



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

AUTO-OLHAR SOBRE A EXPERIÊNCIA DO ENVELHECIMENTO

Daniele Pereira Ramos¹

Marília Gabriela Silva Tavares²

Nathália Lima Araújo³

Neila Barbosa Osório⁴

Luiz Sinésio Silva Neto⁵

RESUMO:

Introdução: O conceito de pessoa idosa é complexo e muda conforme o contexto histórico, social e cultural. A idade pode ser compreendida sob três dimensões: cronológica (anos de vida), biológica (alterações do corpo) e psicológica (capacidade de adaptação). A autopercepção do envelhecimento busca entender como o indivíduo se vê diante desses aspectos. **Objetivo:** Analisar a autopercepção do envelhecimento em pessoas idosas. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa realizada na base de dados PubMed, com os descritores “envelhecimento”, “percepção” e “idoso”, combinados pelo operador booleano AND. Foram incluídos artigos publicados em português ou inglês, nos últimos cinco anos, sendo selecionados cinco estudos que abordavam diretamente a temática. **Resultados:** apontaram que, socialmente, o envelhecimento ainda é visto de forma negativa, associado a doenças, limitações, aposentadoria e exclusão social. Essa visão pode levar a sentimento de tristeza, depressão e até comportamentos agressivos. Apesar disso, o envelhecimento é um processo individual, com desafios e também aspectos positivos, como novas formas de realização pessoal. Observou-se que a negação da velhice apresenta significados variados e que a percepção do idoso sobre si mesmo está diretamente ligada ao nível socioeconômico, educacional e às experiências de vida. **Conclusões:** O envelhecimento requer preparo e que a autopercepção exerce papel essencial nesse processo. Percepções positivas contribuem para um envelhecimento saudável, enquanto visões negativas podem comprometer o bem-estar. Assim, compreender como a pessoa idosa se vê é fundamental para promover saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Autopercepção; Pessoa Idosa; Saúde

¹ Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde. Universidade Federal do Tocantins. daniele.ramos@uft.edu.br

² Acadêmica de Enfermagem. Afya Faculdade Porto Nacional Tocantins. tmabilia215@gmail.com

³ Acadêmica de Enfermagem. Afya Faculdade Porto Nacional Tocantins. natharaujolima2003@gmail.com

⁴ Pós - Doutora em Educação. Universidade Federal do Tocantins. neilaosorio@uft.edu.br

⁵ Pós-Doutor em Educação em Saúde. Universidade Federal do Tocantins. luizneto@uft.edu.br