

VELHICE E LONGEVIDADE: COMPREENSÃO DE NOVAS POSSIBILIDADES DE EXISTÊNCIA

Barbara Cibeli Bispo da Silva¹, Bruna Buschi dos Santos²,

Dione Fernando Domingos de Aguiar.³

¹ Autora. Acadêmica do curso de Psicologia do 4º ano na Universidade Paranaense - UNIPAR, campus Umuarama.

² Autora. Acadêmica do curso de Psicologia do 4º ano na Universidade Paranaense - UNIPAR, campus Umuarama.

³ Orientador. Professor no curso de Psicologia na Universidade Paranaense - UNIPAR, campus Umuarama.

RESUMO

A vida do ser humano está atrelada a uma existência em períodos. Desde o nascimento até a morte, o indivíduo experiencia a vida de diversas formas ao longo de sua jornada. Na fase da velhice, há uma compreensão errônea sobre o que significa esta etapa da vida. Há a associação de que a velhice significa que aquele indivíduo já não pode mais contribuir para a sociedade e que sua existência está fadada às condições biológicas trazidas pelo envelhecimento. Contudo, é necessário repensar esse conceito e premissas da velhice, para que se possa compreender que esta fase da vida representa uma evolução para o ser humano e não apenas o início do fim. Neste sentido, o objetivo deste artigo é produzir uma revisão de literatura narrativa acerca da discussão que envolve a velhice e a longevidade. Os dados foram coletados de livros, artigos científicos para melhor compreensão o envelhecimento e como chegar na terceira idade. É possível que o indivíduo experimente a velhice de maneira saudável e consciente. Conclui-se que, é necessário que haja reflexões da sociedade e também a nível individual acerca da positividade que envolve a longevidade do ser humano.

Palavras-chave: Envelhecimento. Longevidade. Psicologia. Velhice.

OLD AGE AND LONGEVITY: UNDERSTANDING NEW POSSIBILITIES OF EXISTENCE

ABSTRACT

The life of the human being is linked to an existence in periods. From birth to death, the individual experiences life in different ways along his journey. In old age, there is a misunderstanding about what this stage of life means. There is an association that old age means that that individual can no longer contribute to society and that their existence is doomed to the biological conditions brought about by aging. However, it is necessary to rethink this concept and premises of old age, so that it can be understood that this phase of life represents an evolution for the human being and not just the beginning of the end.

In this sense, the objective of this article is to produce a narrative literature review about the discussion that involves old age and longevity. Data were collected from books, scientific articles to better understand aging and how to reach old age. It is possible for the individual to experience old age in a healthy and conscious way. It is concluded that it is necessary that there are reflections from society and also at an individual level about the positivity that involves the longevity of the human being.

Keywords: Aging. Longevity. Psychology. Old age.

VEJEZ Y LONGEVIDAD: COMPRENDER NUEVAS POSIBILIDADES DE EXISTENCIA

RESUMÉN

La vida del ser humano está ligada a una existencia en períodos. Desde el nacimiento hasta la muerte, el individuo experimenta la vida de diferentes maneras a lo largo de su viaje. En la vejez, existe un malentendido sobre lo que significa esta etapa de la vida. Existe una asociación de que la vejez significa que ese individuo ya no puede contribuir a la sociedad y que su existencia está condenada a las condiciones biológicas que trae consigo el envejecimiento. Sin embargo, es necesario repensar este concepto y premisas de la vejez, para que se entienda que esta fase de la vida representa una evolución para el ser humano y no sólo el principio del fin. En ese sentido, el objetivo de este artículo es producir una revisión narrativa de la literatura sobre la discusión que envuelve la vejez y la longevidad. Se recopilaron datos de libros, artículos científicos para comprender mejor el envejecimiento y cómo llegar a la vejez. Es posible que el individuo viva la vejez de forma sana y consciente. Se concluye que es necesario que existan reflexiones desde la sociedad y también a nivel individual sobre la positividad que implica la longevidad del ser humano.

Palabras clave: Envejecimiento. Longevidad. Psicología. Vejez.

INTRODUÇÃO

O mundo é como um trem-bala desgovernado em rota de colisão, sem ninguém capaz de detê-lo. Essa metáfora capta a ansiedade geral de perder o controle do próprio destino, também captura o medo de um futuro incerto com todas as rápidas mudanças na tecnologia e mudanças sociais decididas pelas grandes corporações e governos internacionais. Durante o século XXI, as três maiores forças - a tecnologia, a globalização e as mudanças climáticas, estão acelerando em um ritmo além da compreensão e controle do cidadão. Essas acelerações estão remodelando todos os principais domínios da vida: o local de trabalho, a política, a geopolítica, a ética e a comunidade. Essas mudanças ameaçam nosso senso de controle e segurança. Portanto, é preciso desacelerar e reimaginar a vida.

Nos últimos anos, as mudanças demográficas e de saúde tornaram o envelhecimento populacional um fenômeno mundial, afetando tanto países desenvolvidos como em desenvolvimento, como o Brasil (MARINHO et al., 2013). Esse crescimento deve-se principalmente à relação entre o declínio das taxas de natalidade e mortalidade e o aumento da expectativa de vida da população como um todo (PEREIRA; NOGUEIRA; SILVA, 2015). Além disso, fatores como avanços tecnológicos voltados à prevenção e tratamento de doenças, melhoria das condições de higiene e maior conscientização sobre a saúde, cooperam fortemente para o aumento dessa população (ORTA, 2014).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), para que uma pessoa seja considerada idosa, ela deve ter pelo menos 60 anos em países subdesenvolvidos e 65 anos para países de primeiro mundo (CUNHA; CUNHA; BARBOSA, 2016; CAMARGOS; GONZAGA, 2016). No entanto, o envelhecimento físico ou biológico não tem uma idade específica, acontecem pequenas e quase invisíveis mudanças que ocorrem nos organismos ao longo do tempo, causadas pela diminuição da dinâmica celular, ocasionando uma limitação lenta, porém significativa na vida do cotidiano (LOBO; SANTOS; GOMES, 2014).

As consequências do envelhecimento na sociedade são significativas, principalmente em relação à saúde. Com o aumento da idade, o desafio é viver uma vida mais longa, mais saudável e melhor. A percepção das pessoas sobre sua saúde tem um impacto significativo no processo de envelhecimento, um resultado do estilo de vida. A autoestima é universalmente integrada e influenciada pela capacidade de uma pessoa responder às demandas da vida cotidiana (MARI et al., 2016)

Diante disso, limitação funcional ou incapacidade funcional é um dos fatores que mais prejudica o idoso, essa incapacidade pode ser determinada como a redução do indivíduo de cuidar de si próprio e viver de forma independente, ou seja, manter suas capacidades físicas e mentais para atividades do cotidiano (SIQUEIRA et al., 2017).

Em geral, cerca de um terço deste grupo etário continua a gozar de um elevado nível de funcionamento físico e mental, outro terço apresenta um nível significativo de incapacidade, mas pode trabalhar com apoio social e o terço restante está gravemente incapacitado e altamente dependente, portanto, grande parte dos idosos necessita de apoio e de espaço adequado para levar uma vida saudável e ativa. (POON et al., 2011)

A qualidade de vida do idoso está ligada a fatores que incluem não apenas fatores físicos, mas também psicológicos e sociais. O bem-estar físico e mental, a inclusão social, a produtividade e uma boa estrutura familiar contribuem fortemente para o envelhecimento saudável. (SPOSITO; NERI; YASSUDA, 2016)

Cada grande período da vida tem seu próprio conjunto de desafios psicológicos, existenciais e práticos, e ingressar na terceira idade não é exceção. Muitos idosos precisam lidar com a mudança de papéis e relacionamentos familiares, bem como com a diminuição das finanças, o que reduz a oportunidade de lazer, viagens, recreação, compras de itens pessoais e assim por diante. No entanto, apesar de seus muitos desafios e obstáculos, o envelhecimento pode ser um período de vida muito produtivo e gratificante dependendo de como se aborda essa fase da vida.

Essa visão equivocada resulta na velhice caracterizada como um período de perda gradual da autonomia que resulta na dependência dos outros. Paralelamente a tal percepção, entretanto, coexistem representações positivas da velhice, entre as quais a sabedoria, o acúmulo de habilidades e o amadurecimento dos longevos podem aparecer com o avançar da idade. (MIGUEL, 2014).

Simone de Beauvoir (2018, p. 27) aponta para o desenvolvimento da ciência e seus reflexos na velhice. Com a mudança no pensamento científico sobre o processo de envelhecimento, surgiu também uma nova abordagem da medicina. É fundamental destacar o que a autora chama a atenção: "Além da geriatria, desenvolveu-se recentemente a ciência que chamamos de gerontologia: não estuda a patologia da velhice, mas o próprio processo de envelhecimento".

Ainda sobre as considerações de Beauvoir (2018) sobre o envelhecimento, a Medicina considera que esse processo é inerente a vida do ser humano, natural desde o seu nascimento até o findar da vida. Neste sentido, o objetivo desta pesquisa é trazer uma revisão de literatura narrativa acerca da discussão que envolve a velhice e longevidade, promoção de qualidade de vida para a terceira idade.

VELHICE E LONGEVIDADE

Uma visão da sociedade envelhecida concentra-se nas mudanças na estrutura populacional, enquanto uma perspectiva da sociedade da longevidade concentra-se nas mudanças na forma como se envelhece e na exploração dos ganhos de expectativa de vida. Tanto a sociedade envelhecida quanto a sociedade da longevidade representam desafios cruciais para as próximas décadas, e ambas são desenvolvimentos sem precedentes na história humana – nunca antes tantos viveram por tanto tempo –, mas a longevidade é a mais distinta das duas.

Os problemas de uma sociedade em envelhecimento estão relacionados à escala e são sobre quantas pessoas estão vivendo até idades mais avançadas. Ao longo da história, muitos indivíduos sobreviveram até os 70 e 80 anos, por outro lado, a longevidade apresenta um problema distinto e original, ou seja, a necessidade de planejar a probabilidade muito plausível de que as crianças nascidas hoje em países de alta renda viverão até os 90 anos e até mais (ABREU, 2017).

Essa combinação de uma sociedade envelhecida e ganhos em longevidade traz uma mistura complexa de questões – algumas positivas, outras negativas e muitas simplesmente confusas. Separar as diferentes vertentes e implicações de ter um número

crecente de idosos e as implicações de uma vida mais longa é necessário para evitar que essa confusão restrinja o desenvolvimento de políticas e mudanças sociais e leve a resultados individuais e sociais adversos (CARVALHO et al., 2011).

Do lado positivo, o fato de mais pessoas sobreviverem até uma idade mais avançada é certamente uma das maiores conquistas do século XX. Significa menos mortes infantis para lamentar, mais avós e netos que poderão se conhecer e muito mais pessoas se beneficiando de anos extras de vida, além disso, a maioria desses anos adicionados são saudáveis, o conjunto de dados Global Burden of Disease estima que, em média, a proporção de vida saudável permaneceu praticamente constante ao longo do tempo; está se vivendo por mais tempo e se é mais saudável por mais tempo (ABREU, 2017).

Para apoiar essa melhora, há evidências de que a forma como se envelhece é maleável e que a relação entre saúde e idade melhorou ao longo do tempo, o que, por sua vez, ajudou a sustentar o emprego em idades mais avançadas. Nos países do G7, entre 2008 e 2018, a taxa de emprego das pessoas com 55 anos ou mais cresceu 100% (LIMA; COELHO, 2019).

No entanto, também existem muitos fatores negativos; uma sociedade envelhecida significa menos pessoas em idade ativa, PIB mais baixo e maiores gastos com saúde, benefícios de renda entre outros. Além disso, embora a proporção de vida saudável tenha permanecido constante, há um aumento implícito no número de anos passados com problemas de saúde. O resultado, de acordo com Sleeman et al (2017), é que até 2060, 48 milhões de pessoas (representando 47% de todas as mortes no mundo) morrerão tendo sofrido dor durante sua fase final de vida, uma mudança na carga de doenças infecciosas para doenças crônicas não transmissíveis também é cara. Bloom e colegas (2018) calcularam que o custo total da demência para a economia (incluindo cuidados informais) é equivalente a um imposto no valor de 3% do PIB.

A narrativa da sociedade envelhecida, com seu foco na estrutura populacional, tende a uma perspectiva agregada, enquanto a visão da sociedade da longevidade acomoda mais prontamente as implicações individuais. A mais óbvia dessas implicações é que os indivíduos ganham tempo adicional, o que do ponto de vista econômico é valioso por si só, quanto melhor a saúde da pessoa nesses anos adicionais, maior o valor para o indivíduo desse tempo extra, essa questão alimenta a segunda característica-chave de uma

agenda de longevidade: explorar a maleabilidade da idade, vidas mais longas significam que, em todas as idades, os indivíduos têm mais futuro pela frente do que seus antecessores poderiam esperar, então a importância de envelhecer bem aumenta (BATISTONI, 2019).

Essa combinação de aumento da maleabilidade do tempo e da idade implica em mudanças na forma como os indivíduos devem se comportar ao longo da vida. Aumentar o tempo futuro aumenta o valor de investir em educação, saúde e economia financeira. O aumento do tempo também aumenta o valor de ampliar as opções e adiar os compromissos, o que é consistente com mudanças marcantes de comportamento ao longo da vida.

Outra implicação de uma vida mais longa é a necessidade de trabalhar por mais tempo, explicando por que a proporção de pessoas que permanecem na força de trabalho após os 65 anos aumentou, no entanto, uma vida profissional mais longa exigirá mudanças substanciais. No século XX, uma vida de três estágios de educação, trabalho e aposentadoria emergiu, mas é improvável que seja ideal estendida por carreiras de trabalho mais longas (ABREU, 2017).

À medida que as vidas se tornam mais longas, a capacidade de tomar decisões com base em considerações de longo prazo aumentará em importância, ao longo da história humana, a alta probabilidade de mortalidade em todas as idades levou a um foco considerável na preparação para o possível fim iminente da vida. No entanto, à medida que o risco de mortalidade diminui e se concentra nos últimos anos das pessoas, haverá um foco muito maior em uma vida remanescente mais longa (BRASIL 2018)

Perante o exposto, essa diversidade na forma como as pessoas envelhecem tem implicações importantes para uma narrativa da sociedade em envelhecimento. Um foco nas mudanças na estrutura etária da população agrega os idosos juntos, muitas vezes em um único grupo. Se a velhice começa aos 65 ou 75 anos não é a questão chave se as pessoas envelhecem de forma diversa; o que importa são as circunstâncias individuais das pessoas.

Uma sociedade de longevidade requer um foco maior em diversas necessidades e circunstâncias e políticas projetadas em torno do envelhecimento saudável para todos, em vez de políticas coletivas específicas para os idosos. Fundamentalmente, uma sociedade

de longevidade deve evitar medidas simplistas de idade para definir as necessidades dos indivíduos e, em vez disso, concentrar-se em políticas cada vez mais sutis. Geralmente, os governos não têm políticas coletivas destinadas a todas as pessoas com menos de 65 anos (TEIXEIRA, 2020).

A tendência de pensar nos idosos como distintos, homogêneos e diferentes dos mais jovens sustenta problemas profundos em torno do preconceito de idade, o envelhecimento é uma grande barreira para alcançar uma sociedade de longevidade porque restringe as opções disponíveis à medida que as pessoas envelhecem. O idadismo entra em conflito tanto com a maleabilidade quanto com a diversidade etária, a maleabilidade da idade implica que os estereótipos baseados na idade estão desatualizados, enquanto a diversidade etária implica que os estereótipos baseados na idade provavelmente não serão informativos (ABREU, 2017).

Embora as normas sociais existentes possam eventualmente se ajustar em resposta a mudanças no comportamento individual, a novidade da agenda da longevidade entra em conflito com preconceitos históricos arraigados. Como consequência, será necessária uma legislação mais forte sobre discriminação por idade como parte de uma agenda de diversidade mais ampla que também inclua gênero, etnia e sexualidade. O apoio político para esta legislação de discriminação por idade virá da proporção cada vez maior de eleitores mais velhos.

Essa parcela crescente de eleitores mais velhos levará a tensões políticas crescentes. Se as políticas são desviadas para os interesses do eleitor mediano, então uma sociedade envelhecida implica uma mudança de políticas que favorecem os jovens para políticas que favorecem os idosos. No entanto, em uma sociedade de longevidade, o conflito político entre jovens e idosos deve ser reduzido, não aumentado. Agora, os jovens nunca tiveram uma chance melhor de envelhecer, então os conflitos políticos entre as gerações devem se tornar menos orientados para a soma zero (ILC-BRASIL 2015). No entanto, o uso do conceito de gerações e rótulos como millennials e baby boomers, em vez de rótulos de curso de vida como jovem e velho, cria desafios os jovens têm uma chance crescente de envelhecer (BATISTONI, 2019).

Evitar tal conflito intergeracional exigirá três vertentes diferentes. A primeira é a experimentação social destinada a aumentar a mistura de gerações e remover preconceitos

geracionais de ambos os lados. Os rótulos são outro exemplo de segregação etária e, à medida que um número crescente de gerações vive e se sobrepõe, a sociedade da longevidade precisa encontrar maneiras de combater esse preconceito. (LIMA; COELHO, 2019)

Muitos experimentos sociais estão em andamento, incluindo medidas dentro das escolas destinadas a aumentar a conscientização sobre a longevidade e experimentos de mistura intergeracional. A segunda é a necessidade de calcular auditorias de curso de vida para avaliar as implicações de diferentes medidas de política e como elas afetam as diferentes gerações. Finalmente a terceira, o reconhecimento de que enfrentar uma sociedade em envelhecimento significa garantir que os futuros idosos (ou seja, os jovens atuais) sejam tão saudáveis e apoiados quanto possível (LIMA; COELHO, 2019)

Nesse sentido, o estilo de vida adotado na fase do desenvolvimento humano está intrinsecamente ligado à uma velhice saudável. O autocuidado com foco na promoção da saúde e prevenção de doenças é, portanto, o marco para alcançar o envelhecimento bem-sucedido. Sentir-se feliz, e bem consigo mesmo é essencial e único na fase do envelhecimento, pois chegar à velhice com altos aspectos psicológicos, otimismo, controle pessoal, autoestima, permitirá mais segurança e confiança para viver a última fase do ciclo de vida.

QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE

O processo de envelhecimento, por ser subjetivo, tem suas próprias visões, cada pessoa o vivencia e vê seu envelhecimento de uma forma diferente, confirmando conscientemente a longevidade, a complexidade e seus valores. Vale notar que muitos idosos têm uma visão positiva, um novo modo de vida. Para Yassine (2011, p. 12) “O envelhecimento é um fenômeno único para cada indivíduo, variando entre pessoas de diferentes grupos sociais”, a autopercepção do envelhecimento cria uma identidade individual relacionada à idade. Enquanto que para Silva, Lobô e Marinho (2014) a percepção do envelhecimento em si não é o problema, mas a forma como o idoso se apresenta a ele.

Nesse sentido, a qualidade de vida é um conceito importante na análise do estilo de vida de uma pessoa idosa, pois é um indicador do nível de bem-estar biopsicossocial, espiritual e até econômico da pessoa, podendo ou não ser associado a doenças que envolvem morbidades físicas. Como afirma Oliveira et al. (2016, p. 93): “Um idoso saudável não é aquele que está livre de qualquer doença, mas um idoso que participa ativamente da sociedade e tem plena capacidade funcional é considerado saudável.”. A capacidade funcional preservada permite a manutenção da autonomia e independência do idoso, além de promover a participação ativa na vida.

Para apresentar o envelhecimento como um fenômeno positivo, a Organização Mundial de saúde adotou o termo "envelhecimento ativo", que pode ser aplicado a indivíduos ou grupos sociais (OMS 2005). Pode ser definida como oportunidades de escolha de hábitos de vida saudáveis e gestão da saúde, o que resulta em melhor qualidade de vida (Campos, Ferreira, & Vargas, 2015). Nesse processo, escolaridade, renda, hábitos alimentares e estilo de vida são fatores que podem determinar a qualidade de vida e longevidade satisfatória do indivíduo (MELO, FERREIRA, SANTOS, & LIMA, 2017).

A ideia de envelhecimento saudável surgiu em 1980, quando James Fries delineou seus pontos de vista sobre a compressão da mortalidade e morbidade, ele argumentou que, com a ênfase incremental na prevenção e no tratamento bem-sucedido da doença, todos sobreviveriam com boa saúde até a velhice e depois morreriam em um período de tempo relativamente curto devido ao suposto mecanismo de morte, no entanto, a existência de um mecanismo de morte geneticamente determinado é, como mencionado anteriormente, altamente improvável e os dados populacionais estão de acordo com esse raciocínio; vida média e máxima aumentaram implacavelmente (VAUPEL et al., 2021).

Os idosos sem doenças graves e deficiências consideram-se afortunados. Do ponto de vista biomédico, esses indivíduos são considerados como idosos lentos e representam uma elite no extremo positivo do envelhecimento. No entanto, eles envelhecem e, mais tarde, a maior parte dessa elite sofrerá de doenças e enfermidades, pois o processo de envelhecimento não pode ser adiado (WESTENDORP et al., 2014).

Nas ciências sociais têm sido enfatizados que a vitalidade é uma característica importante para alcançar o bem-estar na velhice, é uma competência essencial fazer uso de suas habilidades funcionais, consiste em ter a motivação para assumir

responsabilidades, o conhecimento e as habilidades para fazê-lo e, em última análise, o dom para aproveitar os resultados, sem isso não há valorização do bem-estar (WESTENDORP et al., 2014).

Entre os atributos da vitalidade estão introspecção, afeto positivo, energia, engajamento, resiliência, autoestima, enfrentamento, autonomia, senso de propósito, e todos podem ser essenciais para alcançar uma vida satisfatória. É claro que exige o equilíbrio constante do possível com o impossível e do disponível com o indisponível. Isto é especialmente verdade para as pessoas mais velhas que desenvolveram deficiências.

Em outras palavras, a teoria do desengajamento postula que os idosos em todas as sociedades passam por um processo de ajuste que envolve deixar antigos papéis públicos e profissionais e estreitar seu horizonte social para o círculo menor de familiares e amigos. Esse processo permite que o idoso morra com mais tranquilidade, sem o estresse e as distrações que acompanham uma vida mais socialmente envolvida.

A atividade física e o exercício não apenas melhoram a saúde física e o bem-estar dos idosos, mas também fornecem ao idoso um propósito regular, trazendo uma certa quantidade de rotina e interação social para a vida diária (MOTA, 2006). A prática regulamentada de mindfulness, que inclui exercícios de alongamento e yoga, pode ser contada entre as ferramentas que oferecem essa atividade, que, por sua vez, tende a melhorar a saúde mental, dar propósito à vida e aumentar a capacidade de realizar as tarefas comuns, como por exemplo, trabalho doméstico, jardinagem, atletismo, viagens e assim por diante (HICKS; CONNOR, 2014).

Diante disso, pensar na qualidade de vida na velhice é pensar nos cuidados de saúde que tivemos ao longo do caminho e que o processo de envelhecimento é uma experiência pessoal, ligada aos princípios e valores que vivem na individualidade. Cada um é responsável por si e pela sua história, pelas escolhas que faz na vida, e são eles que farão a diferença no nosso processo de envelhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

À medida que a população envelhece, a proporção de idosos que atingem uma idade avançada tem aumentado. No entanto, é importante que esses anos sejam vividos com a melhor qualidade de vida e bem-estar possível, com boa saúde e uma vida ativa, tanto em termos de funcionamento físico quanto de participação social. Isso significa que é importante desenvolver estratégias para a vida das pessoas no processo de envelhecimento da melhor forma possível, o que requer uma abordagem multidisciplinar e multissetorial.

Dentre os auxílios, podemos concluir que a boa velhice se baseia em alguns princípios, dentre os quais estão a conjunção entre uma mente ativa e um corpo ativo. Saber envelhecer é um aprendizado que começa desde a infância, ter hábitos de vida saudáveis que devem ser mantidos ao longo da vida. Saber envelhecer também é uma luta diária para fazer valer o direito à cidadania.

Nesse contexto, praticar atividade física, interagir com grupos comunitários e ter um bom relacionamento interpessoal são estratégias importantes que contribuem para a sensação de bem-estar na velhice.

Não podemos virar as costas ou ignorar principalmente as limitações físicas que a idade avançada pode nos trazer, porém, existem muitos novos recursos disponíveis hoje para pessoas idosas. Basta entender que a morte é parte inevitável do ciclo da vida e que podemos ter qualidade, produtividade e prazer em todos os níveis desse ciclo.

REFERÊNCIAS

ABREU, M. C. **Velhice**: uma nova paisagem. São Paulo: de Ágora, 2017.

BATISTONI, S. S. T. **Contribuições da Psicologia do Envelhecimento para as práticas clínicas com idosos**. Psicologia em Pesquisa, UFJF, v. 3, n. 2, p. 13-22, 2019

BEAUVOIR, S. **A velhice**. 3. ed., Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 588, de 12 de julho de 2018. **Institui a Política Nacional de Vigilância em Saúde**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 87, 13 ago. 2018

CARVALHO, M. P.. et al. **O Envelhecimento e seus Fatores de Risco Associados**. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*. RBCEH, Passo Fundo, v. 8, n. 2, p. 265-271, maio/ago. 2011.

CAMPOS, Ana Cristina Viana; FERREIRA, Efigenia Ferreira e VARGAS, Andréa Maria Duarte. **Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero**. *Ciência. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 7, p. 2221-2237, Julho 2015.

CUNHA, A. C. N. P.; CUNHA, N. N. P.; BARBOSA, M. T. **Geriatric teaching in Brazilian medical schools in 2013 and considerations regarding adjustment to demographic and epidemiological transition**. *Rev. Assoc. Med. Brasil Belo Horizonte*, v. 2, n. 62, p. 179-183, 2016.

FRIES, J. F. Medical perspectives upon successful aging. In: BALTES, P. B.; BALTES, M. (Org.). **Successful aging: perspectives from the behavioral sciences**. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

HICKS, M. M.; CONNOR N. E. **Resilient aging: A concept analysis**. *Journal of Advanced Nursing*, v. 70, p. 744–755, 2014.

ILC-BRASIL. **ENVELHECIMENTO ATIVO: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidad**. Rio de Janeiro: Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015.

LIMA, P. M. R.; COELHO, V. L. D. A Arte de Envelhecer: **Um Estudo Exploratório Sobre a História de Vida e o Envelhecimento**. *Psicologia, Ciência e Profissão*, v. 31, n. 1, p. 4-19, 2019.

LOBO, A. J. S.; SANTOS, L.; GOMES, S. **Nível de dependência e qualidade de vida da população idosa**. *Rev. Brasil. Enfermagem, Portugal*, v. 6, n. 67, p. 913-918, 2014.

MARINHO LM, Vieira MA, Costa SM, Andrade JMO. **Grau de dependência de idosos residentes em instituições de longa permanência**. *Rev Gaúcha Enfermagem*. 2013.

MARI, F. R et al. **The aging process and health: what middle-aged people think of the issue.** Rev. Brasil. Geriatr. Gerontol, Rio de Janeiro, v. 1, n. 19, p. 35-44, 2016.

MELO, L. A., Ferreira, L. M. B. M., Santos, M. M. & Lima, K. C. (2017). **Socioeconomic, regional and demographic factors related to population ageing.** Rev. bras. geriatr. gerontol., 20 (4), 493-501.

MIGUEL, I. C. **Envelhecimento e desenvolvimento psicológico: entre fatos e mitos.** In: LUZ, H. R. A.; MIGUEL, I. (eds.). Gerontologia social: perspectivas de análise e intervenção. Coimbra: Centro de Investigação em Inovação Social e Organizacional - Instituto Superior Bissaya Barreto, 2014. pp. 53-67.

SILVA, Manuella Perdigão. LOBÔ, Muryllo. MARINHO, Regina Selma. **Psicoterapia Breve Psicodinâmica Com Idoso: uma possibilidade a qualidade de vida.** ISSN 1646-6977. 2014.

SLEEMAN , Brito M, Etkind S, Nkhoma K, Guo P, Higginson IJ, et al. **Carga global crescente de sofrimento grave relacionado à saúde: projeções para 2060 por regiões do mundo, faixas etárias e condições de saúde.** Lancet Glob Saúde. 2019.

MOTA J, et al. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** Revista Brasileira Educação Física Esp 2006.

OLIVEIRA, D.V. et al. **Capacidade Funcional e Percepção do Bem-Estar de Idosas das Academias da Terceira Idade.** Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 91-106, 2016.

ORTA, A. C. A. **Contributo dos Centros de Dia para o bem-estar subjetivo dos idosos.** 2014. 265f. Dissertação (Mestrado em Psicogerontologia Comunitária) – Instituto Politécnico de Beja. 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005

PEREIRA, D.S.; NOGUEIRA, J.A.D.; SILVA, C.A.B. **Qualidade de vida e situação de saúde de idosos: um estudo de base populacional no Sertão Central do Ceará.** Rev. Brasil. Geriatr. Gerontol, Rio de Janeiro, v. 18, n.4, p. 893-908, 2015.

POON W. et al. Cohen-Mansfield, eds. LW. **Understanding Well-Being in the Oldest Old**. Cambridge University Press; 2011.

SIQUEIRA et al. **Efeito de um Programa de Fisioterapia Aquática e Capacidade Funcional de Idosos**. Revista Saúde e Pesquisa, v. 10, n. 2, p. 331-338, maio/ago. 2017.

SPOSITO, G.; NERI, A. L.; YASSUDA, M. S. **Advanced Activities of Daily Living (AADLs) and cognitive performance in community-dwelling elderly persons: Data from the FIBRA Study – UNICAMP**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, v. 1, n. 19, p. 8-20, 2016.

TEIXEIRA, S. **Envelhecimento do Trabalhador na Sociedade Capitalista. In: Envelhecimento na Sociabilidade do Capital**. Campinas: Papel Social, 2020.

VAUPEL, J. W. **Demographic perspectives on the rise of longevity**. PNAS, v. 118, n. 9 e2019536118, 2021.

YASSINE, Ismael Macedo Correia. (2011). **Auto-Percepção do Envelhecimento e os traços de personalidade em Idosos**. Mestrado Integrado em Psicologia.