XII SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço: SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

VIVER E PERDER: REFLEXÕES SOBRE O LUTO E O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Ana Letícia Sales Brito Ribeiro[1]
Márcia Caline Silva Palhares[2]
Maria Jéssica Santiago Costa[3]
Francisco Matheus de Oliveira Cavalcante[4]
Luana Peixoto Batista[5]

RESUMO

O presente estudo investiga a relação entre o processo de luto, os determinantes socioculturais e o sofrimento psíquico na população idosa. O objetivo geral é discutir as particularidades do luto concreto e simbólico na velhice, em uma fase da vida atravessada por estigmas e pela invisibilidade social. A metodologia adotada consiste em uma revisão de literatura de caráter descritivo e abordagem qualitativa, com buscas principalmente nas bases SciELO e PEPSIC. O envelhecimento tem sido discutido na literatura a partir de aspectos relacionados às mudanças na autonomia e nos papéis sociais, bem como das implicações culturais que atravessam esse processo. Nesse contexto, são abordadas questões como o isolamento social, o sofrimento psíquico e os modos de enfrentamento mobilizados pelos sujeitos e a atuação de psicólogos situada como parte das práticas essenciais no que se refere à escuta e ao acompanhamento dessas vivências.

PALAVRAS-CHAVE: Luto. Envelhecimento. Fatores socioculturais. Sofrimento psíquico.

INTRODUÇÃO

Percebe-se, no cenário contemporâneo, que o processo de envelhecimento ainda é frequentemente associado a estigmas que enfatizam limitações, perdas e declínio. Essa visão social tende a afastar o indivíduo idoso de espaços considerados produtivos e ativos, configurando um cenário de perdas simbólicas que contribuem para a invisibilização do idoso

[1] FACULDADE VIDAL: leticiasales59@gmail.com
[2] FACULDADE VIDAL: kalinysilva211@gmail.com
[3] FACULDADE VIDAL: jesmaria.contato@gmail.com
[4] Professor Orientador Especialista em História e Cultura Afro-brasileira, FACULDADE VIDAL: franciscomatheus@favili.com.br
[5] Professora Orientadora Especialista em Docência do Ensino Superior, FACULDADE VIDAL: luanapeixotopsi@gmail.com

e, por vezes, para a percepção equivocada de inutilidade ou incapacidade. Logo, essa compreensão reflete a complexidade do envelhecimento, associado a doenças, decrepitude e morte, de acordo com Arantes *et al*. (2019), bem como Simone de Beauvoir, autora da obra clássica *A velhice* publicada em 1990. É justamente nesse contexto de perdas simbólicas e concretas que se estabelece a relação entre o envelhecer e o luto.

De acordo com Parkes (2009), o luto pode ser compreendido como uma reação à perda, envolvendo emoções intensas e complexas, seja essa perda concreta, como a morte de um ente querido, de um animal de estimação, ou simbólica, como a perda de um emprego, de um lar ou mudanças significativas, afetando profundamente a forma como o indivíduo percebe sua realidade. Apesar de ser uma experiência natural ao ser humano, o luto é marcado por tabus, levando a evitação ou temor desse processo, que pode alterar a percepção do mundo e a elaboração emocional e cognitiva (Lopes *et al*., 2021).

Nesse sentido, no luto concreto, Elisabeth Kubler-Ross (1998) aponta que a morte é frequentemente vista como um evento aterrorizante, gerando um medo intenso que leva os indivíduos a evitarem falar de sua própria morte. De acordo com Loureiro, em *A velhice, o tempo e a morte* (2009, p.77), mesmo que o ser se reconheça que um dia chegará ao fim, "no fundo está convencido da própria imortalidade". Assim, os indivíduos tendem a viver como se nunca fossem morrer, ou perder pessoas queridas.

Ademais, sobre o luto simbólico, o ser humano vivencia um estado de constantes mudanças, adaptações, que exigem novos sentidos a sua própria vida, a ressignificação e a desconstrução de uma fase e identidade anterior (Farber, 2012). Diante disso, as perdas simbólicas, dizem respeito à perda de um papel assumido no ambiente familiar e social, da rotina, bem como mudanças corporais e comportamentais (Olesiak *et al*., 2022).

Desse modo, o seguinte trabalho tem o objetivo de discutir a respeito do luto, seja ele concreto ou simbólico, com foco na velhice, a partir de uma perspectiva atravessada por aspectos psicossociais que permeiam essa etapa da vida, frequentemente marcada por desassistência social e invisibilidade. Nesse sentido, torna-se necessário considerar os fatores socioculturais que influenciam essa vivência, como a cultura que trata a finitude como tabu, o silenciamento das emoções e a escassez de espaços de escuta voltados à população idosa, elementos que podem contribuir para o agravamento do sofrimento e do isolamento social.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, caráter descritivo, que de acordo com Gil (1999), têm como objetivo descrever as características de determinado fenômeno ou população,

a partir de uma abordagem qualitativa, por buscar compreender e interpretar os fenômenos, considerando os significados e o contexto em que se inserem (Godoy, 1995).

A busca dos materiais foi realizada nas bases de dados SciELO e PePSIC, sem delimitação de recorte temporal, a fim de contemplar diferentes produções relevantes sobre a temática, entendendo que com um olhar e pesquisa ampliado acerca da temática é possível compreender de maneira mais integral e contemplativa os aspectos relevantes para a dinâmica do objeto da pesquisa.

Foram utilizados como descritores “luto”, “envelhecimento” e “idoso”, e foram incluídos artigos publicados em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e que abordassem o processo de luto no contexto do envelhecimento. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados estudos que não apresentavam relação com a temática proposta. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e interpretativa, a partir da leitura e articulação dos conteúdos dos estudos selecionados com o referencial teórico adotado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Devido a tabus e estigmas sociais, muitos idosos sentem insegurança em vivenciar essa fase, visto que, o envelhecimento envolve perdas importantes, como mudanças na autonomia e no papel social, que podem afetar a forma como o idoso se percebe e se posiciona no mundo (Zimerman, 2000). Essas transformações podem gerar sentimentos de fragilidade, exigindo da pessoa idosa uma adaptação a essa nova realidade.

De acordo com Macena *et al*. (2018), o envelhecimento é um processo natural que envolve alterações fisiológicas e cognitivas, podendo impactar a autonomia e a qualidade de vida do idoso, e na percepção de si, ao perder funções sociais valorizadas, o que pode gerar sentimentos de inutilidade, perda de sentido e fragilização da autopercepção, exigindo suporte emocional e social para a reconstrução de uma nova identidade na velhice (Neri, 2001), ou seja, o envelhecimento não se restringe a mudanças biológicas, mas a transformações subjetivas que necessitam de espaço para acolhimento.

Desse modo, essas perdas identitárias simbolizam um processo de luto no qual os idosos podem ter dificuldade em expressar suas angústias e experiências. Para Casellato (2005) o reconhecimento da perda significa admiti-la, sendo a negação uma forma de evitar o contato com as emoções. Embora o luto faça parte do ciclo vital dos sujeitos, o processo pode ser adoecedor ou não a depender da forma como cada pessoa lida com suas emoções, ou seja, negar o luto é negar as emoções e o que se sente com a perda.

É visto no processo de envelhecimento a questão da invisibilidade. Esse não reconhecimento está associado aos tabus e crenças sociais relacionados à morte e ao envelhecer.

Diante disso, devido a esse desamparo e abandono social muitas dessas pessoas idosas ficam propícias ao desenvolvimento de estresse, esquiva e medo, favorecendo o adoecimento psíquico e causando impactos significativos na vida do idoso (Kreuz & Franco, 2017). Nesse contexto, torna-se necessária a elaboração da perda, para que ela possa ser integrada à história e identidade do sujeito (Viorst, 2019), ou seja, a forma como a pessoa idosa lida com o luto e este sentimento é reconhecido, influencia na possibilidade de dar novos sentidos à própria experiência.

A resistência à experiência consciente do luto se destaca na velhice, considerando que se trata de uma fase culturalmente associada à morte (Cocentino; Viana, 2011). As crenças religiosas e os valores culturais podem funcionar como amparo no enfrentamento do luto, ao oferecer suporte social e rituais. No entanto, também podem reforçar tabus que dificultam sua elaboração, especialmente na velhice. A forma como cada pessoa vivencia a perda não acontece isoladamente, ela é influenciada pelo contexto cultural e social, o que impacta diretamente na maneira como o luto é compreendido e vivido.

Segundo Franco (2011), o luto é uma reação natural diante da perda, não sendo caracterizada como uma patologia dentro do cenário de adoecimento psicológico. Desse modo, o luto não deve ser considerado uma fase, visto que nesse processo algumas emoções e maneiras de enfrentamento podem vir a aparecer de forma variada. Kubler-Ross (2017) elaborou uma teoria do luto apresentando cinco estágios: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação, embora o luto não siga uma linearidade, não havendo prazo ou fórmula definidos, sendo um processo de transformação.

Oliveira e Lopes (2008) destacam que o luto se trata de um conjunto de reações diante de uma perda, portanto é algo que não deve ser desprezado, e sim, devidamente valorizado e acompanhado, como parte da saúde emocional. Posto isso, o psicólogo passa a desempenhar um papel fundamental nesse processo, pois o mesmo pode oferecer para o sujeito idoso escuta e acolhimento, criando um espaço seguro para que o indivíduo compreenda e ressignifique suas perdas, construindo um novo sentido de vida. Considerando que, falar de luto é falar de vida, pois envolve a perda de sonhos, vínculos e detalhes cotidianos que dão sentido à existência.

Com base nisso, é importante considerar estratégias de enfrentamento. De acordo com Zimmerman (2007) a inserção em grupos pode fortalecer aspectos emocionais e cognitivos, que ajudam na ressignificação dessas perdas. Nesse sentido, os grupos oferecidos pelo CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) são estratégias fundamentais na inclusão social e prevenção de problemas psíquicos, promovendo a escuta, convivência e

expressão (Brasil, 2009), essenciais para que o idoso se reconheça como sujeito ativo, acolhido e se reconheça como parte da sociedade.

De acordo com Pereira *et al*. (2024) a inclusão digital funciona como um importante recurso para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, permitindo que esse grupo participe ativamente da sociedade e tenha acesso a informações, possibilitando assim a inclusão dessas pessoas. Dessa forma, a tecnologia, também pode ser instrumento na redução do isolamento, ampliando o apoio social e criando novas formas de expressão emocional.

CONCLUSÃO

O envelhecimento traz consigo mudanças cognitivas, físicas, biológicas e sociais, frequentemente ligadas às perdas e ao luto, seja ele concreto ou simbólico, influenciado por crenças e cultura. Os estigmas dessa fase geram receio e impactam a autoimagem e identidade. A dificuldade em lidar com essa desorganização emocional e a negação do luto podem levar a transtornos psíquicos como depressão e ansiedade. Nesse contexto, o psicólogo tem um papel crucial em facilitar a adaptação à nova fase, oferecendo um espaço seguro para expressar emoções e ressignificar perdas.

O profissional pode intervir de forma ativa em projetos como o cine-debate relacionados ao processo de envelhecimento, em práticas corporais e integrativas, como visitas externas ao espaço do CRAS, ou viagens, promover oficinas de arteterapia, entre outras. A intervenção psicológica e a reinserção desse sujeito no contexto social pode promover a saúde mental, prevenir adoecimentos e fortalecer a resiliência na terceira idade. A tecnologia e as plataformas digitais podem atuar como estratégia de enfrentamento para lidar com a solidão associada à fase de envelhecimento, permitindo que essas pessoas tenham acesso a informações e a interação com o convívio social.

REFERÊNCIAS

ARANTES, V. A.; PINHEIRO, V.; AMANDO, M. Projeto de vida na velhice e suas dimensões afetivas: um estudo de caso. **Revista Internacional d'Humanitats**, [s. l.], v. 22, n. 45, p. 137-150, 2019

BEAUVOIR, S. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Orientações técnicas: serviço de convivência e fortalecimento de vínculos**. Brasília: MDS, 2009.

OLIVEIRA, João Batista Alves de; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. **O processo de luto no idoso pela morte de cônjuge e filho**. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 13, n. 2, p. 217-221, abr./jun. 2008. Disponível em:

https://www.scielo.br/j/pe/a/5kLfmShkb6bnsd5Jw7b5S6f/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 20 abr. 2026.

CASELLATO, Regina Helena de Freitas. **Perdas e luto: a experiência da perda e do luto na clínica contemporânea**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

COSENTINO, Jamille Mamed Bomfim; VIANA, Terezinha de Camargo. A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 591-600, 2011. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000300018. Acesso em: 2 abril. 2026.

FARBER, S. S. Envelhecimento e elaboração das perdas. **Revista A Terceira Idade**, [S. l.], v. 23, n. 53, p. 7-17, 2012.

FRANCO, Maria Helena Pereira. **Aconselhamento em situações de luto: um guia para a prática**. São Paulo: Summus, 2011.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GODOY, Arilda Schmidt. **Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais**. Revista de Administração de Empresas, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 20-29, maio/jun. 1995.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. ***Sobre a morte e o morrer*.** 10. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2017.

KREUZ, Giovana; FRANCO, Maria Helena Pereira. **O luto do idoso diante das perdas da doença e do envelhecimento: revisão sistemática de literatura**. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 69, n. 2, p. 168–186, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-52672017000200012&script=sci_arttext. Acesso em: 18 abr. 2026.

LOPES, Fernanda Gomes *et al*. A dor que não pode calar: reflexões sobre o luto em tempos de COVID-19. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 32, e210112, p. 1-10, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0103-6564e210112. Acesso em: 2 abril. 2026.

LOUREIRO, Eliane. **A velhice, o tempo e a morte: uma abordagem fenomenológica existencial**. Curitiba: Juruá, 2009.

MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. F. **Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas**. Revista Neurociências, São Paulo, v. 26, p. 1-14, 2018. Disponível em: https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/12447/8646**.** Acesso em: 18 abr. 2026.

NERI, Anita Liberalesso. **Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e socioculturais**. Campinas: Papirus, 2001.

PARKES, Colin Murray. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. 2. ed. São Paulo: Summus, 2009.

PEREIRA, Rodrigo de Oliveira *et al*. Tecnologia e inclusão digital na terceira idade. **Revista de Gestão e Secretariado (GeSec)**, São José dos Pinhais, PR, v. 15, n. 8, p. 01-18, 2024. DOI:

http://doi.org/10.7769/gesec.v15i8.4121. Disponível em: [inserir link se necessário]. Acesso em: 20 abr. 2026

VIORST, Judith. **Perdas necessárias**. São Paulo: Melhoramentos, 2019.

ZIMERMAN, David E. **Manual de psicoterapia de grupo: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

ZIMMERMAN, Ana Lúcia. **Grupos de idosos: uma proposta socioterapêutica**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.