ENVELHECER: DESAFIOS E REALIZAÇÕES DO CICLO DA VIDA

Cristiane Andrade do Sacramento, Joseane de Jesus Silva, Iara Caldas Barretto de Araújo, Taís Oliveira Brotas Discentes dos cursos de Saúde do Centro Universitário UniFTC de Salvador, (UniFTC/Salvador, e-mail: crisinhasacra@gmail.com

Professora Orientadora Thaís Vieira Viana do Centro Universitário UniFTC de Salvador (UniFTC/Salvador), Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde, e-mail: tviana.com@ftc.edu.br

RESUMO O envelhecimento é um processo natural da vida humana, marcado por desafios e conquistas que impactam diretamente a qualidade de vida dos idosos. Este estudo tem como objetivo compreender os desafios e as realizações vivenciados pelos idosos na fase avançada do ciclo da vida, investigando como esses fatores influenciam sua percepção de bem-estar. A metodologia utilizada foi uma revisão integrativa da literatura, seguindo o esquema PRISMA, permitindo uma análise abrangente sobre os aspectos físicos, emocionais e sociais do envelhecimento. Entre os principais desafios, destacam-se a perda de autonomia, o declínio físico e as barreiras sociais, enquanto as principais realizações incluem o fortalecimento de vínculos afetivos, o desenvolvimento de novos interesses e a ressignificação da vida. A percepção subjetiva do envelhecimento é influenciada por experiências individuais e redes de apoio, destacando a importância de políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo. Os resultados indicam que os idosos que encontram sentido e propósito nessa fase demonstram maior satisfação e bem-estar.

Palavras-chave: Envelhecimento. Qualidade de vida. Desafios do idoso. Realizações na velhice.

AGING: CHALLENGES AND ACHIEVEMENTS IN THE LIFE CYCLE

ABSTRACT Aging is a natural process of human life, marked by challenges and achievements that directly impact the quality of life of older adults. This study aims to understand the challenges and achievements experienced by elderly individuals in the advanced stage of the life cycle, investigating how these factors

influence their perception of well-being. The methodology used was an integrative literature review, following the PRISMA scheme, allowing a comprehensive analysis of the physical, emotional, and social aspects of aging. The main challenges include loss of autonomy, physical decline, and social barriers, while the main achievements involve strengthening affective bonds, developing new interests, and resignifying life. The subjective perception of aging is influenced by individual experiences and support networks, highlighting the importance of public policies aimed at active aging. The results indicate that older adults who find meaning and purpose in this phase demonstrate greater satisfaction and well-being.

Keywords: Aging. Quality of life. Elderly challenges. Achievements in old age.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno demográfico global que vem se intensificando nas últimas décadas. Com os avanços na medicina e a melhoria das condições de vida, a população idosa tem crescido significativamente, trazendo novos desafios e oportunidades para a sociedade. Esse aumento da longevidade exige reflexões sobre a qualidade de vida na velhice, considerando aspectos físicos, emocionais, sociais e culturais. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015).

No Brasil, o crescimento da população idosa é expressivo. De acordo com o Censo Demográfico de 2022, o número de pessoas com 60 anos ou mais chegou a 32,1 milhões, representando um crescimento de 56% em relação a 2010 (IBGE, 2022). Tal crescimento impacta diretamente a estrutura etária do país, exigindo adaptações em políticas públicas e serviços sociais (VERAS, 2009; CAMARANO, 2021).

Os desafios enfrentados pelos idosos são diversos e incluem:

- **Saúde física e funcional**: Com o avanço da idade, há um aumento na prevalência de doenças crônicas e declínio da capacidade funcional, o que pode comprometer a autonomia dos idosos (KALACHE, 2019; VERAS et al., 2018).
- **Saúde mental**: Questões como depressão, ansiedade e solidão são comuns entre os idosos, muitas vezes decorrentes de perdas sociais e familiares (NERI, 2019; GUTIÉRREZ; CEBALLOS, 2014).

- **Aspectos sociais e econômicos**: Muitos idosos enfrentam dificuldades financeiras, seja pela aposentadoria insuficiente ou pela falta de apoio familiar, o que pode afetar sua qualidade de vida (CAMARGOS; PERPÉTUO; MACHADO, 2020; CARVALHO; GARCIA, 2021).

Apesar dos desafios, muitos idosos encontram formas de atribuir sentido às suas vivências, valorizando experiências passadas, mantendo vínculos sociais e buscando atividades que promovam bem-estar e propósito de vida. A percepção positiva do envelhecimento está associada à resiliência, ao suporte social e à participação ativa na comunidade (KAHN; ROWE, 2015; NERI, 2019; SANTOS; GOMES, 2019).

A compreensão dessas experiências é fundamental para o desenvolvimento de políticas e programas que promovam o envelhecimento saudável e a inclusão dos idosos na sociedade (KALACHE; KICKBUSCH, 1997; WHO, 2015).

A discussão sobre o envelhecimento é fundamental diante das mudanças demográficas e do impacto dessa realidade na saúde pública, na economia e nas políticas sociais. O envelhecimento ativo, conceito promovido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), enfatiza a importância de condições que permitam aos idosos continuar participando da sociedade com autonomia e dignidade.

Com o exposto, o objetivo desse artigo é compreender os desafios e as realizações experienciados por idosos na fase avançada do ciclo de vida, explorando como essas vivências impactam sua percepção de bem-estar e qualidade de vida.

2 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste estudo é a revisão integrativa da literatura, seguindo as diretrizes do modelo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Essa abordagem permite a síntese de múltiplos estudos sobre um tema, possibilitando uma visão abrangente e crítica.

Para a seleção dos artigos, foram utilizadas as bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (*Public/Publisher MEDLINE)* e Periódicos CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior). Os critérios de inclusão foram artigos científicos originais publicados entre 2015 e

2025, abordando aspectos físicos, emocionais e sociais do envelhecimento. Critérios de exclusão, artigos de revisão que não apresentavam metodologia clara ou que não se referiam diretamente à temática do envelhecimento, qualidade de vida, desafios do idoso e realizações na velhice.

O processo de análise seguiu quatro etapas:

1. Identificação dos estudos relevantes;
2. Triagem baseada nos critérios de inclusão e exclusão;
3. Extração dos dados principais (autores, objetivos, metodologia e resultados);
4. Síntese dos achados e discussão comparativa.

A seleção final incluiu 20 artigos, organizados conforme categorias temáticas, permitindo uma análise estruturada dos principais desafios e conquistas do envelhecimento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados revelam que os principais desafios enfrentados pelos idosos incluem: desafios físicos, declínio da saúde, doenças crônicas e dificuldades de mobilidade (NERI, 2019); desafios emocionais, como os sentimentos de solidão, depressão e ansiedade, frequentemente associados ao isolamento social (CARSTENSEN, 2021); e os desafios sociais, a perda de papéis sociais e dificuldades de adaptação à aposentadoria (CAMARANO, 2021).

Por outro lado, as principais realizações incluem a manutenção de redes sociais e familiares, engajamento em atividades significativas, resiliência psicológica e adaptação às mudanças. (Quadro 1).

O estudo comparativo dos artigos analisados está sintetizado no Quadro 1:

Quadro 1 - Distribuição da produção científica sobre desafios e realizações na velhice (2015–2025)

Autor(es)/Ano	**Tipo de Estudo**	**Objetivos**	**Principais Resultados**	**Conclusões**

Ceccon et al. (2020)	Estudo transversal	Identificar características sociodemográficas e assistenciais de idosos dependentes e seus cuidadores no Brasil	Idosos majoritariamente do sexo feminino, com baixa escolaridade e dependentes há mais de quatro anos; cuidadores enfrentam sobrecarga e desigualdades	Persistem desigualdades de gênero e raça no cuidado a idosos dependentes, exigindo políticas públicas específicas
Chiarelli & Batistoni (2022)	Estudo documental	Analisar a trajetória das políticas públicas brasileiras para idosos frente à Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030)	Identificou avanços e lacunas nas políticas públicas voltadas para o envelhecimento saudável	Necessidade de fortalecer e implementar políticas públicas eficazes para atender às demandas do envelhecimento populacional
Carvalho, M. C.; Andrade, M. L. (2021)	Estudo teórico	Discutir perspectivas contemporâneas sobre envelhecimento ativo e bem-estar.	Envelhecimento ativo está associado à autonomia, participação social e aprendizado contínuo.	Estratégias que valorizam a autonomia e participação social são essenciais para o bem-estar na velhice.
Alves & Ribeiro (2016)	Estudo teórico	Analisar modalidades de serviços de cuidados de longa duração para idosos previstos na legislação brasileira	Avanços na produção científica sobre cuidados de longa duração	Urgência na elaboração e implementação de políticas públicas
Veras et al. (2018)	Estudo teórico	Discutir a construção de um modelo de	Proposta de linha de cuidados com foco em	Necessidade de modelos de

		cuidado para o envelhecimento no Brasil	promoção da saúde	atenção integrados
Lopes, J. R.; Lima, T. M.; Rocha, A. P. (2020)	Estudo transversal	Avaliar a rede de apoio social e qualidade de vida de idosos institucionalizados.	Idosos com maior apoio social apresentam melhor qualidade de vida.	Fortalecer redes de apoio social é crucial para o bem-estar de idosos em instituições.
Wahl, Iwarsson & Oswald (2021)	Estudo teórico	Integrar envelhecimento e ambiente em uma proposta teórica	O ambiente físico influencia significativamente o envelhecimento	Necessidade de um modelo integrativo para promover o bem-estar
Kahn & Rowe (2015)	Revisão conceitual	Revisitar o conceito de envelhecimento bem-sucedido	Saúde, envolvimento ativo e função cognitiva mantida	O envelhecimento bem-sucedido depende de fatores biopsicossociais
Kalache (2019)	Estudo teórico	Analisar o envelhecimento ativo como resposta à longevidade	Participação social e autonomia são fundamentais	Políticas públicas devem promover um envelhecimento ativo
Camargos, Perpétuo & Machado (2020)	Estudo populacional	Discutir o envelhecimento nas metrópoles brasileiras e os desafios sociais	Desigualdades afetam a proteção social dos idosos	Necessidade de fortalecer políticas de proteção social
Carvalho & Garcia (2021)	Estudo demográfico	Abordar o envelhecimento da população brasileira sob a ótica demográfica	Crescimento rápido da população idosa	Planejamento estatal é essencial

Knappe et al. (2021)	Estudo quantitativo transversal	Propor modelos multidimensionais para avaliar o envelhecimento bem-sucedido em idosos longevos	Modelos psicossociais mostraram maior associação com o envelhecimento bem-sucedido; fatores como engajamento social e autonomia foram determinantes	O envelhecimento bem-sucedido em idosos longevos está fortemente ligado a fatores psicossociais e subjetivos
Rossi (2024)	Estudo teórico	Discutir a qualidade de vida para os adultos maiores na Década do Envelhecimento Saudável	Ênfase na promoção da saúde e bem-estar	Importância de políticas públicas centradas na qualidade de vida
Souza, Santos & Pereira (2025)	Revisão de escopo	Identificar estratégias de 'aging in place'	Promoção da permanência dos idosos em suas comunidades	Necessidade de políticas que apoiem o envelhecimento no local
Souza, Oliveira & Gomes (2019)	Estudo exploratório	Investigar a síndrome do ninho vazio em pessoas idosas	Impactos emocionais associados à saída dos filhos de casa	Importância de suporte emocional e social
Santos, D. F.; Oliveira, L. A. (2019)	Revisão integrativa	Analisar a relação entre saúde emocional e suporte social em idosos.	Suporte social adequado reduz sintomas depressivos e melhora a saúde emocional.	Redes de apoio são determinantes para a saúde mental dos idosos.
Santos & Gomes (2019)	Estudo teórico	Explorar a psicologia do envelhecimento	Mudanças psicológicas significativas	Intervenções psicológicas promovem bem-estar

Neri (2019)	Revisão bibliográfica	Analisar os impactos do envelhecimento na saúde mental	Solidão e depressão recorrentes entre idosos	Suporte social é essencial
World Health Organization (2015)	Relatório técnico	Apresentar um panorama global sobre envelhecimento e saúde	Envelhecimento populacional é um fenômeno global	Necessidade de políticas públicas adaptadas
Camarano (2021)	Estudo populacional	Examinar a aposentadoria e o impacto financeiro na vida do idoso	Muitos idosos enfrentam dificuldades financeiras	Educação financeira pode minimizar impactos negativos

O envelhecimento é um processo natural e irreversível do ciclo da vida, impactado por aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Segundo Neri (2018), essa fase deve ser compreendida sob uma perspectiva biopsicossocial, considerando não apenas o declínio físico, mas também os desafios emocionais e as oportunidades de ressignificação.

A marginalização social dos idosos é um dos grandes desafios enfrentados na atualidade, refletindo-se em diversas formas de exclusão, como o isolamento social, a exclusão digital e a vulnerabilidade socioeconômica. Esses fatores impactam diretamente na saúde física e mental da população idosa, comprometendo sua qualidade de vida.

Segundo Medeiros et al. (2021), o isolamento social está associado a um maior risco de desenvolvimento de doenças, agravamento de condições crônicas e aumento da mortalidade entre idosos. A ausência de interações sociais frequentes contribui para sentimentos de solidão e tristeza, afetando também a saúde emocional.

Outro aspecto relevante é a exclusão digital, que limita o acesso dos idosos às tecnologias e à informação. De acordo com o Instituto Locomotiva (2020), grande parte dessa população não utiliza a internet, seja por falta de acesso ou de

conhecimento, o que restringe sua participação em atividades cotidianas, acesso a serviços de saúde e inclusão em redes sociais, intensificando a sensação de isolamento.

Além disso, a vulnerabilidade socioeconômica agrava a situação dos idosos em contextos de fragilidade. Silva e Neri (2020) destacam que fatores como baixa escolaridade, renda insuficiente e acesso limitado a serviços públicos e cuidados de saúde contribuem para o aumento da fragilidade física e social dos idosos, exigindo políticas públicas mais sensíveis a essas realidades.

Dessa forma, a marginalização social dos idosos revela-se como uma condição multifatorial que demanda intervenções integradas, tanto no campo das políticas públicas quanto na conscientização social, visando garantir um envelhecimento digno, ativo e com qualidade de vida.

No âmbito da saúde, envelhecimento populacional está associado ao aumento da incidência de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças osteoarticulares. Para enfrentar esse desafio, é fundamental adotar hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos e acompanhamento médico contínuo. Conforme destacado pelo Ministério da Saúde na *Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI)* (BRASIL, 2017), essas ações são essenciais para promover a autonomia e a independência dos idosos.

Além disso, políticas públicas de saúde voltadas para a terceira idade têm demonstrado eficácia na redução da morbimortalidade associada ao envelhecimento. De acordo com a Fiocruz (2022), iniciativas como a ampliação da atenção básica e a oferta de cuidados domiciliares têm contribuído significativamente para melhorar a qualidade de vida dos idosos e reduzir a sobrecarga nos sistemas hospitalares. O relatório enfatiza que o Brasil tem se tornado referência internacional em políticas públicas voltadas para a saúde do idoso.

Portanto, é essencial fortalecer e aprimorar as estratégias de cuidado à população idosa, promovendo um envelhecimento saudável e ativo, pautado na equidade de acesso aos serviços de saúde e na valorização da pessoa idosa em todas as suas dimensões.

A dimensão emocional do envelhecimento desempenha um papel central na percepção de bem-estar dos idosos. A fase final do desenvolvimento humano é marcada por desafios emocionais significativos, como a perda de entes queridos, a aposentadoria e a diminuição das interações sociais, fatores que podem contribuir para o surgimento de sentimentos de solidão e sintomas depressivos (FONSECA; FURTADO; SILVA, 2020).

Além disso, a saída dos filhos de casa, conhecida como síndrome do ninho vazio, representa um evento de transição que pode impactar profundamente a saúde emocional dos idosos, exigindo um suporte social contínuo (SOUZA; OLIVEIRA; GOMES, 2019). Nesse sentido, a manutenção de redes de apoio afetivo e a promoção de atividades que estimulem a interação social são estratégias fundamentais para garantir o bem-estar psicológico dos idosos (GONÇALVES; ALMEIDA; CRUZ, 2021).

A adaptação à aposentadoria representa um marco importante no envelhecimento, com impactos significativos na qualidade de vida dos idosos. Muitos enfrentam dificuldades financeiras devido à redução da renda e à falta de planejamento adequado para essa fase (Camarano, 2021). Além disso, a exclusão do mercado de trabalho pode levar à perda de identidade profissional e ao sentimento de inutilidade. Nesse sentido, políticas que incentivem a reinserção dos idosos em atividades produtivas, seja por meio do trabalho ou do voluntariado, são fundamentais para promover um envelhecimento ativo e significativo (Moraes & Silva, 2018).

A educação financeira pode minimizar os impactos negativos da aposentadoria, auxiliando os idosos no planejamento de gastos, na gestão de recursos e na busca por alternativas de complementação de renda. De acordo com Mendes e Silva (2020), programas de educação financeira para a terceira idade contribuem para uma maior autonomia e segurança econômica, reduzindo a vulnerabilidade e promovendo um envelhecimento mais tranquilo. Pesquisas indicam que idosos com maior conhecimento financeiro conseguem administrar melhor seus recursos, evitando endividamento e garantindo uma qualidade de vida mais estável (Souza & Lima, 2019).

No contexto da educação financeira e dos impactos negativos da aposentadoria, é imprescindível destacar o papel central do Estado na garantia dos direitos dos idosos. A proteção da pessoa idosa é uma responsabilidade pública que deve se concretizar não apenas através de benefícios previdenciários, mas também por meio de políticas abrangentes que promovam a inclusão social, econômica e cultural dessa população.

Do ponto de vista financeiro, o Estado tem o dever de fomentar programas de educação financeira específicos para a terceira idade, assegurando que os idosos possam gerir seus recursos de forma adequada, evitando endividamento e aumentando sua autonomia econômica. De acordo com Menezes e Silva (2020), programas de educação financeira contínuos e adaptados à realidade dos idosos são fundamentais para garantir a segurança financeira na velhice.

Além disso, o Estado é responsável por assegurar sistemas de previdência e assistência social sólidos, que garantam uma renda mínima capaz de sustentar condições dignas de vida após a aposentadoria. A precariedade nos benefícios e a ausência de suporte adequado podem agravar a vulnerabilidade dos idosos, tornando-os dependentes de redes familiares ou expostos a situações de pobreza (BRASIL, 2018).

No âmbito jurídico e social, a Constituição Federal de 1988, em seu artigo 230, determina que é dever da família, da sociedade e do Estado amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e garantindo o direito à vida. O Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) reforça essas obrigações, estabelecendo que o Estado deve garantir acesso à saúde, educação, cultura, lazer, trabalho e assistência social.

Segundo Ferreira e Reis (2022), políticas públicas de qualidade voltadas para o envelhecimento ativo, para a proteção contra a violência, para o acesso universal à saúde e para a promoção da autonomia são pilares fundamentais de uma sociedade justa e inclusiva.

Portanto, o papel do Estado diante do envelhecimento populacional transcende a questão financeira: envolve garantir direitos fundamentais, criar ambientes inclusivos, promover a autonomia e assegurar que os idosos possam envelhecer com dignidade, respeito e qualidade de vida.

A rede de apoio social exerce papel fundamental no bem-estar de pessoas idosas, especialmente daquelas que vivem em instituições de longa permanência. Estudos recentes indicam que o suporte social adequado contribui significativamente para a saúde emocional dos idosos, reduzindo sentimentos de solidão e promovendo uma melhor qualidade de vida (LOPES; LIMA; ROCHA, 2020; SANTOS; OLIVEIRA, 2019). Além disso, a ressignificação da velhice, por meio de estratégias que valorizem a autonomia, a participação social e o aprendizado contínuo, tem se mostrado essencial para enfrentar os desafios do envelhecimento (CARVALHO; ANDRADE, 2021).

Esse enfoque está alinhado às diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), que define o envelhecimento ativo como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020). A Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030), iniciativa da própria OMS, reforça a necessidade de ações coordenadas para promover ambientes inclusivos, fortalecer capacidades funcionais e garantir equidade em todas as fases da vida (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2021).

O suporte social, nesse contexto, é apontado como um dos determinantes mais relevantes para a saúde mental e emocional de idosos. A presença de redes de apoio, formais e informais, está associada à redução de sintomas depressivos, maior resiliência e aumento da satisfação com a vida (SILVA; CUNHA; BARRETO, 2018). Programas que estimulam vínculos sociais e o engajamento comunitário são fundamentais para promover um envelhecimento mais saudável e bem-sucedido (FERREIRA; REIS, 2022).

Em suma, a promoção do envelhecimento ativo requer uma abordagem integrada que considere os múltiplos fatores que influenciam a vida dos idosos. Políticas públicas eficazes, ambientes acessíveis e redes de apoio sólidas são essenciais para garantir que as pessoas envelheçam com dignidade, autonomia e qualidade de vida.

Dessa forma, a revisão da literatura evidencia que o envelhecimento é um processo multidimensional que requer abordagens interdisciplinares para garantir qualidade de vida aos idosos. Políticas públicas eficazes, suporte social adequado e iniciativas que incentivem o protagonismo dos idosos são fundamentais para enfrentar os desafios e maximizar as realizações nessa fase da vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidencia que o envelhecimento é um fenômeno multifacetado, marcado por desafios e conquistas que influenciam diretamente a qualidade de vida dos idosos. A análise demonstrou que, embora muitos enfrentem dificuldades físicas, emocionais e sociais, a ressignificação da velhice, o suporte social e as estratégias de enfrentamento são fatores determinantes para um envelhecimento bem-sucedido.

A literatura revisada destaca que políticas públicas voltadas para a inclusão do idoso, o acesso a serviços de saúde adequados e a promoção de atividades sociais e cognitivas podem contribuir significativamente para um envelhecimento ativo e saudável. Além disso, a valorização da participação dos idosos na sociedade é essencial para combater o etarismo e promover uma percepção mais positiva dessa fase da vida.

Dessa forma, este estudo reforça a importância de um olhar interdisciplinar sobre o envelhecimento, considerando aspectos biológicos, psicológicos e sociais. A continuidade de pesquisas sobre o tema é fundamental para aprofundar o entendimento das vivências dos idosos e propor intervenções mais eficazes para garantir seu bem-estar e dignidade.

Conclui-se que o envelhecimento não deve ser visto apenas como um período de perdas, mas sim como uma etapa da vida que pode ser vivida com plenitude, significado e realização. Para isso, é necessário um compromisso conjunto da

sociedade, das famílias e do poder público na construção de um ambiente que favoreça a qualidade de vida na velhice. Os desafios enfrentados pelos idosos podem ser mitigados com suporte adequado, e suas conquistas devem ser valorizadas para garantir um ciclo de vida com dignidade e significado.

REFERÊNCIAS

ALVES, V. H.; RIBEIRO, A. C. Cuidados de longa duração e o envelhecimento no Brasil: uma análise das políticas públicas. Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 25, n. 1, 2016.

BALTES, P. B.; BALTES, M. M. Successful aging: perspectives from the behavioral sciences. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Lei n° 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 3 out. 2003.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Plano de Ação para a Pessoa Idosa 2018–2022. Brasília: MMFDH, 2018. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/pessoa-idosa/plano-de-acao. Acesso em: 14 abr. 2025.

CAMARANO, A. A. Envelhecimento populacional e políticas públicas no Brasil. Rio de Janeiro: Ipea, 2021.

CAMARGOS, M. C. S.; PERPÉTUO, I. H. O.; MACHADO, C. J. O envelhecimento populacional nas metrópoles brasileiras: desafios para a proteção social. Revista Brasileira de Estudos de População, Rio de Janeiro, v. 37, e0108, 2020.

CARSTENSEN, L. L. A long bright future: happiness, health, and financial security in an age of increased longevity. New York: PublicAffairs, 2021.

CARVALHO, J. A. M.; GARCIA, R. A. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 31, n. 5, p. 1065–1080, 2021.

CARVALHO, M. C.; ANDRADE, M. L. Perspectivas contemporâneas sobre envelhecimento ativo e bem-estar. Revista Brasileira de Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, e210053, 2021.

CECCON, R. F. et al. Características sociodemográficas e assistenciais de idosos dependentes e seus cuidadores no Brasil. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, 2020.

CHIARELLI, M.; BATISTONI, S. S. T. Políticas públicas brasileiras para idosos na Década do Envelhecimento Saudável. Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v. 25, n. 2, 2022.

CRUZ, C. et al. A autoeficácia na adaptação aos desafios do envelhecimento. Revista Lusófona de Educação, v. 38, p. 181-194, 2017. DOI: 10.24140/issn.1645-7250.rle38.12.

FERREIRA, R. A.; REIS, L. M. Intervenções comunitárias e promoção do envelhecimento saudável. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 38, n. 5, e00145621, 2022.

FERREIRA, R. L.; REIS, P. R. O papel do Estado na promoção dos direitos da pessoa idosa. Revista Brasileira de Políticas Públicas, Brasília, v. 12, n. 1, p. 89-102, 2022.

FONSECA, M. M.; FURTADO, R. G.; SILVA, A. C. S. Impacto emocional do envelhecimento: uma análise sobre a saúde mental em idosos. Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 115-130, 2020.

GONÇALVES, P. A.; ALMEIDA, T. M.; CRUZ, R. M. A importância das redes de apoio social no bem-estar emocional do idoso. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 224-235, 2021.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeções da população. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br. Acesso em: 14 abr. 2025.

INSTITUTO LOCOMOTIVA. Pesquisa Nacional sobre uso da internet por idosos. São Paulo: Instituto Locomotiva, 2020. Disponível em: https://institutolocomotiva.org. Acesso em: 14 abr. 2025.

KAHN, R. L.; ROWE, J. W. Successful aging: revisiting the concept. The Gerontologist, Oxford, v. 55, n. 1, p. 20–26, 2015.

KALACHE, A. Envelhecimento ativo: um marco político em resposta à revolução da longevidade. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, e190027, 2019.

KALACHE, A.; KICKBUSCH, I. A global strategy for healthy ageing. World Health, Genebra, v. 50, n. 4, p. 4-5, 1997.

KNAPPE, M. F. L. et al. Envelhecimento bem-sucedido em idosos longevos: uma proposta de modelos multidimensionais. International Journal of Development Research, v. 11, p. 22820, 2021. Disponível em: https://www.journalijdr.com/envelhecimento-bem-sucedido-em-idosos-longevos-uma-proposta-de-modelos-multidimensionais. Acesso em: 14 abr. 2025.

LOPES, J. R.; LIMA, T. M.; ROCHA, A. P. Rede de apoio social e qualidade de vida de idosos institucionalizados. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 25, e45321, 2020.

MEDEIROS, P. A. et al. Isolamento social em idosos: consequências para a saúde física e mental. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 55, n. 1, p. 1-10, 2021.

MELO RIBEIRO DE LIMA, P.; DECNOP COELHO, V. L. A arte de envelhecer: um estudo exploratório sobre a história de vida e o envelhecimento. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 31, n. 1, p. 4-19, 2011.

MENEZES, J. D.; SILVA, M. F. Educação financeira para idosos: uma necessidade em tempos de mudanças demográficas. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 23, n. 5, p. 1-12, 2020.

MORGAN, L. A.; KUNKEL, S. R. Aging, society, and the life course. 5. ed. New York: Springer, 2016.

NERI, A. L. Velhice e envelhecimento. Campinas: Alínea, 2018.

NERI, A. L. Qualidade de vida na velhice. Campinas: Papirus, 2019.

NERI, A. L. Psicologia do envelhecimento: a perspectiva da gerontologia. Campinas: Papirus, 2022.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Genebra: OMS, 2020.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Década do Envelhecimento Saudável 2021–2030: plano de ação global. Genebra: OMS, 2021.

ROSSI, C. L. Década del Envejecimiento Saludable: Calidad de Vida para los Adultos Mayores. Notas de Enfermería, v. 25, n. 44, p. 1-10, set. 2024. Disponível em: https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/46321. Acesso em: 7 mar. 2025.

SANTOS, A. M.; GOMES, C. A. Psicologia do envelhecimento. São Paulo: Vozes, 2019.

SANTOS, D. F.; OLIVEIRA, L. A. Saúde emocional e suporte social em idosos: uma revisão integrativa. Revista Kairós-Gerontologia, São Paulo, v. 22, n. 3, p. 105–122, 2019.

SILVA, A. M.; CUNHA, M. S.; BARRETO, R. C. Determinantes sociais da saúde mental em idosos: a importância do suporte social. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 52, p. 98, 2018.

SILVA, F. R. M.; NERI, A. L. Fragilidade em idosos brasileiros em diferentes contextos sociais. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 1-12, 2020.

SOUZA, A.; SANTOS, M. J.; PEREIRA, J. C. Estratégias do aging in place que favorecem o envelhecimento saudável: revisão de escopo. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 28, n. 3, p. 123-135, 2025. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/143214/93404. Acesso em: 7 mar. 2025.

SOUZA, M. A.; OLIVEIRA, L. S.; GOMES, L. L. A pessoa idosa e a síndrome do ninho vazio. Anais do Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, João Pessoa, 2019. Disponível em:

https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA2_ID894_09062019230431.pdf. Acesso em: 11 mar. 2025.

VERAS, R. P. et al. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. Revista de Saúde Pública, v. 52, 2018.

WHO – World Health Organization. World report on ageing and health. Geneva: WHO, 2015.