

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

NATÁLIA DE SOUZA DOS SANTOS

A IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES INTERGERACIONAIS POSITIVAS NA SAÚDE
MENTAL DA PESSOA IDOSA

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

NATÁLIA DE SOUZA DOS SANTOS

A IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES INTERGERACIONAIS POSITIVAS NA SAÚDE
MENTAL DA PESSOA IDOSA

Trabalho de Conclusão de Curso –
Artigo Científico, apresentado à Coordenação
do Curso de Graduação em Psicologia do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em
cumprimento às exigências para a obtenção do
grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Larissa Maria Linard
Ramalho.

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

NATÁLIA DE SOUZA DOS SANTOS

A IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES INTERGERACIONAIS POSITIVAS NA
SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 05/12/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: PROF. ME. LARISSA MARIA LINARD RAMALHO

Membro: PROF. ME. TIAGO DEIVIDY BENTO SERAFIM/UNILEÃO

Membro: PROF. ME. JOEL LIMA JUNIOR/UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

A IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES INTERGERACIONAIS POSITIVAS NA SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA

Natália de Souza dos Santos¹
Larissa Maria Linard Ramalho²

RESUMO

O envelhecimento se caracteriza pela progressiva acumulação de transformações ao longo da vida, abrangendo alterações em níveis físicos, psicológicos e sociais. Ele se destaca por apresentar mudanças que afetam a esfera biopsicossocial, com potencial para influenciar a qualidade de vida, a autonomia, o poder de tomada de decisões e a independência das pessoas à medida que avançam na idade. Além disso, é importante reconhecer o envelhecimento como uma fase que também traz um aumento na maturidade, sabedoria e oportunidades. O objetivo central do trabalho é compreender a importância das relações intergeracionais positivas na saúde mental das pessoas idosas. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa e exploratória para o alcance dos objetivos instituídos. Através da Investigação das características biopsicossociais do processo de envelhecimento, compreender a importância das relações intergeracionais positivas nesse contexto e a contribuição para a saúde mental da pessoa idosa. A partir do levantamento bibliográfico feito, compreendeu-se que o envelhecimento é um processo complexo e multifatorial, desse modo é necessário o compreender considerando as particularidades, visto que a experiência nessa fase também está implicada na subjetividade, e que as relações intergeracionais positivas beneficiam a saúde mental das pessoas idosas. Conclui-se que, a manutenção das relações intergeracionais positivas podem ser parte importante na manutenção da qualidade de vida e da saúde mental das pessoas idosas.

Palavras-chave: intergeracionalidade; saúde mental; qualidade de vida; envelhecimento; pessoa idosa.

ABSTRACT

Aging is characterized by the progressive accumulation of transformations throughout life, encompassing changes at the physical, psychological, and social levels. It stands out for presenting changes that affect the biopsychosocial sphere, with the potential to influence people's quality of life, autonomy, decision-making power, and independence as they advance in age. In addition, it is important to recognize aging as a phase that also brings an increase in maturity, wisdom, and opportunities. The central aim of this work is to understand the importance of positive intergenerational relationships in the mental health of older people. The methodology used was bibliographical research with a qualitative and exploratory approach to achieve the objectives set. By investigating the biopsychosocial characteristics of the aging process, the aim was to understand the importance of positive intergenerational relationships in this context and their contribution to the mental health of the elderly. From the bibliographic survey, it was understood that aging is a complex and multifactorial process, so it is necessary to understand it considering the particularities since experience in this phase is also implicated in subjectivity, and that positive intergenerational relationships benefit the mental health of older people. The conclusion is that maintaining positive intergenerational relationships can be

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: nataliadesouzasantoss@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: larissaramalho@leaosampaio.edu.br

an important part of maintaining the quality of life and mental health of the elderly. Keywords: intergenerationality; mental health; quality of life; aging; older people.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser definido como um processo multifatorial que envolve um conjunto de alterações progressivas que ocorrem no organismo ao longo da vida, resultando no surgimento de rugas, cabelos brancos, ganho de peso, dores nas articulações, perda de mobilidade e na dependência de outras pessoas. Além disso, o envelhecimento também pode representar conhecimento, sabedoria e ensinamentos valiosos.

Na sociedade contemporânea, o envelhecimento populacional se apresenta como um fenômeno evidente e irreversível. Portanto, torna-se importante que a visão da velhice não se limite à mera associação com doenças e declínios. É essencial adotar uma visão valorativa do processo de envelhecimento, considerando os diversos aspectos psicológicos, sociais, culturais e biológicos que o compõem.

A intergeracionalidade se manifesta por meio de atividades compartilhadas, vivenciadas e experienciadas entre diferentes gerações, representando a troca de aprendizado como um elemento fundamental nesse processo de interação, abrangendo desde aspectos sociais até o âmbito familiar. Considerando que cada geração experimenta vivências distintas e que o período de desenvolvimento e o contexto contemporâneo podem modificar a experiência e a percepção sobre a vida, as relações entre as gerações facilitam, sobretudo, a aprendizagem mútua.

A intergeracionalidade refere-se às relações e interações entre diferentes gerações dentro de uma sociedade. Este conceito destaca a importância das conexões e intercâmbios entre pessoas de diferentes idades, reconhecendo que as gerações mais jovens e mais velhas têm muito a aprender e a oferecer umas às outras. A intergeracionalidade promove o entendimento mútuo, o respeito e a cooperação entre as gerações, contribuindo para o desenvolvimento tanto individual quanto coletivo.

O tema das relações intergeracionais aborda a importância das relações positivas, especialmente à medida que o envelhecimento populacional aumenta significativamente. Na chegada à velhice, inúmeras pessoas enfrentam o isolamento social, o qual pode contribuir para problemas de saúde mental. Portanto, o estudo da importância das relações intergeracionais positivas na saúde mental da pessoa idosa é relevante na sociedade contemporânea, devido à sua contribuição para o bem-estar dos idosos, fortalecendo as conexões intergeracionais e os vínculos familiares e sociais.

O objetivo central deste trabalho é compreender a importância das relações intergeracionais positivas na saúde mental da pessoa idosa, para alcançar esse objetivo, será realizada a identificação dos principais benefícios psicológicos e sociais dessas relações, bem como dos fatores que contribuem para o fortalecimento desses vínculos, por meio dos objetivos específicos que incluem a compreensão dos processos de envelhecimento, a análise das relações sociais da pessoa idosa e as modificações de papéis e a compreensão dos benefícios das relações intergeracionais positivas para a saúde mental da pessoa idosa.

O interesse por essa temática se deu devido ao contato com a mesma, causando interesse para conhecer mais sobre a temática e devido ao crescimento acadêmico e profissional, visto que trabalhar com esse tema aumenta o conhecimento e habilidades, visando também um enriquecimento nas áreas de futura atuação. A relevância social se dá a partir da importância da visibilidade e relevância do assunto, visto que o envelhecimento populacional tem aumentado significativamente, pois a saúde mental é um dos maiores desafios de saúde pública na contemporaneidade. E a relevância acadêmica ocorre devido a necessidade de trabalhos que promovam e levantem questões relacionadas ao tema. Há uma necessidade de mais estudos que explorem os mecanismos por trás da relação entre relações intergeracionais e saúde mental.

2. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa e exploratória como método técnico e científico para o alcance dos objetivos estabelecidos. O objetivo da pesquisa bibliográfica é aprimorar e atualizar o conhecimento por meio da pesquisa científica de trabalhos já publicados.

Conforme é colocado por Andrade (2010):

A pesquisa bibliográfica é habilidade fundamental nos cursos de graduação, uma vez que constitui o primeiro passo para todas as atividades acadêmicas. Uma pesquisa de laboratório ou de campo implica, necessariamente, a pesquisa bibliográfica preliminar. Seminários, painéis, debates, resumos críticos, monográficas não dispensam a pesquisa bibliográfica. Ela é obrigatória nas pesquisas exploratórias, na delimitação do tema de um trabalho ou pesquisa, no desenvolvimento do assunto, nas citações, na apresentação das conclusões. Portanto, se é verdade que nem todos os alunos realizarão pesquisas de laboratório ou de campo, não é menos verdadeiro que todos, sem exceção, para elaborar os diversos trabalhos solicitados, deverão empreender pesquisas bibliográficas (p.25).

A pesquisa exploratória é um tipo de pesquisa que visa explorar um tópico, problema ou fenômeno em busca de insights, informações e uma compreensão inicial mais profunda. Ela

é frequentemente realizada quando o assunto de estudo é relativamente novo, complexo ou mal compreendido (Gil, 2018).

Nesse sentido, foram estabelecidos critérios de inclusão que envolvem a utilização de revistas e capítulos de livros, e artigos periódicos, sendo esse, publicado nos últimos dez anos, de 2013 a 2023, obtidos a partir de bases de dados como Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e consultas realizadas no site do Ministério da Saúde, além de dados da Organização Mundial de Saúde. As palavras-chave utilizadas foram: *envelhecimento, saúde mental, intergeracionalidade e pessoa idosa*. Por outro lado, como critério de exclusão, foram considerados os artigos e capítulos de livros que não continham as palavras-chave mencionadas anteriormente.

O presente estudo trouxe objetivos nos quais investiga-se as características do envelhecimento ativo e das relações positivas entre as gerações e sua contribuição para a saúde mental da pessoa idosa, apresenta a descrição dos tipos de envelhecimento e como é constituída a saúde mental na idade adulta avançada. Tais objetivos, conforme trás Zimerman (2000) dependem de inúmeros fatores, como a adaptação, os relacionamentos familiares e sociais, a posição econômica, o curso de vida e a opinião que se tem de si próprio. Desse modo, a velhice não poderia ser compreendida senão em sua totalidade, mas também como um fato cultural e social.

3. CONTEXTUALIZAÇÃO DAS FASES DA VIDA NO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo gradativo e natural que compreende diversos fatores, contemplando aspectos físicos, psicológicos e sociais. Para aqueles que vivem, o envelhecimento é um caminho inevitável, permeado por modificações que ocorrem desde o momento do nascimento e que se estendem por toda a vida do indivíduo em processo de desenvolvimento, na modificação dos papéis ao longo das fases e na relação com as perdas e ganhos (Zimerman, 2000).

No Brasil, é instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos (Brasil, 2013). Essa faixa etária demarca a entrada na idade adulta avançada e enfatiza a importância de definir um critério etário para garantir os direitos e a proteção da pessoa idosa.

O Estatuto do Idoso é uma legislação brasileira que foi instituída pela Lei nº 10.741 em 1º de outubro de 2003. Essa legislação é destinada a garantir os direitos e a dignidade das pessoas idosas no Brasil, é uma ferramenta legal para a proteção dos direitos e a promoção do

bem-estar dos idosos no Brasil. Propõe reconhecer a importância de garantir uma vida digna e de qualidade para a crescente população idosa do país (Brasil, 2013).

O desenvolvimento ao longo da vida é um campo de estudo que explora como as pessoas crescem, mudam e se adaptam ao longo de todas as fases da vida, desde a infância até a velhice. Papalia e Feldman (2013) abordam questões relacionadas à idade funcional ou à avaliação do funcionamento em diferentes etapas do desenvolvimento. A idade funcional refere-se à capacidade de interação em um ambiente social que uma pessoa tem em comparação com outras da mesma idade cronológica.

São diversos os aspectos relacionados ao envelhecimento, que pode ser considerado sob inúmeras facetas e visualizado como um conjunto de marcadores importantes. Alguns desses marcadores incluem a idade cronológica, que se refere ao número de anos vividos; a idade biológica, relacionada ao estado de saúde física, considerando as possíveis dificuldades nas células e tecidos do corpo; a idade psicológica, atribuída à saúde mental, emocional e cognitiva; e a idade social, que demarca mudanças nos papéis sociais. Esses marcadores são essenciais para a compreensão do envelhecimento, uma vez que ele se inicia desde o momento do nascimento (Papalia; Feldman, 2013).

Dentro da perspectiva de envelhecimento e da idade, existem inúmeras questões importantes e necessárias para compreensão do envelhecimento com algo multifatorial, e nesse processo existe o que Berger (2003) aborda como os menos idosos que são composto por pessoas que tem uma vida ativa desde dentro da família como com a comunidade, bem como consigo e com os autocuidados, os mais idosos apresentam dificuldade em algumas atividades, mas conseguem executar outras e existem também os muito idosos, que comporta as pessoas que precisam de um apoio e são dependentes, não sendo a idade o único marcador para que se enquadre em algum desses processos.

No processo do envelhecimento, apresentando-se como multifacetado, compreende também o envelhecimento em primário e secundário, o primário, também conhecido como envelhecimento intrínseco ou senescência, refere-se ao processo de envelhecimento natural e inevitável que ocorre no corpo humano ao longo do tempo devido a fatores biológicos e genéticos. É um processo universal que afeta todas as pessoas, independentemente de seu estilo de vida, ambiente ou hábitos de saúde, nele ocorrem alterações fisiológicas, declínio das funções orgânicas, e a interação com fatores externos (Souza *et al*, 2020).

O envelhecimento secundário, também denominado envelhecimento extrínseco, representa uma faceta do processo de envelhecimento que é sensivelmente moldada por influências externas, pode atuar como um catalisador ou agravante dos efeitos inerentes ao

envelhecimento natural, manifestando-se por meio de indicadores de envelhecimento que se tornam mais evidentes e precoces no decorrer desse processo (Monteiro; Coutinho, 2020).

Dentro desse processo multifatorial, o envelhecimento ativo se revela como algo significativo, importante e essencial. Esse processo implica na integração de aspectos biopsicossociais, que envolvem a adaptação às mudanças que ocorrem com o passar dos anos, mantendo uma abordagem positiva em relação ao processo do envelhecimento. É relevante destacar que cada indivíduo é único, portanto, torna-se essencial compreender e visualizar estratégias tanto de forma singular quanto conjunta, a fim de atender às necessidades específicas de cada pessoa (Souza *et al*, 2020).

Se faz importante ressaltar que, apesar da proposta e do significado que o envelhecimento ativo evoca, é fundamental notar que existem diversos recursos na sociedade que podem dificultar esse processo. Portanto, é necessário considerar o contexto, a cultura, a classe social e a dinâmica do sujeito. A sociedade contemporânea enfrenta diversos desafios e oportunidades relacionados ao envelhecimento da população, refletindo mudanças demográficas, culturais e socioeconômicas (Monteiro; Coutinho, 2020).

Envelhecer é um processo natural da vida, mas traz consigo uma série de desafios que variam de pessoa para pessoa. Lidar com questões de saúde, solidão, ajuste de expectativas, segurança financeira e preconceito são aspectos importantes que fazem parte dessa jornada ativa. No entanto, com o apoio adequado, um enfoque positivo e o acesso a recursos apropriados, muitas pessoas são capazes de enfrentar esses desafios e desfrutar de uma vida plena na idade avançada (Aboim, 2014).

A senescência e a senectude fazem parte do processo de envelhecimento humano. A senescência representa o estágio inicial desse processo e se caracteriza por mudanças biológicas, tais como a diminuição da produção de colágeno na pele, a redução da densidade óssea, o declínio da capacidade cardiovascular e pulmonar, além da perda de agilidade e força muscular. Por outro lado, a senectude corresponde ao estágio mais avançado do envelhecimento humano, associado à terceira idade ou à velhice. Ambos os estágios requerem cuidados e atenção para promover um envelhecimento saudável (Rocha, 2018).

Conforme citado por Aboim (2014), o envelhecimento e a vivência da velhice na sociedade contemporânea são permeados por desafios complexos que abrangem aspectos biopsicossociais, refletindo a interação entre as dimensões biológicas, psicológicas e sociais da experiência do envelhecimento. Portanto, compreender esses desafios biopsicossociais é fundamental para o desenvolvimento de políticas e estratégias que promovam um envelhecimento saudável e inclusivo na sociedade contemporânea.

4. FATORES DE PROTEÇÃO E DESAFIOS PSICOSSOCIAIS NA TRANSIÇÃO DE PAPÉIS NA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento é um processo complexo e multifacetado que impacta não apenas a saúde física, mas também a dinâmica social e emocional das pessoas. Nesse contexto, uma das mudanças mais notáveis nessa fase da vida é a perda e a troca de papéis que ocorrem à medida que os indivíduos envelhecem, o que desempenha um papel fundamental no ajuste das pessoas idosas à sua nova realidade e na integração delas na sociedade. É importante entender que existem diversos aspectos a serem considerados nessa transição de fases (Papalia; Feldman, 2013).

À medida que as pessoas envelhecem, frequentemente experimentam a perda de papéis tradicionais que desempenharam ao longo de suas vidas. Isso implica a aposentadoria do trabalho, a saída dos filhos de casa, a perda de amigos e familiares e até mesmo a diminuição das responsabilidades domésticas. Essas perdas podem ser desafiadoras, uma vez que podem levar a sentimentos de vazio e falta de propósito. O envelhecimento traz consigo uma troca de papéis familiares, com os filhos tornando-se os cuidadores de seus próprios pais. (Rocha, 2018).

No entanto, é fundamental considerar as implicações dessas mudanças nas relações intergeracionais. A perda de papéis tradicionais pode impactar as dinâmicas familiares, às vezes levando a conflitos ou desafios na comunicação entre as gerações. A aposentadoria pode ser vista como um período de descanso após uma vida de trabalho árduo, mas também pode criar tensões, especialmente quando as políticas de seguridade social não garantem uma aposentadoria financeiramente segura. Esse desafio financeiro pode afetar não apenas a saúde financeira dos idosos, mas também a forma como eles se relacionam com suas famílias, uma vez que as preocupações econômicas podem se refletir nas interações familiares (Falcke; Wagner, 2005).

A perda de amigos e familiares é uma experiência comum na velhice, e isso pode levar ao esvaziamento dos papéis sociais e ocupacionais. Com a diminuição do círculo social, os idosos podem sentir-se mais isolados e com menos oportunidades para desempenhar papéis significativos em suas vidas. Além disso, estereótipos relacionados à idade também se apresentam como um desafio, pois a sociedade ainda mantém estereótipos negativos em relação aos idosos, o que pode levar à exclusão e à falta de oportunidades de engajamento ocupacional. A crença de que os idosos são menos capazes ou produtivos pode afetar a disposição das pessoas mais velhas para buscar novos papéis (Rocha, 2018).

Lidar com a perda de papéis tradicionais e a transição para novos papéis pode ser desafiador do ponto de vista psicológico, o que implica a necessidade de uma comunicação aberta e compreensiva nas relações intergeracionais. Nesse sentido, alguns idosos podem enfrentar sentimentos de ansiedade, depressão ou perda de identidade à medida que se ajustam a essas mudanças. Portanto, é importante oferecer apoio emocional e psicológico durante esse período de transição (Barroso, 2021).

À medida que ocorre o envelhecimento, a saúde pode se tornar um obstáculo para a continuação de papéis ativos dentro do contexto vivenciado. Problemas de saúde física, como mobilidade reduzida ou doenças crônicas, podem limitar a capacidade de uma pessoa de realizar atividades ocupacionais. Além disso, desafios de saúde mental, como a depressão ou a demência, podem afetar a participação relacionada a esses papéis. Portanto, o apoio da comunidade e da família pode ser fundamental como fatores de proteção e contribuição para a saúde mental (Brito; Araújo; Belo, 2021).

Em meio às diversas mudanças nos papéis sociais que são modificados com a chegada da velhice, a aposentadoria traz um novo cenário de reajustes, sendo ela um dos fatores significativos que contribuem para o esvaziamento dos papéis ocupacionais na idade adulta avançada. Pois nesse processo, uma boa parte das pessoas idosas, por vezes deixam para trás suas carreiras e a rotina associada ao trabalho, o que pode resultar em uma diminuição das atividades diárias e, em alguns casos, em uma perda de identidade profissional, podendo contribuir como um fator gerador de angústia. O fato de estarem inseridas no mercado de trabalho durante um longo período da vida, faz com que as pessoas tenham diariamente um objetivo, tenha para onde ir ou para o que se planejar. Portanto, essa transição requer novas adaptações (Barroso, 2021).

No entanto, a aposentadoria não é apenas um ato individual, mas também tem implicações para as relações intergeracionais. As políticas de seguridade social nem sempre garantem renda suficiente para que os idosos desfrutem de uma aposentadoria digna. Alguns idosos podem depender de apoio financeiro de seus filhos ou outros membros da família, o que pode criar tensões ou expectativas em relação às relações intergeracionais (Rocha *et al.*, 2023).

O sistema capitalista é caracterizado por valorizar a produção econômica e a contribuição ativa para o mercado de trabalho como critérios primordiais para o valor de um indivíduo na sociedade. Nesse contexto, a aposentadoria é vista como um período em que a pessoa deixa de ser produtiva no sentido econômico tradicional, uma vez que deixa de contribuir ativamente para a força de trabalho. Isso cria um estigma em torno do

envelhecimento e da aposentadoria, que são frequentemente associados à inatividade, falta de utilidade e também à não produtividade (Silva, 2019).

4.1. NOVAS CONFIGURAÇÕES FAMILIARES E DESAFIOS NAS RELAÇÕES INTERGERACIONAIS

Conforme abordado por Tavares (2020) nas últimas décadas, as estruturas familiares sofreram transformações profundas que impactaram significativamente as dinâmicas das relações intergeracionais. Anteriormente caracterizadas por famílias extensas, onde diversas gerações compartilhavam o mesmo lar e desempenhavam papéis bem definidos, as famílias contemporâneas frequentemente assumem uma configuração distinta, composta por unidades familiares menores, geralmente formadas por pais e filhos.

Essa transição é motivada por uma série de fatores, que incluem mudanças econômicas, sociais e culturais. Entre esses elementos, destacam-se a crescente urbanização, a busca por oportunidades educacionais e de emprego em locais distantes, a ênfase crescente na independência individual e a diminuição da média de filhos por família. Essas mudanças nas estruturas familiares desempenham um papel crucial na dinâmica das relações intergeracionais, especialmente no que diz respeito às pessoas idosas (Barroso, 2021).

As famílias extensas tradicionais costumavam proporcionar um ambiente onde as gerações mais velhas, como os avós, desempenhavam papéis fundamentais na educação, cuidado e transmissão de valores e tradições às gerações mais jovens. A proximidade física e a convivência diária facilitavam o fortalecimento desses laços intergeracionais. No entanto, à medida que as famílias diminuem e se dispersam geograficamente, as interações entre gerações se tornam menos frequentes e desafiadoras (Wagner; Tronco; Armani, 2011).

Essa transformação nas estruturas familiares pode afetar o papel das pessoas idosas na família de várias maneiras. Por um lado, a independência das unidades familiares menores muitas vezes implica em menos necessidade de apoio financeiro ou físico por parte dos idosos. Por outro lado, as relações intergeracionais podem tornar-se mais dependentes da iniciativa de manter o contato e da vontade das partes envolvidas (Falcke; Wagner, 2005).

Compreender como essas mudanças nas estruturas familiares afetam as relações intergeracionais e, por conseguinte, a saúde mental das pessoas idosas é crucial. É essencial que haja uma compreensão mais profunda das dinâmicas sociais que envolvem as pessoas idosas na contemporaneidade e ressaltar a importância de encontrar maneiras de manter e fortalecer os laços entre as gerações, mesmo em um contexto de famílias menores e mais dispersas. Isso é fundamental para garantir o bem-estar emocional e psicológico das pessoas idosas,

reconhecendo o papel significativo que desempenham nas vidas de suas famílias e comunidades (Wagner; Tronco; Armani, 2011).

Um exemplo notável de convivência multigeracional é a coabitação de múltiplas gerações sob o mesmo teto. Embora essa prática tenha sido menos comum nas últimas décadas, tem havido um ressurgimento nas famílias contemporâneas, motivado por diversos fatores. Economicamente, a coabitação multigeracional muitas vezes se torna uma estratégia para compartilhar despesas e recursos, particularmente em áreas urbanas onde o custo de vida é elevado. Além disso, a coabitação pode ser impulsionada por motivos culturais e sociais, refletindo o desejo de manter laços familiares fortes e facilitar o cuidado mútuo entre gerações (Falcke; Wagner, 2005).

As gerações muitas vezes têm perspectivas e valores culturais diferentes devido a mudanças históricas e sociais ao longo do tempo. Isso pode levar a mal-entendidos e conflitos. Por exemplo, a cultura e as tradições da geração mais velha podem entrar em conflito com as normas culturais da geração mais jovem. Reconhecer e respeitar as diferenças culturais é essencial para manter relações intergeracionais positivas. (Tavares, 2020).

As gerações podem ter valores e expectativas diferentes em relação a temas como trabalho, educação, família e relacionamentos. Essas diferenças podem levar a desentendimentos e conflitos, pois as expectativas não estão alinhadas. É crucial criar um espaço de diálogo aberto e respeitoso para discutir essas diferenças e encontrar maneiras de conciliar valores e expectativas conflitantes. A comunicação eficaz é fundamental para todas as relações intergeracionais. Barreiras na comunicação, como falhas na compreensão, falta de escuta ativa e linguagem inapropriada, podem prejudicar a qualidade das interações. É importante incentivar a comunicação aberta e empática para superar essas barreiras (Wagner; Tronco; Armani, 2011).

A forma como a pessoa idosa é vista na sociedade e as percepções que a sociedade tem sobre o envelhecimento podem ter um impacto significativo na saúde mental dessa população. Em muitas culturas, a velhice é associada a estereótipos negativos, como fragilidade, dependência e declínio cognitivo. Quando os idosos são estigmatizados, eles podem internalizar esses estereótipos, o que pode levar a sentimentos de inutilidade, baixa autoestima e depressão. O preconceito social também pode resultar em isolamento social e solidão (Aboim, 2014).

No processo de envelhecimento, vários fatores de proteção desempenham um papel significativo na promoção do bem-estar e na adaptação às mudanças de papéis e desafios que acompanham essa fase da vida. Esses fatores podem ser agrupados em várias categorias,

incluindo fatores de proteção sociais, psicológicos, relacionados a relações intergeracionais, físicos, emocionais e cognitivos que contribuem para o envelhecimento ativo (Barroso, 2021).

A promoção do envelhecimento ativo, que envolve manter uma vida social ativa, buscar atividades de lazer e continuar aprendendo, pode ajudar as pessoas idosas a enfrentarem as mudanças de papéis com mais resiliência. Manter a saúde mental é essencial para garantir uma transição bem-sucedida para os novos papéis. Para promover um envelhecimento ativo e saudável, é essencial considerar uma série de fatores de proteção que podem contribuir para uma vida plena na terceira idade. Esses fatores abrangem diferentes aspectos da vida, incluindo saúde física, mental, social e emocional (Wagner; Tronco; Armani, 2011).

Um dos aspectos que funciona como fator de proteção é a manutenção e o envolvimento em atividades sociais e comunitárias, o que é crucial para um envelhecimento ativo. Isso inclui participar de grupos, clubes, voluntariado e manter relacionamentos interpessoais significativos. O apoio social é um fator de proteção importante contra a solidão e a depressão (Barroso, 2021).

5. RELAÇÕES INTERGERACIONAIS POSITIVAS E AS IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS IDOSAS

No contexto do envelhecimento da população, compreender os efeitos das relações intergeracionais positivas na saúde mental das pessoas idosas é fundamental, uma vez que, o envelhecimento frequentemente traz desafios multifacetados. Nesse cenário, as interações intergeracionais positivas desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar psicológico e na preservação da saúde mental da população idosa. Essas relações fornecem um valioso suporte emocional, proporcionando às pessoas idosas um sentimento de pertencimento, segurança e afeto. Ao compartilhar suas vivências, histórias de vida e valores com membros de diferentes gerações, eles vivenciam uma maior valorização e reconhecimento, aspectos essenciais para fortalecer sua autoestima e autoimagem, desempenhando um papel fundamental na promoção de sua saúde mental (Tavares, 2020).

Além dos benefícios psicológicos, as relações intergeracionais positivas têm impactos significativos no contexto social. Elas estimulam a participação ativa das pessoas idosas na sociedade, permitindo-lhes compartilhar seus conhecimentos e experiências com as gerações mais jovens. Essa contribuição ativa pode promover um envelhecimento saudável e proporcionar um senso de utilidade aos envolvidos, enriquecendo a experiência da idade adulta avançada (Monteiro; Coutinho, 2020).

Uma das dimensões fundamentais das relações intergeracionais positivas é o apoio emocional que pode oferecer às pessoas idosas. Através dessas interações, essa população pode compartilhar suas preocupações, alegrias e tristezas com membros de diferentes faixas etárias, estabelecendo um ambiente seguro para expressar suas emoções. O apoio emocional proveniente das relações intergeracionais pode fortalecer a resiliência emocional, ajudando-os a enfrentar adversidades de maneira mais eficaz e de forma menos isolada (Falcke; Wagner, 2005).

O isolamento social e a solidão, frequentemente prejudiciais à saúde mental das pessoas idosas, podem ser atenuados por meio de relações intergeracionais positivas. A interação regular com pessoas de diferentes idades oferece oportunidades para conexões sociais, reduzindo o risco de isolamento, contribuindo para o enriquecimento das relações e fortalecimento de vínculos. O sentimento de solidão geralmente é superado quando existe o acesso da pessoa idosa a um círculo social ativo e diversificado, no qual podem compartilhar interesses e experiências enriquecedoras (Tavares, 2020).

A convivência multigeracional, presente tanto no âmbito familiar, quanto em programas intergeracionais, desempenha um papel central na promoção de relações intergeracionais positivas. Essa forma de convivência não apenas ajuda a mitigar o isolamento social, mas também incentiva a troca de conhecimento e experiências, fortalecendo os laços familiares e contribuindo para o bem-estar emocional e psicológico de todos os envolvidos. Essa convivência estabelece implicações importantes nas relações interpessoais, permitindo uma proximidade e interação mais frequentes entre diferentes gerações, incluindo avós, pais e filhos, oferecendo oportunidades para compartilhar vivências, valores e sabedoria. As pessoas idosas desempenham um papel ativo na educação das gerações mais jovens, transmitindo tradições culturais e oferecendo apoio prático e emocional (Falcke; Wagner, 2005).

A convivência multigeracional na sociedade contemporânea representa um fenômeno de grande relevância no contexto das relações intergeracionais. Essa dinâmica se manifesta de diversas formas e situações que envolvem a coabitação e a interação entre pessoas de diferentes faixas etárias, especialmente avós, pais e filhos. Além disso, essa convivência se estende a programas intergeracionais em escolas, creches e centros comunitários, contribuindo para o fortalecimento dos laços familiares e sociais (Monteiro; Coutinho, 2020).

As relações intergeracionais, caracterizadas pela interação entre pessoas de diferentes faixas etárias, desempenham um papel relevante na redução do isolamento social, um desafio crescente na sociedade contemporânea. O isolamento social frequentemente é considerado um

fator de risco para problemas de saúde mental entre os idosos, e as relações intergeracionais oferecem um meio eficaz de abordar essa preocupação (Pascoal; Figueiredo, 2020).

A interação com gerações mais jovens, quando positivas, podem vir a proporcionar uma oportunidade para o desenvolvimento cognitivo no processo de envelhecimento. O aprendizado contínuo é fundamental para manter a agilidade mental à medida em que há o envelhecimento. Ao compartilhar experiências com membros mais jovens da família, as pessoas idosas são desafiadas a adquirir novos conhecimentos e habilidades. Isso pode ocorrer de diversas maneiras, como aprender a usar dispositivos tecnológicos, compreender as dinâmicas sociais da juventude atual ou até mesmo dominar novos jogos e atividades (Carleto; Santana, 2017).

A troca de informações entre diferentes gerações pode ampliar a perspectiva dos idosos e estimular o pensamento crítico. A exposição a novas ideias e pontos de vista, frequentemente presentes nas interações intergeracionais, ajuda a manter a mente aberta e a promover a adaptabilidade cognitiva. Essas relações positivas oferecem uma fonte constante de estímulo cognitivo, o que pode ser benéfico para a preservação das funções mentais dos idosos. (Pascoal; Figueiredo, 2020).

Nesse contexto, as relações intergeracionais representam uma valiosa fonte de interação social. Elas proporcionam oportunidades para que os idosos se envolvam com as gerações mais jovens da família, como os netos, e participem de atividades que promovam a proximidade entre as gerações. Essa interação proporciona benefícios emocionais significativos, como a sensação de pertencimento, a alegria de compartilhar momentos com a família e a oportunidade de manter conexões sociais saudáveis (Carleto; Santana, 2017).

Conforme Rabelo e Neri (2014) destacam, a autoestima e o senso de propósito desempenham um papel fundamental na saúde mental e no bem-estar da pessoa idosa. Esses fatores estão intrinsecamente ligados às relações intergeracionais positivas, especialmente no que se refere à sensação de ser valorizado e útil na vida de outros, como netos e membros mais jovens da família.

O senso de propósito se apresenta como componente vital para a saúde mental da pessoa idosa, implicando que se contribui de maneira significativa para algo maior do que a própria existência. As relações intergeracionais positivas proporcionam essa sensação de propósito, permitindo que os idosos contribuam para o crescimento e o desenvolvimento de seus descendentes (Rabelo; Neri, 2014).

A sensação de ser valorizado e útil na vida de outros promove uma autoestima saudável, enquanto o envolvimento ativo nas vidas das gerações mais jovens proporciona um senso significativo de propósito. As relações intergeracionais desempenham um papel crucial na

mitigação do isolamento social entre os idosos. Elas oferecem oportunidades significativas de interação social, promoção do bem-estar emocional e a construção de conexões essenciais para a saúde mental. Compreender a importância dessas relações é fundamental para criar comunidades mais inclusivas e solidárias, onde os idosos se sintam valorizados e apoiados, combatendo, assim, o isolamento social e seus impactos negativos na saúde mental dessa população (Falcke; Wagner, 2005).

A compreensão dos benefícios das relações intergeracionais positivas para a saúde mental da pessoa idosa é essencial. Essas relações oferecem suporte psicológico, combatem o isolamento social, promovem a participação ativa e contribuem para a coesão social. A pesquisa e a promoção ativa dessas relações são vitais para o bem-estar das pessoas idosas e para a construção de uma sociedade mais saudável e inclusiva (Carleto; Santana, 2017).

É crucial reconhecer que todas as gerações têm algo valioso a oferecer, e as diferenças podem enriquecer as relações intergeracionais. Ao promover o diálogo aberto, respeitando as diferenças ao compreender as barreiras específicas, é possível fortalecer as conexões entre as gerações, promovendo o bem-estar emocional e psicológico de todas as partes envolvidas (Carleto; Santana, 2017).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho explorou a importância das relações intergeracionais positivas na saúde mental da pessoa idosa, considerando as complexidades do envelhecimento, as mudanças de papéis na terceira idade e as transformações nas estruturas familiares contemporâneas. As conclusões que emergem deste estudo destacam a relevância fundamental dessas relações para o bem-estar emocional e psicológico da população idosa.

O envelhecimento é um processo natural e multifacetado que apresenta desafios que variam de pessoa para pessoa. O ajuste às mudanças de papéis e às perdas que frequentemente acompanham essa fase da vida pode ser desafiador do ponto de vista psicológico. No entanto, as relações intergeracionais positivas desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar psicológico das pessoas idosas. Elas fornecem suporte emocional, um sentimento de pertencimento e reconhecimento, fortalecendo a autoestima e a autoimagem dos idosos.

Além disso, essas relações têm impactos significativos no contexto social, estimulando a participação ativa das pessoas idosas na sociedade. O compartilhamento de conhecimentos e experiências com as gerações mais jovens enriquece a experiência da pessoa idosa e promove um envelhecimento saudável.

O apoio emocional proveniente das relações intergeracionais pode fortalecer a resiliência emocional das pessoas idosas, ajudando-as a enfrentar adversidades de maneira mais eficaz. Além disso, essas relações ajudam a atenuar o isolamento social e a solidão, que são prejudiciais à saúde mental dos idosos. A interação regular com pessoas de diferentes idades oferece oportunidades para conexões sociais e reduz o risco de isolamento.

A convivência intergeracional, seja no âmbito familiar ou em programas intergeracionais, desempenha um papel central na promoção de relações intergeracionais positivas. Essa forma de convivência não apenas ajuda a mitigar o isolamento social, mas também incentiva a troca de conhecimento e experiências, fortalecendo os laços familiares e contribuindo para o bem-estar emocional e psicológico de todos os envolvidos.

Portanto, é fundamental reconhecer a importância das relações intergeracionais positivas na vida das pessoas idosas e implementar políticas e práticas que promovam e fortaleçam essas interações. Isso não apenas beneficia a saúde mental dos idosos, mas também enriquece a sociedade como um todo, ao valorizar a sabedoria e as contribuições das gerações mais experientes.

REFERÊNCIAS

ABOIM, S. **Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea.** Tempo Social, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 207-232, 2014.

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico:** elaboração de trabalhos na graduação. São Paulo, SP: Atlas, 2010.

BARROSO, E. P. **Reflexões sobre a velhice: Identidades possíveis no processo de envelhecimento na contemporaneidade.** História Oral, v. 24, n. 1, p. 9-27, 2021. Disponível em: [Reflexões sobre a velhice: Identidades possíveis no processo de envelhecimento na contemporaneidade | História Oral \(historiaoral.org.br\)](https://historiaoral.org.br/reflexoes-sobre-a-velhice-identidades-possiveis-no-processo-de-envelhecimento-na-contemporaneidade) Acesso em: 23 out. 2023.

BERGER, K.S; **O desenvolvimento da pessoa do nascimento à terceira idade.** São Paulo: LTC, 2003.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso.** Portaria nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, 2013. Disponível em: bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf Acesso em: 23 ago. 2023

BRITO, J. P.; ARAÚJO, L. F.; BELO, R. P. **Aposentadoria e Envelhecimento: Estudo das Representações Sociais entre Mulheres Idosas.** Psicologia desde el Caribe, Parnaíba, v. 38, p. 238-255, 2021. Disponível em: [2011-7485-psdc-38-02-238.pdf \(scielo.org.co\)](https://scielo.org.co/document/2011-7485-psdc-38-02-238.pdf). Acesso em: 26 out. 2023.

CARLETO, D. G.; SANTANA, C. S. **Relações intergeracionais mediadas pelas tecnologias digitais**. Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 73-91, 2017.

FALCKE, D.; WAGNER, A. **A dinâmica familiar e o fenômeno da transgeracionalidade: definição de conceitos**. Como se perpetua a família. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2005.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2018.

MONTEIRO, R. E. G.; COUTINHO, D. J. G. **Uma breve revisão de literatura sobre os idosos, o envelhecimento e saúde**, Braz. J. of Develop, Curitiba, p. 2358-2368, jan. 2020. Acesso em 26 out. 2023. Disponível em: [View of Uma breve revisão de literatura sobre os idosos, o envelhecimento e saúde / A brief literature review on elderly, aging and health \(brazilianjournals.com.br\)](http://View of Uma breve revisão de literatura sobre os idosos, o envelhecimento e saúde / A brief literature review on elderly, aging and health (brazilianjournals.com.br))

PAPALIA, D. E; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. Artmed, 12. ed. Porto Alegre, 2013.

PASCOAL, D.; FIGUEIREDO, M. C. **Intergeracionalidade para a promoção de atividades recreativas com idosos**. Revista Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, p. 96-108, Santarém, 2020. Acesso em: 26 out. 2023. Disponível em: [Visualização de INTERGERACIONALIDADE PARA A PROMOÇÃO DE ATIVIDADES RECREATIVAS COM IDOSOS- SCOPING REVIEW \(rcaap.pt\)](http://Visualização de INTERGERACIONALIDADE PARA A PROMOÇÃO DE ATIVIDADES RECREATIVAS COM IDOSOS- SCOPING REVIEW (rcaap.pt))

RABELO, D. F.; NERI, A. L. **A Complexidade Emocional dos Relacionamentos Intergeracionais e a Saúde Mental dos Idosos**. *Pensando Famílias*, p.138-153, Porto Alegre, 2014.

ROCHA, E. *et al.* **Aposentadoria e envelhecimento: Desafios, mudanças e novas perspectivas**, *Revista Remecs*, p. 46, 2023. Disponível em: [Vista do Aposentadoria e envelhecimento: desafios, mudanças e novas perspectivas \(revistaremeccs.com.br\)](http://Vista do Aposentadoria e envelhecimento: desafios, mudanças e novas perspectivas (revistaremeccs.com.br))

ROCHA, J. A. **O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais**, *Revista Farol*, Rolim de Moura, p. 77-89, 2018. Disponível em: O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais | da Rocha | Revista FAROL Acesso em: 04 Out. 2023.

SILVA, L. C. A. **As implicações da aposentadoria na construção da identidade do idoso**. Revista da Graduação em Psicologia, v. 4, n. 8, p. 145-163, 2019. Disponível em: [Vista do AS IMPLICAÇÕES DA APOSENTADORIA NA CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE DO IDOSO \(pucminas.br\)](http://Vista do AS IMPLICAÇÕES DA APOSENTADORIA NA CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE DO IDOSO (pucminas.br)). Acesso em: 13 out. 2023.

SOUZA, A. P. *et al.* **Contribuições à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa**. Oliveira de Azeméis, Portugal, v. 3, p. 491–502, 2020. Disponível em: <https://publi.ludomedia.org/index.php/ntqr/article/view/180> Acesso em: 25 out. 2023.

TAVARES, M. T. G. **Infâncias, cidade e relações intergeracionais na vida cotidiana**. childhood & philosophy, Rio de Janeiro, v. 1, p. 01-26, 2020. Disponível em: [Microsoft Word - 9 DO Tavares.docx \(fcc.org.br\)](http://Microsoft Word - 9 DO Tavares.docx (fcc.org.br)) Acesso em 27 out. 2023.

WAGNER, A.; TRONCO, C.; ARMANI, A.B. **Os Desafios da Família Contemporânea: Revisitando Conceitos.** pesquisas e reflexões. Porto Alegre: Artmed, 2011.

ZIMERMAN, G. I. Velhice: **Aspectos biopsicossociais.** Reimpressão 2007. Artmed ed. S.A., 2000. São Paulo.