

RESILIÊNCIA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: CONTRIBUIÇÕES DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

Ana Elisa Vieira Senger¹

Ângela Carina Paradiso²

RESUMO

O envelhecimento acelerado da população mundial traz desafios para a saúde pública, exigindo práticas que promovam não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e a autonomia dos idosos. Este estudo explora a aplicação da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), de Carl Rogers, como uma intervenção psicoterapêutica para fortalecer a resiliência e contribuir para um envelhecimento saudável. A resiliência, vista como a capacidade de enfrentar adversidades e adaptar-se às mudanças, é fundamental para a qualidade de vida na velhice. A ACP, com princípios como tendência atualizante, empatia, consideração positiva incondicional e congruência, cria um ambiente terapêutico acolhedor que valoriza a singularidade do idoso, promovendo sua autoatualização e autoestima. A revisão da literatura indica que a abordagem pode ser eficaz no apoio à adaptação às limitações físicas e emocionais inerentes ao processo de envelhecimento, estimulando habilidades de enfrentamento e ressignificação de perdas. Os resultados sugerem que a ACP contribui para o bem-estar emocional, saúde mental e autonomia dos idosos, sendo uma intervenção promissora para uma velhice ativa e saudável. Sua integração em políticas públicas pode fortalecer o cuidado a essa população, especialmente em contextos de vulnerabilidade.

Palavras-chave: resiliência; envelhecimento saudável; Abordagem Centrada na Pessoa, saúde mental, psicoterapia.

ABSTRACT

The accelerated aging of the global population presents challenges for public health, requiring practices that promote not only physical health but also mental health and the autonomy of the elderly. This study explores the application of Carl Rogers' Person-Centered Approach (PCA) as a psychotherapeutic intervention to strengthen resilience and contribute to healthy aging. Resilience, understood as the ability to face adversities and adapt to change, is fundamental for quality of life in old age. The PCA, with principles such as actualizing tendency, empathy, unconditional positive regard, and congruence, creates a therapeutic environment that values the uniqueness of the elderly, promoting self-actualization and self-esteem. The literature review indicates that the approach can be effective in supporting the adaptation to the physical and emotional limitations inherent in the aging process, stimulating coping skills and the redefinition of losses. The results suggest that the PCA contributes to the emotional well-being, mental health, and autonomy of the elderly, being a promising intervention for active and healthy aging. Its integration into public policies could strengthen care for this population, especially in contexts of vulnerability.

Keywords: resilience; healthy aging; Person-Centered Approach; mental health; psychotherapy.

¹ Discente do Curso de Psicologia da Universidade La Salle – Unilasalle, disciplina de Trabalho de Conclusão II, sob orientação da Prof^a Dra. Ângela Carina Paradiso. E-mail: ana.senger0067@ unilasalle.edu.br. Data de entrega: 03 de dez. 2024.

² Dra. em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, professora do curso de graduação em Psicologia da Universidade La Salle, Unilasalle - Canoas. E-mail: angela.paradiso@unilasalle.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

A população mundial enfrenta um envelhecimento acelerado, impulsionado pela redução nas taxas de natalidade e pelos avanços tecnológicos na área da saúde. Esses fatores têm contribuído para o aumento da expectativa de vida, trazendo novos desafios para as políticas públicas e os sistemas de saúde (IBGE, 2022; WHO, 2015). Com o aumento da população idosa, a pesquisa e a compreensão sobre o envelhecimento evoluíram, introduzindo o conceito de envelhecimento saudável, que se tornou essencial ao substituir a antiga perspectiva que associava o envelhecimento apenas ao declínio físico, cognitivo e funcional. Neste contexto, a Organização Mundial da Saúde (OMS), no documento “*Decade of Healthy Ageing 2020–2030*” (Década do Envelhecimento Saudável 2020–2030), destaca a importância de promover a saúde física e mental, com o objetivo de que os idosos mantenham a autonomia e permaneçam engajados na sociedade (WHO, 2020).

Esse engajamento refere-se à participação ativa e contínua dos idosos em suas famílias e comunidades, por meio de atividades que reforçam seu senso de propósito e pertencimento social, como a permanência no trabalho, envolvimento em grupos sociais, atividades culturais e voluntariado, além de oferecer apoio familiar (Puglia *et al.*, 2024). Por outro lado, se esses anos adicionais forem marcados por isolamento social, perda de autonomia ou dependência de cuidados, as consequências para os idosos e para a sociedade serão profundamente negativas, comprometendo a saúde mental e o bem-estar dessa população (WHO, 2020).

A saúde mental, segundo a OMS (WHO, 2024), é um estado de bem-estar integral, influenciado por fatores biopsicossociais. Intervenções preventivas e promotoras de saúde mental são essenciais para mitigar riscos e estimular habilidades de enfrentamento, como a resiliência, especialmente entre idosos, que encaram desafios complexos nesta fase da vida (WHO, 2024). Entre os idosos, a capacidade de resiliência se revela de grande importância para manter a saúde mental e reduzir o risco de doenças, constituindo um fator que pode ser desenvolvido para melhorar o bem-estar na velhice (Brinkhof, 2023).

O envelhecimento envolve diversas mudanças que afetam diretamente a saúde mental do idoso, como a aposentadoria, a adaptação a novos papéis sociais e perdas que alteram a autoimagem. A resiliência, compreendida como a capacidade psicológica de enfrentar e superar adversidades utilizando recursos internos para se adaptar às mudanças, torna-se essencial neste contexto (MacLeod *et al.*, 2016). Características como enfrentamento adaptativo, envolvimento social e independência física são cruciais para alta resiliência em idosos (Ogassavara, 2023). Estudos psicológicos indicam que a resiliência é um processo adaptativo que pode ser

desenvolvido ao longo da vida, considerando contextos pessoais e habilidades aprendidas (Oliveira, 2021; Lima *et al.*, 2023).

Apesar da evolução das pesquisas sobre envelhecimento e resiliência e da existência de políticas públicas voltadas a essa população, ainda há uma carência de ações específicas para a saúde mental dos idosos. A maioria dessas políticas tem enfoque na saúde mental de crianças, jovens e adultos. Abordagens que priorizam o suporte psicológico são fundamentais para promover o bem-estar emocional da população idosa (Santos *et al.*, 2022; Puglia *et al.*, 2024).

Neste cenário, a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) se destaca como uma intervenção psicoterápica promissora, embora ainda pouco explorada neste sentido, capaz de promover a saúde mental dos idosos, um aspecto essencial para o envelhecimento saudável. Princípios como a tendência atualizante, a compreensão empática, a consideração positiva incondicional e a congruência auxiliam na criação de um ambiente terapêutico acolhedor, onde o idoso pode expressar seus sentimentos e encontrar suporte para fortalecer seus recursos internos e desenvolver capacidades de enfrentamento alinhadas ao conceito de resiliência (Genuino, 2019; Fontes e Neri, 2015).

Assim, o enfoque desta pesquisa busca fornecer subsídios à prática clínica, ampliando a compreensão do envelhecimento como um processo contínuo de adaptação e desenvolvimento, além de contribuir para as áreas da Psicologia do Envelhecimento e da Gerontologia. Ao integrar os princípios da ACP com o conceito de resiliência, pretende-se oferecer uma perspectiva teórica sobre o fortalecimento da resiliência no contexto terapêutico, contribuindo de forma significativa para a promoção de um envelhecimento saudável.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Envelhecimento Populacional

A população mundial está envelhecendo rapidamente, o que impacta diversos aspectos da sociedade. Entre os principais impactos, destacam-se os mercados de trabalho e financeiros, além da demanda crescente por bens e serviços, como educação, habitação, saúde, cuidados de longo prazo e proteção social. Esse crescimento também influencia as estruturas familiares e laços intergeracionais (WHO, 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), pessoas com 60 anos ou mais são consideradas idosas nos países em desenvolvimento, como o Brasil (WHO, 2015). Em vista disso, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) registrou, no Censo Demográfico

de 2022, um acelerado processo de envelhecimento populacional. Os dados revelaram que aproximadamente 32 milhões de pessoas eram idosas, o que corresponde a 15,8% de uma população total de 203 milhões (IBGE, 2022).

A OMS projeta que a população global com 60 anos ou mais deverá dobrar até 2050, atingindo aproximadamente dois bilhões de pessoas. Esse crescimento acelerado é mais evidente nos países em desenvolvimento, onde as estruturas de suporte e cuidados ainda enfrentam desafios significativos para acompanhar o aumento da demanda (WHO, 2015). O Quadro 1 aponta essa tendência, ressaltando o impacto que o envelhecimento terá em diversas áreas, como saúde, habitação e proteção social (ONU, 2019).

Quadro 1 - Impactos globais do envelhecimento acelerado

Aspecto	Informação
Aumento da população idosa	De 1 bilhão (2019) para 1,4 bilhão (2030) e 2,1 bilhões (2050).
Superando população menor de 5 anos	Em 2020, pessoas com 60+ anos superaram crianças menores de 5 anos. Até 2050, serão o dobro.
Distribuição global	A maioria vive em países em desenvolvimento; maior crescimento na África, América Latina, Caribe e Ásia.
Proporção crescente	De 1 em 8 (2017) para 1 em 6 (2030) e 1 em 5 (2050).
Mulheres com maior expectativa de vida	Mulheres representam 54% da população com 60+ anos e 61% com 80+ anos.
Desafios de adaptação	Países em desenvolvimento enfrentam adaptação rápida ao envelhecimento, com menos recursos e infraestrutura.

Fonte: Adaptado da ONU (2019).

Esses dados são preocupantes, pois essa faixa etária é frequentemente alvo de estereótipos e percepções negativas, visto que o avançar da idade é frequentemente associado a diminuição da capacidade intrínseca (física e mental) do sujeito que envelhece (WHO, 2015). Essa visão tem o potencial de levar à discriminação e marginalização dos idosos, que podem internalizar esses estereótipos, levando à perda de autoestima e ao isolamento. Dentro desse contexto, observa-se que tanto o público em geral quanto alguns profissionais tendem a enxergar o envelhecimento unicamente como um processo que compromete a saúde de maneira global (Maia, 2021).

O foco excessivo nas limitações impede que se reconheça o potencial para um envelhecimento ativo, participativo e produtivo, reforçando preconceitos e dificultando intervenções que promovam bem-estar aos idosos (Genuíno, 2019). Assim, ao invés de uma

visão preconceituosa, onde o idoso representaria um fardo econômico e social, é preciso um novo olhar sobre esse processo, onde é necessário identificar e compreender que determinadas fragilidades físicas, mentais e sociais, inerentes a essa fase da vida, são passíveis de intervenções para prevenção de riscos e promoção de uma longevidade mais saudável (Maia, 2021).

Nesse contexto, o documento da OMS intitulado *Decade of Healthy Ageing 2020–2030* apresenta um plano para uma Década de Envelhecimento Saudável, que abrange 10 anos de colaboração coordenada e contínua. Este plano é o segundo da Estratégia Global sobre Envelhecimento e Saúde da OMS, fundamentando-se no Plano de Ação Internacional de Madri sobre o Envelhecimento, das Nações Unidas (WHO, 2020).

2.2 Resiliência no Contexto do Envelhecimento Saudável

A conquista da longevidade é uma das realizações coletivas mais notáveis, refletindo avanços no desenvolvimento social, econômico e na saúde, com melhorias significativas no tratamento de doenças fatais na infância, na redução da mortalidade materna e em idades avançadas. No entanto, a longevidade é marcada por grandes desigualdades, influenciadas pelo grupo social e econômico em que o indivíduo está inserido. Diante dessa mudança demográfica, surge a oportunidade de repensar o significado do envelhecimento e entender como essa fase da vida pode se desenvolver de forma saudável (ONU, 2019).

De acordo com Faria (2024), envelhecer bem envolve tanto aspectos objetivos quanto subjetivos, exigindo uma atenção cuidadosa à diversidade dos idosos e dos ambientes em que estão inseridos. O conceito de envelhecimento saudável refere-se à manutenção da capacidade funcional do indivíduo na velhice, o que depende das habilidades físicas e mentais (capacidade intrínseca), bem como do ambiente onde a pessoa vive. Fatores como condições fisiológicas, psicológicas e comportamentais, além da presença ou ausência de doenças, influenciam essa capacidade. Além disso, fatores sociais, econômicos e físicos afetam escolhas relacionadas à saúde, como alimentação, exercícios físicos e estímulo mental.

Segundo o estudo de Oliveira, Kamimura e Nogueira (2021), o Brasil enfrenta o desafio de garantir suporte de qualidade de vida à crescente população idosa, a qual em sua maioria, possui baixo nível socioeconômico e educacional, além da alta prevalência de doenças crônicas. Para atender a essa demanda é fundamental implementar um sistema de atendimento humanizado, capaz de influenciar positivamente as políticas públicas direcionadas aos idosos. Além dos fatores tradicionais que contribuem para a longevidade, (como avanços médicos e

hábitos saudáveis), os fatores psicológicos ganham destaque por sua importância na extensão da vida. Nesse contexto, habilidades adaptativas, como a resiliência, são cruciais para um envelhecimento saudável.

Dada a relevância do envelhecimento saudável como um processo que visa garantir aos idosos qualidade de vida e autonomia, torna-se imprescindível explorar os elementos que contribuem para a adaptação positiva nesta fase. Entre esses elementos, a resiliência se destaca como um componente essencial, permitindo que os idosos enfrentem desafios de forma construtiva, superem adversidades e encontrem sentido em novas experiências. Assim, ao considerar a resiliência no contexto do envelhecimento saudável, é possível aprofundar a compreensão dos fatores psicológicos e sociais que fortalecem a saúde mental e o bem-estar dos idosos, conforme abordado a seguir (OMS, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como “um estado de bem-estar em que o indivíduo realiza suas capacidades, supera o estresse normal da vida, trabalha de forma produtiva e contribui de alguma maneira para sua comunidade”. Reconhecida como um componente essencial da saúde geral e um direito básico (WHO, 2024), a saúde mental não é um aspecto isolado, mas é profundamente influenciada pelo ambiente. Ela resulta da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais, caracterizando-se como um fenômeno biopsicossocial (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024).

Dentro desse contexto, a promoção da resiliência desempenha um papel crucial. Segundo a American Psychological Association (APA), a resiliência é o processo pelo qual os indivíduos se ajustam e se adaptam de forma eficaz aos desafios da vida, especialmente por meio da flexibilidade mental, emocional e comportamental. Vários fatores contribuem para a forma como as pessoas enfrentam adversidades, incluindo suas percepções sobre o mundo, a disponibilidade e qualidade dos recursos sociais, e estratégias específicas de enfrentamento (APA, 2024).

A pesquisa sobre essa temática começou em 1971, com um estudo longitudinal em crianças da ilha de Kauai, no Havaí. Essas crianças, nascidas em 1955 e vivendo em condições adversas, mostraram que cerca de um terço se tornaram adultos competentes e autoconfiantes. Esse estudo pioneiro deu origem a mais de 40 anos de investigações sobre resiliência (Leys *et al.*, 2020). Posteriormente, as pesquisas foram ampliadas para incluir a população adulta, especialmente em relação à resistência ao transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), resultando em uma compreensão mais abrangente do fenômeno (Majnarec *et al.*, 2021).

A resiliência é vista como um processo dinâmico em que as pessoas não apenas se recuperam de adversidades, mas também experimentam crescimento pessoal ao longo do tempo

(Hiebel *et al.*, 2021). Embora persista o debate sobre ser este um processo ou uma característica inata, a perspectiva predominante enfatiza que é um processo adaptativo e pode ser desenvolvido ao longo da vida. Nesse contexto, os recursos e competências a ela associados podem ser cultivados, levando em conta aspectos pessoais, mecanismos e habilidades aprendidas (Lima *et al.*, 2023).

Evidências sugerem que a resiliência pode influenciar positivamente a saúde ao promover fatores psicossociais protetores, como otimismo e suporte social, melhorar comportamentos de saúde, como a prática regular de exercícios, e impactar diretamente processos biológicos, reduzindo os efeitos dos estressores físicos e emocionais. Assim, ela atua como um fator de proteção contra os riscos associados ao envelhecimento, proporcionando aos idosos maior capacidade de viver de forma independente e com qualidade de vida (Kim *et al.*, 2021).

A investigação deste fenômeno em idosos revela características específicas que favorecem o enfrentamento de desafios, agrupadas nas categorias mental, social e física. As características mentais incluem estilos de enfrentamento adaptativos, gratidão, felicidade, saúde mental, otimismo e esperança. Entre as características sociais destacam-se o envolvimento comunitário, o contato regular com familiares e amigos, o senso de propósito e a construção de relações sólidas. As características físicas abrangem a capacidade de preservar a independência e a prática de atividades físicas, mantendo uma boa saúde e a percepção de um envelhecimento bem-sucedido. (MacLeod *et al.*, 2016).

Dessa forma, a resiliência é moldada pela interação de fatores internos, como cognição e personalidade, e fatores externos, como status social e estabilidade financeira. No contexto dos idosos, ela ressalta aspectos essenciais, como a capacidade de viver de forma independente e de participar ativamente em diversas atividades. Mesmo diante de desafios, destaca-se que seus efeitos não precisam ser permanentes, possibilitando processos de adaptação e crescimento contínuos ao longo do tempo (Moger, 2023).

Com o avanço dos estudos sobre o tema, novas perspectivas emergem em uma área em expansão, essencial para a criação de estratégias que aprimorem a qualidade de vida durante o envelhecimento. A resiliência em idosos está associada a vários benefícios, como saúde mental fortalecida, menor incidência de doenças, inclusão social, aumento da autoestima e fortalecimento das relações interpessoais. Esses fatores promovem a saúde e ajudam a enfrentar de forma eficaz as adversidades da vida, favorecendo um envelhecimento saudável (Färber e Rosendahl, 2020; Zábó *et al.*, 2023).

Nesse contexto, é essencial desenvolver intervenções voltadas para a promoção e prevenção em saúde mental. Programas que fortaleçam habilidades de enfrentamento, incentivem o engajamento social e promovam o bem-estar psicológico podem ser extremamente eficazes. Essas iniciativas não apenas aumentam a resiliência individual, mas também têm o potencial de aliviar a sobrecarga do sistema de saúde pública, reduzindo a incidência de doenças relacionadas ao estresse e ao isolamento (Kim *et al.*, 2021).

Assim, torna-se necessário identificar os determinantes individuais, sociais e estruturais da saúde mental e intervir para mitigar riscos, promover a resiliência e estabelecer ambientes de apoio. As intervenções podem ser projetadas tanto para indivíduos quanto para grupos específicos ou populações inteiras (WHO, 2024).

2.3 A Abordagem Centrada na Pessoa – ACP

Em meados do século XX, o Humanismo emergiu como uma "terceira força" na psicologia, apresentando princípios distintos da Psicanálise e do Behaviorismo. O Humanismo adota uma perspectiva existencialista e fenomenológica, enfocando o ser humano em seu "existir no mundo" e valorizando a experiência alheia, reconhecendo que cada indivíduo atribui um significado único à sua vivência.

A ACP, desenvolvida pelo psicólogo norte-americano Carl R. Rogers (1902-1987), surge então como uma das principais correntes humanistas, que parte da premissa de que todo ser humano possui uma essência racional, positiva, organizada e social. Essa ênfase na subjetividade é primordial para entender a variedade de experiências humanas e suas consequências no contexto terapêutico (Silva Pinto, 2020; Castro, 2022).

Rogers (1992, p. 549) explica que "o indivíduo existe num mundo de experiências em constante mutação, do qual ele é o centro". Esse conceito é conhecido como campo fenomenológico, representando a realidade única de cada pessoa, formada por suas vivências e os significados atribuídos a elas. Essas experiências tornam-se conscientes quando são refletidas e simbolizadas, ou seja, é através do pensamento ou da escrita que o indivíduo as torna evidentes para si mesmo (Justo, 2022).

Quando condições externas ou internas, como experiências traumáticas ou padrões rígidos de pensamento bloqueiam a tendência ao autodesenvolvimento, podem surgir sintomas psicológicos ou físicos. Contudo, essa tendência não é extinta, mas sim desviada ou distorcida (Rogers, 1980/1987). O objetivo terapêutico é criar um ambiente favorável, ou seja, um ambiente acolhedor, onde o indivíduo se sinta reconhecido e validado, permitindo a expressão

livre de seus sentimentos sem medo de julgamento, favorecendo sua reorganização interna e redefinição de suas relações com o mundo (Justo, 2022).

Para Rogers, o aprendizado experiencial é fundamental para o desenvolvimento humano, afirmando que esse processo trouxe sentido e profundidade à sua própria existência. A força motriz, presente nos processos vivenciais dos indivíduos, é potencializada quando acolhida em um ambiente que valoriza a expressão autêntica e é compreendida com empatia pelo terapeuta. Esse acolhimento age como um catalisador crucial na transformação do *self*, permitindo que o indivíduo se reorganize internamente e desenvolva uma maior autoconsciência e autoconfiança (Silva, 2023).

A ACP foi pioneira ao colocar o cliente como foco central do processo terapêutico, um avanço que continua a inspirar abordagens clínicas contemporâneas e práticas de comunicação. Um exemplo significativo é a obra de Marshall Rosenberg que, baseando-se nos princípios da ACP, desenvolveu a Comunicação Não-Violenta. Essa conexão destaca a inovação da ACP na psicologia e sua contribuição contínua para a promoção de interações mais empáticas e respeitadas nas relações interpessoais (Calabria & Kempfer, 2020).

Em 1945, pesquisadores brasileiros que estudaram com Carl Rogers nos Estados Unidos introduziram a ACP no Brasil, dando início a quatro fases históricas. A primeira fase, chamada de pré-história (1945-1976), caracterizou-se pelo trabalho isolado de profissionais que aplicavam a abordagem de forma independente. A segunda fase, a fertilização (1977-1986), foi impulsionada pelas visitas de Rogers e sua equipe ao Brasil, incentivando a disseminação da ACP por meio de palestras e workshops e promovendo a criação de centros de formação, fóruns e publicações. Na terceira fase, o declínio (1987-1989), a morte de Rogers e de Rachel Rosenberg resultou em uma queda na produção de artigos e livros. A última fase, de ascensão ou renascimento, começou em 1990, marcada pelo crescimento de pesquisas, eventos e adaptações da abordagem ao contexto brasileiro (Carrenho, 2010).

No Rio Grande do Sul, Henrique Justo, membro da Congregação Docente de La Salle, contribuiu significativamente para a difusão das ideias de Rogers. Na metade dos anos 1950, após estudar com ex-alunos de Rogers na França, Justo introduziu conceitos de aconselhamento, psicoterapia e educação centrados na pessoa ao fundar o curso de psicologia na Pontifícia Universidade Católica do RS (Castelo Branco e Cirino, 2017).

2.3.1 Principais Fundamentos da ACP e a Prática Clínica

A tendência atualizante é um conceito central da ACP. Ela se refere a uma força inerente que impulsiona todos os organismos a desenvolverem seu potencial pleno, promovendo tanto a autopreservação quanto o autodesenvolvimento. Esse impulso não é simplesmente um instinto de sobrevivência, mas uma inclinação natural para o crescimento e o enriquecimento pessoal. Essa tendência é contínua, permanece ativa mesmo diante de adversidades e está presente ao longo de toda a vida, sendo fundamental para compreender como o indivíduo supera os desafios. Em um contexto terapêutico, esse conceito sugere que a promoção de um ambiente de aceitação, empatia e autenticidade, guia as pessoas naturalmente para um caminho de crescimento e autocompreensão (Silva Pinto, 2020).

Assim, a prática clínica baseia-se em três atitudes essenciais: congruência, consideração incondicional positiva e compreensão empática. Esses elementos formam o tripé que sustenta o relacionamento terapêutico, distinguindo-o de outras abordagens psicoterapêuticas (Rogers, 1980/1987), conforme descrito a seguir:

- a) a congruência é a capacidade do terapeuta de ser genuíno e autêntico na relação com o cliente, expressando sentimentos e atitudes de forma aberta e transparente, sem fachadas ou idealizações. Essa postura cria um ambiente de confiança, incentivando o cliente a explorar seus sentimentos e fortalecendo a relação terapêutica, além de promover sua tendência atualizante;
- b) a consideração positiva incondicional pressupõe a aceitação plena das experiências do indivíduo, sem julgamentos. A dimensão positiva envolve a postura acolhedora, marcada por respeito e valorização. O caráter incondicional reflete a valorização de todas as vivências da pessoa, independentemente de concordância por parte do terapeuta;
- c) a compreensão empática é a habilidade do terapeuta de adotar a perspectiva do cliente, buscando entender profundamente suas emoções e experiências. Isso inclui captar os significados implícitos além do que é dito e comunicar essa empatia de maneira verbal e não verbal. Para Rogers, essa atitude é essencial para o sucesso terapêutico, promovendo a autorreflexão.

Na ACP, o terapeuta desempenha o papel de facilitador, criando um ambiente seguro, acolhedor e não julgador para promover o desenvolvimento e autocompreensão do cliente. Em

vez de guiar ou direcionar a terapia, se esforça para compreender o mundo do cliente de forma empática e para aceitar genuinamente suas experiências, proporcionando assim um espaço de aceitação incondicional. Esse papel é baseado nas atitudes essenciais, que Carl Rogers considerava imprescindíveis para o crescimento pessoal (Carrenho, Tassinari e Pinto, 2010).

Rogers enfatiza que uma relação terapêutica alicerçada nesses fundamentos é essencial para estabelecer um ambiente acolhedor e favorável, que não apenas facilita o processo de autorreflexão, mas também estimula o crescimento pessoal e a realização plena do potencial do indivíduo. Essas atitudes facilitadoras, reconhecidas pela Psicologia Baseada em Evidências (PBE), são fundamentais para apoiar o desenvolvimento de resiliência, especialmente em populações vulneráveis, como os idosos, que enfrentam desafios físicos, emocionais e sociais durante o envelhecimento (Stenzel, 2021).

Na perspectiva da ACP, o envelhecimento humano deve ser compreendido respeitando a singularidade de cada indivíduo. Envelhecer de forma saudável não é determinado por critérios rígidos, mas na habilidade de encontrar significado, liberdade e autenticidade ao longo da vida. Para isso, a promoção de um envelhecimento saudável exige atenção à dimensão existencial e emocional dos idosos, proporcionando um ambiente onde se sintam valorizados, com autonomia e em contínuo desenvolvimento pessoal (Nogueira e Boris, 2019).

3 MÉTODO

Este estudo utilizou o método de revisão narrativa de literatura, definido por Canuto (2020) como uma abordagem destinada a oferecer uma visão ampla sobre um tema, sem a rigidez de análises sistemáticas. A coleta de dados ocorreu entre julho e setembro de 2024, utilizando bases como a Biblioteca Digital da Universidade La Salle, PePSIC, BVS, PubMed, SciELO e Google Scholar. Os descritores “envelhecimento saudável”, “resiliência”, “saúde mental” e “Abordagem Centrada na Pessoa” foram aplicados para identificar publicações relevantes. Foram selecionados artigos científicos publicados entre 2015 e 2024, que apresentassem alinhamento ao objetivo geral deste estudo, além de obras clássicas de Carl Rogers e outros autores de referência.

A análise de dados seguiu as etapas descritas por Minayo (2014): ordenação, com leitura e organização inicial dos dados coletados; classificação, mediante identificação de categorias temáticas e análise final, com interpretação fundamentada no referencial teórico e nos objetivos da pesquisa. Essas etapas possibilitaram uma integração coerente e reflexiva dos achados

qualitativos. Os resultados foram organizados no Quadro 2, que sintetiza os principais achados e mostra como a ACP pode contribuir para o fortalecimento da resiliência em idosos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta revisão da literatura investiga como a ACP, enquanto intervenção psicoterápica, pode promover a resiliência em idosos. Os resultados encontrados evidenciam que a resiliência é um fator essencial para o envelhecimento saudável, contribuindo para a saúde mental ao permitir que os idosos enfrentem desafios, como perdas e limitações, com maior flexibilidade emocional e engajamento social (Oliveira, Kamimura, Nogueira, 2021).

A análise dos estudos mostra que a ACP é reconhecida como uma abordagem eficaz na promoção da resiliência, especialmente por meio da psicoterapia. O Quadro 2 resume os principais resultados, destaca as contribuições de cada pesquisa e fornece subsídios para ampliar a compreensão da ACP como intervenção promotora da resiliência no contexto do envelhecimento, entendido como um processo contínuo de adaptação e desenvolvimento.

Quadro 2 - Síntese dos Estudos sobre a ACP e a Resiliência em Idosos

Estudo	Objetivo	Principais Resultados	Contribuição para a Resiliência
Genuino (2019)	Como os conceitos da ACP auxiliam idosos a desenvolver resiliência e uma autopercepção positiva	ACP facilita o autoconhecimento e autoaceitação, promovendo congruência entre o <i>self</i> real e o ideal	Ambiente favorável promove o auto desenvolvimento e a capacidade adaptativa aos desafios
Stenzel (2021)	Examinar a convergência entre ACP e Psicologia Baseada em Evidências, com ênfase nas habilidades interpessoais	ACP fortalece o vínculo terapêutico e enfatiza a qualidade da relação terapêutica como fator central	Apoia a resiliência emocional ao facilitar um ambiente de confiança e suporte relacional
Oliveira, Kamimura, Nogueira (2021)	Identificar fatores de proteção que contribuem o desenvolvimento da resiliência em idosos	A resiliência é fortalecida por suporte social, saúde mental e estratégias de enfrentamento	ACP oferece um espaço propício para explorar e desenvolver esses recursos

(Continua na próxima página)

(continuação)

Estudo	Objetivos	Principais Resultados	Contribuição para a Resiliência
Taylor e Carr (2021)	Examinar conexões entre a resiliência e a saúde na velhice, em comparação com outros recursos internalizados.	Resiliência mostrou-se fator protetor mais significativo na saúde mental e física ao longo do tempo	ACP como base para intervenções que sustentam resiliência em contextos de adversidade
Bernardes <i>et al.</i> (2019)	Avaliar o potencial da ACP para a humanização da Atenção Primária à Saúde (APS) e promoção de resiliência em idosos	A ACP facilita escuta empática e abordagem individualizada na APS, humanizando o atendimento	Fortalece a autonomia e a resiliência em populações vulneráveis
Von Humboldt e Leal (2012)	Analisar a eficácia da ACP no apoio ao envelhecimento saudável	ACP promove aceitação das limitações e fortalecimento da autonomia, reduz isolamento social	Incentiva redes de apoio, diminui solidão e fomenta a autossuficiência em idosos
Joseph (2021)	Explorar o diálogo entre a ACP e a Psicologia Positiva (PP) para o desenvolvimento humano	A ACP e a PP complementam-se; ACP promove um ambiente social positivo essencial ao crescimento pessoal	Fortalece resiliência ao apoiar o desenvolvimento do indivíduo em um ambiente acolhedor

Fonte: Autoria própria (2024).

Em seu estudo, Genuino (2019) destaca que os princípios fundamentais da ACP — empatia, congruência e consideração positiva incondicional — criam um ambiente terapêutico acolhedor, propício ao desenvolvimento da resiliência em idosos. Esse ambiente favorece a expressão livre e a autorreflexão, potencializando a tendência atualizante, o que permite uma melhor adaptação às adversidades do envelhecimento. Além disso, a liberdade experiencial promove vivências mais alinhadas aos valores, necessidades e escolhas pessoais dos idosos. A congruência entre o *self* real e ideal fortalece a autoestima, reduzindo distorções na autoimagem, enquanto a crença nas próprias capacidades reforça a autoeficácia, facilitando o enfrentamento de desafios. O autor conclui que as atitudes terapêuticas baseadas nos princípios da ACP favorecem a expressão autêntica das emoções, fortalecem o autovalor e aumentam a capacidade adaptativa.

A discussão sobre a relevância das atitudes terapêuticas é ampliada no estudo de Stenzel (2021), ao analisar as recomendações do relatório da APA (2006), que, fundamentado na Psicologia Baseada em Evidências (PBE), aponta uma mudança de foco na psicoterapia. O documento reconhece que fatores relacionais comuns, como a qualidade do vínculo terapêutico, desempenham um papel essencial na eficácia das abordagens. A autora salienta a importância das habilidades interpessoais, reforçando a interação cliente-terapeuta como um aspecto central na prática da ACP.

Segundo Stenzel (2021), ao priorizar a relação terapêutica como pilar central, a ACP não apenas favorece a adaptação às mudanças, mas também proporciona uma base teórica robusta para intervenções baseadas em evidências. No entanto, a autora ressalta a necessidade de avanços na pesquisa brasileira, com especial atenção ao desenvolvimento e aplicação de habilidades interpessoais. Diante dessa perspectiva, é possível inferir que o ambiente universitário pode atuar como um espaço privilegiado para a formação dessas competências entre acadêmicos de Psicologia. Atividades orientadas em grupo, acompanhadas de feedbacks sistemáticos, podem fomentar o aprimoramento das habilidades interpessoais, contribuindo para uma prática terapêutica mais eficaz, empática e alinhada aos princípios da ACP.

Prosseguindo com a análise da ACP como promotora de resiliência, é fundamental também explorar seu papel na prevenção de agravos à saúde na população idosa. Um estudo longitudinal de grande escala conduzido por Taylor e Carr (2021), utilizando dados do *Health and Retirement Study* (HRS), investigou a relação entre resiliência e saúde em uma amostra de 12.823 indivíduos com idade superior a 60 anos (média de 68 anos). Os resultados mostraram que a resiliência teve um papel protetor significativo, mitigando os impactos das adversidades comuns ao envelhecimento, corroborando achados semelhantes de Oliveira *et al.*, (2021). Os autores destacam a importância de promover a resiliência ao longo da vida por meio de intervenções focadas na regulação emocional e no apoio social, sugerindo que tais práticas ajudam os indivíduos a desenvolver recursos para lidar melhor com situações estressantes e enfrentar desafios futuros.

Na discussão sobre humanização em saúde pública, o papel da ACP na Atenção Primária à Saúde (APS) ganha destaque, conforme evidenciado em uma pesquisa qualitativa com análise fenomenológica realizada por Bernardes, Meneghel e Rocha (2019). A pesquisa aborda a ampliação do conceito de saúde pela OMS, que passou a incluir aspectos sociais e ambientais, alinhando-se diretamente aos preceitos da ACP. Os autores ressaltam que as atitudes facilitadoras da ACP podem ser aplicadas em diversos contextos, propondo à APS uma abordagem mais holística, humanizada e adaptada às necessidades dos usuários do Sistema

Único de Saúde (SUS). Os resultados indicam que, ao promover uma escuta ativa e uma abordagem individualizada, a ACP fortalece a humanização do atendimento, tornando-o mais eficiente na promoção das habilidades de enfrentamento em populações vulneráveis.

Este estudo sobre a APS está alinhado aos objetivos da Década do Envelhecimento Saudável da OMS (WHO, 2020), que buscam fortalecer a autonomia e promover o bem-estar psicossocial, minimizando os efeitos das condições crônicas e do isolamento social em idosos vulneráveis. Destaca ainda os desafios da integração do psicólogo à APS no Brasil, devido à sua introdução tardia e à prevalência de um modelo clínico individualista (Bernardes *et al.*, 2019). Nesse contexto, a implementação de grupos terapêuticos baseados na ACP poderia ser uma estratégia eficaz em saúde pública, estimulando o compartilhamento de experiências entre idosos, fortalecendo vínculos interpessoais e desenvolvendo recursos internos, com ênfase na resiliência como fator protetor do envelhecimento saudável.

Transpondo essa discussão para o contexto universitário, é possível integrar a ACP como uma estratégia eficaz para promover resiliência e superar barreiras socioeconômicas, especialmente para idosos em situação de vulnerabilidade. A partir de um estudo realizado por Silva *et al.*, (2023), que explora a aplicação da ACP em Plantões Psicológicos com pessoas idosas, é possível estabelecer paralelos enriquecedores para a atuação dos universitários com idosos em situação de vulnerabilidade. O Serviço de Plantão é concebido como um espaço de possibilidades, que vai além do atendimento pontual e pode ser adaptado ao atendimento de idosos nos Serviços-Escola, com intervenções individuais ou em pequenos grupos. Incorporar ações comunitárias complementares, como oficinas sobre autoestima e direitos sociais, pode potencializar esses impactos, contribuindo tanto para o bem-estar dos idosos quanto para o desenvolvimento profissional dos estudantes.

Embora esta revisão tenha focado em publicações entre 2015 e 2024, o estudo de Von Humboldt e Leal (2012) foi incluído devido à sua relevância teórica sobre as contribuições da ACP para a resiliência e o envelhecimento saudável. Nenhuma pesquisa mais recente abordou o tema com similar profundidade, o que reforça sua importância. As autoras exploram como a ACP contribui para o envelhecimento saudável, destacando aspectos como autonomia, integração social e resiliência emocional, considerados centrais nesse processo. Seus achados indicaram que a ACP fortalece a autonomia dos idosos, ajudando-os a aceitar limitações físicas, desenvolver novas competências e reconstruir propósito e valor pessoal, além de reduzir o isolamento social ao promover redes de apoio, autoconhecimento e autoestima.

O estudo de Von Humboldt e Leal (2012) também evidenciou a eficácia da ACP em auxiliar os idosos na transição para a aposentadoria, permitindo-lhes redefinir seu propósito e

encontrar novas fontes de satisfação, o que promove resiliência, bem-estar e uma vida mais autônoma e significativa. Além disso, as autoras destacaram o papel da ACP em ajudar os profissionais de saúde a compreenderem as necessidades específicas dos idosos, facilitando o desenvolvimento das potencialidades internas e promovendo equilíbrio emocional. Por meio de empatia, congruência e aceitação positiva incondicional, os terapeutas podem combater estereótipos associados ao envelhecimento e apoiar os idosos na busca de uma vida mais plena e com significado.

Ao ampliar a discussão para a relação entre a ACP e outras abordagens psicoterápicas, Joseph (2021), em sua análise conceitual, explorou os pontos de convergência entre a Psicologia Positiva (PP) e a ACP, destacando como esta última pode contribuir para a primeira ao enfatizar a transformação do ambiente social como fator essencial para o desenvolvimento humano, em vez de se limitar a mudanças internas no indivíduo. Essa perspectiva converge com as ideias de Genuíno (2019), que ressaltam a relevância de um ambiente social positivo para o crescimento pessoal. No contexto do envelhecimento, ambos os estudos indicam que ambientes acolhedores desempenham um papel crucial no fortalecimento da resiliência, favorecendo um processo de envelhecimento mais ativo e satisfatório.

Apesar das sólidas evidências encontradas, a literatura revisada aponta algumas lacunas que merecem atenção. Embora haja consenso sobre a importância da ACP para a saúde emocional dos idosos, são poucos os estudos que exploram a aplicação dessa abordagem em contextos de vulnerabilidade social, onde o impacto de estressores externos é mais intenso. A OMS (2020) considera que, em populações com menor acesso a recursos sociais e econômicos, os desafios para a promoção da resiliência são maiores, exigindo adaptações específicas das intervenções.

Em termos de implicações práticas, os estudos revisados indicam que a ACP pode ser uma intervenção eficaz para a promoção da resiliência em idosos, especialmente no contexto de atenção primária à saúde e programas comunitários voltados para o envelhecimento saudável. Bernardes *et al.*, (2019) ressaltam que a inclusão de abordagens humanistas, como a ACP, nos serviços de saúde mental pode contribuir significativamente para a redução do isolamento social e o fortalecimento da autoeficácia em idosos. Dessa forma, a ACP pode ser integrada a políticas públicas que visam o envelhecimento ativo, em consonância com as diretrizes da OMS.

Por último, é importante reconhecer algumas limitações dos estudos revisados. Grande parte da literatura foca em contextos ocidentais, o que pode limitar a aplicabilidade dos resultados em outras culturas. Observa-se que muitos estudos ainda carecem de amostras

diversificadas e de longa duração, o que limita a compreensão do impacto a longo prazo da ACP no desenvolvimento da resiliência em idosos. Seria interessante que futuras pesquisas explorassem a aplicação da ACP em contextos multiculturais, com atenção especial às populações idosas em situação de vulnerabilidade social. Além disso, estudos que combinem a ACP com outras formas de suporte social e econômico podem oferecer uma visão mais abrangente dos fatores que influenciam o desenvolvimento da resiliência.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão sobre o papel da ACP na promoção da resiliência entre idosos destaca a importância de um envelhecimento que valorize o bem-estar emocional, a autonomia e o contínuo desenvolvimento pessoal. Em um cenário de envelhecimento populacional acelerado, as evidências apontam que intervenções voltadas à resiliência têm um papel essencial na manutenção da qualidade de vida e na minimização dos riscos associados ao isolamento social e à perda de independência.

Além disso, este estudo busca contribuir para a exploração de questões relevantes para a população idosa. Muitos desafios surgem durante o envelhecimento e podem ser abordados pela ACP, que se mostra eficaz ao criar um ambiente terapêutico seguro e acolhedor, onde os idosos podem expressar livremente suas experiências, fortalecendo habilidades de enfrentamento e promovendo o desenvolvimento de uma autoestima mais robusta.

Com seus princípios de congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática, a ACP proporciona aos idosos as condições necessárias para ressignificar perdas, adaptar-se às mudanças e enfrentar adversidades de forma construtiva. Tais práticas não apenas contribuem para a saúde mental, mas também fortalecem o senso de propósito e pertencimento social, promovendo, assim, um envelhecimento mais ativo e saudável.

Os achados desta revisão indicam que a ACP pode ser integrada em políticas de saúde pública, especialmente na atenção primária à saúde, para atender de maneira humanizada e holística a crescente população idosa. A adoção de abordagens que priorizem a escuta empática e a valorização das experiências pessoais está alinhada aos objetivos da Década do Envelhecimento Saudável da Organização Mundial da Saúde (2020-2030), que busca promover longevidade com qualidade, autonomia e inclusão social. Ao oferecer suporte que transcende o foco nas doenças e inclui o fortalecimento da resiliência e da autoeficácia, a ACP contribui de maneira inovadora e adaptada às necessidades dos idosos.

Essa discussão nos leva a refletir como, enquanto profissionais de saúde, podemos adotar os princípios da ACP para auxiliar os idosos a se libertarem dos estereótipos, promovendo assim uma vida com mais autonomia. O enfrentamento dos desafios inerentes ao envelhecimento, além da superação de medos e expectativas sociais, é tarefa árdua e requer o desenvolvimento de habilidades adaptativas, especialmente para uma população que frequentemente enfrenta o estigma de ser vista como menos relevante. Idosos plenamente funcionais não perdem sua identidade com a idade. A velhice pode ser um tempo de realização, liberdade e foco no próprio eu. Profissionais da saúde devem considerar não apenas as dificuldades, mas também os fatores que contribuem para um envelhecimento bem-sucedido.

Por fim, este estudo sugere que futuras pesquisas explorem a aplicação da ACP em contextos multiculturais e em grupos de idosos em situação de vulnerabilidade social, onde os fatores de risco são acentuados. Estudos longitudinais e de amostras diversificadas poderão fornecer uma visão mais aprofundada sobre o impacto da ACP na resiliência e no bem-estar dessa população, fortalecendo a compreensão e a aplicabilidade dessa abordagem. Desse modo, a ACP consolida-se não apenas como uma prática terapêutica, mas como uma ferramenta essencial na promoção de uma vida saudável e significativa para as gerações em processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APA – American Psychological Association. Evidence-based practice in psychology: APA presidential task force on evidence-based practice. **American Psychologist**, v. 61, n. 4, p. 271-285, 2006. Disponível em: <https://www.apa.org/pubs/journals/features/evidence-based-statement.pdf>. Acesso em: 26 set. 2024.

APA – American Psychological Association. **The Road to Resilience**. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/resilience>. Acesso em: 19 jun. 2024.

BERNARDES, Carmen Lúcia S.; MENEGHEL, Stela N.; ROCHA, Carla Maria J. G. Abordagem centrada na pessoa: a postura facilitadora de psicólogas na atenção primária. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 39, n. 1, p. 1-14, 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2175-25912019000100005&script=sci_arttext. Acesso em: 26 set. 2024.

BEZERRA, Edson do Nascimento. **Uma compreensão hermenêutico-filosófica da noção de abordagem centrada na pessoa** [recurso eletrônico]. Porto Alegre, RS: Editora Fi, 2021. Disponível em: <https://www.editorafi.org/313abordagem>. Acesso em: set. 2024.

BRINKHOF, Lotte P., *et al.* Resilience Among Older Individuals in the Face of Adversity: How Demographic and Trait Factors Affect Mental-Health Constructs and Their Temporal

Dynamics. **Clinical Psychological Science**, 2023. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21677026231190294> Acesso em: 25 jul. 2024.

CALABRIA, André; KEMPFER, Alana. Comunicação não-violenta: desenvolvimento na prática e artigo de atualização. **Research, Society and Development**, v. 9, e40191211142, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i12.11142.

CARRENHO, Esther; TASSINARI, Marcia; PINTO, Marcos Alberto. **Praticando a abordagem centrada na pessoa: dúvidas e perguntas mais frequentes**. São Paulo: Carrenho Editorial, 2010.

CASTELO BRANCO, Paulo C.; CIRINO, Sérgio D. Reception and Circulation of Carl Rogers's Humanistic Psychology in Brazil. **Rev. psicol.**, Santiago, v. 26, n. 2, p. 106-117, 2017.

CASTRO, Rodrigo Caprio Leite. Os fundamentos da Abordagem Centrada na Pessoa na obra de Carl Ransom Rogers e a relevância deles para a prática clínica da Medicina de Família e Comunidade. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 44, p. 3170, 2022. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/3170>. Acesso em: 22 jul. 2024.

CAVALCANTE, Lívia T. C.; OLIVEIRA, Adélia A. S. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 83-102, 2020.

FÄRBER, Francesca; ROSENDAHL, Jenny. Trait resilience and mental health in older adults: A meta-analytic review. **Personal Mental Health**, v. 14, n. 4, p. 361-375, 2020. DOI: 10.1002/pmh.1490.

FARIA, Maria Cristina. Empoderamento psicológico e resiliência para uma longevidade saudável. In: QUERIDO, L. (Coord.). **15º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: Equidade, inclusão e sustentabilidade na prática da psicologia da saúde: ATAS**. Egas Moniz School of Health and Science, p. 146-159, 2024.

FONTES, Arlete P.; NERI, Anita L. Resiliência e velhice: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 5, p. 1475–1495, 2015.

GENUINO, Lidiane B.; CHAGAS, Elayne C.; SILVA, Josevânia. Abordagem centrada na pessoa e sua importância clínica para o processo de envelhecimento humano. **Anais VI CIEH**, Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53097> - Acesso em: 25 maio 2024.

HIEBEL, Nina *et al.* Resilience in adult health science revisited—a narrative review synthesis of process-oriented approaches. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.659395/full>

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Características da População e dos Domicílios, Censo Demográfico, 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>

JOSEPH, Stephen. How humanistic is positive psychology? Lessons in positive psychology from Carl Rogers' person-centered approach. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 12, 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.709789/full>. Acesso em: 25 set. 2024.

JUSTO, Henrique. **Cresça e faça crescer: segundo Carl Rogers**. 8. ed. Porto Alegre: Província La Salle Brasil-Chile, 2022.

KIM, Eric *et al.* Resilient aging: psychological well-being and social well-being as targets for the promotion of healthy aging. **Gerontology and Geriatric Medicine**. v. 7, p. 1-12, 2021. 233372142110029. 10.1177/23337214211002951.

LIMA, Gabriella S.; FIGUEIRA, Ana Laura G.; CARVALHO, Emília C.; KUSUMOTA, Luciana; CALDEIRA, Sílvia. Resilience in older people: a concept analysis. **Healthcare (Basel, Switzerland)**, v. 11, n. 18, 2023. <https://doi.org/10.3390/healthcare11182491>

LINKOV, Igor; GALAITSI, Stephanie; KLASA, Katarzyna; WISTER, Andrew. Resilience and healthy aging. **Psychiatric Times**, v. 38, n. 7, p.12-14, July, 2021. Disponível em: <https://www.psychiatrictimes.com/view/resilience-and-healthy-aging>. Acesso em: ago. 2024.

MACLEOD, Stephanie; MUSICH, Shirley; HAWKINS, Kevin; ALSGAARD, Kathleen; WICKER, Ellen R. The impact of resilience among older adults. **Geriatric Nursing**, v. 37, n. 4, p. 266-272, 2016.

MAIA, Carlos. Percepções de envelhecimento e construção social da velhice. In: PINHEIRO, Joaquim (coord.). **Olhares sobre o envelhecimento: estudos interdisciplinares**. Vol. I. p. 169-178, 2021.

MAJNARIĆ, Ljiljana Trtica *et al.* Low psychological resilience in older individuals: an association with increased inflammation, oxidative stress and the presence of chronic medical conditions. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 22, n. 16, p. 8970, 20 ago. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8396457/>. Acesso em: set. 2024.

MINAYO, Maria Cecília S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 17 ago. 2024.

NOGUEIRA, Caroline F.; BORIS, Georges Daniel J. B. Envelhecimento na perspectiva fenomenológico-existencial de Sartre e de Beauvoir. **Revista de Psicologia**, v. 28, n. 2, p. 1-14, 2019. ISSN 0716-8039. Disponível em: www.revistapsicologia.uchile.cl. Acesso em: 26 ago. 2024.

OGASSAVARA, Dante.; ALUANI, Ermindia P.; BASTOS, Marta F.; MONTIEL, José M. Envelhecimento e resiliência: conceitos, incursões e desenvolvimento subjetivo. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, v. 26, n. 3, p. 92-104, 2023. Disponível em: <https://www.revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/1485> Acesso em: 30 jul. 2024.

OLIVEIRA, Adriana L.; KAMIMURA, Quésia Postigo; NOGUEIRA, Paula Silva. Resiliência e envelhecimento ativo: estudo qualitativo sobre os fatores de risco e proteção na terceira idade /Resilience and Active Aging: Qualitative Study on Risk Factors and Protection in the Elderly. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 2621–2641, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-211. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/24467> . Acesso em: 18 ago. 2024.

ONU. **World population ageing 2019. Highlights**. New York City: Department of Economic and Social Affairs, 2019. (ST/ESA/SER.A/430). Disponível em: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf>. Acesso em: set. 2024.

PUGLIA, Carla C., *et al.* Abordagens para o envelhecimento ativo e saúde do idoso. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 4, p. 1320–1330, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1926> Acesso em: 11 set. 2024.

ROGERS, Carl. **A terapia centrada no cliente**. São Paulo: Martins Fontes, 1979/1992.

ROGERS, Carl R. **Um jeito de ser**. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 1980/1987.

SANTOS, Vanei P., *et al.* Abordagens a saúde mental da pessoa idosa: interfaces entre a teoria e a prática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 4, p. 14258–14271, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/51145> Acesso em: 12 set. 2024.

SILVA, Alessandra de Souza P., *et al.* **Plantão psicológico com idosos: desdobramento para novas possibilidades de escuta**. Anais do X CIEH. Campina Grande: Realize Editora, 2023. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/101408> Acesso em: 18 ago. 2024.

SILVA PINTO, Marcos Alberto da (Org.). **A abordagem centrada na pessoa e algumas de suas possibilidades**. São Paulo: All Print Editora/Encontro ACP, 2020.

SOUZA, Aline P. *et al.* Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 5, p. 1741–1752, maio 2022. <https://www.scielo.br/j/csc/a/WjyQnccwSNKpd9CsMgPCV7q#> Acesso em: set. 2024.

STENZEL, Lucia Marques. Habilidades terapêuticas interpessoais: A retomada de Carl Rogers na prática da psicologia baseada em evidências. **Psicologia Clínica**, v. 33, n. 3, p. 557-576, 2021. ISSN 0103-5665. DOI: 10.33208/PC1980-5438. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-56652021000300010&lng=pt. Acesso em: 26 de ago. 2024.

TAYLOR, Miles G.; CARR, Dawn. Psychological resilience and health among older adults: a comparison of personal resources. **Journals of Gerontology: Social Sciences**, v. 76, n. 6, p. 1241-1250, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa116> Acesso em: set. 2024.

VON HUMBOLDT, Sofia; LEAL, Isabel. Building bridges: Person-centered therapy with older adults. **European Journal of Business and Social Sciences**, v. 1, n. 8, p. 23-32, 2012. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/319315622_Building_bridges_Person-centered_therapy_with_older_adults Acesso em: set. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Number of people over 60 years set to double by 2050; major societal changes required*. 30 set. 2015. Disponível em:

<https://www.who.int/news/item/30-09-2015-who-number-of-people-over-60-years-set-to-double-by-2050-major-societal-changes-required>. Acesso em: 17 ago. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Decade of Healthy Ageing 2020–2030**. Geneva: WHO, 2020. 26 p. Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 07 set. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Policy for Improving Mental Health**. 170th Session of the Executive Committee, CE 170/15. WHO, 9 April 2022. Disponível em:

<https://www.paho.org/en/governing-bodies/executive-committee/170th-session-executive-committee> Acesso em: 07 set. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental health: strengthening our response**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 17 ago. 2024.

YAO, Lucy; KABIR, Rian. **Person-Centered Therapy** (Rogerian Therapy) [Updated 2023, Feb 9]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024, Jan. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589708/>

ZÁBÓ, Virag; CSISZAR, Anna.; UNGVARI, Zoltan.; PUREBL, Giogy. Psychological resilience and competence: key promoters of successful aging and flourishing in late life. **Geroscience**. v. 45, n. 5, p. 3045-3058, 2023. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37418098/> Acesso em: 01 ago. 2024.