



## ENVELHECER COM SENTIDO: CUIDAR DA MENTE É CUIDAR DA VIDA

**Jéssica Sathler Gripp<sup>1</sup>, Luísa Carvalho Cler<sup>2</sup>, Francislaine Freitas de Oliveira<sup>3</sup>,  
Lívia da Silva Rocha<sup>4</sup>, Cristina Oliveira Brandão Rios<sup>5</sup>, Rosane Pereira Brandão  
de Paula<sup>6</sup>, Márcio Rocha Damasceno<sup>7</sup>**

<sup>1</sup>Graduanda em Psicologia, UNIFACIG, jessicasgripp@gmail.com.

<sup>2</sup>Graduanda em Psicologia, UNIFACIG, 2410200@sempre.unifacig.edu.br.

<sup>3</sup>Graduanda em Psicologia, UNIFACIG, 2410620@sempre.unifacig.edu.br.

<sup>4</sup>Graduanda em Psicologia, UNIFACIG, liviarochafotografia@gmail.com.

<sup>5</sup>Graduanda em Psicologia, UNIFACIG, 2410237@sempre.unifacig.edu.br.

<sup>6</sup>Pós-graduada em Psicopedagogia e graduanda em Psicologia, UNIFACIG,  
rosane.brandao@educacao.mg.gov.br.

<sup>7</sup>Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local, Coordenador e Professor do Curso de  
Psicologia do Centro Universitário UNIFACIG, marciorocha@sempre.unifacig.edu.br.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Saúde mental; Propósito de vida; Terceira idade;

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento constitui um processo natural, contínuo e multifacetado, marcado por transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais que acompanham o desenvolvimento humano ao longo do ciclo vital. Apesar de representar uma etapa inerente à existência, a velhice ainda é frequentemente associada a perdas, limitações e declínio funcional, contribuindo para a manutenção de estigmas sociais que impactam negativamente a percepção de valor e autonomia da pessoa idosa (MORELI, 2022). Em contraposição a essa perspectiva reducionista, a Psicologia do Desenvolvimento compreende o envelhecimento como fase potencialmente marcada por elaboração de experiências, ressignificação da trajetória de vida e fortalecimento da identidade pessoal, especialmente por meio do processo de revisão da própria história e da busca de sentido existencial (PAPALIA; MARTORELL, 2022).

Nessa perspectiva, a saúde mental na velhice ultrapassa a ausência de adoecimentos psíquicos, envolvendo condições relacionadas ao bem-estar subjetivo, à manutenção de vínculos sociais, à autonomia possível e ao sentimento de pertencimento social (NERI, 2019). Fatores como isolamento, perdas afetivas, aposentadoria, fragilização das relações sociais e limitações físicas podem favorecer o surgimento de sintomas ansiosos e depressivos entre idosos, comprometendo sua qualidade de vida e participação social (SOUZA et al., 2022; TORRES et al., 2024). Em contrapartida, estudos apontam que a preservação do propósito de vida e o envolvimento em atividades significativas estão associados a maiores índices de bem-



estar psicológico, resiliência emocional e envelhecimento ativo (RIBEIRO; YASSUDA; NERI, 2020).

Além disso, intervenções grupais e ações psicoeducativas voltadas à população idosa mostram-se relevantes para o fortalecimento emocional, ampliação das redes de apoio e desmistificação do cuidado psicológico, especialmente entre idosos pertencentes a gerações historicamente menos familiarizadas com a psicoterapia (DOURADO; SOUSA; SANTOS, 2012). Nesse contexto, estratégias fundamentadas em práticas de reminiscência e revisão de vida favorecem a valorização das experiências pessoais, o fortalecimento da autoestima e a construção de sentidos sobre o envelhecimento (ABRAHÃO, 2008; AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2014).

Diante disso, a ação extensionista “Envelhecer com sentido: cuidar da mente é cuidar da vida” foi desenvolvida junto aos participantes da Associação da Terceira Idade de Alto Jequitibá – MG, com o objetivo de promover reflexões acerca da saúde mental, do autocuidado, do propósito de vida e da valorização da trajetória pessoal no processo de envelhecimento. A proposta buscou, ainda, contribuir para a desmistificação da psicoterapia, estimular a expressão emocional e fortalecer sentimentos de pertencimento, autonomia e autoestima por meio de atividades psicoeducativas e reflexivas.

## **DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA**

Trata-se de um relato de experiência de natureza qualitativa, desenvolvido a partir de uma ação extensionista fundamentada nos pressupostos da pesquisa-ação, considerando a participação ativa dos idosos nas discussões, dinâmicas e reflexões propostas ao longo da intervenção. Conforme esse referencial, a construção do conhecimento ocorre de forma articulada entre prática, escuta, intervenção e reflexão coletiva sobre a realidade vivenciada pelos participantes.

A atividade foi realizada com aproximadamente 48 idosos vinculados à Associação da Terceira Idade de Alto Jequitibá – MG, espaço comunitário destinado à convivência e promoção de atividades voltadas ao envelhecimento ativo. As percepções apresentadas neste estudo foram construídas a partir da observação participante, dos relatos espontâneos dos idosos durante as atividades e das reflexões elaboradas pelos extensionistas após a intervenção.

O desenvolvimento do projeto ocorreu em quatro etapas interdependentes.



Na primeira etapa, realizou-se a identificação do espaço e o diagnóstico inicial da realidade, por meio de visitas institucionais e observação do contexto social dos participantes. Foram realizados registros de campo, observações acerca das demandas relacionadas à saúde mental e ao envelhecimento, além de diálogos com os responsáveis pelo grupo da terceira idade, buscando compreender as principais necessidades do público atendido.

Na segunda etapa, elaborou-se o planejamento da intervenção extensionista, definindo-se os objetivos, conteúdos abordados, estratégias metodológicas e divisão de tarefas entre os participantes do projeto. A proposta foi estruturada a partir de referenciais da Psicologia do Desenvolvimento, Psicologia do Envelhecimento e práticas psicoeducativas voltadas à promoção da saúde mental na velhice.

A terceira etapa correspondeu à implementação da atividade extensionista, realizada por meio de palestra dialogada e dinâmica reflexiva. Inicialmente, foram abordados temas relacionados ao envelhecimento, saúde mental, propósito de vida e autonomia, utilizando-se a metáfora da árvore como recurso ilustrativo para representar o desenvolvimento humano ao longo do ciclo vital (PAPALIA; MARTORELL, 2022).

**Figura 1** - Palestra na Associação do Grupo da Terceira Idade



Fonte: Acervo do projeto (2025).

Posteriormente, discutiu-se o tema da demência, enfatizando as diferenças entre envelhecimento típico e declínio cognitivo patológico, bem como fatores de prevenção associados à estimulação cognitiva, prática de atividades físicas e manutenção da reserva cognitiva (PAPALIA; MARTORELL, 2022). Também foram abordados sintomas ansiosos e depressivos na velhice, considerando fatores como perdas afetivas, aposentadoria, isolamento social e limitações físicas, além da importância do



autocuidado e das atividades coletivas para fortalecimento emocional e ampliação dos vínculos sociais (SOUZA et al., 2022; TORRES et al., 2024).

Outro eixo temático da intervenção envolveu a desmistificação da psicoterapia na velhice, reforçando o acompanhamento psicológico como estratégia de cuidado, prevenção e fortalecimento emocional. Nesse contexto, foram discutidas práticas terapêuticas fundamentadas em reminiscências, revisão de vida e apoio às tarefas desenvolvimentais características do envelhecimento (ABRAHÃO, 2008; AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2014).

Ao final da atividade, realizou-se a dinâmica reflexiva intitulada “Fragmentos da Minha História”, fundamentada nos princípios da Terapia de Reminiscência, abordagem reconhecida por favorecer autoestima, fortalecimento identitário e bem-estar psicológico na velhice (GIL et al., 2019). Durante a dinâmica, os idosos compartilharam, oralmente ou por escrito, lembranças significativas de suas trajetórias de vida, promovendo expressão emocional, fortalecimento de vínculos e valorização das experiências pessoais.

A quarta etapa consistiu na avaliação da intervenção, realizada por meio da escuta dos participantes, observação das interações grupais e reflexão coletiva dos extensionistas acerca dos impactos percebidos durante a atividade. Também foram produzidos registros descritivos e reflexivos com o objetivo de analisar os resultados obtidos e identificar possibilidades de continuidade das ações extensionistas voltadas à promoção da saúde mental da população idosa.

**Figura 2** - Senhora contando suas memórias



Fonte: Acervo do projeto (2025).



## DISCUSSÃO

A observação inicial do grupo permitiu identificar a participação ativa dos idosos em atividades físicas desenvolvidas no espaço de convivência, aspecto relevante para a promoção do envelhecimento saudável. A literatura aponta que a prática regular de exercícios físicos contribui não apenas para a manutenção da funcionalidade corporal, mas também para o fortalecimento do bem-estar psicológico, da autonomia e da saúde cognitiva na velhice (MORELI, 2022; PAPALIA; MARTORELL, 2022). Nesse sentido, o contexto encontrado mostrou-se favorável à realização de ações voltadas à promoção da saúde mental e ao fortalecimento dos vínculos sociais.

Durante a palestra, a utilização da metáfora da árvore demonstrou potencial facilitador na compreensão do envelhecimento como processo contínuo do desenvolvimento humano. As falas espontâneas dos participantes evidenciaram reflexões relacionadas à trajetória de vida, ao propósito existencial, à importância dos vínculos afetivos e à valorização das próprias experiências. Tais manifestações dialogam com a perspectiva da Psicologia do Desenvolvimento, que compreende a velhice como etapa marcada pela revisão da história pessoal e pela busca de integridade emocional diante das experiências acumuladas ao longo da vida (PAPALIA; MARTORELL, 2022).

A dinâmica “Fragmentos da Minha História” favoreceu momentos de escuta, expressão emocional e compartilhamento de memórias significativas, promovendo interação entre os participantes e fortalecimento do sentimento de pertencimento grupal. As práticas fundamentadas em reminiscências apresentam efeitos positivos sobre autoestima, identidade e bem-estar psicológico de pessoas idosas, especialmente em contextos coletivos de convivência (GIL et al., 2019). Além disso, a valorização das narrativas pessoais possibilitou reconhecer o envelhecimento para além de perdas e limitações, enfatizando potencialidades, experiências e construções afetivas.

Outro aspecto relevante observado durante a intervenção relacionou-se à percepção dos idosos sobre a psicoterapia. As discussões e interações realizadas ao longo da atividade evidenciaram a presença de concepções estigmatizadas acerca do cuidado psicológico, frequentemente associado à fragilidade emocional ou ao adoecimento mental. Esse resultado encontra respaldo na literatura, que aponta que muitos idosos pertencem a gerações menos familiarizadas com a chamada “cultura



psicológica”, o que contribui para menor procura por acompanhamento terapêutico (DOURADO; SOUSA; SANTOS, 2012).

Nesse contexto, a abordagem psicoeducativa mostrou-se relevante para ampliar a compreensão dos participantes acerca da saúde mental e da função da psicoterapia como estratégia de cuidado, prevenção e fortalecimento emocional. Conforme destacado por Abrahão (2008), o trabalho terapêutico na velhice pode favorecer processos de ressignificação das experiências vividas, integração entre passado e presente e fortalecimento da identidade pessoal. De maneira semelhante, diretrizes da American Psychological Association (2014) recomendam intervenções voltadas à revisão de vida, reminiscências e apoio às tarefas desenvolvimentais características do envelhecimento.

As interações observadas após a palestra indicaram abertura dos participantes para refletir sobre a importância do cuidado psicológico e do autocuidado emocional, sugerindo que ações extensionistas com caráter dialógico podem contribuir para redução de estigmas relacionados à saúde mental na velhice. Além disso, a experiência reforçou o papel dos espaços coletivos de convivência como ambientes promotores de suporte social, escuta e fortalecimento emocional entre pessoas idosas.

Entretanto, destaca-se como limitação da presente ação o caráter pontual da intervenção, sem acompanhamento longitudinal dos participantes, o que impossibilita avaliar impactos duradouros sobre saúde mental, qualidade de vida ou mudança de percepção acerca da psicoterapia. Ainda assim, a atividade mostrou-se relevante enquanto estratégia de educação em saúde e promoção do envelhecimento ativo, favorecendo reflexões sobre propósito de vida, autonomia, vínculos sociais e valorização das trajetórias pessoais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A ação extensionista “Envelhecer com sentido: cuidar da mente é cuidar da vida” possibilitou a promoção de reflexões acerca da saúde mental, do autocuidado e do propósito de vida no processo de envelhecimento, contribuindo para a valorização das trajetórias pessoais e fortalecimento dos vínculos sociais entre os participantes. As estratégias psicoeducativas e reflexivas utilizadas durante a intervenção favoreceram a participação ativa dos idosos e estimularam discussões relacionadas à autonomia, pertencimento e bem-estar emocional.



As atividades desenvolvidas evidenciaram a relevância dos espaços coletivos de convivência como ambientes promotores de saúde mental e envelhecimento ativo, especialmente ao possibilitarem escuta, troca de experiências e fortalecimento comunitário. Além disso, a abordagem sobre psicoterapia e cuidado emocional mostrou-se importante para ampliar a compreensão dos participantes acerca da saúde mental na velhice e contribuir para a redução de estigmas relacionados ao acompanhamento psicológico.

Embora a intervenção tenha apresentado caráter pontual, sem acompanhamento longitudinal dos participantes, a experiência demonstrou potencial enquanto estratégia de educação em saúde e promoção do envelhecimento saudável. Nesse sentido, recomenda-se a continuidade e ampliação de ações extensionistas voltadas à população idosa, considerando sua importância para o fortalecimento da autonomia, da qualidade de vida e do cuidado integral à saúde mental.

## Uso de Inteligência Artificial

Foi utilizada a ferramenta de Inteligência Artificial, ChatGPT, com a finalidade de revisão gramatical, aprimoramento da coesão textual e organização das ideias, sem interferência na produção original dos dados apresentados.

## REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, E. S. **O desvelar da velhice: as contribuições da psicanálise na busca de sentido para a experiência do envelhecer.** *Revista da SPAGESP*, Ribeirão Preto, v. 9, n. 1, p. 45-51, 2008.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **Guidelines for psychological practice with older adults.** *American Psychologist*, Washington, DC, v. 69, n. 1, p. 34-65, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0035063>. Acesso em: 28 nov. 2025.

DOURADO, M. C. N.; SOUSA, M. F. B.; SANTOS, R. L. **Ensinando psicoterapia com idosos: desafios e impasses.** *Revista Brasileira de Psicoterapia*, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 118-132, 2012.

GIL, I. et al. **Efficacy of reminiscence in cognition, depressive symptoms and quality of life in institutionalized elderly: a systematic review.** *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 53, e03458, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018007403458>. Acesso em: 28 nov. 2025.



MORELI, M. J. **Arte de bem viver na terceira idade**. 2022. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdades Integradas ASMEC, Ouro Fino, 2022.

NERI, A. L. **Envelhecimento e qualidade de vida na perspectiva psicológica**. Campinas: Alínea, 2019.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. **Desenvolvimento humano**. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022.

RIBEIRO, C. C.; YASSUDA, M. S.; NERI, A. L. **Propósito de vida em adultos e idosos**: revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 6, p. 2127-2142, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.20602018>. Acesso em: 25 nov. 2025.

SOUZA, A. P. et al. **Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde**: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 5, p. 1833-1844, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.23112021>. Acesso em: 25 nov. 2025.

TORRES, A. G. et al. **Sintomas ansiosos e depressivos em pessoas idosas assistidas pela Estratégia Saúde da Família em áreas rurais de Campo Grande/MS**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 27, e240028, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562024027.240028.pt>. Acesso em: 29 nov. 2025.