

ENVELHECIMENTO E RELAÇÕES SOCIAIS: DAS MUDANÇAS E ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO

Judite Maia Da Silva¹
Mayara Dos Santos²

Resumo: O presente estudo tem como tema o envelhecimento e as relações sociais com foco na análise das mudanças ocorridas nesse processo e nas estratégias de adaptação desenvolvidas pelos idosos. O problema de pesquisa buscou compreender quais são os principais desafios enfrentados pelos idosos na manutenção de suas relações sociais e como desenvolvem estratégias para se adaptar a essas transformações ao longo do envelhecimento. O objetivo consistiu em analisar de que forma as relações sociais se modificam nesse processo, identificar as mudanças ocorridas, investigar as estratégias utilizadas pelos idosos e observar os impactos dessas transformações em sua qualidade de vida. A metodologia adotada foi de natureza bibliográfica, baseada na análise de materiais já publicados, como livros, artigos científicos e produções acadêmicas relevantes sobre o tema. Os resultados indicaram que o envelhecimento acarreta mudanças significativas nas relações sociais, frequentemente marcadas pela redução do convívio social, mas também evidenciam a importância da manutenção de vínculos familiares, comunitários e afetivos como fatores de proteção contra o isolamento e a solidão. Conclui-se que o desenvolvimento de estratégias de adaptação, aliado à construção de uma rede de apoio social, é fundamental para promover o bem-estar, a autonomia e a qualidade de vida na velhice, destacando a necessidade de maior atenção social e institucional a essa população.

Palavras-chave: Envelhecimento. Relações sociais. Desenvolvimento. Idosos.

Abstract: This study addresses aging and social relationships, focusing on the analysis of the changes that occur throughout this process and on the adaptation strategies developed by older adults. The research sought to understand the main challenges faced by older adults in maintaining their social relationships, as well as the strategies they use to adapt to the transformations associated with aging. The objective was to analyze how social relationships change during the aging process, identify the main transformations, investigate the adaptation strategies adopted by older adults, and examine the impacts of these changes on their quality of life. The methodology adopted was bibliographic in nature, based on the analysis of books, scientific articles, and other relevant academic publications on the subject. The results indicated that aging leads to significant changes in social relationships, often characterized by a reduction in social interaction. However, the study also highlighted that maintaining family, community, and emotional bonds serves as an important protective factor against isolation and loneliness. It is concluded that the development of adaptation strategies, combined with the strengthening of social support networks, is essential to promote well-being, autonomy, and quality of life in old age, emphasizing the need for greater social and institutional attention toward the elderly population.

Keywords: Aging. Social relationships. Development. Older adults.

1.INTRODUÇÃO

O envelhecimento constitui uma etapa inerente à vida humana caracterizada por transformações nas dimensões social, emocional e física. Com o avanço da idade, surgem desafios relacionados à manutenção dos vínculos sociais e à adaptação às mudanças dessa fase. É comum associar o envelhecimento à perda de vínculos sociais, o que pode levar ao aumento do isolamento.

A compreensão das necessidades psicológicas dos idosos é fundamental para o desenvolvimento de avaliações e intervenções mais eficazes. A Psicologia do Desenvolvimento é a área que “estuda o desenvolvimento humano em seus aspectos: físico-motor, intelectual, afetivo-emocional e social” (Bock; Furtado; Teixeira, 1999, p.97) permitindo um entendimento mais abrangente de cada fase da vida. Apesar disso, ainda há poucas pesquisas relativas ao tema velhice, pois o crescimento do interesse por este, foi impulsionado pelo aumento da população idosa.

As psicoterapias, tanto individuais quanto em grupo, mostram-se promissoras no apoio aos idosos, contribuindo para a prevenção da solidão e do isolamento, além de promoverem melhora na qualidade de vida. Os idosos, de modo geral, apresentam boa resposta a essas intervenções o que possibilita auxiliá-los no enfrentamento dos desafios próprios do envelhecimento.

Diante do exposto, surge o problema central da pesquisa. Quais os principais desafios enfrentados por idosos na manutenção de suas relações sociais e como desenvolvem estratégias de adaptação? A escolha do tema justifica-se pela necessidade de compreender uma possível lacuna existente entre o processo de envelhecer e a velhice e como é possível desconstruir a lógica cultural que associa o envelhecimento à solidão e à improdutividade.

Com o aumento da expectativa de vida, torna-se fundamental compreender como os indivíduos desenvolvem estratégias para se adaptar às mudanças dessa fase. Assim, este estudo tem como objetivos compreender como as transformações nas relações sociais durante o envelhecimento, identificar as mudanças ocorridas nas relações sociais, investigar as estratégias de adaptação utilizadas e analisar os impactos dessas mudanças na vida dos idosos.

2. MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza bibliográfica, uma vez que utilizará materiais já publicados como fonte de dados. Segundo Gil (2023, p. 45), a pesquisa é "[...] desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos", sendo adequada para responder questões teóricas e obter uma visão geral sobre determinado fenômeno estudado.

Quanto à abordagem, a pesquisa será qualitativa, pois busca identificar as mudanças ocorridas nas relações sociais no envelhecimento e investigar as estratégias de adaptação social. Lakatos e Marconi (2021, p. 171) explicam que a pesquisa qualitativa "[...] não se preocupa com representatividade numérica, mas com o aprofundamento da compreensão de um fenômeno".

O estudo possui caráter descritivo, pois tem o objetivo de identificar, investigar e observar dados da literatura sem interferir sobre eles. Conforme Prodanov e Freitas (2013, p. 52), "[...] a pesquisa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos sem manipulá-los".

O levantamento dos dados foi feito em bases científicas como SciELO, Google Scholar, Pepsic e revista periódica. Foram incluídos artigos, publicados nos últimos 20 anos, em língua portuguesa que abordassem relações sociais, idosos, psicologia do desenvolvimento, envelhecimento e prática clínica em idosos a partir de 60 anos. Foram excluídos estudos sem acesso ao texto completo ou sem clareza metodológica.

Após a seleção, os estudos foram organizados em categorias temáticas, conforme orientação de Gil (2023), que recomenda a sistematização dos dados para que a análise seja clara e objetiva. Em seguida, realizou-se uma análise crítica e interpretativa dos dados, buscando identificar padrões, divergências e lacunas na literatura, conforme orientam Lakatos e Marconi (2021).

3. REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento é um processo inerente ao ser humano, trazendo consigo questões que podem ser refletidas com o objetivo de minimizar seus possíveis efeitos debilitantes. Nessa etapa da vida, é fundamental analisar os recursos utilizados para o estímulo do convívio social, visto que manter relações sociais ativas é de extrema importância (Almeida, 2019). A autora destaca, ainda, a relevância da convivência intergeracional, seja no âmbito familiar ou em grupos, como forma de prevenir o adoecimento como consequência de rotinas ociosas, e da ausência de vínculos afetivos ou sociais.

O envelhecimento pode ser compreendido como um processo multifatorial do desenvolvimento humano, que se manifesta de forma singular em cada indivíduo. Envolve alterações neurobiológicas estruturais, funcionais e químicas, podendo manifestar-se por meio de dificuldades visuais, de locomoção, auditivas, além do surgimento de doenças limitantes (Santos; Andrade; Bueno, 2009).

Não se trata de um processo unitário, mas sim de uma construção ao longo da vida, influenciada por diversos fatores endógenos e exógenos. Nessa fase, observam-se mudanças fisiológicas, metabólicas, hormonais e anatômicas que podem dificultar a adaptação do indivíduo a essa nova condição (Santos; Andrade; Bueno, 2009).

De acordo com Lourenço, Massi e Lima (2014), ainda é comum que o envelhecimento seja relacionado a condições de adoecimento, o que reforça percepções negativas sobre essa fase da vida. Ainda os autores complementam que o aumento da população idosa, evidencia a necessidade de criação de

cuidados e práticas que considerem a subjetividade do indivíduo, indo além da perspectiva biológica (Lourenço; Massi; Lima, 2014).

Nesse contexto, a capacidade de interação social mostra-se fundamental, pois promove bem-estar, fortalece o apoio social e contribui para uma melhor qualidade de vida (Carneiro et al., 2007). A qualidade de vida na velhice envolve múltiplos aspectos, como autonomia, condições emocionais, funcional e participação social. A redução das interações sociais pode impactar negativamente o funcionamento cognitivo e favorecer o surgimento de sintomas depressivos (Carneiro et al, 2007).

Além disso, é importante distinguir interação social de apoio social, uma vez que nem todas as relações oferecem suporte efetivo. O apoio social refere-se ao grau em que as relações interpessoais atendem a funções como suporte emocional, material e afetivo, permitindo ao indivíduo sentir-se pertencente a uma rede de relações significativas (Carneiro et al, 2007).

Já o engajamento social está relacionado à participação em atividades que promovem socialização e companheirismo (Nunes; Barreto; Gonçalves, 2012). As habilidades sociais configuram-se como elementos importantes para a construção de interações interpessoais satisfatórias (Carneiro; Falcone, 2013).

Déficits nessas habilidades, associados a distorções cognitivas, podem contribuir para o isolamento social e o desenvolvimento de transtorno como a depressão (Ferreira; Lima; Zerbinatti, 2012).

A literatura aponta que ainda há escassez de estudos sobre o repertório social na velhice, apesar do reconhecimento de sua importância (Carneiro et al., 2007). A diminuição das relações sociais pode estar associada a fatores como aposentadoria, perdas afetivas, mudanças na dinâmica familiar e distanciamento geográfico de familiares.

Nesse sentido, o processo de envelhecer abrange mudanças nas dimensões biológica, psicológica e social, refletindo a trajetória de vida do indivíduo (Almeida, 2019). Segundo Erik H. Erikson (1998), apesar do aumento da longevidade, ainda há lacunas na criação de estratégias sociais que

promovam a inclusão efetiva dos idosos na sociedade. Dessa forma, torna-se essencial o desenvolvimento de práticas que favoreçam a adaptação, a autonomia, a regulação emocional e a qualidade de vida na velhice (Batistone, 2009).

A Psicologia do Envelhecimento amplia a compreensão da velhice ao considera-la com uma etapa do desenvolvimento humano, influenciada por fatores biológicos e socioculturais. Nesse contexto, mais relevante do que a quantidade de relações sociais é a qualidade dessas interações, uma vez que relações empobrecidas podem representar fator de risco à saúde, semelhante a hábitos prejudiciais como sedentarismo e tabagismo (Carneiro et al., 2007).

A literatura também aponta evidências positivas da psicoterapia com idosos, especialmente no tratamento da ansiedade, depressão e outros aspectos relacionados ao envelhecimento (Batistone, 2009). Atividades regulares e significativas contribuem para o bem-estar psicológico, promovendo sentido à vida fortalecendo vínculos sociais (Guimarães et al., 2023). A resiliência na velhice destaca-se como um fator importante no enfrentamento das adversidades, permitindo ao idoso mobilizar recursos emocionais, sociais e cognitivos (Batistone, 2009).

Nesse sentido, Joan Erikson (1998) destaca que, ao final da vida, o indivíduo é desafiado a ressignificar sua trajetória, desenvolvendo uma nova compreensão de si, do tempo e das relações sociais.

Essa perspectiva aproxima-se do conceito de gerotranscendência, proposto por Lars Tornstam (1993 *apud* Joan Erikson 1998), que descreve uma mudança de visão mais materialista para uma compreensão mais ampla e existencial da vida, frequentemente associada ao aumento da satisfação. Dessa forma, o envelhecimento não se restringe a perdas, mas envolve também processos de adaptação, desenvolvimento e ressignificação, nos quais as relações sociais desempenham papel central para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida.

A literatura também evidencia resultados positivos no uso da psicoterapia com a população idosa, especialmente no controle da ansiedade, no manejo da

sexualidade, em casos de adicção – como o alcoolismo em cuidadores – e no tratamento da depressão (Batistone, 2009). Além disso, atividades realizadas de forma regular, independentemente de sua natureza, configuram-se como importantes promotoras de bem-estar psicológico, pois atribuem significado à vida e favorecem o convívio social (Guimarães et al., 2023).

No contexto psicoterapêutico, destaca-se a dinâmica transferencial, sendo fundamental que o terapeuta evite posturas de controle excessivo ou superproteção, pois essas atitudes podem gerar angústias contratransferências. Nesse processo, o idoso pode infantilizar o terapeuta, enquanto este pode projetar experiências familiares no paciente. Outro aspecto relevante refere-se à tendência de o idoso expressar sofrimento psíquico por meio de queixas somáticas, exigindo atenção clínica diferenciada (Batistone, 2009).

Sob essa perspectiva, Joan Erickson (1998), destaca que as virtudes adquiridas ao longo do desenvolvimento são desafiadas na velhice, especialmente diante do declínio das capacidades físicas e mentais. Esse processo envolve a possibilidade de transcender limitações, ressignificar o tempo, a identidade e as relações sociais, além de desenvolver uma nova compreensão da vida e da morte.

Portanto, o envelhecimento não se limita a perdas biológicas, mas implica também um processo de ressignificação subjetiva e existencial. Essa concepção aproxima-se do conceito de gerotranscendencia, proposto por Tornstam (1993 *apud* Joan Erikson, 1998), que descreve uma mudança de uma visão materialista para uma perspectiva mais ampla, e transcendente da vida, frequentemente associada ao aumento da satisfação.

Indivíduos que enfrentam de forma satisfatória as crises ao longo do desenvolvimento e que estão inseridos em contextos psicossociais favoráveis tendem a apresentar maior resiliência e a lidar com a finitude com mais serenidade. Nesse processo, podem alcançar a gerotranscendencia, caracterizada pelo desapego ao materialismo e pela construção de novos significados para a existência (Yount, 2009 *apud* Lima; Coelho; Gunther, 2011).

As estratégias de adaptação no envelhecimento constituem um importante desafio. Estudos indicam que indivíduos que envelhecem de forma mais satisfatória são aqueles que vivenciam ambientes acolhedores, capazes de favorecer o desenvolvimento de estratégias de seleção, otimização e compensação (Gatti et al., 2015). Nesse modelo, a seleção refere-se à definição de metas prioritárias, a otimização ao investimento de recursos nessas metas e a compensação à adaptação frente às perdas funcionais.

Além disso, a inserção em redes sociais e a participação em atividades coletivas, como grupos e oficinas, configuram-se como estratégias eficazes para a construção de vínculos e a ressignificação do envelhecimento (Lourenço; Massi; Lima, 2014). Esses espaços possibilitam a criação de novas formas de expressão e compreensão da velhice, afastando-se de concepções negativas historicamente associadas a essa fase da vida.

A literatura aponta, ainda, que o repertório social na velhice é pouco explorado, evidenciando a necessidade de ampliação de estudos nessa área (Gatti et al., 2015). Nesse contexto, destaca-se a Teoria da Seletividade Socioemocional, segundo a qual o idoso tende a priorizar relações mais significativas, mantendo vínculos afetivo mais próximos e selecionando suas interações sociais (Areosa et al., 2012).

Para favorecer a adaptação nessa fase, torna-se fundamental que a família e a sociedade promovam oportunidades de interação, lazer e participação ativa. Atividades físicas, grupos de convivência e intervenções lúdicas contribuem para o fortalecimento de vínculos, aumento do sentimento de pertencimento e melhora da qualidade de vida (Guimarães et al., 2023).

Por fim, destaca-se que a adaptação ao envelhecimento envolve a busca constante por estratégias que permitam maximizar ganhos e minimizar perdas, sendo o ambiente social um fator determinante nesse processo, ao oferecer suporte para o desenvolvimento da autonomia e do bem-estar do idoso (Lima; Coelho, 2011).

3.1 Envelhecimento Social e Biológico

O envelhecimento populacional constitui tendência mundial, decorrente principalmente, da melhoria nas condições de vida e dos avanços nos recursos sociais e de saúde. Nesse contexto, o número de pessoas tende a crescer significativamente, podendo dobrar até 2050 entre indivíduos com 60 anos ou mais, segundo dados da Organização Mundial da Saúde. “No Brasil, esse processo ocorre de forma acelerada, de modo que, no futuro, uma parcela expressiva da população será composta por idosos” (Kalache, 2025, p.14).

Apesar de representar um avanço social, o envelhecimento da população também evidencia desigualdades. Nem todos os indivíduos envelhecem nas mesmas condições, o que influencia diretamente a qualidade dessa etapa da vida. Conforme Kalache (2025), em muitos contextos, especialmente em países em desenvolvimento, os indivíduos conseguem alcançar a velhice, mas não necessariamente com qualidade de vida, evidenciando que o envelhecimento é também um fenômeno social e cultural.

Nessa perspectiva, envelhecer deve ser compreendida como um processo relacional, atravessado pelas experiências de vida, condições socioeconômicas e oportunidades disponíveis ao longo do ciclo vital. Assim, falar sobre velhice implica discutir desigualdades, acesso a recursos e condições de desenvolvimento (Kalache, 2025).

Do ponto de vista biológico, o envelhecimento envolve alterações físicas e cognitivas que podem impactar o funcionamento global do indivíduo. Entre as mudanças mais comuns estão os declínios na mobilidade, visão, memória e audição, que podem interferir na autonomia e nas interações sociais. Como correlacionado por Gáspari e Schwartz (2005), tais alterações, quando associadas a fatores psicológicos, podem gerar insegurança, baixa autoestima e sentimentos de incapacidade.

Além disso, a diminuição da independência e da autonomia pode favorecer o isolamento social, especialmente quando reforçada por discursos culturais que naturalizam a solidão na velhice. Nesse sentido, torna-se fundamental problematizar essas concepções, evitando a naturalização do

afastamento social dos idosos, como elaborado na Cartilha Ageísmo, pelo Conselho Regional de Psicologia da Bahia (2021).

Outro aspecto relevante refere-se à necessidade de construção de reservas ao longo da vida, entendidas como recursos físicos, emocionais e sociais que contribuem para um envelhecimento mais saudável. Segundo Kalache (2025), quanto mais cedo esses recursos são desenvolvidos, maiores são as possibilidades de manutenção da qualidade de vida na velhice.

Em uma sociedade que valoriza o esforço individual sem considerar as desigualdades de origem, torna-se comum responsabilizar o próprio sujeito por suas condições na velhice. Nesse sentido, Kalache (2025) destaca que envelhecer é um processo relacional, atravessado pelas experiências de vida, pelas oportunidades e pelas condições sociais. Assim, falar de velhice implica, necessariamente, discutir desigualdades e processos de exclusão. Ainda o autor reforça que, envelhecer em um contexto marcado por desigualdades, pode comprometer tanto a saúde física quanto mental.

Além disso, a velhice reflete a trajetória de vida do indivíduo, conforme Kalache (2025), nesse contexto a diminuição da autonomia e da independência pode favorecer o isolamento social especialmente quando reforçada por discursos culturais que naturalizam a solidão na velhice. Torna-se, portanto, fundamental problematizar tais concepções, a fim de evitar a intensificação de processos de exclusão e sofrimento psíquico.

3.2 Relações Humanas no Envelhecimento

As relações sociais desempenham papel fundamental no bem-estar ao longo do ciclo de vida, sendo especialmente relevantes na velhice. Conforme Gáspari e Schwartz (2005), tais relações contribuem para a saúde mental, emocional e física, além de reduzirem riscos de isolamento, depressão, ansiedade e declínio cognitivo. Ainda, favorecem o sentimento de pertencimento e propósito, aspectos essenciais para a qualidade de vida dos idosos.

O envelhecimento está frequentemente associado a mudanças nas relações sociais, como a perda de entes queridos, cônjuges e amigos, bem como

limitações físicas que pode dificultar a interação social. Essas transformações, quando somadas à perda de autonomia, podem intensificar o isolamento social (Lima; Coelho; Gunther, 2011).

Diante desse cenário, os idosos tendem a desenvolver estratégias adaptativas, como a reorganização de suas redes sociais, o uso de tecnologias e a participação em grupos de convivência, priorizando relações que ofereçam significado e apoio emocional.

Esse movimento pode ser compreendido a partir conceito de generatividade, proposto por Erik Erikson (1998), que se refere à capacidade de cuidar, orientar e contribuir com as gerações futuras. Na velhice, essa dimensão assume papel central na manutenção de vínculos sociais e no enfrentamento do isolamento. No nono estágio do desenvolvimento, os indivíduos revisitam as crises anteriores, podendo ressignificar experiências e alcançar maior integração pessoal Erik Erikson (1998).

Nesse processo, Erik Erikson (1998) complementa que, o idoso pode refletir sobre sua trajetória de vida, compartilhando experiências e saberes, o que contribui tanto para o fortalecimento da sua identidade quanto para o desenvolvimento de relações intergeracionais mais empáticas. A transmissão de vivências e aprendizados favorece a construção de sentido e a valorização da própria história.

Por outro lado, é importante destacar que a velhice não deve ser associada à doença, embora possam ocorrer agravos à saúde, envelhecer não significa, necessariamente, adoecer. Conforme Kalache (2025), a tentativa de classificar a velhice como doença pode reforçar estigmas e comprometer políticas públicas voltadas à população idosa.

Nesse contexto, destaca-se o conceito de idadismo, entendido como o preconceito e a discriminação baseados na idade. Esse fenômeno pode limitar oportunidades e impactar negativamente a saúde física e mental dos idosos. Iniciativas como ações educativas e materiais informativos buscam combater esse tipo de preconceito, promovendo maior conscientização social (Fiocruz, 2026).

Além disso, estudos indicam que o preconceito em relação à velhice está frequentemente mais associado a fatores como pobreza, baixa escolaridade e condições de saúde do que propriamente à idade cronológica (Neri; Jorge, 2004). Dessa forma, compreender o envelhecimento requer considerar as condições sociais e culturais que atravessam essa etapa da vida.

A sociedade contemporânea, ao valorizar a juventude e a produtividade, pode reforçar processos de exclusão dos idosos, especialmente quando estes não correspondem a determinados padrões. Esse cenário evidencia a necessidade de promover uma visão mais inclusiva do envelhecimento, reconhecendo a diversidade de experiências e trajetórias.

Por fim, conforme o modelo epigenético de Erik Erikson publicado em 1950, o desenvolvimento humano ocorre ao longo de todo o ciclo de vida, sendo marcado por crises que envolvem componentes positivos e negativos. Na velhice, a possibilidade de ressignificar experiências e fortalecer vínculos afetivos contribui para o bem-estar e para a construção de uma velhice mais integrada e significativa. Relações baseadas em afeto, intimidade e pertencimento tornam-se, portanto, fundamentais no enfrentamento do isolamento e na promoção da qualidade de vida (Gáspari; Schuwartz, 2005).

3.3 Estratégias de Adaptação

O envelhecimento populacional exige uma reflexão aprofundada sobre os fatores que sustentam uma velhice ativa e saudável. Entre esses fatores, as relações sociais ocupam posição central na preservação do bem-estar físico, psicológico e cognitivo ao longo da terceira idade. A ausência de vínculos afetivos e de participação em atividades comunitárias, associada a uma rotina marcada pela ociosidade. Assim como contribui para o declínio das funções cognitivas e para o aumento da vulnerabilidade a doenças (Almeida, 2019).

No Brasil o ordenamento jurídico estabelece 60 anos como idade de referência para a pessoa idosa, conforme disposto na Constituição Federal de 1988 e na lei nº 8.842/1994, que institui a Política Nacional do Idoso (PN) e foi posteriormente regulamentada pelo Estatuto do Idoso em 2003. Em contraponto,

o Código Penal adota o critério de 70 anos para concessão de benefícios processuais. A PNI tem como diretriz assegurar direitos sociais e promover condições que garantam autonomia, integração e participação efetiva do idoso na sociedade (Almeida, 2019).

O processo de envelhecimento não implica na supressão de desejos, afetos ou projetos de vida. Ao contrário, trata-se de uma fase caracterizada pela ressignificação de papéis sociais, fenômeno denominado envelhecimento social. A percepção subjetiva da idade frequentemente diverge da idade cronológica, sendo o sentimento de juventude ou vitalidade um elemento determinante para a qualidade de vida na velhice. Nesse sentido, a necessidade de ser amado e de amar permanece presente em todas as etapas do ciclo vital (Almeida, 2019).

Entretanto, condições como a dependência financeira familiar, a restrição à liberdade e, sobretudo, o idadismo -preconceito estrutural contra a pessoa idosa- constituem barreiras significativas para a manutenção de uma vida social ativa. O idadismo se manifesta na desvalorização do idoso, na infantilização e na exclusão de espaços de convivência, o que dificulta a formação de novos vínculos afetivos e de amizade.

Consequentemente, muitos idosos enfrentam limitações para encontrar limitações para encontrar parceiros, estabelecer novas amizades ou viver de forma independente, o que compromete sua liberdade e autonomia (Almeida, 2019).

É preciso compreender que a demanda por relações sociais não se restringe à esfera afetivo-sexual. O ser humano, em qualquer etapa da vida, necessita de afeto, reconhecimento e pertencimento. Ainda que a velhice acarrete a redução da capacidade funcional, essa condição não impede o desenvolvimento de uma existência plena, que integra as dimensões biológica, psíquica e social. O isolamento social, por vezes, emerge como estratégia defensiva diante das transformações corporais ou como consequência da autopercepção de incapacidade para estabelecer novas conexões, intensificando o processo de exclusão (Almeida, 2019).

Diante disso, evidencia-se a necessidade de educação social para o enfrentamento do idadismo e para a promoção de uma convivência intergeracional respeitosa. A discussão e a vivência do envelhecimento são instrumentos fundamentais para a desconstrução de estereótipos e para a valorização da individualidade. O envelhecer constitui um fenômeno multidimensional, analisado pela Gerontologia, pela Psicologia e pelas Ciências Sociais, que convergem ao afirmar que o cuidado com a saúde emocional é condição indispensável para o equilíbrio entre corpo e mente (Almeida, 2019).

Diante das mudanças inerentes ao envelhecimento, especialmente no âmbito das relações sociais, os idosos desenvolvem diferentes estratégias de adaptação. Entre elas destacam-se o uso de tecnologias para manutenção de vínculos, a participação em grupos de convivência e o envolvimento em atividades comunitárias, possibilitando a construção de novas relações e o fortalecimento de redes de apoio (Gáspari; Schwartz, 2005).

Ainda as autoras Gáspari e Schwartz, (2005), relatam que, a velhice avançada, particularmente após os 80 anos, apresenta desafios adicionais relacionados à perda de autonomia, ao declínio funcional e às mudanças na identidade. Nesse contexto, sentimento de insegurança e fragilidade podem emergir, exigindo maior capacidade adaptativa por parte do indivíduo.

Atividades de lazer e convivência assumem papel relevante nesse processo, pois contribuem para o preenchimento do tempo, a manutenção da autonomia e o fortalecimento dos vínculos sociais. Tais práticas, como relatado por Gáspari e Schwartz (2005), podem funcionar como estratégias educativas e de promoção da qualidade de vida, favorecendo o bem-estar psicológico.

Além disso, observa-se que idosos tendem a responder positivamente a intervenções terapêuticas, em contextos grupais, nos quais é possível compartilhar experiências, construir vínculos e desenvolver sentimentos de pertencimento. Relatos indicam benefícios como maior tranquilidade, satisfação com a vida e ressignificação de problemas cotidianos (Gáspari; Schwartz, 2005).

A capacidade de adaptação na velhice está diretamente relacionada às condições vividas ao longo da vida. Fatores como acesso a recurso, suporte social e experiências acumuladas influenciam o envelhecimento, podendo

favorecer ou dificultar a manutenção da capacidade funcional (Kalache, 2025). Por outro lado, muitos idosos demonstram abertura para novas experiências, mantendo atitudes positivas frente às mudanças. Essa disposição contribui para o enfrentamento das dificuldades e para a construção de um envelhecimento mais ativo e significativo.

Dessa forma, as estratégias de adaptação no envelhecimento envolvem não apenas aspectos individuais, mas também fatores sociais, culturais e históricos, evidenciando a importância de promover condições que favoreçam a inclusão, a autonomia e a qualidade de vida na velhice.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados indicam que as intervenções psicológicas junto a população idosa apresentam efetividade tanto em contextos individuais quanto grupais corroborando a literatura que aponta que idosos são responsivos a diferentes abordagens terapêuticas, ainda que suas respostas variem conforme suas trajetórias de vida (Batistone, 2012). Nesse sentido, evidencia-se a necessidade de que a Psicologia não se restrinja à avaliação diagnóstica, mas atue também no planejamento, implementação e acompanhamento contínuo das intervenções (Almeida, 2019).

Os dados, resultado da pesquisa bibliográfica, indicam que os vínculos sociais exercem função essencial na adaptação ao envelhecimento. A manutenção de vínculos familiares, comunitários e religiosos mostrou-se um importante fator de proteção contra o isolamento, promovendo sentimentos de pertencimento e amparo, conforme discutido por Minayo e Coimbra (2002). Nesse contexto, atividades como oficinas, grupos de convivência e práticas de voluntariado contribuem significativamente para a construção e manutenção de vínculos sociais.

Observou-se ainda que atividades de caráter lúdico favorecem a interação social e o fortalecimento de vínculos afetivos. Relatos de participantes de grupos de convivência apontam para aumento da satisfação com a vida, maior tranquilidade no cotidiano e ressignificação de problemas, que passam a ser

percebidos como menos intensos (Gáspari; Schwartz, 2005). Tais achados reforçam a importância de estratégias coletivas no fortalecimento da saúde mental na velhice.

Outro aspecto relevante identificado refere-se ao idadismo, entendido como o preconceito baseado na idade. Os resultados demonstram que esse fenômeno impacta diretamente a qualidade de vida da população idosa, limitando oportunidades e contribuindo para sentimentos de solidão, tristeza e exclusão social, fatores que podem inclusive acelerar o declínio da saúde (Fiocruz, 2026). A literatura reforça que associar a velhice à doença constitui um equívoco que intensifica a estigmatização e compromete investimentos em políticas públicas voltadas a esse grupo (Kalache, 2025).

Nesse sentido, iniciativas educativas e de conscientização mostram-se fundamentais para o enfrentamento do preconceito etário, promovendo maior visibilidade e valorização da pessoa idosa. A tentativa de incluir a velhice na Classificação Internacional de Doenças (CID), por exemplo, evidencia como determinadas construções sociais podem reforçar estigmas, sendo amplamente contestada por seus possíveis impactos negativos (Kalache, 2025).

A análise também permite compreender o envelhecimento como um processo marcado por desafios psicossociais, conforme proposto pelo modelo epigenético de Erik Erickson (1998). Os resultados sugerem que, mesmo diante de perdas e declínios, os idosos podem ressignificar suas experiências, compartilhar saberes e manter-se ativos socialmente, favorecendo relações intergeracionais baseadas no respeito e na empatia (Lima; Coelho; Gunther, 2011).

Adicionalmente, evidencia-se que os declínios associados ao envelhecimento não devem ser compreendidos exclusivamente como consequência da idade cronológica, mas sim como resultado de fatores sociais, econômicos e educacionais acumulados ao longo da vida. Aspectos como pobreza, baixo nível educacional e analfabetismo funcional apresentam maior impacto na capacidade funcional e analfabetismo funcional apresentam maior impacto na capacidade funcional do idoso do que o envelhecimento em si (Neri; Jorge, 2004).

Dessa forma, os achados reforçam que a adaptação à velhice está diretamente relacionada às condições de vida construídas ao longo da trajetória do indivíduo. Enquanto contextos desfavoráveis podem acelerar o declínio funcional, a construção de recursos e reservas ao longo da vida contribui para um envelhecimento mais saudável, com maior autonomia e qualidade de vida (Kalache, 2025).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Retomando a proposta inicial deste estudo, que buscou compreender os desafios enfrentados pelos idosos na manutenção de suas relações sociais e as estratégias de adaptação ao envelhecimento, os resultados evidenciam que esse processo é complexo, e influenciado por fatores sociais, psicológicos e culturais.

Voltando ao problema de pesquisa - que buscou compreender quais são os principais desafios enfrentados pelos idosos na manutenção de suas relações sociais e como desenvolvem estratégias de adaptação -, os resultados obtidos permitem afirmar que os objetivos propostos foram alcançados, na medida em que foi possível identificar as transformações nas relações sociais, analisar seus impactos na qualidade de vida e compreender as estratégias utilizadas pelos idosos para lidar com essas mudanças.

Conforme discutido, as relações sociais mostraram-se fundamentais para a qualidade de vida na velhice, funcionando como importante fator de proteção contra o isolamento e a solidão. A manutenção de vínculos familiares, comunitários e religiosos, bem como a participação em grupos de convivência e atividade coletivas, mostrou-se fundamental para a promoção do bem-estar emocional, da sensação de pertencimento e da ressignificação das experiências vividas.

Nesse contexto, destaca-se a relevância das intervenções psicológicas, tanto em âmbito individual quanto grupal, as quais se mostraram eficazes no apoio aos idosos, contribuindo para o enfrentamento dos desafios próprios do envelhecimento. A importância de uma atuação psicológica que vá além da

avaliação diagnóstica, contemplando também ações contínuas de cuidado, promoção de saúde e fortalecimento de vínculos.

Por outro lado, a pesquisa evidenciou que o idadismo ainda se configura como um importante obstáculo à inclusão social da pessoa idosa, manifestando-se por meio de estereótipos e práticas discriminatórias que limitam oportunidades e impactam negativamente a saúde e qualidade de vida. Tanto percepções negativas quanto idealizadas da velhice podem ser prejudiciais, por não considerarem as particularidades individuais.

Nesse sentido, conforme propõe Levy (2022), na obra *A Coragem de Envelhecer*, as crenças internalizadas sobre a velhice influenciam diretamente a forma como os indivíduos vivenciam esse processo, tanto sua saúde quanto sua longevidade.

Além disso, verificou-se que os declínios frequentemente atribuídos ao envelhecimento não decorrem exclusivamente da idade cronológica, mas estão fortemente relacionados a fatores sociais, econômicos e educacionais acumulados ao longo da trajetória de vida. Dessa forma, a adaptação à velhice depende, em grande medida, das condições de vida construídas anteriormente, evidenciando a importância de políticas públicas que promovam equidade ao longo de todo o ciclo vital.

Por fim, diante do crescimento da população idosa, torna-se imprescindível que a sociedade, os sistemas de saúde e as políticas públicas se reorganizem para atender a oportunidades. Assim, o envelhecimento deve ser compreendido não como um processo de perdas inevitáveis, mas como uma etapa do desenvolvimento humano que apesar dos desafios, pode ser vivida com autonomia, dignidade e qualidade, desde que existam condições favoráveis para tal.

6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Flávia Luziana de S.C.P de. **O envelhecimento e as relações sociais, políticas e familiares**. Revista Longeviver. Ano I, N°1 – Jan/Fev/Mar.2019.

AREOSA, Silvia Virginia Coutinho; ARAÚJO Cíntia Kroth; CARDOSO, Claudia Maria Corrêa; MOREIRA, Etiane Pereira. **Envelhecimento: Relações Pessoais e Familiares**. Barbarói, v. 36, p. 120-32, 2012

BATISTONE, Samila Sathler Tavares. **Contribuições da Psicologia do Envelhecimento para as Práticas Clínicas com Idosos**. Revista Psicologia em Pesquisa, 2009.

BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias: Uma Introdução aos Estudo de Psicologia**. 13.ed. São Paulo: Saraiva, 1999.

CARNEIRO, Rachel Shimba; FALCONE, Eliane Mary de Oliveira. **O desenvolvimento das habilidades sociais em idosos e sua relação na satisfação com a vida**. Estudos de Psicologia (Natal), v. 18, p. 518-526, 2013. p.518-524

CARNEIRO, Rachel Shimda et al. **Qualidade de Vida, Apoio Social e Depressão em Idosos: Relações com Habilidades Sociais**. Psicol. Reflex. Crit. 20(2) 2007.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA 3º Região Bahia (CRP-03). Comissão de Saúde. **GT Psicologia, Envelhecimento e Velhice. Ageísmo e a Prática Profissional da/o psicólogoa/o**. Salvador – Ba. 2021. 3.929KB; PDF:il. <https://crp03.org.br/wp-content/uploads/2021/12/ageismo-ed.7-1.pdf> acesso em 12 de mai 2026 as 10h32m

DAMÁZIO, Laila Cristina Moreira e MAIA Brisa D'louar Costa. **Ação Interdisciplinar com a Utilização de Exercícios Físicos Lúdicos na Melhoria da Autonomia Funcional de Idosos Institucionalizados. Motricidade**. Ribeira de Pena, v. 19, n. 3, 2023. DOI: 10.6063/motricidade.31479. p.240-244

ERIKSON, Erik Homburger. **O Ciclo de Vida Completo**. Trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artmed, 1998. ISBN 9788573073720

ERIKSON, Joan Mowat. **O Ciclo da Vida Completo**. (In: ERIKSON, Erik Homburger. O Ciclo da Vida Completo). Trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artmed, 1998. Cap. 07. ISBN 9788573073720

FERREIRA, Heloísa Gonçalves; LIMA, Daniela Maria Xavier de Souza; ZERBINATTI, Régia. **Atendimento Psicoterapêutico Cognitivo-Comportamental em Grupo para Idosos depressivos: Um Relato de Experiência**. Revista SPAGESP-Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo, 13(2), 86-101.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz
<https://cursosqualificacao.campusvirtual.fiocruz.br/hotsite/literaciadadismo/inscricao> Acesso em 05 abr de 2026 as 19h52min.

GÁSPARI, Jossett Campagna, SCHWARTZ, Gisele Maria. **O idoso e a Ressignificação Emocional do Lazer**. Psicologia: Teoria e Pesquisa 21(1) Abr 2005.

GATTI, Ana Lúcia; WITTER Carla; GIL, Cláudia Aranha; VITORINO, Sueli dos Santos. **Pesquisa Qualitativa: Grupo Focal e Intervenções Psicológicas com Idosos**. Universidade São Judas Tadeu. Psicologia. Ciência e Profissão, 35(1), página 20-39, 2015.

GUIMARÃES, Andrea Carmem et al: **Ação Interdisciplinar com a Utilização de Exercícios Físicos Lúdicos na Melhoria da Autonomia Funcional de Idosos Institucionalizados. Motricidade.** Ribeira de Pena, v. 19, n. 3, p. 240-244, 2023. DOI: 10.6063/motricidade.31479.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5ªed. São Paulo. Atlas, 2021.

LIMA, Priscilla Melo Ribeiro de; COELHO, Vera Lúcia Decnop, GUNTER, Isolda Araújo. **A Arte de Envelhecer: Um Estudo Exploratório Sobre a História de Vida e o Envelhecimento**. Psicologia: Ciência e Profissão, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 4–19, 2011

LOURENÇO, Regina Célia Celebrone.; MASSI, Gisele.; LIMA, Roxele Ribeiro. **Trabalho com a Linguagem e Envelhecimento: Uma busca por Ressignificações de Histórias de Vida.** Revista CEFAC. 2014 Mar-Abr; 16(2):672-678

NERI, Anita Liberalesso; JORGE, Mariana Dias. **Atitudes e Conhecimentos em Relação à Velhice em Estudantes de Graduação em Educação e em Saúde: Subsídios ao Planejamento Curricular.**

["https://www.scielo.br/j/estpsi/a/P9V5MD5XLGZp3PYGSjkYt7n/?format=pdf&lang=pt"](https://www.scielo.br/j/estpsi/a/P9V5MD5XLGZp3PYGSjkYt7n/?format=pdf&lang=pt) acesso em 07 de abr de 2026 as 10:30horas

NUNES, Ana Paula Nogueira; BARRETO, Sandhi Maria e GONÇALVES, Luana Giatti. **Relações Sociais e Autopercepção da Saúde: projeto envelhecimento e saúde**. Revista Brasileira de Epidemiologia 2012; 15(2): 415-2

PRODONOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani César de. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2ºed. Novo Hamburgo. Editora Feevale, 2013.

SANTOS, Flávia Helóisa. ANDRADE, Vivian Maria e BUENO, Orlando Francisco Amodeo. **Envelhecimento: Uma Questão Multifatorial. Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, jan./mar. 2009.