



Por que estudar Psicologia do Envelhecimento Humano?

Profa. Dra. Silvana Alba Scortegagna

silvanalba@upf.br

Estrutura da Apresentação

- Introdução
- Psicologia do Envelhecimento Humano
- Principais aspectos do envelhecimento Humano
- Formação Profissional
- Oportunidades no Campo de Trabalho
- Desafios no Campo de Trabalho
- Tendências e Perspectivas

Introdução

- Psicologia do envelhecimento - gerontopsicologia – um sub campo da psicologia
- É uma disciplina da psicologia que se dedica ao estudo dos processos psicológicos e comportamentais associados ao envelhecimento
- Esse campo é fundamental para entender como as mudanças físicas, cognitivas e emocionais influenciam a vida das pessoas idosas e como apoiar seu bem-estar mental e emocional
- Alinhado com DCNs de 2023 da Psicologia

DCNs de 2023 da Psicologia

1. Ênfase na Formação Integral e Interdisciplinar

As DCNs de 2023 reforçam a necessidade de uma formação **integral** e **interdisciplinar**, considerando os diferentes ciclos da vida, incluindo a velhice.

Isso significa que o **envelhecimento** não pode ser tratado apenas como uma área de especialização pós-graduação, mas deve ser abordado desde a graduação, contemplando aspectos **biopsicossociais**.

DCNs de 2023 da Psicologia

2. Psicologia e Direitos Humanos

A diretriz enfatiza a necessidade de os psicólogos estarem comprometidos com a **promoção dos direitos humanos**

O que inclui a defesa dos direitos da pessoa idosa, especialmente no contexto do **idadismo**, autonomia e inclusão social.

DCNs de 2023 da Psicologia

-  **3. Saúde Mental e Envelhecimento**
- **Atenção às demandas emocionais e sociais do envelhecimento:**
 - **Depressão e ansiedade na velhice**
 - **Demências e declínio cognitivo**
 - **Luto e mudanças identitárias**
 - **Isolamento social e subjetividade na velhice**
 - **Envelhecimento saudável, processos de adaptação na velhice e transições de papéis sociais**

DCNs de 2023 da Psicologia

-  **5. Formação Prática e Contextos de Atuação**
- Estágios e atividades práticas em diferentes áreas:
 - Serviços de atenção ao idoso (ILPIs, centros de convivência, hospitais)
 - Programas de envelhecimento ativo e qualidade de vida
 - Acompanhamento psicológico no contexto de doenças crônicas
- Isso amplia as possibilidades de atuação do psicólogo com a **população idosa**, desde o suporte clínico até a atuação em políticas públicas.

DCNs de 2023 da Psicologia

-  **6. Enfoque na Psicologia Social e Comunitária**
- **Psicologia comprometida com as realidades sociais**
- **O que inclui o estudo do impacto das desigualdades sociais no envelhecimento e**
- **A necessidade de desenvolver ações voltadas para envelhecimento ativo e políticas públicas.**

Então....

- ✓ O envelhecimento da população está transformando a sociedade.
- ✓ Até **2050, 1 em cada 5 pessoas terá mais de 60 anos.**

Mas nossa sociedade está preparada para isso?

- ✓ O que isso significa para a Psicologia?

Como apoiar um envelhecimento saudável?

- ✓ Você já parou para pensar em como deseja envelhecer?

Principais aspectos do envelhecimento

- Psicologia do envelhecimento abrange uma ampla variedade de tópicos:
 - 1- Alterações Cognitivas
 - 2- Saúde Mental
 - 3- Aspectos Emocionais
 - 4- Aspectos Sociais
 - 5- QV e Bem-Estar
 - 6- Envelhecimento Saudável e Bem-Sucedido
 - 7- Avaliação, Intervenções e Psicoterapias

1- Alterações Cognitivas

- Como o envelhecimento afeta funções cognitivas, a memória, atenção, velocidade de processamento e tomada de decisão, e habilidades de resolução de problemas?
 - Distinguir entre o envelhecimento normal e condições patológicas, como a demência e o Alzheimer.
- ↑
↓
- Fatores que podem influenciar o declínio cognitivo e formas de intervenção para manter ou melhorar a cognição em idosos.

2- Saúde Mental

- Avaliação da prevalência e dos tipos de transtornos mentais em idosos, como depressão, ansiedade e demência.
- 
- Desenvolver estratégias de intervenção e tratamento adequadas para promover a saúde mental e o bem-estar emocional dos idosos.

3- Aspectos Emocionais

- **Desafios** - perda de amigos e familiares, mudanças no papel social e questões relacionadas à identidade e ao sentido de vida
- **Como pessoas idosas lidam com perdas?** Quais as estratégias de enfrentamento utilizadas?
- Questões que impactam a saúde emocional dos adultos idosos e como promover um envelhecimento saudável.

4- Aspectos Sociais

- Análise das **mudanças nos papéis sociais** e nas redes de apoio social à medida que as pessoas envelhecem.
- Como adultos idosos se adaptam a **aposentadoria, viuvez, problemas de saúde e alterações na capacidade funcional**.
- Estratégias de **coping e resiliência** - são áreas de interesse para ajudar adultos idosos a manterem a QV.

https://www.ted.com/talks/susan_pinker_the_secret_to_living_longer_may_be_your_social_life?subtitle=pt-br

- Susan Pinker, psicóloga, escritora e palestrante canadense: **"O segredo para viver mais pode estar na sua vida social"**

Susan Pinker discute como interações sociais e relacionamentos próximos são fatores cruciais para uma vida longa, destacando estudos de comunidades com alta concentração de centenários.

5- Qualidade de Vida e Bem-Estar

- Fatores que contribuem para a **QV** e o bem-estar dos adultos idosos, incluindo saúde física, suporte social, independência e participação em atividades significativas.
- Melhorar a QV, abordar questões como o bem-estar, a satisfação com a vida e o **engajamento social**.
- Fatores como redes de apoio social, **atividades e cuidados** podem influenciar estilos de vida saudáveis e melhorar a QV.

6- Avaliação, Intervenções e Psicoterapias

- Terapia individual ou em grupo, programas de treinamento cognitivo, e suporte para adaptação a mudanças de vida.
- Avaliação de intervenções psicológicas - psicoterapia psicanalítica, avaliação terapêutica, terapia cognitivo-comportamental, terapia de reminiscência, terapia da dignidade.
- Programas de treinamento cognitivo, atividades físicas e de engajamento social.

7- Pesquisas e Políticas Públicas

- Desenvolvimento de pesquisas e na formulação de políticas públicas voltadas para a população idosa
- visa criar ambientes e políticas que promovam o bem-estar mental e emocional dos idosos.

Porque é importante estudar Psicologia do Envelhecimento?

- Para promover um envelhecimento saudável e bem-sucedido:
 - > Compreender as mudanças que ocorrem na mente e no comportamento à medida que envelhecemos.
 - > Promover estratégias e intervenções que possam melhorar a QV e o bem-estar de adultos idosos.
 - > Apoiar a criação de políticas públicas e programas de saúde que atendam às necessidades específicas da população idosa.

Como é envelhecer no Brasil?

Envelhecer no Brasil

- Envolve experiências e desafios que variam conforme a região, o contexto socioeconômico e o acesso a serviços.

Envelhecer no Brasil

- **1-Diversidade Regional:** Nas áreas urbanas, mais acesso a serviços de saúde e oportunidades de lazer; nas zonas rurais, as condições são mais desafiadoras.
- **2-Acesso a Saúde:** (SUS), mas o acesso a cuidados de saúde de qualidade pode ser desigual.
- **3-Aposentadoria e Renda:** O sistema previdenciário oferece aposentadoria para os trabalhadores que contribuem durante a vida ativa. No entanto, a renda de aposentadoria pode ser insuficiente.

Envelhecer no Brasil

- **4-Vida Familiar e Social:** é fundamental na vida dos adultos idosos. Muitos idosos vivem com seus filhos ou outros familiares. Mas, o envelhecimento pode trazer desafios relacionados à solidão e ao isolamento social.
- **5-Tradições e Cultura:** Idadismo/Ageísmo
- **6-Cuidados e Instituições:** lares de idosos oferecem cuidados, mas a qualidade desses serviços pode variar. Em áreas urbanas, há mais opções e melhores condições em comparação com áreas rurais.

Envelhecer no Brasil

- **Desafios e Oportunidades:** Desafios incluem questões relacionadas à saúde, mobilidade e acessibilidade. Há oportunidades para atividades sociais, culturais e educacionais, voltadas ao envelhecimento ativo e saudável.
- **Políticas Públicas:** para a proteção e bem-estar dos idosos inclui o Estatuto do Idoso e programas de atenção à saúde. A implementação e eficácia dessas políticas podem variar.

Envelhecer no Brasil: Diversidade Regional

- 26 Estados e 1 Distrito Federal, totalizando 27 unidades federativas.
- Região Norte: Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima e Tocantins.
- Região Nordeste: Alagoas, Bahia, Ceará, Maranhão, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Rio Grande do Norte e Sergipe.
- Região Centro-Oeste: Distrito Federal, Goiás, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul.
- Região Sudeste: Espírito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo.
- Região Sul: Paraná, Rio Grande do Sul e Santa Catarina.





DIFERENTES CULTURAS NO BRASIL

Cultura **São Paulo**:

Italiana

Portuguesa

Indígena

População:

- 12,33 milhões



DIFERENTES CULTURAS NO BRASIL

Cultura do **Rio Grande do Sul**:

Portuguesa

Alemã

Italiana

Africana

Libanesa

Indígena

População – 5 mais populoso

- 11,29 milhões

Regiões Sudeste e Sul (15%) e Sul - maiores percentuais de idosos, predomínio de cor branca, menores taxas de analfabetismo

Região Norte, menor percentuais de idosos (9,1%), predomínio cor parda, maiores taxas de analfabetismo de pessoas 15 a+

DIFERENTES CULTURAS NO BRASIL



Cultura **Mato Grosso:**

Africana
Portuguesa
Espanhola
Indígena
Chiquitana

População:

- 3, 224 milhões

Questões

-  Agora que compreendemos os desafios do envelhecimento no país, como a Psicologia pode contribuir?
-  Para atuar nesse cenário, os profissionais precisam de conhecimento especializado. Como é essa formação?

Formação Profissional

Educação formal, mais treinamento especializado e mais experiência prática:

- **Graduação em Psicologia:** compreensão dos princípios psicológicos, teorias e práticas - envelhecimento e procedimentos de avaliação e intervenção.
- **Especialização ou Pós-Graduação:** em envelhecimento humano ou gerontologia - conhecimentos específicos, implicações psicológicas e práticas clínicas voltadas para a população idosa.

Formação Profissional

- **Treinamento Clínico e Prático:** estágios e experiência prática em contextos que atendem a idosos, como clínicas de geriatria, instituições de longa permanência, centros de saúde mental. Essa experiência é crucial para aplicar teorias e desenvolver habilidades práticas.
- **Condições Relacionadas ao Envelhecimento:** conhecimento das condições comuns associadas ao envelhecimento.

Formação Profissional

- **Desenvolvimento de Habilidades Interpessoais:** são essenciais para trabalhar com a população idosa e suas famílias: empatia e capacidade de estabelecer uma relação de confiança.
- **Atualização Contínua:** workshops, conferências, cursos, eventos científicos de atualização - manter-se informado sobre as últimas tendências e avanços na área.

Formação Profissional

- **Ética e Prática Profissional:** inclui consentimento informado, privacidade e respeito às necessidades e direitos dos pacientes.
- **Colaboração Interdisciplinar:** A capacidade de trabalhar em equipe e coordenar cuidados é fundamental.

Formação Profissional

- **Pesquisa e Desenvolvimento:** Contribuir para a literatura científica ajuda a aprimorar práticas e intervenções para a população idosa.
- A formação profissional é projetada para fornecer uma **compreensão abrangente do envelhecimento psicológico e, promover o bem-estar e a QV dos adultos idosos.**

Oportunidades no Campo de Trabalho

- **Envelhecimento Populacional:** há uma demanda crescente por profissionais especializados. Isso abre oportunidades em diversos contextos, como clínicas, hospitais, ILPI, etc.
- **Expansão de Serviços:** como centros de dia, programas de apoio psicológico e iniciativas de envelhecimento ativo.

Oportunidades no Campo de Trabalho

- Crescimento de **Programas Comunitários**: serviços voltados para o bem-estar psicológico: grupos de apoio, atividades recreativas e programas de educação continuada.
- Atuação em **Equipes Interdisciplinares**: profissionais de saúde, médicos, enfermeiros e assistentes sociais, em equipes interdisciplinares que visam oferecer cuidados abrangentes aos idosos.

Oportunidades no Campo de Trabalho

- **Pesquisa e Desenvolvimento:** demanda crescente por pesquisas para entender melhor os desafios do envelhecimento e desenvolver novas intervenções.
- Isso pode criar oportunidades em universidades, centros de pesquisa e instituições acadêmicas.

-  Apesar desses desafios, novas tendências surgem para fortalecer a atuação na área.
-  Vamos explorar quais são?

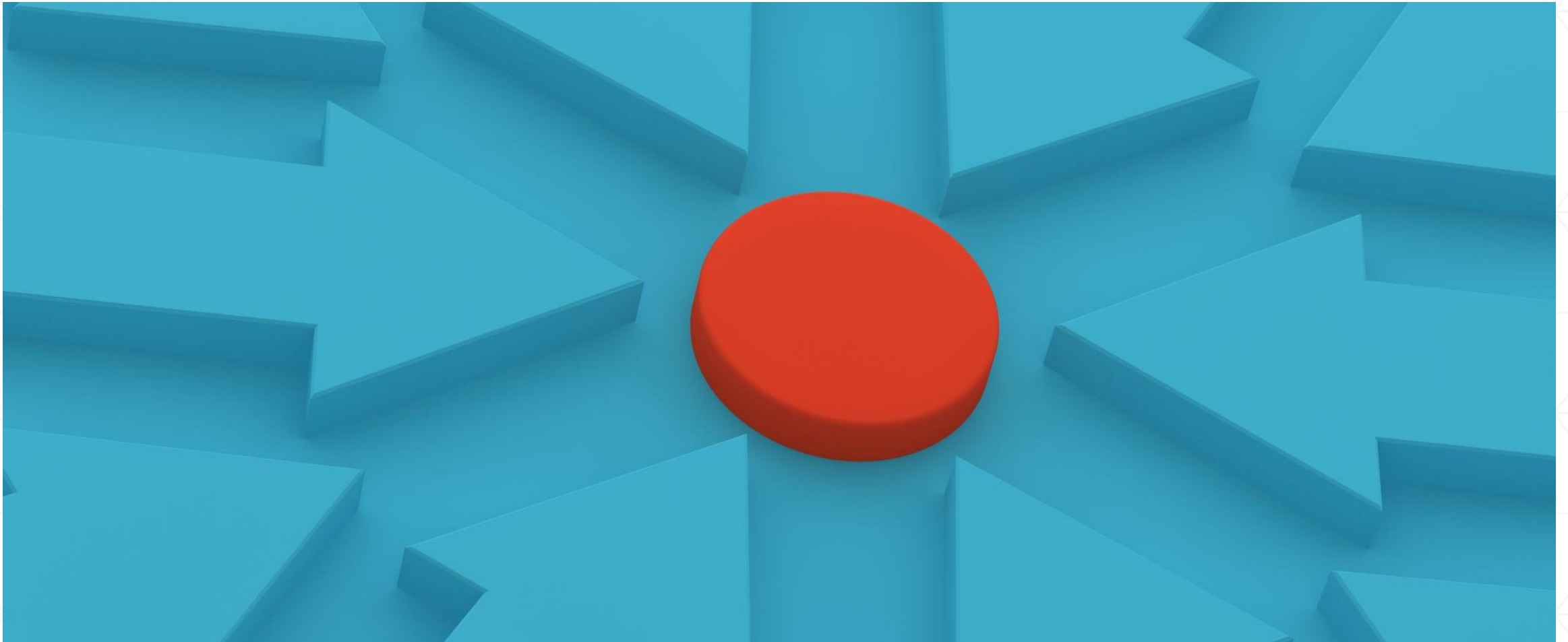
Desafios no Campo de Trabalho

- **Recursos Limitados:** em regiões rurais ou menos desenvolvidas, pode haver uma falta de recursos e infraestrutura para apoiar a prática de forma eficaz. Isso pode limitar as oportunidades de trabalho e o impacto das intervenções.
- **Carga de Trabalho e Demandas:** pode ser intensa, em ILPI e contextos de cuidados paliativos.

Desafios no Campo de Trabalho

- **Adaptação às Novas Tecnologias:** exige atualização e adaptação para práticas eficientes - incorporar ferramentas tecnológicas na avaliação e intervenção.
- **Desigualdades e Acesso:** desigualdades socioeconômicas podem afetar o acesso a serviços de saúde mental, e o atendimento de populações vulneráveis e marginalizadas.

Mesmo com desafios, novas oportunidades estão surgindo. Vamos explorar as tendências do futuro?



Tendências e Perspectivas

Educação e Treinamento: estão se tornando mais comuns, ajudando a preparar profissionais para as demandas específicas.

Integração de Abordagens Holísticas: considera o bem-estar psicológico, físico e social dos adultos idosos, o que pode oferecer oportunidades para o desenvolvimento de novas práticas e programas.

Iniciativas Governamentais e Políticas Públicas: estão em expansão, o que pode criar novas oportunidades de trabalho e melhorar as condições para a prática profissional.

Tendências e Perspectivas

Em resumo, o campo de trabalho está em expansão, com um crescente reconhecimento da importância da saúde mental dos adultos idosos.

No entanto, os profissionais precisam estar preparados para enfrentar desafios e se adaptar às mudanças no setor.

Conclusão

- O estudo da **Psicologia do Envelhecimento** é essencial para compreender as transformações cognitivas, emocionais e sociais que ocorrem ao longo do envelhecimento.
- Com o aumento da população idosa, torna-se fundamental ampliar o conhecimento sobre esse campo, garantindo intervenções eficazes que promovam o bem-estar e a QV dos idosos.

A Psicologia desempenha um papel fundamental

- ✓ Contribuir para um envelhecimento saudável e bem-sucedido.
- ✓ Desenvolver estratégias para a adaptação às mudanças ao longo da vida.
- ✓ Apoiar políticas públicas e ações que favoreçam o envelhecimento ativo.
- ✓ Atuar em diversas áreas, como saúde mental, suporte social e QV.

A Psicologia desempenha um papel fundamental

- **Avaliação Psicológica:** rastrear transtornos cognitivos (como demências), e avaliações de saúde mental para identificar quadros de depressão e ansiedade.
- **Intervenção Clínica e Terapêutica:** A psicoterapia, individual ou em grupo, para a ressignificação da vida e o fortalecimento da identidade.
- **Prevenção e Promoção da Saúde:** em programas de estimulação cognitiva para a prevenção de declínios, promoção de um estilo de vida ativo, e prevenção do isolamento social, que é um fator de risco significativo para a saúde mental e física.
- **Reabilitação:** na reintegração social de idosos que passaram por eventos de vida disruptivos.
- **Combate ao Etarismo:** promovendo uma visão positiva da velhice e defendendo os direitos da pessoa idosa em todos os níveis da sociedade.

Campo de Atuação	Descrição das Ações
Clínica/Saúde Mental	Avaliação e tratamento de transtornos como depressão e ansiedade, acompanhamento do luto, intervenção em crises, e cuidados paliativos.
Saúde Pública	Atuação na atenção primária, promoção da saúde, prevenção de doenças, e implementação de programas de envelhecimento ativo.
Institucional	Trabalho em lares de idosos, centros-dia e hospitais, focando na adaptação, bem-estar e qualidade de vida dos residentes e pacientes.
Comunitária	Desenvolvimento de grupos de apoio, programas de inclusão social e digital, e estímulo ao voluntariado e à participação comunitária.
Educacional	Programas de letramento digital, capacitação para o mercado de trabalho sênior, e atividades de estimulação cognitiva.
Políticas Públicas	Contribuição no planejamento, implementação e avaliação de políticas para a pessoa idosa, e advocacia pelos seus direitos.

- Os desafios existem, mas **as oportunidades na área são crescentes**, abrindo caminhos para pesquisa, inovação e atuação profissional interdisciplinar.
- Investir no conhecimento e na capacitação profissional é essencial para garantir um futuro onde o envelhecimento seja compreendido, valorizado e vivido com dignidade.



A PSICOLOGIA DO ENVELHECIMENTO É UM CAMPO EM EXPANSÃO.

COMO VOCÊ PODE CONTRIBUIR PARA ESSA TRANSFORMAÇÃO?

Referências

- Conselho Federal de Psicologia (CFP). (2025). *Referências Técnicas para atuação de psicólogas(os) junto às pessoas idosas nas políticas públicas*. Recuperado de <https://site.cfp.org.br/politicas-publicas-cfp-lanca-referencias-tecnica-para-atuacao-de-psicologas-junto-a-pessoas-idosas/>
- Durgante, H., et al. (2019). *Intervenções psicológicas positivas para idosos no Brasil*. SciELO. Recuperado de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212019000100106
- Freitas, E. V. (Org.)(2021). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan
- Organização Mundial da Saúde (OMS). *Relatório Mundial sobre o Envelhecimento e Saúde*. Genebra, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2020). *Envelhecimento Saudável: Qual o Papel do Psicólogo?*. Recuperado de https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/psis_18_digital_vf.pdf
- Ministério da Saúde do Brasil. *Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa*. Brasília, 2006. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_idoso.pdf