



O Ser Humano em Envelhecimento: Dimensões Psicossociais e a Sociologia do Envelhecimento

Bruno José Pinto Santos¹
Sílvia Maria Fernandes Ala²
Ana Maria Nunes Galvão³

Resumo

O envelhecimento é um processo multifatorial e inevitável do ser humano, que envolve transformações biológicas, psicológicas e sociais, influenciando a forma como o indivíduo experiencia a velhice. **Objetivo:** O estudo tem como objetivo geral analisar a inter-relação entre personalidade, resiliência e atitudes do indivíduo face ao envelhecimento, à luz da sociologia do envelhecimento, enfatizando como esses fatores contribuem para um processo de envelhecimento saudável e ativo. **Método:** O processo metodológico consiste em uma pesquisa de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica integrativa. As buscas foram realizadas entre fevereiro e junho de 2024, nas bases Scopus, Web of Science (Institute for Scientific Information – ISI) e SciELO. Os descritores “envelhecimento”, “personalidade”, “resiliência” e “atitudes em relação ao envelhecimento” foram selecionados por representarem a temática central e atenderem aos critérios de inclusão, compondo a amostra final analisada. **Resultados:** A análise evidenciou que determinados traços de personalidade, conforme o modelo dos Cinco Grandes (Big Five), influenciam significativamente a adaptação às mudanças associadas à idade. A conscienciosidade, caracterizada por organização, responsabilidade e empenho no cumprimento de tarefas, favorece comportamentos saudáveis e maior autonomia. A extroversão, associada à sociabilidade, assertividade e busca de interação, contribui para o bem-estar e a integração social. Em contrapartida, o neuroticismo, definido pela propensão a emoções negativas como ansiedade e insegurança, mostra-se um preditor de maior vulnerabilidade emocional e social. A resiliência destaca-se como um recurso essencial que permite enfrentar adversidades, preservar a autonomia e manter uma percepção positiva de controle perante as limitações impostas pela idade. Já as atitudes face ao envelhecimento refletem crenças e representações sociais que influenciam diretamente a saúde percebida e a qualidade de vida: atitudes positivas associam-se à integração comunitária, ao otimismo e ao bem-estar, enquanto atitudes negativas reforçam o isolamento, o estigma e o declínio funcional. **Conclusão:** O processo de envelhecimento não constitui uma experiência homogênea, mas resulta da interação dinâmica entre fatores pessoais, psicológicos e contextuais. Compreender essa interligação possibilita propor políticas públicas e intervenções psicossociais que valorizem a educação para o envelhecimento, o empoderamento do indivíduo e o fortalecimento

¹Bruno Santos (). Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal brunosantos@ipb.pt / <https://orcid.org/0009-0003-2456-322X>

²Sílvia Ala (). Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal. silvia.ala@ipb.pt / <https://orcid.org/0000-0001-5340-3864>

³Ana Galvão (). Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal anagalvao@ipb.pt / <https://orcid.org/0000-0001-9978-9563>

das redes de apoio. Assim, promove-se uma longevidade acompanhada de dignidade, participação social e qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento. Personalidade. Resiliência. Atitudes face ao envelhecimento.

