CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FRANCILÂNYA DA SILVA GONÇALVES

CORPOREIDADE E ENVELHECIMENTO: MUDANÇAS CORPORAIS E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOSSOCIAIS NA IDADE ADULTA AVANÇADA

Juazeiro do Norte
2020

FRANCILÂNYA DA SILVA GONÇALVES

CORPOREIDADE E ENVELHECIMENTO: MUDANÇAS CORPORAIS E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOSSOCIAIS NA IDADE ADULTA AVANÇADA

Artigo apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para a obtenção do grau de bacharelado em Psicologia.

Juazeiro do Norte
2020

FRANCILÂNYA DA SILVA GONÇALVES

CORPOREIDADE E ENVELHECIMENTO: MUDANÇAS CORPORAIS E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOSSOCIAIS NA IDADE ADULTA AVANÇADA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à coordenação do curso de Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para obtenção de grau de Bacharelado em Psicologia.

Aprovado em: 14/12/2020

BANCA EXAMINADORA

_____

Me. Larissa Maria Linard Ramalho
Orientadora

_____

Me. Joel Lima Junior
Avaliador

_____

Me. Moema Alves Macedo
Avaliadora

CORPOREIDADE E ENVELHECIMENTO: MUDANÇAS CORPORAIS E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOSSOCIAIS NA IDADE ADULTA AVANÇADA

Francilânya da Silva Gonçalves[1]
Larissa Maria Linard Ramalho[2]

RESUMO

O presente artigo aborda sobre corporeidade e o processo de envelhecimento, destacando as mudanças corporais e suas implicações psicossociais na velhice. Tendo como objetivo geral compreender as implicações psicossociais das mudanças corporais na idade adulta avançada. Os objetivos específicos vão analisar como o processo de envelhecimento afeta na concepção da autoimagem de pessoas idosas; discutir como o envelhecimento e suas mudanças corporais são vistas pela sociedade e por último identificar de que forma os aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais atuam na autoimagem de idosos e como a psicologia pode contribuir para um envelhecimento ideal. O estudo é caracterizado como uma pesquisa qualitativa e bibliográfica. Os resultados obtidos caracterizam-se pelo entendimento acerca da velhice como uma fase propicia ao aprendizado, bem como, é um período no qual o idoso pode encontrar-se em conflito com suas mudanças físicas, biológicas e psicológicas, não se reconhecendo no seu corpo e estado atuais, ressaltando que o envelhecimento está atrelado a fatores socioculturais. Deste modo, destaca-se a importância de um profissional de psicologia qualificado para o acompanhamento dessa população, com o intuito de contribuir para que o final do ciclo de vida seja qualitativamente positivo e autônomo.
Palavras-chave: Envelhecimento. Corporeidade. Mudanças corporais. Psicossocial. Bem estar.

ABSTRACT

This article deals with corporeality and the aging process, highlighting bodily changes and their psychosocial implications in old age. With the general objective of understanding the psychosocial implications of bodily changes in old adulthood. The specific objectives will analyze how the aging process affects the conception of elderly people's self-image; discuss how aging and its bodily changes are seen by society and finaly identify how biological, psychological and sociocultural aspects act on the self-image of the elderly and how psychology can contribute to an ideal aging. The study is characterized as a qualitative and bibliographic research. The results obtained are characterized by the understanding of old age as a stage conducive to learning, as well as, it is a period in which the elderly may find themselves in conflict with their physical, biological and psychological changes, not recognizing themselves in their current body and state, emphasizing that aging is linked to socio-cultural factors. Thus, the importance of a qualified psychology professional to monitor this population stands out, in order to contribute to the end of the life cycle to be qualitatively positive and autonomous.
Keywords: Aging. Corporeality. Bodily changes. Psychosocial. Welfare.

[1]Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: lannya-a7x@hotmail.com
[2]Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Larissa Maria Linard Ramalho. Graduada em psicologia pelo Centro Universitário Doutor Leão Sampaio- Unileão. Especialista em prática docente do ensino superir pelas Faculdades Integradas de Patos - FIP. Mestre em Desenvolvimento regional sustentável pela Universidade Federal do Cariri – Cariri. Email: larissaramalho@leaosamapaio.edu.br

1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2005) o aumento da população idosa vem crescendo de forma acelerada, a faixa etária com o maior destaque é acima dos 60 anos, esse crescimento populacional caracteriza-se pelo aumento na expectativa de vida, com a estimativa de um número ainda maior para 2025. Com essa transição demográfica, o contexto da saúde brasileira sofre alterações, ocorrendo o aumento de doenças crônicas e a dependência por maiores cuidados por parte dos idosos. Diante disso ver-se a necessidade e importância dos estudos acerca do processo de envelhecimento, buscando compreendê-la nos seus aspectos variados e integrados, de forma abrangente e com um olhar ampliado para as possibilidades e causas presentes nesse período da vida.

O envelhecimento significa um processo que, no seu aspecto individual, envolve trajetórias de vida. E, no coletivo, se constitui de acordo com diversas influências de cunho sociocultural. Já a velhice caracteriza o estado de ser velho, ou seja, a condição decorrente do processo de envelhecimento que gerações têm vivenciado em contextos específicos de seu ciclo de vida (LIMA; SILVA; GAlLHARDONI, 2008). A essência da experiência desses processos influencia a percepção do corpo envelhecido e das suas mudanças por parte dos idosos e da sociedade.

Essa percepção integra os níveis físico, emocional e mental. Estes estão intimamente ligados à estruturação da identidade do sujeito no meio de um grupo social do qual o indivíduo faz parte (SECCHI; CAMARGO; BERTOLDO, 2009). Visto que essa fase demanda uma série de limitações, angústias, mudanças, perdas, adaptações, entre outras necessidades, pesquisar sobre o tema corrobora para a compreensão dessas mudanças na vida do sujeito. Desta forma, o objetivo geral do trabalho caracteriza-se por compreender as implicações psicossociais das mudanças corporais na idade adulta avançada. Os objetivos específicos vão analisar como o processo de envelhecimento afeta a concepção da autoimagem de pessoas idosas; discutir como o envelhecimento e suas mudanças corporais são vistas pela sociedade e, por último, identificar de que forma os aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais atuam na autoimagem e como a psicologia pode contribuir para um envelhecimento ideal.

O tema proposto nesse estudo possui grande relevância na área acadêmica, pois permite uma maior exploração do tema, contribuindo com novos conhecimentos e pesquisas na área da psicogerontologia e na área social, uma vez que corrobora com o autoconhecimento da pessoa idosa sobre o seu processo de envelhecimento e permite aos

demais indivíduos ampliarem seus conhecimentos em relação ao processo de envelhecimento e suas implicações psicossociais.

A escolha do tema se deu através da disciplina de Psicogerontologia, que mostrava sobre o processo de envelhecimento na sua dimensão mais ampla e diversa. Nesse aspecto, o pesquisador aborda uma relevância pessoal no que se refere à importância do tema. Estudos sobre o envelhecimento permitem a quebra de estereótipos preconceituosos, enfatiza que as limitações biológicas não excluem a social e cultural, demonstram que as mudanças servem como indícios de novas capacidades e de caminhos alternativos para novas possibilidades de engajamento, autoconhecimento e aprendizado.

Apontando a importância para a Psicologia, por ser uma área do conhecimento que se dedica ao estudo do comportamento e dos fenômenos psíquicos e emocionais dos seres humanos, falar sobre o envelhecimento e as mudanças corporais abre um leque de possibilidades para as futuras intervenções auxiliando na forma de conduzir o acompanhamento dessas pessoas ou daquelas que anseiam sobre essa fase e ajuda o profissional a manter-se atualizado e preparado para lidar com o idoso, familiares e etc. A relevância social caracteriza-se pela possibilidade de compreensão das pessoas em relação às implicações de uma fase repleta de mudanças e necessidades, podendo ajudar aqueles que convivem com uma pessoa idosa a entender um pouco sobre suas demandas, bem como, melhor conhecer a forma de lidar com a mesma.

2. METODOLOGIA

O trabalho será desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica que, de acordo com Martins e Theóphilo (2016), esse tipo de pesquisa busca explicar e discutir um assunto, tema ou problema embasado em referências publicadas em livros, revistas, periódicos, enciclopédias entre outros referenciais de pesquisa, buscando conhecer, analisar e explicar contribuições sobre o assunto escolhido a partir das obras utilizadas. Constituindo-se como uma pesquisa qualitativa, Tuzzo e Braga (2016) denotam que na pesquisa qualitativa o seu destaque não está na busca pela quantidade, pois não se baseia em números e estatísticas, mas, na qualidade e profundidade de dados e descobertas por meio dos fenômenos.

O trabalho conta com estudos que abordam a autoimagem de pessoas idosas diante das mudanças corporais e do envelhecimento, como isso afeta sua vida, seja de forma positiva ou não, a visão da sociedade referente a essa fase da vida e seus processos e de que forma os aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais atuam no processo de envelhecimento,

abordando também como a psicologia pode contribuir durante essa fase para o envelhecimento ideal.

Os sites utilizados foram: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google acadêmico, Scielo, entre outros. Utilizando-se, como método de inclusão, pesquisas mais recentes, que contextualizam o tema proposto; os critérios de exclusão dar-se por obras em outros idiomas que não sejam o português, que não estejam de acordo com a cronologia ressaltada e que não atendam ao público alvo nas pesquisas. A busca aconteceu inicialmente com a combinação dos seguintes descritores: corpo e envelhecimento; mudanças corporais e o processo de envelhecimento; corporeidade e velhice; corporeidade e autoimagem e mudanças corporais e autoimagem. O período de coleta do conteúdo bibliográfico ocorreu do mês de agosto ao mês de dezembro do ano de 2020.

3. ENVELHECIMENTO: FUNDAMENTOS E CONCEITOS

O que se compreende acerca da velhice é fruto de construções sociais e históricas que moldaram, ao longo do tempo, comportamentos e crenças pessoais. Percebe-se que é habitual referir-se à terceira idade como sendo uma fase adversa e improdutiva. Apesar dos avanços que o campo da gerontologia alcançou, ainda há um longo caminho para o desenvolvimento de várias questões que permitam uma visão e entendimento sobre a velhice. Dessa forma, pensar sobre as questões dos processos de envelhecimento, remete a jovem área em expansão da Psicogerontologia, chamada também de psicologia do envelhecimento. Área que nos permite reflexões em torno das mudanças nos desempenhos cognitivos, afetivos e sociais de pessoas idosas e ainda nas motivações, interesses, atitudes e valores destes, considerando os fatores culturais e singularidades envolvidos na vivência dessas pessoas (CAMARANO; KANSO, 2016).

Neri (2001) corrobora com o tema ao dizer que a velhice é um fenômeno universal, constituído por um processo de mudanças intrínsecas ao desenvolvimento humano, mas que de certa forma é heterogêneo, já que cada pessoa, como um ser único, vivencia e desenvolve de forma singular o seu processo de envelhecimento. Ainda em continuidade com a perspectiva da autora, Neri (2006) ressalta que a velhice é também um período da vida construído historicamente que abrange, em seu fundamento, valores culturais de determinada sociedade. Observa-se em muitos contextos sociais e tempos históricos que o envelhecimento carrega uma característica social atrelada a rejeição da figura do velho, geralmente, decorrente da ideia de improdutividade e declínio.

O conceito de velhice é construído historicamente e inscreve-se na dinâmica das atitudes, das crenças e dos valores da sociedade. O que marca socialmente a velhice é estar oposto a juventude, razão pela qual é comum a alternância entre a idealização e a depreciação da pessoa idosa, já que os ganhos supostamente estão restritos as fases iniciais do desenvolvimento. Os estereótipos, ou seja, as crenças generalizadas referentes a determinadas características que definem um grupo social, tal como um grupo de idosos, são passadas pela educação e estão associadas às práticas sociais tidas como discriminativas (NERI; CACGIONI; RESENDE, 2002).

Moreira e Nogueira (2008) denotam que envelhecer no mundo contemporâneo quer dizer envelhecer em um contexto de instabilidade, provocado pelas intensas transformações econômicas, políticas, sociais, ideológicas e científicas que aconteceram nas últimas décadas. Essas mudanças ocorrem de forma rápida, colaborando para o surgimento da insegurança e a má acomodação daqueles que vivenciam essa fase.

Minayo (2006) traz que o envelhecimento é algo complexo e singular. Acrescenta, ainda, que fatores externos estão intimamente ligados à experiência pessoal do envelhecer, sofrendo influências do meio em que vive.O envolvimento do próprio idoso é a condição fundamental para uma velhice tida como satisfatória. Para muitos, esse período pode representar um tempo de dependência, perdas e isolamento; para outros, equivale ao tempo do amadurecimento e do protagonismo, vista como uma fase de possibilidades e possíveis descobertas.

Na atualidade, os estudos sobre o processo de envelhecimento mostram com mais frequência os aspectos negativos do que os ganhos associados com essa fase. Dentre exemplos de aspectos positivos que são pouco explorados está a sabedoria, mais habilidade e experiência nas relações interpessoais, dentre outras características. E essa realidade é justificada pela crença de que nessa fase ocorre apenas perdas, porém, é conveniente ressaltar que em todas as fases da vida ocorrem perdas e ganhos diversos (LUZ; AMATUZZI, 2008). Mori (2006) salienta que, ao considerar os aspectos citados, é importante destacar que o idoso pode reagir de diferentes formas em relação ao processo de envelhecimento, atravessado pela sua história pessoal e social e, principalmente, orientado pelo suporte afetivo que concebeu ao longo da sua vida, sua reação e experiência estará intimamente ligado a tais aspectos.

Kreuz e Franco (2017) apontam que o envelhecimento é um processo evolutivo que compreende além da aprendizagem, o amadurecimento e seu desenvolvimento. É tido como algo essencial por parte do sujeito que vivencia o processo de envelhecimento, se adaptar às mudanças deste período, na qual aparecem perdas físicas, sociais e cognitivas. Precisam

enfrentar mais perdas do envelhecimento do que ganhos, onde seus lutos podem resultar em perdas no contexto social, financeiro e simbólico.

Envelhecer não implica absolutamente em doença e afastamento. A pessoa idosa tem potencial para transformar as eventualidades de sua vida, bem como a si mesmo e possuem várias reservas inexploradas. Os idosos são capazes de se sentirem felizes, realizados e ativos em seu meio social. Vários estudos realizados por diversas áreas e as pessoas, de um modo geral, mostram-se interessados em buscar formas de se chegar ao envelhecimento satisfatório e bem-sucedido (FREIRE, 2000).

4. CORPOREIDADE E AUTOIMAGEM

Martins (2015) traz a corporeidade como um elemento de visibilidade dos encontros do corpo com o mundo, decorrentes dos efeitos histórico-culturais, resultantes das forças do saber e do poder, que permite consolidar esses encontros e impulsionar campos de verdades historicamente constituídos e em constante mudança. Martins (2015) ressalta que o corpo evidencia temporalidades e territórios identitários que se traduzem como símbolos culturais para que através dele o indivíduo possa agir e se expressar. Dessa forma, o corpo é movimento, associando-se à motricidade, à percepção, à linguagem, à sexualidade, aos mitos e à experiência vivida.

Matos (2015) denota que o corpo na contemporaneidade está sendo visto com um valor distintivo a ser conquistado, onde a manifestação sobre o que é saudável traduz significados de juventude, força, beleza e rejuvenescimento, ocasionando a busca pela imagem perfeita de acordo com o que é padronizado pela sociedade. O corpo é também a forma pela qual o sujeito se apresenta ao outro e à sociedade, e mostra suas habilidades de se ver e de ser visto.

Souza e Alvarenga (2016) acrescentam que o corpo se situa numa dimensão que vai muito além do fisiológico, isso ocorre por meio de sensações físicas, emoções, pensamentos, sentimentos, crenças e histórias. Desta forma, revela a comunicação do sujeito com o mundo que o cerca. Arco e Costa (2016) contribuem com a temática salientando que o corpo concebe o início da apresentação do ser humano no seu cotidiano, em interação, os significados atribuídos antecipadamente estão baseados na aparência, essas são as chamadas primeiras impressões. Assim sendo, o corpo é algo dotado de poder, que se traduz nas relações e culturas.

Ao longo do tempo ocorreram modificações na forma de conceber o corpo. Nesse caso, o ciclo biológico não é o único aspecto valorizado, visto que o corpo assume um sentido simbólico que é resultado de construções sociais, onde a imagem ideal se direciona para a saúde e a beleza associadas à juventude. Isso ocorre porque, o corpo se manifesta como portador de sentido através da linguagem, mantendo uma condição de signo capaz de ser interpretado, já que faz referência a um conjunto representativo mental que ultrapassa a constituição orgânica (BLESSMANN, 2004).

Em continuidade com a perspectiva da autora, Blessmann (2004) traz o corpo concebido pela lógica cartesiana como um corpo de domínio da natureza, puramente material, um corpo tido como máquina, um corpo capaz de ser manipulado, modelado, treinado, reinventado, enfim, um corpo que se torna apto e produtivo. Atualmente, o corpo não é mais concebido pela lógica cartesiana, sendo atribuída demasiada importância ao corpo e a aparência, permitindo ao sujeito formular sua autoimagem através do seu corpo e das suas representações sociais.

Barros (2005) salienta que a definição de autoimagem, da imagem corporal, não é apenas uma construção cognitiva, mas também uma reflexão dos desejos, atitudes emocionais e interação com outros indivíduos e os eventos diários contribuem para a sua contínua construção. A troca social, o conhecimento e convívio com outros corpos, a experiência, pensamentos e desejos em relação ao corpo contribuem para essa construção.

Saikali *et al* (2004) trazem que as alterações físicas próprias do envelhecimento se deparam com uma sociedade discriminatória, que veem os indivíduos idosos como não-atraentes, aplicando-se em várias situações do cotidiano. Esses indivíduos estão mais suscetíveis a encontrar ambientes sociais que alternam entre o não-responsivo ao rejeitador, desanimando o sujeito em relação ao desenvolvimento de habilidades sociais e de um autoconceito favorável para essa fase da vida. Saikali *et al* (2004) salientam ainda que a sociedade pode representar um modelo de preocupações em relação às medidas corporais, apresentando dietas excessivas, comportamentos não-saudáveis de controle de peso e compulsões alimentares. Aqueles que estão sujeitos a essas pressões sociais podem sofrer sérias distorções em relação a sua autoimagem.

Menezes *et al* (2014) denotam que alguns aspectos observados no envelhecimento como o aumento de peso, pele e músculos flácidos são fatores que incomodam os idosos e acarreta insatisfação, bem como, uma grande preocupação com a imagem corporal. Pode-se considerar que essa insatisfação, no que diz respeito à autoimagem, pode ser positiva se a mesma servir de impulso para a adoção de novos hábitos de vida saudáveis que almejem um

estado nutricional adequado para a fase atual. Mas, também, pode ser negativa, caso essa insatisfação gere no idoso uma baixa autoestima, ansiedade, depressão e a adoção de comportamentos de risco visando alcançar o peso ideal de forma inadequada.

A autoimagem, segundo Mosquera e Stobaus (2006), surge por meio da interação do indivíduo com o seu contexto social e é decorrente das relações estabelecidas com os outros, bem como, consigo mesmo. Os autores salientam que, desta forma, o indivíduo entende e é capaz de antecipar seus comportamentos, é capaz de cuidar-se nas relações com os outros e aprende a interpretar o meio em que vive, buscando adequar-se às exigências que lhe são feitas e que o mesmo se propõe.

Radüns (2015) acrescenta que o idoso apresenta modificações morfológicas e funcionais, que são resultados das transformações que sofreu no decorrer da vida. Contudo, nem sempre, essas transformações acontecem devido à idade cronológica em si, visto que é necessário adicionar outros fatores responsáveis por esse declínio, bem como as alterações imunológicas, os radicais livres, as atividades e a alimentação, que também contribuem para as modificações no organismo. Desta forma, ele vivencia um declínio do seu corpo físico, pois já não possui mais as mesmas características que antes. Muitas vezes, vem acompanhado de doenças, ou não retrata mais a beleza da juventude. Neste caso, a velhice muitas vezes é vista como um período de feiura e inutilidade.

Silva *et al* (2019) concluem que é importante o conhecimento sobre o grau de insatisfação ou satisfação dos idosos em relação à sua imagem corporal, pois possibilita um melhor entendimento desse aspecto na vida do idoso. Pesquisas que mantém esse foco podem ser úteis para os profissionais da área da saúde em geral, possibilitando que os mesmos possam rever sua forma de atuação com esse público que pode apresentar questões de saúde atreladas à imagem corporal.

5. O CORPO ENVELHECIDO: MUDANÇAS E CONSEQUÊNCIAS

Constantemente o corpo é impactado culturalmente pelas diversas classes de poder, é vitimizado por súplicas de consumo, pela forma como o trabalho o molda, como as crenças religiosas o constituem etc. O corpo é tido como um produto da construção cultural, entretanto, não é apenas um operador passivo, ele também corrobora com determinações culturais, é um transmissor de modificações de papéis sociais (HASSEN, 2001). O corpo, em seu significado, é decorrente de elementos socioculturais da qual a construção se realiza de acordo com o seu meio de interação e reflete aspectos valorizados em um contexto. Essa

autoimagem é revisada ao longo de toda a vida de acordo com a execução do ambiente, e está relacionada a aspectos psicológicos que envolvem a autopercepção (TESSMER *et al*, 2006).

É válido ressaltar que o corpo humano como sistema biológico, é acometido pela religiosidade, ocupação, grupo familiar, classe e por outros fatores sociais e culturais de acordo com o gênero (RODRIGUES, 2006). Com base nessa concepção, o corpo é a conexão entre o social e o individual, entre a natureza e a cultura, entre o fisiológico e o simbólico (LE BRETON, 2007). Blessmann (2004) ressalta que o sujeito toma consciência da entrada no processo de envelhecimento quando se depara com mudanças. Essas mudanças geralmente são físicas, bem como o aparecimento de cabelos brancos, rugas ou sinais, como também, a perda da força, diminuição de coordenação e do domínio do corpo, deterioração da saúde e às mudanças cognitivas evidenciadas por meio de problemas de memória e aquisição de novos conhecimentos, não deixando de lado as diferenças individuais e a relação com fatores ambientais e sociais.

Motta (2002) e Negreiros (2004) salientam que a velhice afeta de forma diferente homens e mulheres. São sujeitos que vivenciaram processos de socialização diversos em sua juventude e trajetória de vida, mesmo que possuam demandas semelhantes ou até mesmo comuns. No processo de envelhecimento, essas experiências se solidificam de acordo com à condição etária, com o gênero, com o modo do idoso perceber seus papéis, vivências, representações distintas, dentre outros fatores, também de forma diferencial a percepção do idoso nesse processo é influenciada pela forma de perceber sua corporeidade e as mudanças equivalentes a essa fase. Motta (2002) acrescenta que na maioria das vezes há um sentimento ríspido em relação a auto percepção do corpo que envelhece, sobretudo pelo sentimento do que lhe acontece: enrugamento, encolhimento, descoramento dos cabelos, menor agilidade, problemas de saúde e outras perdas.

Blessmann (2004) denota que o homem existe como corpo, que essa é a forma do indivíduo ser no mundo, mas que ele não está sozinho nesse mundo, pelo contrário, ele se encontra sempre em relação com o outro. As imagens referentes à velhice são muitas e se diferem de acordo com o gênero, a classe social, a época e a sociedade, tendo como principal elemento a imagem corporal que é entendida como a percepção do sujeito sobre si mesmo, sobre o próprio corpo e que se forma através das relações que mantém com o meio.

Blessmann (2004) acrescenta ainda que nessa percepção, a imagem corporal não se traduz apenas a imagem do corpo, pois nela se encontram afetos, valores e história pessoal, que são expressos em gestos, olhares, no movimento do corpo e que traduzem formas de viver e experienciar, que denotam a vida emocional e a personalidade. A definição de corpo vai

muito além das semelhanças biológicas, se traduz também no social e cultural, sendo construída de forma singular para cada indivíduo.

De acordo com Veras *et al* (2015) há pessoas que vivem o seu processo de envelhecimento de forma diferente, há quem viva uma velhice satisfatória, sabendo aproveitar e experienciar cada momento, superando as mudanças que existem durante esse processo. Ressalta que esses idosos que vivem satisfatoriamente são aqueles que construíram sua autoestima, que souberam se adaptar às mudanças, pois estavam bem consigo mesmo. Desta forma, vivem um processo de envelhecimento bem sucedido, ativo, realizando atividades que estão de acordo com os seus limites e principalmente sem sentirem-se inferiores ou incapazes que as pessoas mais jovens.

Radünz (2015) acrescenta que quando o sujeito se encontra no processo de envelhecimento, procura pela construção simbólica do seu lugar quando identifica a mudança do seu papel na sociedade em que está inserido; desta forma, deve estabelecer um novo status social, considerando a heterogeneidade da velhice e suas condições relacionadas com a história individual, contexto histórico-cultural e a fatores genético-biológicos. É através dessas características que se busca fazer com que a pessoa idosa estabeleça um envelhecimento ativo.

Para muitos o corpo envelhecido já não possui beleza, aquela padronizada do corpo jovem, mas possui vivência, experiências e maturidade das emoções. Assim, a época da velhice deve ser vista como uma fase de maturidade e de participação. Quando isso não acontece, o idoso tende a privar-se a não aceitar desafios, não reagindo aos estímulos à sua volta, acarretando a diminuição da sua capacidade de aprendizado, bem como na diminuição de oportunidades de mudanças comportamentais e na conquista de atitudes relevantes para o seu meio sociocultural. As modificações físicas no corpo contribuem para o estigma do feio, os cabelos brancos, a postura encurvada, as rugas, o andar mais lento, a diminuição da capacidade auditiva e visual, tudo isso corrobora para a associação entre velhice e feiura (SIMIÕES; MOURA; MOREIRA, 2016).

6. ENVELHECIMENTO E SAÚDE MENTAL

De acordo com Radünz (2015), no envelhecimento o sujeito experiencia um período de constantes transformações às quais necessita adaptar-se ou readaptar-se. Tais mudanças relacionam-se aos processos biológicos, psicológicos e sociais, assim como em qualquer outra fase da vida, a velhice deve ser enfrentada como algo singular, uma vez que, cada sujeito

elabora questões psíquicas de acordo com a sua própria subjetividade. Morais (2009) acrescenta que fazem parte do processo de envelhecimento dimensões psicológicas, que sofrem influências de fatores que corroboram para a percepção de questões subjetivas, que irão designar o enfrentamento e a qualidade de vida da pessoa idosa. O envelhecimento é marcado por especificidades de cada sujeito, sendo necessário considerar a capacidade de manutenção funcional ou disfuncional do idoso para a realização de atividades cotidianas, visto que, a forma de enfrentar o processo provocado pelo envelhecimento colabora para a qualidade de vida no período da velhice.

Venturini (2015) salienta que no período da velhice, o sujeito tem um processo psíquico mais amplo e trabalhoso a ser executado. Pois está chegando mais perto da morte, suas possibilidades de vida já não são mais como nos anos anteriores, e as perdas começam a acontecer com mais frequência. Essas perdas estão associadas a aspectos físicos, psíquicos e emocionais. As rugas, a resistência física e biológica, aposentadorias, mortes, entre outras, são perdas acometidas com o processo de envelhecimento. Le Breton (2011) corrobora salientando que o sentimento da velhice é um misto de "consciência de si", onde pode-se declarar que o corpo muda, decai, adoece e uma espécie de apreciação social e cultural, que se solidifica de acordo com o olhar do outro.

Lima (2006) denota que a psicologia quando trabalha com pessoas idosas, tem por função estimular as habilidades cognitivas, reeducar aquelas que estão enfraquecidas, incentivar o convívio social e as atividades prazerosas que estão de acordo com as limitações próprias desse período. À vista disso, a psicologia contribui para a satisfação, alegria e bem estar, amenizando a realidade cruel de suas restrições e impulsionando o crescimento e adaptação do idoso, podendo ajudá-lo na melhoria de vida, no cognitivo, no convívio social e pessoal e em um envelhecimento satisfatório. Lima (2006) diz que o profissional de psicologia tende a buscar intervenções que se adequem a realidade do idoso e que essas intervenções possam ser trabalhadas com os idosos e seus familiares, objetivando a qualidade de vida, bem como o envelhecimento ideal.

Côrte *et al* (2011) salientam que o envelhecimento demográfico pede uma maior atenção, indicando, também, uma falta no preparo de boa parte dos profissionais de psicologia, com o intuito de atender e entender a pessoa idosa e os profissionais que lidam com o idoso e suas necessidades. Portanto, ressaltam que a psicogerontologia tem muito a contribuir na reflexão, avaliação e intervenção qualificada, podendo auxiliar no desenvolvimento de políticas de saúde que são destinadas para a população idosa, tencionando o amparo, respeito e ética.

Silva e Oliveira (2020) denotam que a compreensão sobre a realidade do envelhecimento, que é algo tão comum e ao mesmo tempo tão complexa, implica em um processo de aprendizagem orientado pela psicogerontologia. Isto é, em relação aos desafios da longevidade, dar significado à vida perante as reconstruções, análise e transformação daquele que envelhece através do suporte emocional e de fortalecimento do vínculo. Esses são elementos psicogerontológicos essenciais para a melhoria, estabelecimento ou restabelecimento da qualidade e satisfação de vida da pessoa idosa.

Radünz (2015) traz que assim como os fatores biológicos e sociais são fundamentais e importantes para a constituição do sujeito na velhice, os fatores psicológicos também são essenciais. É imprescindível que, além das condições biológicas e sociais, as condições psicológicas também sejam reconhecidas e que, de algum modo, poderiam atuar de forma negativa na qualidade de vida e bem-estar do sujeito idoso, quando não há o cuidado necessário. Como uma forma de amenizar os efeitos que são indesejáveis no processo de envelhecimento e levando em consideração que a velhice é um processo heterogêneo e multifatorial, é importante que se tenha um ajustamento dessas três condições as quais o idoso está submetido a enfrentar: fatores biológicos, sociais e psicológicos. Quando há o cuidado voltado para essas três dimensões, a possibilidade de um envelhecimento ideal, de bem estar, de saúde mental e física crescem durante essa fase.

Castro (2002) traz que a satisfação com a vida está associada com a satisfação de seus domínios particulares, ou seja, lazer, saúde, finanças, vida pessoal/afetiva e grupo de pertence, bem como, a satisfação com a vida atual, passada e futura, assim como a visão dos outros significantes diante dela. No que diz respeito aos estados emocionais que caracterizam a satisfação com a vida estão as emoções e estados de humor positivos ou agradáveis, como a alegria, orgulho, contentamento, amor próprio, carinho, felicidade e êxtase. Dentro dos determinantes sociais que representam a satisfação da pessoa idosa, geralmente encontra-se o envolvimento religioso, onde o papel da religiosidade contribui para o bem-estar subjetivo do sujeito, permitindo que o mesmo se sinta ativo na sociedade e desempenhando um papel social.

Caetano (2006) aborda que o processo de envelhecimento varia de um sujeito para outro, ocorrendo gradativamente para uns e de forma mais rápida para outros. Fechine e Trompiere (2012) denotam que essas variações dependem de alguns fatores como o estilo de vida, as condições socioeconômicas e doenças crônicas do sujeito. O conceito “biológico” está relacionado com questões moleculares, celulares, teciduais e orgânicas daquele

indivíduo; já o conceito psíquico, caracteriza-se pela relação das dimensões cognitivas e psicoafetivas, influenciando na personalidade e afeto.

O envelhecimento biológico é comum a todos os seres animais, que faz parte da vida e todos estão sujeitos a esse processo. Ressalta que a velhice é descrita como a fase final do ciclo da vida, onde essa fase expressa algumas manifestações físicas, psicológicas, sociais e debilitantes, destacando a diminuição da capacidade funcional, trabalho e resistência, aparecimento da solidão, calvície, perda dos papéis sociais, prejuízos psicológicos, motores e afetivos (NETTO, 2002).

O ser humano apresenta várias mudanças psicológicas com o processo de envelhecimento, que são resultado da dificuldade de adaptações a novos papéis sociais, falta de motivações, baixa estima, autoimagem baixa, dificuldade de mudanças rápidas, perdas orgânicas e afetivas, suicídios, somatizações, paranoia, hipocondria e depressão (ZIMERMAN, 2000 apud FECHIN; TROMPIERE, 2012).

Fechine e Trompiere (2012) corroboram com o tema trazendo que o declínio cognitivo nesse período varia quanto ao início e progressão, visto que depende de aspectos como educação, saúde, personalidade, nível intelectual global, capacidade mental específica, entre outros fatores. Motta (2004) afirma que o envelhecimento é reflexo de interrelações sociais e individuais, resultantes da educação, trabalho e experiência de vida do sujeito. De acordo com cada idade, a sociedade define certas funções, ajustando o sujeito a determinados papéis sociais, como estudante, marido, trabalhador, aposentado, entre outros, os quais o ser humano deve desempenhar.

Por fim, Costa (2015) salienta que o processo de envelhecimento e velhice é visto como um desafio por seu caráter heterogêneo, multifacetado e complexo. É essencial ressaltar que o processo de envelhecimento acontece por toda a vida, do nascimento até a morte. Assim sendo, a partir do nascimento se está envelhecendo. A velhice é uma construção social, definida como a última fase da vida, repleta de preconceitos e mitos. Neri (2006) corrobora ao salientar que uma boa qualidade de vida na velhice, não necessariamente decorre apenas do indivíduo, mas sim de sua interação com os outros, com os seus processos e com a sociedade na qual está inserido, através dos papéis que o mesmo desempenha. A promoção de uma boa qualidade de vida, de um envelhecimento ideal nessa faixa etária é uma ação de caráter sociocultural.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento está cada vez mais presente em estudos, visto que a taxa populacional idosa vem crescendo cada vez mais. Percebe-se a importância de pesquisas voltadas para esse público, com o intuito de atender e entender os diversos aspectos do processo de envelhecimento e promover suporte adequado para a população idosa, que muitas vezes se encontram em conflito com suas mudanças físicas, biológicas e psicológicas e necessitam de maior atenção por parte de um profissional qualificado.

Deste modo, observou-se nesse estudo que compreender o processo de envelhecimento é importante não apenas para conhecer e entender a etiologia associada aos processos degenerativos que estão atrelados ao mesmo, mas principalmente para conhecer e desenvolver estratégias que reduzam os efeitos da senescência, visando contribuir com a vivência do final do ciclo de vida de uma maneira autônoma e positiva. Percebe-se que este processo depende, não apenas da condição genética, mas também dos hábitos desenvolvidos ao longo da vida, como também de fatores socioculturais.

As mudanças físicas, biológicas e psicológicas acometidas com a velhice trazem mudanças na rotina dos idosos, sendo necessário mudanças e readaptações no seu cotidiano. O declínio relacionado com o processo de envelhecimento contribui para a depreciação do sujeito, uma vez que, o idoso sente-se limitado e é frequentemente rotulado pela sociedade, sofrendo preconceitos e estereótipos. Trazendo um maior destaque para as mudanças corporais e sua relação com a autoimagem, o aparecimento de rugas, dos cabelos brancos, a postura decaída e a pele flácida influenciam na autoimagem e autoestima da pessoa idosa. Sabe-se que a sua identidade foi construída ao longo da vida e ao chegar nessa fase, muitas vezes o idoso não se reconhece e não aceita o seu processo de envelhecimento, resultando na insatisfação corporal e na autoimagem negativa.

Este estudo bibliográfico buscou fornecer subsídio literário sobre as diversas formas de como o indivíduo envelhece e os fatores relacionados a esse processo, buscando explanar um maior conhecimento sobre o tema. De acordo com o conteúdo abordado percebe-se a importância da psicologia nessa fase da vida, em razão de que o psicólogo poderá auxiliar o idoso, seus familiares e cuidadores a entender sobre a amplitude e complexidade desse processo, visando um envelhecimento ideal, o bem-estar do sujeito e a saúde mental nesse período de mudanças excessivas e limitações.

Por fim, conclui-se que o processo de envelhecimento e o envelhecimento ideal dependem de vários fatores como o social, biológico e psicológico e que a importância do

idoso saber aceitar as modificações do seu corpo, dos seus hábitos e se perceber e reconhecer-se nesse corpo é um fator relevante para o envelhecimento ideal bem sucedido.

REFERÊNCIAS

ARCO, H.; COSTA, M. **A (in)corporação da vulnerabilidade:** contributos para uma Reflexão em torno da corporeidade do idoso com incontinência. In: IX Congresso Português de Sociologia – Portugal, território de territórios. Portugal, 2016. Disponível em: <https://associacaoportuguesasociologia.pt/ix_congresso/docs/final/COM0615.pdf>. Acesso em: 09 de outubro de 2020.

BARROS, D. **Imagem corporal:** a descoberta de si mesmo. Rio de Janeiro: História, Ciências, Saúde, 12(2), 547-554. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702005000200020&lang=pt>. Acesso em: 09 de outubro de 2020.

BLESSMANN, E. J. **Corporeidade e Envelhecimento:** o significado do corpo na velhice. Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento, Porto Alegre, v. 6, p. 21-39, 2004. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4737/2661>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

CAMARANO, A. A.; KANSO, S. **Envelhecimento da População Brasileira: Uma Contribuição Demográfica**. In Freitas, Elizabete Viana de tratado de geriatria e gerontologia/Elizabete Viana de Freitas, Ligia Py. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. Disponível em: <http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/2091/1/TD_858.pdf>. Acesso em: 28 de agosto de 2020.

CASTRO, E.D. et. al. **Habitando os campos da arte e da terapia ocupacional:** percursos teóricos e reflexões. Revista de Terapia Ocupacional. Universidade de São Paulo.v.13. n.1. p.1-8, jan./abr. 2002. Disponível em: <http://www.periodicos.usp.br/rto/article/view/13888/15706>. Acesso em: 01 de novembro de 2020.

CÔRTE, B. et al. **Acolhimento ao Idoso:** Uma reflexão das contribuições da Psicogerontologia sobre os cuidados desejáveis entre profissionais de saúde e usuários do SUS. Revista Portal de Divulgação, 17(1). 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/55889/Downloads/215-215-1-PB.pdf>. Acesso em: 01 de novembro de 2020.

COSTA, J. S. **Velhice, ideologia e crítica:** uma análise sobre a participação, protagonismo e empoderamento dos (as) velhos (as) nos espaços das conferências / Dissertação de Mestrado. Unesp– Franca: [s.n.],166 f. 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/138559>. Acesso em: 08 de novembro de 2020.

FECHINE, B.R.A.; TROMPIERI, N. **Processo de envelhecimento:** as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Revista Científica Internacional. v. 1, n. 7. 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/55889/Downloads/196-455-1-SM.pdf>. Acesso em: 08 de novembro de 2020.

FREIRE, S. A. **Envelhecimento bem sucedido e bem-estar psicológico.** In A. L. Neri & S. A. Freire. E por falar em boa velhice. São Paulo: Papirus. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000078&pid=S0103-166X2008000200014000005&lng=en>. Acesso em: 28 de agosto de 2020.

HASSEN, M. N. A. de. **Da visita intima na prisão:** a corporalidade negociada. In: Corpo e Significado. Ensaios de Antropologia Social, Ed. Universidade, Porto Alegre, 2a. ed. 2001. Disponível em: <https://www.anpocs.com/index.php/encontros/papers/19-encontro-anual-da-anpocs/gt-18/gt14-10/7643-mariahassen-visita/file>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Projeção da expectativa de vida para 2050.** 2005. Disponível em: <http://ibge.gov.br/estatistica/população/projeção>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

KREUZ, G.; FRANCO, M. H. P. **O luto do idoso diante das perdas da doença e do envelhecimento – Revisão sistemática de literatura.** Arquivos Brasileiros de Psicologia. V. 69, n. 2, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v69n2/12.pdf>. Acesso em: 21 de outubro de 2020.

LE BRETON, D. **A sociologia do corpo.** 2.ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v23n2/29.pdf>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

LE BRETON, D. **Antropologia do corpo e modernidade.** Petrópolis, RJ: Editora Vozes, v. 27. n. 11. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2011001100022>. Acesso em: 21 de outubro de 2020.

LIMA, A.M.M.; SILVA, H.S.; GALHARDONI, R. **Envelhecimento bem sucedido:** trajetórias de um constructo e novas fronteiras. Interface - Comunicação, Saúde, Educação. v.12, n.27, p.795-807, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/icse/v12n27/a10v1227.pdf>. Acesso em: 28 de agosto de 2020.

LIMA, J. S. **Envelhecimento, demência e doença de Alzheimer:** o que a psicologia tem a ver com isso. Revista de Ciências Humanas. Florianópolis, n. 40, p. 469-489, jan. 2006. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/revistacfh/article/view/17666>. Acesso em: 21 de outubro de 2020.

LUZ, M. M. C.; AMATUZZI, M. M. **Vivências de felicidade de pessoas idosas**. Estudos de Psicologia, 25(2), 303-307. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2008000200014&script=sci_arttext>. Acesso em: 28 de agosto de 2020.

MATOS, C. L. A. **A reinvenção do corpo da mulher idosa:** imagens corporais na cultura contemporânea. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, Brasil. 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/18434>. Acesso em: 01 de outubro de 2020.

MARTINS, E. C. **A corporeidade na aprendizagem escolar (Entrelaços fenomenológicos do pensar e agir).** Educar em Revista. [online]. n.56, pp.163-180. 2015. Disponível em:

<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-40602015000200163&script=sci_arttext>. Acesso em: 01 de outubro de 2020.

MARTINS, G. de A.; THEÓPHILO, C. R. **Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 2016.

MENEZES, T. N. *et al.* **Percepção da imagem corporal e fatores associados em idosos residentes em município do nordeste brasileiro:** um estudo populacional. Ciência & Saúde Coletiva. 19 (8): 451-460. 2014. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2014.v19n8/3451-3460/pt/>. Acesso em: 16 de outubro de 2020.

MINAYO, M. C. S. **Visão antropológica do envelhecimento.** In: Vários colaboradores (Orgs.), **Velhices:** reflexões contemporâneas (vol. 1, pp. 47-60). São Paulo: SESC: PUC, 2006.

MORAIS, O. N. P. **Grupos de idosos:** atuação da psicogerontologia no enfoque preventivo. Psicologia: Ciência e Profissão, 29(4), 846-855. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141498932009000400014&script=sci_arttext>. Acesso em: 01 de novembro de 2020.

MOREIRA, V.; NOGUEIRA, F. N. N. **Do indesejável ao inevitável:** a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. Psicologia USP, 19(1), 59-79. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1678-51772008000100009&lng=pt>. Acesso em: 28 de agosto de 2020.

MORI, M. M. **Aposentadoria e trabalho:** investigação sobre a (re)inserção do idoso no mercado de trabalho. Dissertação de Mestrado em Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil. 2006. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/12482>. Acesso em: 28 de agosto de 2020.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBAUS, C. D.**Auto-imagem, auto-estima e auto-realização:** qualidade de vida na Universidade. Revista Psicologia – Saúde & Doenças: Lisboa, S.P.S.S; v. 7 n. 1. pp. 83-88. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1645-00862006000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 19 de outubro de 2020.

MOTTA, A. B. **Envelhecimento e sentimento do corpo:** In: MINAYO, M.C.; COIMBRA JR., C. (Orgs.). Antropologia, saúde e envelhecimento. Rio de Janeiro: Fiocruz, p.37-50. 2002. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/d2frp/pdf/minayo-9788575413043-04.pdf>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

MOTTA, L.B. **Processo de envelhecimento.** In: A.L. Saldanha e C.P. Caldas (Ed.), Saúde do Idoso: a arte de cuidar. 2 a edição. Rio de janeiro: Revista Inter ciência, p.115- 124, 2004. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-407659?lang=pt>. Acesso em: 08 de novembro de 2020.

NEGREIROS, T. C. G. M. **Sexualidade e gênero no envelhecimento.** ALCEU, v.5, n.9, p.77-86, 2004. Disponível em: <http://revistaalceu-acervo.com.puc-rio.br/media/alceu_n9_negreiros.pdf>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

NERI, A. L.; CACHIONI, M.; RESENDE, M. C. **Atitudes em relação à velhice**. In E. V. Freitas, L. Py, A. L. Néri, F. A. X. Cançado, M. L. Gorzoni & S. M. Rocha (Orgs.), Tratado de geriatria e gerontologia (pp.972–980). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2002.

NERI, A. L. **Atitudes em relação à velhice:** questões científicas e políticas. In E. V. Freitas, L. Py, F. A. X. Cançado, J. Doll, & M. L. Gorzoni (Eds.), Tratado de Geriatria e Gerontologia (2a ed. rev. e ampl., pp. 1316-1323). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2006000200003>. Acesso em: 28 de agosto de 2020.

NERI, A. L. **O fruto dá sementes:** processo de amadurecimento e envelhecimento. In A. L. Neri (Org.), **Maturidade e velhice:** trajetórias individuais e sócio-culturais (pp. 11-52). Campinas, SP: Papirus. Campinas, SP: Papirus. 2001.

NETTO, M.P. **História da velhice no século XX:** Histórico, definição do campo e temas básicos. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, M.L e S.M. Rocha (Eds.), Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.1-12, 2002. Disponível em: <https://www.docsity.com/pt/o-estudo-da-velhice-no-seculo-xx-historico-definicao-do-campo-e-termos-basicos/4723049/>. Acesso em: 08 de novembro de 2020.

RADÜNZ, L. **O envelhecimento na contemporaneidade:** subjetividade, corporeidade e reflexões a partir do campo psicanalítico. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. Santa Rosa – RS, p. 37. 2015. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/3310>. Acesso em: 21 de outubro de 2020.

RODRIGUES, J.C. **Tabu do corpo.** 7.ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v23n9/29.pdf>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

SAIKALI, C. J. *et al*. **Imagem corporal nos transtornos Alimentares**. Revista de Psiquiatria Clinica. Vol. 31. no (4):164-6. São Paulo. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S01016083200400040006&script=sci_arttext>. Acesso em: 16 de outubro de 2020.

SECCHI, K.; CAMARGO, B. V.; BERTOLDO, R. B. **Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 25, n.2, p. 229-236, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2006000200003>. Acesso em: 01 de setembro de 2020.

SIMÕES, R.; MOURA, M. M.; MOREIRA, W. W. **Esperando A Morte:** O Corpo Idoso Institucionalizado. Revista Polêmica, v. 16, n. 3, p. 49-61, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/25202>. Acesso em: 30 de setembro de 2020.

SILVA, J. V. da.; SOUZA, Y. V. S.; GONÇALVES, A. S.; NASCIMENTO, H. X.;CARVALHO, R. M. de; PINTO, A. A. **Imagem corporal em idosos do Brasil:** uma revisão sistemática; Revista Saúde (Santa Maria). Vol. 45. n. 3. 2019. Disponível em:

<https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/36223>. Acesso em: 20 de outubro de 2020.

SILVA, M. G. S. da; OLIVEIRA, B. de. **Psicogerontologia com enfoque Junguiano. Envelhecer, integrar, ampliar, reconstruir, analisar, transformar.** Revista Longeviver, Ano II, n. 6. São Paulo, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/55889/Downloads/830-1329-1-SM.pdf>. Acesso em: 01 de novembro de 2020.

SOUZA, A. C.; ALVARENGA, M. S. dos. **Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – Uma revisão integrativa.** Revista Jornal Brasileiro de Psiquiatria. V. 3, n. 65, p. 99-286. Julho 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v65n3/0047-2085-jbpsiq-65-3-0286.pdf>. Acesso em: 09 de outubro de 2020.

TESSMER, C. S. *et al*. **Insatisfação corporal em frequentadores de academia**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 14(1), 7-12. 2006. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/672/677>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

TUZZO, S., A.; BRAGA, C., F. **O processo de triangulação da pesquisa qualitativa:** o meta fenômeno como gênese. Revista Pesquisa Qualitativa. São Paulo (SP), v. 4, n. 5, p. 140-158, ago. 2016. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/38/31>. Acesso em: 09 de outubro de 2020.

VENTURINI, L. A. **Psicologia do envelhecimento:** perdas e luto. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. Santa Rosa – RS, p. 30. 2015. Disponível em: <ttps://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/3303/TCC_La%c3%ads_Ang%c3%a9lica_Venturini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 21 de outubro de 2020.

VERAS, M. L. M. *et al*. **Processo de envelhecimento:** um olhar do idoso.Revista Interdisciplinar. v. 8, n. 2, p. 119 – 128. 2015. Disponível em: <http://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/551>. Acesso em: 27 de setembro de 2020.