativo. O conceito “Envelhecimento Ativo” foi introduzido em 2002 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que definiu como sendo o “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que elas envelhecem”. O termo apresenta o processo de envelhecimento como uma experiência positiva, atrelada a oportunidades contínuas de saúde, envolvimento social e segurança do indivíduo (Ribeiro, 2012). Romano (2010) apresenta em seu estudo que um estilo de vida ativo diminui os efeitos negativos do processo de envelhecimento.

As mudanças indesejadas do corpo, as perdas cognitivas e a proximidade com a fase da senioridade podem ser aspectos que favoreçam um quadro depressivo em adultos, impactando de forma negativa a qualidade de vida em sua velhice. O aparecimento de rugas e cabelos brancos, a redução de tonicidade da pele, a perda da musculatura e da força, assim como as alterações no peso e na mobilidade corporal, têm favorecido implicações e transtornos para a vida de muitos adultos, uma vez que se observa uma negação do processo de envelhecimento (Antunes, 2013).

Paredes (2021) assinala que os estudos sobre percepções negativas do envelhecimento e a sua possível associação com a depressão são ainda escassos, mas a autora destaca a relação entre estereótipos negativos do envelhecimento e a depressão geriátrica, alertando para reeducação da população geral sobre o processo de envelhecimento e para a desconstrução de estereótipos que podem contribuir para o aumento da depressão nos adultos mais velhos. Para Antunes (2013), o processo de envelhecimento começa no instante do nascimento e as mudanças físicas acontecem ao longo de toda a vida, porém as percepções estéticas do envelhecimento, na fase adulta, não são aceitas da mesma forma que nas fases anteriores.

No estudo realizado por Moreira (2008), o autor buscou compreender os significados da experiência de envelhecer a partir da visão do sujeito. O autor apresenta o processo de envelhecimento como um fluxo em que o inevitável é experienciado como indesejável. Como uma constante batalha quanto à aceitação de si mesmo e do curso natural da existência

humana. Corroborando com o estudo de Mari *et al.* (2016), onde a autora busca conhecer a percepção dos adultos de meia-idade sobre o processo de envelhecimento e a saúde. Para a autora existe uma negação da realidade, onde muitos dos participantes do seu estudo referiram não querer pensar no envelhecimento, mesmo percebendo as mudanças ocorridas com o avanço da idade.

Com o aumento da expectativa de vida da população se faz necessário refletir sobre o envelhecimento ativo e a influência de fatores sociais, culturais e econômicos na percepção e aceitação do processo de envelhecimento em adultos. Segundo Mendes (2021), a qualidade de vida dos idosos, não está relacionada apenas com a ausência de doenças, mas a um conjunto de fatores associados ao longo da vida, entre eles, a saúde mental. Compreender como o envelhecimento afeta o bem-estar psicológico em adultos maduros permite identificar fatores de risco para doenças como a depressão, assim como sentimentos de solidão e desvalor na senilidade. O envelhecimento ativo pode ter um papel na prevenção da depressão na idade avançada (Gouveia, 2022).

A partir da exposição sobre o tema, este artigo tem como objetivo geral analisar os impactos ao bem estar psicológico do processo de envelhecimento em adultos dentro da faixa etária de 35 a 50 anos. Parte-se da seguinte pergunta de pesquisa: Como esses fatores interagem e de que forma diferentes condições de vida e percepções sobre o envelhecimento podem impactar o bem-estar psicológico dos adultos maduros? Para alcançar o objetivo geral são expostos os seguintes objetivos específicos: analisar a percepção do processo de envelhecimento de adultos, identificar as expectativas futuras e preocupações em relação ao envelhecimento, assim como descrever as características sociais, ocupacionais, pessoais e clínicas. Identificar esses aspectos psicológicos pode ajudar na elaboração de estratégias de prevenção e intervenção de promoção de saúde mental contribuindo para a prática de um envelhecimento ativo.

MÉTODO

Delineamento

Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, transversal (Marin *et al.* 2021). No estudo transversal os dados são coletados em um determinado ponto no tempo e representam

um recorte das características de determinada população, as variáveis em estudo estão presente no mesmo momento ou intervalo de tempo analisado, observando-se o sujeito sem interferir ou modificar qualquer aspecto que esteja estudando (Breakwell *et al.* 2010).

Instrumentos

Foi utilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para registro da vontade do participante e autorização do uso dos dados coletados e um Questionário Estruturado, construído pelos autores, composto por duas partes, sendo a primeira atribuída aos dados sócio- demográficos e a segunda direcionada aos objetivos específicos do estudo, como mostra o apêndice A. A entrevista estruturada envolveu questionamentos abrangendo dados sociodemográficos e dados relacionados ao próprio processo de envelhecimento dos participantes. As entrevistas estruturadas são elaboradas a partir de um roteiro pré estabelecido, ou seja, perguntas previamente formuladas e aplicadas a todos os candidatos (Boni, 2005). Para Gladcheff (2003) a entrevista estruturada pode ser utilizada para obter informações específicas sobre um tema e/ou problema.

Participantes da pesquisa

A pesquisa coletou respostas de 237 sujeitos de diferentes regiões do Brasil. Foram excluídos da pesquisa aqueles que não cumpriam os critérios de inclusão, totalizando uma amostra final de 191 participantes. Foram incluídos indivíduos que assinaram o TCLE e com idade de 35 a 50 anos.

Procedimento de Coleta de dados

Os dados foram coletados do dia 07 de outubro a 31 de outubro de 2024, de forma virtual por meio da plataforma Google Forms, sendo divulgado em mídias sociais da internet e por e-mail, alcançando participantes de diferentes regiões do Brasil. Os participantes só tiveram acesso ao questionário após aceite do TCLE e o tempo de resposta foi de cerca de dez minutos.

Procedimento de Análise dos dados

Os dados obtidos pelo questionário online foram tabulados e analisados através do programa JASP. Estes receberam tratamento estatístico descritivo (médias, desvio padrão, frequência, porcentagem) e inferencial como ANOVA para dados não paramétricos para quando haviam mais de três grupos (exemplo: idade) ou TESTE T para amostras independentes para dois grupos (exemplo: sexo).

Considerações éticas

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unilasalle sob o parecer nº 7.115.52. Para responder a pesquisa, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de forma virtual por meio de um Formulário Google. Os dados obtidos a partir deste estudo foram usados exclusivamente para os fins declarados e não foram disponibilizados para qualquer outra finalidade ou entidade. Os participantes tinham a liberdade de desistir de participar da pesquisa a qualquer momento. Foi disponibilizado o contato dos pesquisadores, para eventuais esclarecimentos. O estudo não gerou custos ou ganhos financeiros aos participantes. Ao final da pesquisa os participantes receberão os resultados no e-mail utilizado para responder o formulário.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram 131 eram do sexo feminino (68,6%) e 60 do sexo masculino (31,4%). A média de idade foi de 41 anos ($dp = 3,92$ anos), sendo que a maior concentração dos participantes possuía grau de escolaridade referido como ensino superior e/ou pós graduação (86,9%) e com renda mensal correspondente às classes econômicas A e B no Brasil (65,44%). A pesquisa alcançou oito estados brasileiros sendo eles: Rio Grande do Sul, Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro, Santa Catarina, Minas Gerais, Rio Grande do Norte e Ceará, com um número maior de respondentes no Rio Grande do Sul (79,4%), seguido do Paraná (8,9%). A partir da análise das respostas, foi possível categorizá-las em 4 categorias: 1) Percepção do envelhecimento; 2) Fatores do envelhecimento que impactam o bem-estar psicológico; 3) Autoimagem e autoestima; 5) Influência das Expectativas Sociais, Culturais e Midiáticas.

Destaca-se que para o presente estudo, foram apresentados apenas os dados descritivos, pois as análises inferenciais com Teste T e/ou ANOVA não foram significativamente estatísticas ($p>0.05$).

Percepção do envelhecimento

Quando questionados sobre o significado de envelhecer, 72,5% dos entrevistados classificaram como uma fase natural da vida, corroborando com o estudo de Tomé (2021), onde o processo de envelhecimento é visto como um processo natural de ganhos e perdas, limitado pelo tempo. 50,2% da amostra classificou como sendo um momento de reavaliar prioridades e objetivos. Para 35% dos participantes significa um desafio constante de adaptação, como mostra o relato de um dos respondentes “Depois dos 40 anos parece haver uma decadência física mais abrupta. Por vezes é um pouco frustrante não fazer as coisas com a mesma velocidade e/ou força, mas estou aprendendo a aceitar”, resultados estes que vem ao encontro do estudo apresentado por Moreira (2008), onde o autor discorre o envelhecimento como uma constante batalha entre a aceitação de si mesmo e do curso natural da vida.

A tabela 1 mostra que, em relação à preocupação com o processo de envelhecimento, a maioria dos participantes da pesquisa preocupam-se moderadamente, igualmente quando perguntados sobre se sentir preparados para enfrentar os desafios do envelhecimento, como mostra os resultados da tabela 2. O envelhecimento saudável é um processo contínuo no qual a otimização da habilidade funcional e as oportunidades para manter e melhorar a saúde física e mental, promovendo independência e qualidade de vida, vão ocorrer ao longo de toda a vida (OPAS 2024). Sendo assim, preocupar-se com o processo de envelhecimento e entender que ele é inevitável, se faz necessário para o bem viver (De Cesaro; Silva e Baptista, 2013).

Tabela 1 - Você se preocupa com o processo de envelhecimento?

	Frequência	Porcentagem
Muito	36	18.85
Pouco	38	19.90
Moderadamente	107	56.02
Não me preocupo	10	5.24
Ausentes	0	0.00
Total	191	100

Fonte: Próprio autores

Tabela 2 - Você se sente preparado para enfrentar os desafios do envelhecimento?

	Frequência	Porcentagem
Pouco preparado (a)	52	27.22
Moderadamente preparado (a)	122	63.88
Não me sinto preparado (a)	8	4.18
Muito preparado (a)	9	4.71
Ausentes	0	0.000
Total	191	100.000

Fonte: Próprio autores

Fatores do envelhecimento que impactam o bem-estar psicológico

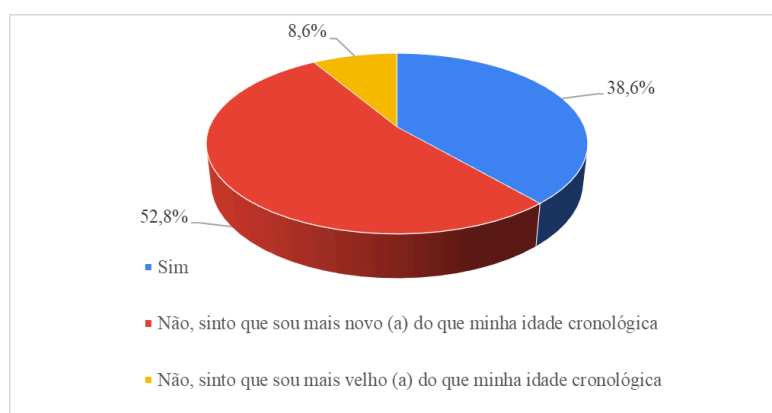
No que tange os fatores do envelhecimento que mais afetam o bem-estar psicológico, os que tiveram maior significância na pesquisa foram as mudanças físicas representando 58% das respostas, seguido por medo de doenças (53,92%), preocupações financeiras (43,97%) e mudanças cognitivas (36,65%). Esses achados confirmam o exposto a respeito dos conceitos trazidos por Antunes (2013), onde o autor retrata as mudanças indesejadas do corpo, as perdas cognitivas e a proximidade com a fase da senioridade, como aspectos que favorecem um quadro depressivo em adultos. Tais resultados evidenciam a necessidade de intervenções psicológicas que visem abordar essas temáticas.

Quando questionados sobre os pensamentos que mais foram ou são percebidos nos últimos 5 anos, os respondentes citaram como os mais prevalentes: Pensamentos ou comportamentos que interferem no trabalho, na família ou na vida social, aparecendo em 40% das respostas, Qual o sentido da vida? (34% das respostas) e sentimento de tristeza ou desalento (34% das respostas). O sentido da vida está relacionado com uma razão de existência e de identidade pessoal, as perspectivas em relação aos ganhos vão reduzindo, já às expectativas e preparativos para as perdas que estão por vir se tornam cada vez mais presentes no indivíduo (Paiva, 2022). Frankl (1997), pioneiro do conceito de logoterapia e da busca do sentido da vida, expõe que a falta de sentido para a vida pode provocar sintomas como ansiedade, depressão, falta de esperança e declínio físico. Logo, esses achados devem ser mais bem explorados em possibilidades psicossociais, uma vez que podem contribuir para diminuir o bem estar psicológico deste público, se não tratado.

Autoimagem e autoestima

Para analisar a percepção dos respondentes em relação a sua autoimagem e autoestima, os participantes responderam às seguintes perguntas: *Você se identifica com a sua idade biológica?* *Você se sente bem com sua aparência de acordo com sua idade?* Observa-se no gráfico 1 que a maior parte da amostra pesquisada, não se sentem representados pela sua idade cronológica, sentem serem mais novos, o que denota uma satisfação com a autoimagem.

Gráfico 1 - *Você se identifica com a sua idade biológica?*

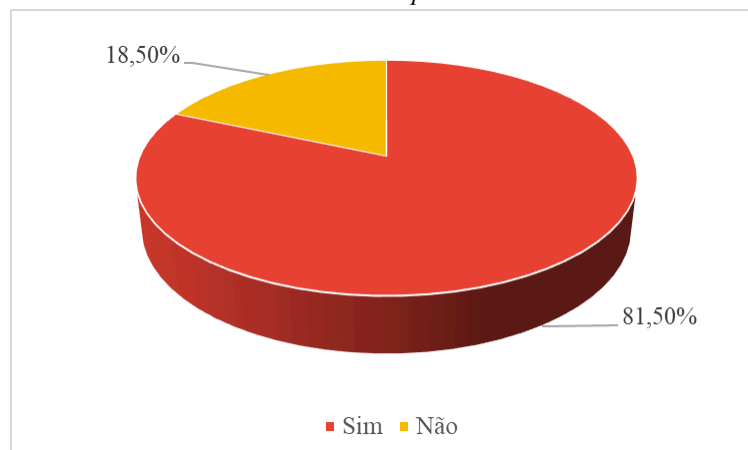


Fonte: Próprio autores

Para Da Fonseca e Dos Santos Correia (2017), a imagem corporal é a própria experiência do sujeito sobre sua aparência e o funcionamento do seu corpo, é a maneira como enxergamos nosso corpo e como representamos ele mentalmente. Silva e Rodrigues (2020), salienta que sentir-se satisfeito com a autoimagem pode interferir, direta ou indiretamente, para uma melhor qualidade de vida, ajudando o sujeito a manter um estilo de vida saudável e ativo.

Almeida (2019), demonstra em seu estudo que a autoestima está relacionada com os aspectos da vida cotidiana, entre eles as relações humanas, o trabalho, a saúde, a sexualidade e o envelhecimento saudável. Os resultados dispostos no gráfico 2 mostram que, o sentimento em relação a aparência dos respondentes é positivo, o que favorece a autoestima dos participantes. Esses resultados atestam o estudo de Oliveira (2020), onde o autor expõe que a satisfação corporal está significativamente atrelada à autoestima.

Gráfico 2 - *Você se sente bem com sua aparência de acordo com sua idade?*



Fonte: Próprio autores

Influência das Expectativas Sociais, Culturais e Midiáticas

Para identificar as influências das expectativas sociais foi realizada a seguinte pergunta: Você sente pressão da sociedade para manter uma aparência jovem? 32,6% responderam que sentem moderadamente, 24,9% sentem muita pressão e 17,2% sentem ao menos um pouco. Os achados confirmam a colocação de Almeida (2015), onde o autor discorre que há uma devoção ao novo, ao atual, ao moderno, que acaba por transformar o processo de envelhecimento em uma experiência que causa sofrimento e medo às pessoas. A sociedade impõe a necessidade de manter um corpo “ideal” e quando esse corpo não é alcançado, afloram sentimentos negativos de baixa autoestima, inseguranças, bem como um emocional fragilizado (Severiano; Do Rêgo e Montefusco, 2010).

O corpo envelhecido não se enquadra nas expectativas sociais, fomentando a incansável busca pela juventude e por corpos perfeitos (Molina, 2024). Sendo assim, observou-se que para as mulheres a pressão social em manter uma aparência jovem, foi mais prevalente do que para os homens, como mostra a tabela 3. Bitencourt (2015) afirma que mesmo os homens atualmente, estarem mais preocupados com a aparência física, as mulheres, principalmente de meia-idade, ainda sofrem mais o “peso da idade”. A autora destaca que, na cultura brasileira, a forte valorização da juventude feminina intensifica a percepção negativa do envelhecimento do corpo.

Tabela 3 - Frequência para Você sente pressão da sociedade para manter uma aparência jovem?

Sexo		Frequência	Porcentagem
Feminino	Muito	43	32.82
	Pouco	22	16.79
	Moderado	50	38.17
	Não sinto	16	12.21
	Total	131	100.00
Masculino	Muito	5	8.33
	Pouco	13	21.67
	Moderado	13	21.67
	Não sinto	29	48.33
	Total	60	100.000

Fonte: Próprio autores

Já para as expectativas culturais realizou-se a pergunta: Você acredita que a sociedade valoriza mais os jovens do que as pessoas mais velhas? 25,8% concordaram totalmente, 43,3% concordaram, 20,6% mantiveram-se neutros, 1,3% discordaram totalmente e 9% discordaram. Na sociedade brasileira atual, a desvalorização das pessoas mais velhas é notória, a condição é atrelada a características negativas, como fragilidade, dependência, pouco atividade e produtividade, o que pode levar à discriminação e à exclusão social (Gomes, 2023). Gomes, relata ainda que o culto à juventude está intrínseco na sociedade brasileira atual e faz com que as pessoas busquem por uma juventude eterna, a fim de evitar o inevitável a todos, o envelhecimento.

Por fim, para analisar as expectativas midiáticas a pergunta foi: Como você descreveria a representação de pessoas idosas na mídia (TV, cinema, publicidade, redes sociais, etc.)? onde 24% responderam como sendo uma representação negativa, 33,6% neutra e 33% positiva. Para Batista (2021), os meios de comunicação em massa representam a velhice de formas diferentes. Ao mesmo tempo que evidencia padrões estéticos de um corpo jovem e branco, também tenta combater os estigmas e estereótipos relacionados ao envelhecer. Para o autor a mídia é um mecanismo que retrata a velhice de duas maneiras, evidenciando um idoso ocasionalmente decadente, inativo e dependente e em outros momentos um idoso vigoroso, dinâmico e independente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo buscou analisar o impacto do envelhecimento ao bem estar psicológico em adultos de 35 a 50 anos, alcançando indivíduos de diferentes regiões do Brasil. Os resultados obtidos neste estudo, demonstram que os aspectos como a aparência física, o medo de doenças relacionadas à idade avançada, assim como as perdas cognitivas e as preocupações financeiras são os mais relevantes e que contribuem para o impacto ao bem estar psicológico dos adultos maduros. Observa-se também que os pensamentos de sentido da vida e os sentimentos de tristeza ou desalento aparecem com significância na pesquisa e podem ser fatores de risco para ansiedade, depressão, falta de esperança e declínio físico.

Mesmo que a pressão social, cultural e midiática exerçam importante influência nos participantes, principalmente do sexo feminino, nota-se que a percepção acerca do próprio processo de envelhecimento, a autoimagem e a autoestima dos respondentes são, na sua maioria, positiva. Tais resultados podem estar relacionados ao nível elevado de escolaridade e renda dos entrevistados. Nesse contexto Beauvoir (1990) chama atenção para as peculiaridades do envelhecimento, sendo necessário reconhecer as desigualdades sociais, como a pobreza e a discriminação de gênero e raça, que afetam de forma desproporcional o sujeito, tornando suas vidas ainda mais desafiadoras.

A partir do exposto neste estudo, consideram-se algumas limitações como sendo a amostra deste estudo composta majoritariamente por respondentes com escolaridade e renda familiar elevada, o que pode ter sido influenciado pela divulgação da pesquisa na rede de contato dos pesquisadores, este presente artigo apresenta limitações e não pode ser generalizada. Sugere-se pesquisas futuras com uma amostra mais homogênea. Entretanto, espera-se que este artigo possa contribuir para incentivar mais reflexões e estudos sobre o processo de envelhecimento, considerando que a expectativa de vida da população tem aumentado significativamente nos últimos anos, com projeções ainda mais elevadas para o futuro.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Thiago de; LOURENÇO, Maria Luiza. **Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade?**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 10, p. 101-114, 2019.

ANTUNES, Priscilla de Cesaro; SILVA, Ana Márcia. **Elementos sobre a concepção de Meia-Idade, no processo de envelhecimento humano**. Rev. Kairós, p. 123-140, 2013.

BATISTA, Fabiano Eloy Atílio et al. **Interlocuções e apontamentos sobre as representações da velhice na mídia brasileira: entre revistas, audiovisuais e a cultura digital**. ESTUDOS INTERDISCIPLINARES SOBRE ENVELHECIMENTO, CORPORALIDADE E MÍDIA, p. 47, 2021.

BEAUVOIR, S. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BITENCOURT, Silvana Maria. Gênero e Envelhecimento: reflexões sobre o corpo que envelheceu. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 18, n. 2, p. 443-458, 2015.

BONI, Valdete; QUARESMA, Sílvia Jurema. **Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais**. Em tese, v. 2, n. 1, p. 68-80, 2005.

BREAKWELL, Glynis M. et al. **Métodos de pesquisa em psicologia**. In: **Métodos de pesquisa em psicologia**. p. 503-503, 2010.

BRUM, Fábio; DOS SANTOS, José Henrique. **Imagem corporal de idosos praticantes de atividade física: uma revisão integrativa**. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 28, n. 299, p. 194-215, 2023.

CANCELA, Diana Manuela Gomes. **O processo de envelhecimento**. Trabalho realizado no Estágio de Complemento ao Diploma de Licenciatura em Psicologia pela Universidade Lusíada do Porto, v. 3, n. 1, 2007.

CIOSAK, Suely Itsuko et al. **Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 45, p. 1763-1768, 2011.

DA FONSECA VISCARDI, Adriana Aparecida; DOS SANTOS CORREIA, Priscila Mari. **Questionários de avaliação da autoestima e/ou da autoimagem: vantagens e**

desvantagens na utilização com idosos. Revista brasileira de qualidade de vida, v. 9, n. 3, 2017.

DE ALMEIDA DÁTILO, Gilsenir Maria Prevelato; CORDEIRO, Ana Paula (Ed.). **Envelhecimento humano: diferentes olhares.** Editora Oficina Universitária, 2015.

DE CESARO ANTUNES, Priscilla; SILVA, Ana Márcia; BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. **Corpo e saúde na produção acadêmica da educação física brasileira: um estudo centrado na meia idade.** Motrivivência, n. 41, p. 176-189, 2013.

DE SOUZA ALVES, Kamila; TRINDADE, Sabrina Caetano; DA ROCHA, Fátima Niemeyer. **Atuação do psicólogo no processo de envelhecimento.** Revista Mosaico, v. 12, n. 1, p. 99-104, 2021.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração.** Petrópolis, RJ: Vozes, 1997

FEATHERSTONE, Mike. **Cultura de consumo e pós-modernismo.** Studio Nobel, 1995.

GLADCHEFF, Ana Paula. Entrevista estruturada: **uma eficiente técnica de aquisição de conhecimento explícito.** Pensamento & Realidade, v. 13, 2003.

GOMES, Renata Bechara Carneiro; LAURO, Monalisa Maria. **A paradoxal relação da sociedade atual com a velhice.** Cadernos de Psicologia, v. 5, n. 9, 2023.

GOUVEIA, Joana Margarida Silva. **O envelhecimento ativo e a depressão.** 2022. Tese de Doutorado.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/38455-em-2022-expectativa-de-vida-era-de-75-5-anos>> Acesso em 22 julho. 2024.

MARI, Fernanda Rigoto et al. **O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 19, p. 35-44, 2016.

MARIN, Angela Helena et al. **Delineamentos de pesquisa em psicologia clínica: Classificação e aplicabilidade**. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 41, p. e221647, 2021.

MAGGI, Bruno. **Bem-estar**. Laboreal [Online], Volume 2 N°1 | 2006, posto online no dia 01 julho de 2006. Disponível em <<http://journals.openedition.org/laboreal/13864>> DOI: <https://doi.org/10.4000/laboreal.13864>. Acesso em 22 agosto 2024.

MENDES, Andréa Rodrigues. **Envelhecimento, depressão e qualidade de vida no adulto mais velho**. 2021. Dissertação de Mestrado.

MOLINA, Fernanda Pereira; PESSÔA, Elisângela Maia. **Em pauta as relações sociais que perpassam as questões de gênero no processo de envelhecimento. temas sem fronteiras**, p. 145, 2024.

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

Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial de Saúde - OPAS/OMS. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>>. Acesso em 22 julho. 2024.

Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial de Saúde - OPAS/OMS. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel#:~:text=O%20envelhecimento%20saud%C3%A1vel%20%C3%A9%20um,vida%20ao%20longo%20da%20vida>>. Acesso em 07 novembro 2024.

PAIVA, Felipe Hypolito Piovesan de et al. **Autoaceitação, conscientização e socialização no envelhecimento: uma mudança de pensamento**. Projeto Integrado, 2022.

PAREDES, Cátia Manuela Araújo. **Estereótipos negativos sobre a velhice em adultos mais velhos: relação com a depressão, com variáveis sociodemográficas e com percepção subjetiva de saúde**. 2021. Tese de Doutorado.

RAFAELI, Eshkol; BERNSTEIN, David P.; YOUNG, Jeffrey. **Terapia de esquema: características distintivas**. Routledge, p. 13 ed. 2023.

RIBEIRO, Oscar. **O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição.** Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, n. 2, p. 33-52, 2012.

ROMANO, Fernanda. **Sentido de corpo e percepção de envelhecimento de adultos e idosos.** Revista de Atenção à Saúde, v. 8, n. 25, 2010.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. **Sobre felicidade e potenciais humanos: Uma revisão de pesquisa sobre bem-estar hedônico e eudaimônico.** Annual review of psychology , v. 52, n. 1, p. 141-166, 2001.

RYFF, Carol D. **Felicidade é tudo, ou não? Explorações sobre o significado do bem-estar psicológico.** Journal of personality and social psychology , v. 57, n. 6, p. 1069, 1989.

RYFF, Carol D.; SINGER, Burton H. **Conheça a si mesmo e torne-se o que você é: Uma abordagem eudaimônica para o bem-estar psicológico.** Journal of happiness studies , v. 9, p. 13-39, 2008.

SILVA, Mônica Rodrigues da; RODRIGUES, Leiner Resende. **Conexões e interlocuções entre autoimagem, autoestima, sexualidade ativa e qualidade de vida no envelhecimento.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 73, p. e20190592, 2020.

SELIGMAN, Martin EP. **Flourish: Uma nova compreensão visionária de felicidade e bem-estar .** Simon e Schuster, 2011.

SEVERIANO, Maria de Fátima Vieira; DO RÊGO, Mariana Oliveira; MONTEFUSCO, Érica Vila Real. **O corpo idealizado de consumo: paradoxos da hipermodernidade.** Revista Subjetividades, v. 10, n. 1, p. 137-165, 2010.

TAY, Louis. **Manual de bem-estar.** Noba Scholar, 2018.

TOMÉ, Adriana; FORMIGA, Nilton. **Pensamentos e sentimentos sobre envelhecimento: um estudo das representações sociais em produtores rurais de Diamantino–MT.** Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, v. 10, n. 1, p. 26-36, 2021.

APÊNDICES

APÊNDICE A: Questionário Estruturado

INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

Idade

Sexo

Gênero

Profissão

Escolaridade

Cidade/Estado

Renda familiar:

() R\$ 0 a R\$ 1.254

() R\$ 1.255 a R\$ 2.004

() R\$ 2.005 a R\$ 8.640

() R\$ 8.641 a R\$ 11.261

() R\$ 11.262 ou mais

PERCEPÇÃO DO ENVELHECIMENTO

- O que significa envelhecer para você?(Selecione todas as que se aplicam)

() Perder habilidades físicas e cognitivas

() Aproveitar a vida com mais tranquilidade

() Sentir-se mais vulnerável

() Uma fase natural da vida

() Reavaliar prioridades e objetivos de vida

() Um desafio constante de adaptação

- Como você se percebe na sociedade diante do envelhecimento?

() Muito positiva

() Positiva

- ☐ Neutra
- ☐ Negativa
- ☐ Muito negativa
- Como você descreveria sua percepção pessoal do envelhecimento?
 - ☐ Muito positiva
 - ☐ Positiva
 - ☐ Neutra
 - ☐ Negativa
 - ☐ Muito negativa
- Você se preocupa com o processo de envelhecimento?
 - ☐ Muito
 - ☐ Moderadamente
 - ☐ Pouco
 - ☐ Não me preocupo

EXPECTATIVAS FUTURAS

- Você sente que sua vida melhorou, piorou ou permaneceu a mesma à medida que você envelhece?
 - ☐ Melhora
 - ☐ Piora
 - ☐ Permaneceu a mesma
- Você se imagina como uma pessoa idosa, no futuro?
 - ☐ Sim
 - ☐ Não
- Você se sente preparado para enfrentar os desafios do envelhecimento?
 - ☐ Muito preparado
 - ☐ Moderadamente preparado
 - ☐ Pouco preparado
 - ☐ Não me sinto preparado
- Você se prepara para ser uma pessoa idosa?
 - ☐ Sim

- () Não
- Você faz previsões e planos para quando for idoso (a)?
() Sim
() Não
 - Quais estratégias você utiliza para lidar com as mudanças associadas ao envelhecimento? (Selecione todas as que se aplicam)
() Exercício físico regular
() Alimentação saudável
() Atividades cognitivas (ex.: leitura, estudos, jogos)
() Suporte social (ex.: amigos, família)
() Psicoterapia
() Outro: _____
() Não pratico nenhuma estratégia

PERCEPÇÃO DO DECLÍNIO COGNITIVO

- Quais dos declínios abaixo, são mais percebidos por você nos últimos 5 anos? (Selecione todas as que se aplicam)
() Dificuldade de concentração ou atenção
() Perda de memória ou dificuldade para lembrar-se das coisas
() Problemas com a compreensão ou entendimento
() Problemas na execução de várias tarefas
() Mudanças comportamentais e emocionais
() Dificuldade de raciocínio lógico
() Confusão mental
() Nenhum

IMPACTO DO ENVELHECIMENTO NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

- Quais aspectos do envelhecimento você acha que mais afetam seu bem-estar psicológico? (Selecione todas as que se aplicam)
() Mudanças físicas
() Mudanças cognitivas
() Medo de doenças
() Alterações na aparência

- ☐ Preocupações financeiras
- ☐ Isolamento social
- ☐ Outro: _____
- Você busca ou já buscou algum tipo de apoio psicológico ou terapia para lidar com questões relacionadas ao envelhecimento?
 - ☐ Sim
 - ☐ Não
- Como você se sente em relação à sua capacidade de realizar tarefas diárias em comparação com alguns anos atrás?
 - ☐ Melhor
 - ☐ Igual
 - ☐ Pior
- Você se sente ansioso(a) ou deprimido(a) ao pensar no processo de envelhecimento?
 - ☐ Ansioso
 - ☐ Deprimido
 - ☐ Ansioso e deprimido
 - ☐ Nenhuma das alternativas
- Com que frequência?
 - ☐ Frequentemente
 - ☐ Às vezes
 - ☐ Raramente
 - ☐ Nunca
- Em uma escala de 1 a 5, como você classificaria seu bem-estar psicológico em relação ao envelhecimento?
 - ☐ 1 (Muito ruim)
 - ☐ 2
 - ☐ 3
 - ☐ 4
 - ☐ 5 (Muito bom)
- Quais dos pensamentos abaixo, já foram ou são percebidos por você nos últimos 5 anos? (Selecione todas as que se aplicam)

- ☐ Qual o sentido da vida?
- ☐ Sentimentos de tristeza ou desalento
- ☐ Sentimentos de desesperança
- ☐ Pensamentos ou comportamentos que interferem no trabalho, na família ou na vida social
- ☐ Pensamentos suicidas
- ☐ Nenhum
- Você sente que aceita bem as mudanças associadas ao envelhecimento?
 - ☐ Sim
 - ☐ Não
- Como você lida com as limitações cognitivas que surgem com o envelhecimento? (Ex: Dificuldade de concentração ou atenção, perda de memória ou dificuldade para lembrar-se das coisas, problemas com a compreensão ou entendimento, problemas na execução de várias tarefas...)
 - ☐ Muito bem
 - ☐ Bem
 - ☐ Regular
 - ☐ Mal
 - ☐ Muito mal
- Como você lida com as limitações físicas que surgem com o envelhecimento?
 - ☐ Muito bem
 - ☐ Bem
 - ☐ Regular
 - ☐ Mal
 - ☐ Muito mal

AUTOIMAGEM/AUTOESTIMA

- Como você se sente em relação à sua aparência física à medida que envelhece?
 - ☐ Muito bem
 - ☐ Bem
 - ☐ Regular
 - ☐ Mal

- ☐ Muito mal
- Você se sente satisfeito(a) com a sua vida até agora?
☐ Sim
☐ Não
 - Você se identifica com a sua idade biológica?
☐ Sim
☐ Não, sinto que sou mais velha do que minha idade cronológica
☐ Não, sinto que sou mais nova do que minha idade cronológica
 - Você se sente bem com sua aparência de acordo com sua idade?
☐ Sim
☐ Não
 - Você já fez algum procedimento estético (cirurgias, botox, harmonização facial, etc.)
☐ Sim
☐ Não

INFLUÊNCIA DAS EXPECTATIVAS SOCIAIS E CULTURAIS

- Você sente pressão da sociedade para manter uma aparência jovem?
☐ Muito
☐ Moderadamente
☐ Pouco
☐ Não sinto pressão
- Quais são suas expectativas para o futuro em relação ao envelhecimento?
☐ Muito positivas
☐ Positivas
☐ Neutras
☐ Negativas
☐ Muito negativas
- Você acredita que a sociedade valoriza mais os jovens do que os mais velhos?
☐ Concordo totalmente
☐ Concordo
☐ Neutro
☐ Discordo

() Discordo totalmente

- Como você descreveria a representação de pessoas idosas na mídia (TV, cinema, publicidade, redes sociais, etc.)?

() Muito positiva

() Positiva

() Neutra

() Negativa

() Muito negativa

COMENTÁRIOS FINAIS

- Há algo mais que você gostaria de compartilhar sobre sua experiência com o envelhecimento?