

UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS-UniEVANGELICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

EDILENE BATISTA PEREIRA DA SILVA  
GABRIELA FERREIRA

PERDA E SUPERAÇÃO NA VELHICE; EXPLORANDO O LUTO E O SUPORTE PARA  
IDOSOS ENLUTADOS.

ANÁPOLIS  
2025

UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS-UniEVANGÉLICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

EDILENE BATISTA PEREIRA DA SILVA  
GABRIELA FERREIRA

PERDA E SUPERAÇÃO NA VELHICE; EXPLORANDO O LUTO E O SUPORTE PARA  
IDOSOS ENLUTADOS.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Psicologia da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, como requisito parcial aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador (a): TATIANA VALERIA EMÍDIO MOREIRA

ANÁPOLIS

2025

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 REFERENCIAL TEORICO.....	8
2.1 PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENVELHECIMENTO.....	8
2.2 LUTO E PERDAS NA VELHICE.....	8
2.3 INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO .....	9
3 METODOLOGIA.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	15
4.1 CARACTERÍSTICAS E DESAFIOS DO LUTO NA VELHICE.....	15
4.2 IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DAS PERDAS.....	15
4.3 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E SUPORTE .....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	19

**RESUMO:**

O aumento da longevidade global intensifica a necessidade de compreender o impacto do luto, diante disso, esse estudo, de metodologia exploratória, baseado em revisão bibliográfica, analisa o enfrentamento e o suporte para idosos enlutados. Os achados no referencial teórico, indicam que o luto na velhice é intensificado pelo acúmulo de perdas, gerando solidão, ansiedade e vulnerabilidade psicológica, com a perda conjugal destacando-se. A abordagem humanista propõe o luto como um processo de crescimento pessoal mediado por aceitação e apoio social. Redes familiares, comunitárias e profissionais, aliadas a técnicas como a terapia narrativa, são estratégias eficazes para promover resiliência e bem-estar. A pesquisa ressalta a importância da promoção da saúde mental via atividades comunitárias e oficinas para prevenir o isolamento, além de intervenções psicológicas adaptadas às necessidades dos idosos e o autocuidado profissional. Os resultados identificam lacunas na aplicação prática dessas estratégias em diversos contextos culturais brasileiros, apontando para a necessidade de estudos empíricos com narrativas diretas de idosos enlutados. Considerando a expectativa de vida no Brasil (76,8 anos - IBGE, 2023), o estudo enfatiza a relevância de políticas psicossociais interdisciplinares para assegurar uma velhice digna. Conclui-se que o enfrentamento saudável do luto depende de suporte emocional, aceitação e ressignificação, reforçados por redes de apoio e intervenções terapêuticas, contribuindo para uma abordagem humanizada que valoriza a autonomia e a qualidade de vida na terceira idade.

**PALAVRAS CHAVE:** luto na velhice, superação emocional em idosos, suporte psicossocial, saúde mental na terceira idade e intervenções para idosos enlutados.

**ABSTRACT:**

The increase in global longevity intensifies the need to understand the impact of grief. In light of this, this exploratory study, based on a bibliographic review, analyzes coping mechanisms and support for grieving elderly individuals. The findings in the theoretical framework indicate that grief in old age is exacerbated by the accumulation of losses, leading to loneliness, anxiety, and psychological vulnerability, with spousal loss being particularly significant. The humanistic approach proposes grief as a process of personal growth, mediated by acceptance and social support. Family, community, and professional networks, combined with techniques such as narrative therapy, are effective strategies for promoting resilience and well-being. The research highlights the importance of mental health promotion through community activities and workshops to prevent isolation, in addition to psychological interventions adapted to the needs of the elderly and professional self-care. The results identify gaps in the practical application of these strategies across various Brazilian cultural contexts, pointing to the need for empirical studies with direct narratives from grieving elderly individuals. Considering Brazil's life expectancy (76.8 years - IBGE, 2023), the study emphasizes the relevance of interdisciplinary psychosocial policies to ensure a dignified old age. It concludes that healthy grief coping depends on emotional support, acceptance, and reevaluation, reinforced by support networks and therapeutic interventions, contributing to a humanized approach that values autonomy and quality of life in later years.

**KEYWORDS:** Grief in old age, emotional overcoming in the elderly, psychosocial support, mental health in the elderly and interventions for grieving elderly.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional, com uma expectativa de vida global que ultrapassa os 80 anos em países desenvolvidos e atinge 76,8 anos no Brasil em 2023 (IBGE, 2023), destaca a relevância do luto como uma experiência central na vida dos idosos. As perdas significativas, como a de cônjuges, amigos ou autonomia, configuram desafios emocionais complexos que exigem ressignificação (Martins & Oliveira, 2019).

Na perspectiva humanista, o luto não é visto como uma etapa a ser apenas superada, mas como um processo de vivência autêntica que promove crescimento pessoal, influenciado por recursos emocionais, história de vida e suporte social (Schneider et al., 2015). Essa abordagem valoriza a subjetividade e a aceitação, posicionando o suporte emocional como essencial para o bem-estar na terceira idade.

O aumento da longevidade global intensifica a necessidade de compreender o impacto do luto, que pode levar a solidão e vulnerabilidade psicológica se não houver intervenções adequadas (World Health Organization [WHO], 2021). Estudos recentes indicam que o acúmulo de perdas na velhice amplifica os riscos de depressão e isolamento, sublinhando a importância de redes de apoio e estratégias terapêuticas (Stroebe et al., 2017). A perspectiva humanista, ao priorizar a relação terapêutica e o autoconhecimento, oferece um arcabouço para explorar como essas intervenções podem facilitar a adaptação e a ressignificação das perdas (Neimeyer, 2019).

Este estudo busca investigar como os idosos enfrentam o luto sob a ótica humanista, com foco na identificação de redes de suporte eficazes, sejam familiares, comunitárias ou profissionais, e na avaliação de intervenções que promovam um enfrentamento saudável. Pesquisas apontam que o suporte familiar e a participação em grupos comunitários são fundamentais para mitigar os efeitos psicossociais do luto, enquanto abordagens como a terapia narrativa auxiliam na reconstrução de significados pessoais (Hall, 2018).

Assim, o trabalho visa contribuir para o desenvolvimento de práticas psicossociais personalizadas, respeitando a autonomia e dignidade dos idosos, e melhorar sua qualidade de vida. A pesquisa parte da seguinte questão central: Como os idosos lidam com o processo do luto a partir da perspectiva humanista? Para respondê-la, explora-se a vivência subjetiva do

luto, os desafios associados à velhice e o papel das redes de suporte em um contexto de envelhecimento populacional crescente.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Promoção e Prevenção da Saúde Mental no Envelhecimento**

Oliveira e Souza (2018) destacam a importância de ações focadas na prevenção e promoção da saúde mental durante o envelhecimento. Os autores exploram conceitos relevantes sobre como o processo de envelhecer pode impactar a saúde psicológica, salientando que intervenções específicas podem ajudar a mitigar fatores de risco. Eles defendem que a promoção da saúde mental não apenas contribui para o bem-estar emocional, mas também fortalece aspectos da vida social e física, permitindo uma melhor qualidade de vida na terceira idade.

Além disso, Oliveira e Souza (2018) discutem intervenções práticas que podem ser implementadas para fomentar a saúde mental nessa fase da vida. Entre elas, destacam-se o desenvolvimento de redes de suporte social, a inclusão em atividades comunitárias e a educação sobre estratégias de enfrentamento para desafios relacionados à idade. Segundo os autores, tais medidas são essenciais para criar condições que favoreçam um envelhecimento mais saudável, tanto no aspecto físico quanto emocional, visando à autonomia e ao equilíbrio mental dos idosos.

Almeida e Martins (2019) discutem como ações comunitárias realizadas na atenção primária, como oficinas de memória e atividades educativas, são eficazes para fortalecer a saúde mental dos idosos. Eles enfatizam que essas práticas ajudam a reduzir sintomas depressivos e promovem engajamento social, incentivando a interação entre os idosos e os profissionais de saúde.

### **2.2 Luto e as Perdas na Velhice**

Soares e Pereira (2022) exploram as complexidades associadas às perdas e ao processo de luto na velhice sob a perspectiva da psicanálise. Os autores enfatizam que o envelhecimento muitas vezes traz consigo experiências de perdas significativas, como a de entes queridos, da saúde ou da autonomia, e destacam como essas situações podem impactar profundamente a psique do idoso. Eles argumentam que o luto, embora desafiador, pode também ser um processo de ressignificação e adaptação, permitindo ao indivíduo encontrar novos sentidos e formas de lidar com as mudanças.

Martins e Oliveira (2019) refletem sobre as múltiplas perdas enfrentadas na velhice, destacando a conexão entre essa fase da vida e a proximidade com a finitude. Eles ressaltam que o luto, frequente no envelhecimento devido à perda de entes queridos, saúde ou autonomia, é um processo complexo, influenciado por fatores emocionais, sociais e culturais. Para os autores, compreender e abordar o luto de forma humanizada e integrativa é essencial, pois isso auxilia os idosos na ressignificação dessas experiências, promovendo seu bem-estar psicológico e qualidade de vida diante das transformações inevitáveis dessa etapa.

Papalia e Feldman (2013) apontam que as perdas afetam profundamente a saúde emocional e mental, especialmente em idosos que enfrentam múltiplas perdas, como a morte de cônjuges ou amigos próximos. Eles ressaltam que o suporte terapêutico e a presença de redes de apoio social são determinantes para ajudar os indivíduos a ressignificar suas perdas e encontrar novos significados para suas vidas.

A perda de um cônjuge na velhice representa uma das experiências mais desafiadoras e impactantes na vida emocional e social de um idoso. Horácio e Santos destacam a relevância do suporte familiar nesse processo, enfatizando como os laços familiares podem atuar como um recurso essencial para ajudar o idoso a enfrentar o luto, ressignificar a perda e adaptar-se a essa nova realidade (Horácio & Santos, 2020).

O luto na velhice é caracterizado por uma intensidade particular devido à maior frequência de perdas acumuladas ao longo da vida. Silveira et al. (2020) destacam que, além da perda de cônjuges e amigos, os idosos muitas vezes enfrentam também a diminuição da autonomia e da saúde, o que pode tornar o processo de luto mais desafiador. Esses autores ressaltam a importância de um suporte familiar ativo e empático, que desempenha um papel essencial na promoção do bem-estar emocional e na adaptação às novas circunstâncias.

Barros, Souza e Fitaroni (2021) destacam que o luto na velhice, especialmente após a perda de um cônjuge, apresenta implicações emocionais, sociais e físicas que podem afetar significativamente a qualidade de vida do idoso. Os autores enfatizam a importância do acolhimento familiar e do suporte emocional como pilares fundamentais para ajudar os idosos a ressignificar suas perdas e lidar com sentimentos de vulnerabilidade e isolamento.

### **2.3 Intervenções Psicológicas e Estratégias de Enfrentamento**

Costa, Andreatto e Costa (2021) destacam que o luto em idade avançada envolve desafios únicos, considerando as mudanças físicas, emocionais e sociais que ocorrem nessa fase

da vida. A literatura sobre o tema destaca que os idosos frequentemente enfrentam perdas múltiplas, como a de cônjuges, amigos e até mesmo de papéis sociais, o que pode intensificar o impacto emocional do luto.

Intervenções psicológicas voltadas para essa população geralmente buscam promover a resiliência e o bem-estar, ajudando os idosos a ressignificarem suas perdas e a encontrarem novos propósitos. Técnicas como a terapia narrativa, que permite revisitar e reinterpretar histórias de vida, e o fortalecimento de redes de apoio social são frequentemente utilizadas. Também é essencial que os profissionais considerem as capacidades cognitivas e emocionais dos idosos, adaptando as abordagens terapêuticas às suas necessidades específicas (Costa, Andreatto e Costa, 2021).

Segundo Nunes, Brites e Hipólito (2021), o capítulo evidencia que o autocuidado dos psicólogos em contextos de luto não se restringe a práticas individuais de preservação da saúde, mas se expande para uma abordagem integrativa que inclui a supervisão, a autorreflexão e o fortalecimento de redes de apoio. Essa interpretação ressalta como a integração entre o autocuidado e a intervenção clínica representa um avanço significativo, ao inserir o profissional como sujeito que, através do cuidado de si próprio, potencializa a qualidade do atendimento aos enlutados.

### 3 METODOLOGIA

Foi realizada a pesquisa bibliográfica mediante a busca eletrônica de artigos indexados na base de dados do Google Scholar, utilizando os termos: luto na velhice, superação emocional em idosos, suporte psicossocial, saúde mental na terceira idade e intervenções para idosos enlutados. Entre os materiais analisados, destacam-se textos acadêmicos, estudos de caso, artigos científicos, livros e manuais voltados ao suporte psicossocial.

Nesta pesquisa, foram encontrados 21 materiais, dos quais 11 foram utilizados no desenvolvimento do estudo. Os critérios de exclusão aplicados incluíram: publicações anteriores aos últimos 10 anos, salvo 1 delas, por se tratar de uma referência clássica no campo do desenvolvimento humano; também foram excluídos, textos que abordavam a temática de maneira genérica ou sem profundidade em relação ao luto na velhice.

Assim, o estudo foi fundamentado em fontes confiáveis e atuais, garantindo uma análise abrangente sobre o luto e o suporte para idosos enlutados, conforme apresentados abaixo, nos resultados da tabela 1:

Tabela 1: dados das referências selecionadas.

NR	ANO	TÍTULO	REFERÊNCIA
T1	2013	Desenvolvimento Humano	Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). <i>Desenvolvimento Humano</i> (12ª ed.). Porto Alegre: AMGH Editora.
T2	2018	Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções	Oliveira, F., & Souza, A. (2018). Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. <i>Psicologia: Ciência e Prática</i> , 20(2), 56-71.
T3	2019	Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa	Almeida, R., & Martins, J. (2019). Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. <i>Ciência &amp; Saúde Coletiva</i> , 24(3), 98-112.
T4	2019	A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto	Martins, F., & Oliveira, A. (2019). A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. <i>Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia</i> , 22(2), 33-47.

NR	ANO	TÍTULO	REFERÊNCIA
T5	2020	O enfrentamento do luto na velhice diante da perda do cônjuge no âmbito familiar	Horácio, & Santos. (2020). O enfrentamento do luto na velhice diante da perda do cônjuge no âmbito familiar. <i>Repositório Universitário da Ânima (RUNA)</i> .
T6	2020	O luto nas diferentes etapas do desenvolvimento humano	Silveira, J., Ramos, C., Rodrigues, I., Oliveira, I., Rocha, R., Almeida, A., Barbosa, G., Pacheco, S., & Nascimento, G. (2020). O luto nas diferentes etapas do desenvolvimento humano. <i>Psicologia em Foco: Temas Contemporâneos</i> , 174-188. <a href="https://doi.org/10.37885/200700788">https://doi.org/10.37885/200700788</a>
T7	2021	O processo de luto na velhice após a perda do cônjuge	Barros, A., Souza, M., & Fitaroni, R. (2021). O processo de luto na velhice após a perda do cônjuge. <i>Universidade de Várzea Grande (UNIVAG)</i> .
T8	2021	Intervenção do processo do luto em idade avançada	Costa, A., Andreatto, C., & Costa, I. (2021). Intervenção no Processo do Luto em Idade Avançada. In Gabriel, S., Paulino, M., & Baptista, T. M. (Eds.), <i>Luto - Manual de Intervenção Psicológica</i> (Capítulo 13, pp. 241-265). Pactor.
T9	2021	Luto – Manual de Intervenção Psicológica	Gabriel, S., Paulino, M., & Baptista, T. M. (2021). <i>Luto - Manual de Intervenção Psicológica</i> . Pactor.
T10	2021	O autocuidado dos psicólogos em situações de luto	Nunes, O., Brites, R., & Hipólito, J. (2021). O Autocuidado dos Psicólogos em Situações de Luto. In Gabriel, S., Paulino, M., & Baptista, T. M. (Eds.), <i>Luto - Manual de Intervenção Psicológica</i> (Capítulo 21, pp. 399-409). Pactor.
T11	2022	As perdas e o processo de luto na velhice: um olhar a partir da psicanálise	Soares, L., & Pereira, F. (2022). As perdas e o processo de luto na velhice: um olhar a partir da psicanálise. <i>Revista Psicologia e Saúde</i> , 14(1), 22-35.

Fonte: as autores. T\* = texto.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A revisão bibliográfica revelou aspectos centrais sobre o luto na velhice e as práticas de suporte psicossocial, organizados em três categorias temáticas, conforme identificados pelos textos encontrados: características e desafios do luto na velhice, impactos psicossociais das perdas, e estratégias de intervenção e suporte.

Diante desse aspecto, analisa-se a seguir, os resultados encontrados, respectivamente, em cada uma das linhas de raciocínio mencionadas:

### **4.1 Características e Desafios do Luto na Velhice**

Os resultados desse eixo, apontaram que o luto na velhice é marcado pela acumulação de perdas significativas, como a morte do cônjuge, amigos, saúde ou autonomia, que intensificam sua complexidade, bem definidos por T1 e T6. A perda do cônjuge é particularmente impactante, desencadeando sentimentos de solidão e desamparo, refletidos no material de T5 e T7. Por sua vez, T11, destaca que, sob a perspectiva psicanalítica, o luto pode reativar conflitos inconscientes, exigindo abordagens terapêuticas sensíveis. A proximidade da finitude e a redução das redes sociais agravam a experiência de luto, bem destacado por T4.

### **4.2 Impactos Psicossociais das Perdas**

Segundo T2 e T3, as perdas na velhice afetam a saúde mental, aumentando o risco de depressão, ansiedade e isolamento social. T6, sugerem que o luto pode comprometer o senso de identidade e propósito, especialmente em contextos de fragilidade social. T1, destacam que a busca por significado na velhice pode ser desafiada pelo luto, mas também potencializada por estratégias de resiliência. Já T7, reforçam que a perda do cônjuge impacta a qualidade de vida, com implicações emocionais, sociais e físicas.

### **4.3 Estratégias de Intervenção e Suporte**

As intervenções incluem abordagens psicoterapêuticas, grupos de apoio e programas comunitários. T8 e T9 destacam técnicas como terapia narrativa e cognitivo-comportamental, que auxiliam na ressignificação das perdas. T3 enfatizam o papel da atenção primária na promoção da saúde mental por meio de oficinas e atividades educativas. T2, por sua vez, defendem redes de suporte social e atividades comunitárias para fomentar resiliência. E T10, apontam a importância do autocuidado dos profissionais para garantir a qualidade do atendimento aos idosos enlutados.

Os resultados desta revisão bibliográfica reforçam a complexidade do luto na velhice, um fenômeno profundamente influenciado por fatores emocionais, sociais e psicológicos, conforme delineado no referencial teórico. A seguir, discute-se cada categoria de resultados em relação às contribuições teóricas dos textos analisados (T1 a T11), explorando convergências, divergências, lacunas e implicações para a prática e a pesquisa futura.

O processo de luto na velhice é permeado por desafios emocionais, sociais e psicológicos que exigem compreensão, aceitação e apoio contínuo. O envelhecimento não apenas traz a inevitabilidade da perda, mas também envolve a necessidade de adaptação a novas circunstâncias. A revisão bibliográfica realizada neste estudo fornece um panorama detalhado sobre as diversas dimensões desse fenômeno, explorando os fatores que contribuem para um enfrentamento saudável do luto e destacando estratégias e intervenções que podem favorecer a ressignificação da perda.

A literatura revela que a promoção da saúde mental na terceira idade desempenha um papel fundamental na preparação dos idosos para os desafios emocionais do envelhecimento (T2, T3). Estratégias voltadas à prevenção de distúrbios emocionais, como oficinas de memória e atividades comunitárias, têm demonstrado impactos positivos no bem-estar psicológico, prevenindo o isolamento e fortalecendo o senso de pertencimento. Ao garantir que os idosos tenham acesso a ambientes de interação social e suporte emocional, essas intervenções favorecem a adaptação ao luto e contribuem para a manutenção da qualidade de vida.

A experiência do luto na velhice é caracterizada pela acumulação de múltiplas perdas, incluindo falecimento de entes queridos, declínio da saúde física e perda de autonomia (T4, T6, T7). A literatura indica que essas perdas podem gerar sentimentos de solidão, ansiedade e depressão, tornando essencial o desenvolvimento de estratégias que auxiliem na ressignificação dessas experiências. A perda de um cônjuge, em particular, é um evento altamente impactante, exigindo um processo de reconstrução emocional e social significativo (T5, T7). O suporte familiar se destaca como um dos fatores mais relevantes na promoção do bem-estar dos idosos enlutados, fornecendo uma base afetiva e estrutural para ajudá-los a enfrentar esse período de transição.

A abordagem humanista (T1) propõe que o luto deve ser vivenciado com autenticidade e aceitação, permitindo ao indivíduo construir novos significados diante da perda. Essa perspectiva ressalta a importância da individualidade e da subjetividade na experiência do luto, destacando que cada idoso possui um caminho único de enfrentamento. A aceitação e o suporte

emocional são elementos centrais nesse processo, promovendo um enfrentamento mais adaptativo e saudável. A resignificação da perda ocorre não apenas por meio da internalização de novos sentidos, mas também pelo reconhecimento da própria trajetória de vida e das conexões interpessoais que permanecem.

O suporte social e comunitário desempenha um papel essencial na adaptação ao luto, oferecendo aos idosos espaços de acolhimento e pertencimento (T3, T5, T6). A literatura destaca que a participação em atividades coletivas, grupos de apoio e interações familiares pode atuar como um fator protetivo contra sentimentos de isolamento e desesperança. Essas redes de apoio funcionam como facilitadoras da transição emocional, permitindo que os idosos reconstruam sua rotina e fortaleçam sua identidade, mesmo diante da ausência de pessoas queridas.

As intervenções psicológicas voltadas para idosos enlutados (T8, T9, T10) apresentam abordagens eficazes na promoção do bem-estar e na resignificação da perda. A terapia narrativa, por exemplo, permite que os idosos revisitem e reconstruam suas histórias de vida, atribuindo novos significados ao processo de luto. Além disso, o fortalecimento das redes de apoio e a adaptação das técnicas terapêuticas às necessidades específicas dessa população são fatores essenciais para garantir um acolhimento adequado. A preparação dos profissionais envolvidos no suporte ao luto (T10) é igualmente relevante, pois influencia diretamente a qualidade da assistência oferecida, garantindo que os idosos recebam acompanhamento empático e personalizado.

A psicanálise (T11) traz uma contribuição valiosa ao abordar o impacto psicológico das perdas acumuladas ao longo da velhice. Essa abordagem enfatiza a relação entre o luto e a psique do indivíduo, explorando os mecanismos internos que facilitam ou dificultam a adaptação emocional. A literatura indica que, ao compreender os significados atribuídos às perdas e ao processo de envelhecimento, os idosos podem desenvolver estratégias mais eficazes para lidar com o luto, minimizando os efeitos negativos sobre sua saúde mental.

Dessa forma, a revisão bibliográfica demonstra que o luto na velhice deve ser compreendido como um fenômeno multifacetado, que envolve aspectos emocionais, sociais, culturais e psicológicos. A aceitação da perda, o suporte social, as intervenções terapêuticas e a resignificação do luto são elementos fundamentais para garantir um enfrentamento saudável e respeitoso. Ao integrar esses fatores em um modelo de assistência humanizada, é possível

contribuir para a promoção da qualidade de vida dos idosos, permitindo-lhes viver essa fase da vida de maneira plena e significativa.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa mostrou que o luto na velhice é um fenômeno complexo, influenciado pelo acúmulo de perdas significativas, como a de entes queridos e autonomia, o que pode intensificar desafios emocionais como solidão e vulnerabilidade psicológica. Esses aspectos reforçam a visão humanista de que o luto deve ser vivenciado como um processo de crescimento pessoal, mediado pela aceitação e pelo suporte social.

Os resultados destacaram a importância da rede de apoio, sejam familiares, comunitárias ou profissionais como elementos-chave para mitigar os impactos psicossociais do luto, sugerindo que a participação em atividades coletivas e o suporte próximo contribuem para reduzir o isolamento. Além disso, abordagens como a terapia narrativa emergiram como ferramentas valiosas para facilitar a reconstrução de significados pessoais, promovendo resiliência e bem-estar na terceira idade. Esses achados mostram a relevância de intervenções personalizadas, para compreender as dinâmicas do luto.

Apesar dos avanços, a pesquisa identificou lacunas, especialmente no que tange à aplicação prática dessas estratégias em contextos culturais diversos no Brasil, apontando a necessidade de investigações futuras. A dependência de fontes documentais também sugere a importância de estudos empíricos que incorporem narrativas diretas de idosos enlutados, ampliando a compreensão da experiência subjetiva. Nesse sentido, o trabalho contribui para o campo ao enfatizar a urgência de abordagens humanizadas, considerando o aumento da expectativa de vida, que alcança 76,8 anos no Brasil em 2023; e a demanda por políticas psicossociais que assegurem uma velhice digna e significativa.

A pesquisa conclui que o enfrentamento saudável depende de suporte emocional, aceitação e ressignificação, apoiados por redes de suporte e intervenções terapêuticas. Esses elementos não apenas facilitam a adaptação às perdas, mas também reforçam a autonomia e a qualidade de vida, destacando a necessidade de ações interdisciplinares que integrem psicologia, saúde pública e comunidades locais.

## REFERÊNCIAS

- Almeida, R., & Martins, J. (2019). Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(3), 98-112.
- Barros, A., Souza, M., & Fitaroni, R. (2021). O processo de luto na velhice após a perda do cônjuge. Universidade de Várzea Grande (UNIVAG).
- Costa, A., Andreatto, C., Costa, I. (2021). Intervenção no Processo do Luto em Idade Avançada. In Gabriel, S., Paulino, M., & Baptista, T. M. (Eds.), *Luto - Manual de Intervenção Psicológica* (Capítulo 13, pp. 241-265). Pactor.
- Gabriel, S., Paulino, M., & Baptista, T. M. (2021). *Luto - Manual de Intervenção Psicológica*. Pactor.
- Hall, C. (2018). Narrative approaches to grief and loss: The role of meaning-making. *Journal of Constructivist Psychology*, 31(4), 356–369.  
<https://doi.org/10.1080/10720537.2017.1367172>
- Horácio, F. C. A. & Santos L. P. N. (2020). O enfrentamento do luto na velhice diante da perda do cônjuge no âmbito familiar. Repositório Universitário da Ânima (RUNA).
- IBGE. (2023). Tábua de mortalidade 2023. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.  
<https://www.ibge.gov.br>
- Martins, F., & Oliveira, A. (2019). A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(2), 33-47.
- Nunes, O., Brites, R., & Hipólito, J. (2021). O Autocuidado dos Psicólogos em Situações de Luto. In Gabriel, S., Paulino, M., & Baptista, T. M. (Eds.), *Luto - Manual de Intervenção Psicológica* (Capítulo 21, pp. 399-409). Pactor.
- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction & the experience of loss. American Psychological Association.
- Oliveira, F., & Souza, A. (2018). Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicologia: Ciência e Prática*, 20(2), 56-71.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento Humano* (12ª ed.). Porto Alegre: AMGH Editora.

Schneider, K. J., Pierson, J. F., & Bugental, J. F. T. (Eds.). (2015). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice* (2nd ed.). SAGE Publications.

Silveira, J., Ramos, C., Rodrigues, I., Oliveira, I., Rocha, R., Almeida, A., Barbosa, G., Pacheco, S., & Nascimento, G. (2020). O luto nas diferentes etapas do desenvolvimento humano. *Psicologia em Foco: Temas Contemporâneos*, 174-188. DOI: 10.37885/200700788.

Soares, L., & Pereira, F. (2022). As perdas e o processo de luto na velhice: um olhar a partir da psicanálise. *Revista Psicologia e Saúde*, 14(1), 22-35.

Stroebe, M., Schut, H., & van den Bout, J. (2017). *Complicated grief: Scientific foundations for health care professionals*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315675181>

World Health Organization. (2021). *Mental health of older adults*. <https://www.who.int>