

## ENVELHECIMENTO E MORTE: ESTRATÉGIAS NO ACOLHIMENTO E ESCUTA DE PESSOAS IDOSAS EM SITUAÇÕES DE LUTO

Marcello de Santis Almeida Mazalli<sup>1</sup>; Márcia Cristina dos Reis<sup>2</sup> (Msc.)

### RESUMO

O envelhecimento populacional é um fenômeno observado em âmbito global. Diante desse novo cenário, várias questões relacionadas a essa fase do desenvolvimento requerem atenção especial, como o processo de luto. As estratégias de acolhimento constituem ferramentas fundamentais para enfrentar os desafios que podem surgir. Esta pesquisa foi elaborada por meio de levantamento bibliográfico, com o objetivo de identificar e compreender melhor as estratégias referentes ao envelhecimento, ao luto e à atuação da Psicologia.

**PALAVRAS-CHAVE:** envelhecimento, estratégias, luto.

### INTRODUÇÃO

O luto é uma experiência humana universal; entretanto, cada faixa etária enfrenta desafios específicos durante esse processo. Segundo Kovács (1992), pessoas idosas podem enfrentar questões singulares em relação ao luto, considerando fatores como idade, vínculos familiares, distanciamento das funções profissionais, diminuição das atividades rotineiras, declínio das funções cognitivas, experiência de vida do sujeito, exposição a muitas perdas ao longo dos anos (de familiares e amigos próximos), saída dos filhos de casa, aposentadoria, papéis sociais, autoimagem, solidão e expectativas de futuro (Bromberg, 2000). Esses fatores podem gerar diferentes demandas no enfrentamento ao luto.

Para uma adaptação saudável ao luto, a escuta ativa e o acolhimento adequado são determinantes, proporcionando suporte emocional e minimizando as consequências

<sup>1</sup> Graduando em Psicologia. Universidade Anhembi Morumbi - Campus Mooca.

E-mail:marcellomazalli@gmail.com

<sup>2</sup> Docente de Psicologia e orientadora. Universidade Anhembi Morumbi - Campus Mooca. E-mail: marcia.c.reis@animaeeducacao.com.br

desse fenômeno, como a depressão. Além disso, o envelhecimento envolve perdas progressivas, não apenas no plano afetivo, mas também no físico e no social, tornando o processo de luto ainda mais desafiador.

Este estudo tem como objetivo aprofundar o entendimento sobre o impacto do acolhimento psicológico e da escuta ativa no bem-estar emocional de idosos em luto. A pesquisa busca compreender as teorias psicológicas relacionadas ao processo de luto e ao envelhecimento, identificando as estratégias mais eficazes para apoiar essa população em suas experiências de perda. Nesse sentido, pretende-se analisar as principais dificuldades enfrentadas por idosos neste processo, bem como as contribuições das perspectivas dos autores, trazendo à luz o conhecimento das técnicas para o manejo desses casos.

## MÉTODO

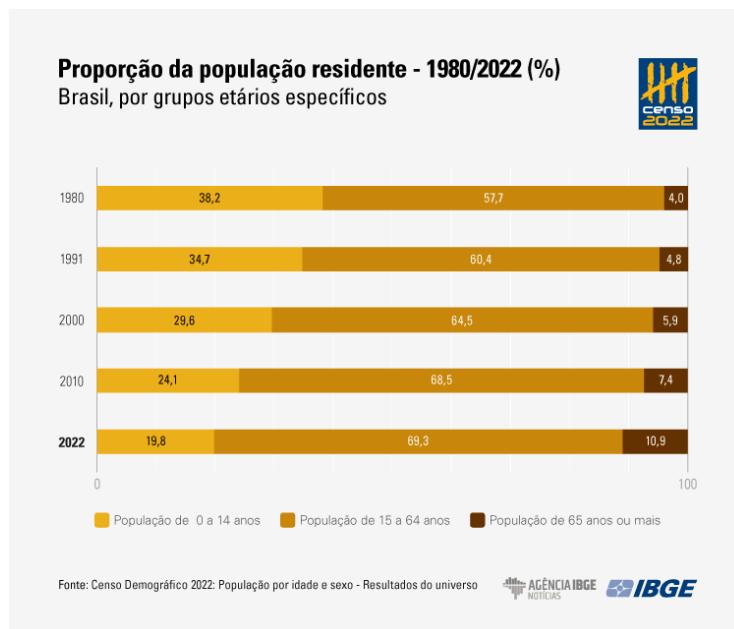
A pesquisa foi desenvolvida por meio de levantamento bibliográfico com abordagem qualitativa. Segundo Gil (2008), esse procedimento de pesquisa é produzido com base em material já elaborado, como livros e artigos. No presente estudo, o levantamento bibliográfico promoveu a compreensão do processo de envelhecimento e luto, além do papel da Psicologia na realização do acolhimento e da escuta ativa durante esse processo. O embasamento teve como ponto de partida a busca de informações sobre os índices de crescimento populacional das pessoas idosas, bem como por fontes acadêmicas e científicas que abordam os temas centrais da pesquisa na discussão sobre envelhecimento e luto na contemporaneidade.

Realizou-se a análise de forma crítica, destacando as principais estratégias e informações sobre o tema. A ênfase foi na identificação das estratégias apontadas no processo de luto atrelado aos desafios do envelhecimento. As informações extraídas das fontes foram organizadas e sintetizadas, destacando os conceitos-chave: envelhecimento, luto e intervenções psicológicas.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para os resultados e discussões, é importante destacar que as informações sobre a população brasileira são periodicamente atualizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Segundo o Censo Demográfico do IBGE (2022), houve um aumento de 56,0% na população idosa no Brasil em relação a 2010. Outro apontamento relevante do IBGE diz respeito ao levantamento populacional por idade e sexo no Brasil, de 1980 a 2022, conforme exibido na imagem:

**Imagen 1: Proporção da população residente - 1980/2022 (%)**



**Fonte: IBGE 2022**

Diante do crescimento do número de pessoas idosas no Brasil, é necessário refletir sobre os desafios do envelhecimento populacional e como é possível criar estratégias visando à ressignificação relativa ao processo de perda, bem como identificar na literatura os aspectos, como a idade, que podem interferir nesse processo.

Segundo Bowlby (1985), são cinco os aspectos a serem observados no luto:

1. Identidade e papel da pessoa que foi perdida.
2. Idade e sexo do enlutado.
3. Causas e circunstâncias da perda.
4. Circunstâncias sociais e psicológicas que afetam o enlutado, na época e após a perda.

5. Personalidade do enlutado, com especial referência à sua capacidade de amar e responder a situações estressantes.

O autor destaca a idade como um dos elementos essenciais a ser observado durante a análise do luto. Ainda nesse sentido, outro fator no que tange ao envelhecimento é apontado por Rachel Léa Rosenberg (in: Kovács, 1992), que destaca a importância de se atentar às singularidades no acolhimento de uma pessoa idosa. Embora se trate de um grupo com a mesma faixa etária, os desafios enfrentados por cada pessoa são únicos. A autora disserta:

Existem fórmulas específicas de terapia para pessoas que perderam certas capacidades. São terapias que trabalham especificamente com o fazer lembrar, com a recuperação ou manutenção de certas capacidades. [...] Muitas vezes, o que se trabalha é o seguinte: o velho não é preparado para envelhecer, e envelhece dentro de uma sociedade que não lhe dá a menor condição. (p. 81)

Observa-se, então, que um dos desafios do envelhecimento está no próprio processo de envelhecer, uma vez que a sociedade não contribui para que a pessoa idosa esteja preparada para enfrentar os possíveis desafios que se apresentarão com o passar do tempo, dentre eles o luto.

Em relação ao impacto das práticas terapêuticas, o trabalho com grupos de apoio, onde os idosos têm a oportunidade de compartilhar suas experiências de luto com outros que vivem situações semelhantes, mostrou-se uma estratégia de apoio emocional eficaz (Wichmann, F. M. A. et al., 2013).

Outra estratégia apontada na literatura está relacionada ao desligamento do objeto perdido. Conforme Raimbault (1979), para realizar esse processo de luto é imprescindível:

1. Uma desidentificação e um desligamento dos sentimentos em relação ao morto.
2. A aceitação da inevitabilidade da morte.
3. A possibilidade de encontrar um substituto para a libido desinvestida.

Assim, segundo o autor, ao realizar o desligamento e a aceitação em relação ao morto, a libido investida poderá encontrar novos caminhos, ao invés de buscar características que a façam retornar ou relembrar a perda.

Nessa linha de pensamento, Kovács (1992, p. 157) reflete sobre o que significa um processo de luto saudável:

O que se define como luto saudável é a aceitação da modificação do mundo externo, ligada à perda definitiva do outro, e a consequente modificação do mundo interno e representacional, com a reorganização dos vínculos que permaneceram.

No que tange ao envelhecimento, o processo de luto está intrinsecamente ligado às questões do desenvolvimento, pois na velhice ocorrem profundas separações e perdas, tais como a despedida de familiares, mudanças profissionais ou aposentadoria, alterações no corpo e na autoimagem e, por fim, a própria vida (KOVÁCS, 1992).

## CONCLUSÕES

Em face do crescimento do número de pessoas idosas no Brasil e dos desafios impostos pelo envelhecimento, especialmente o luto, este estudo evidencia a importância de uma abordagem cuidadosa e individualizada no acolhimento dos idosos enlutados. A análise dos referenciais teóricos demonstra que a perda, na velhice, não se limita à morte de um ente querido, mas está também ligada a outras perdas significativas, como a saúde, a independência e a rede de apoio social, fatores que ampliam as dificuldades desse cenário.

Conforme elaborado por Rosenberg (1992), há uma falta de preparo da sociedade para lidar com as especificidades do envelhecimento, o que impacta o processo de luto dos idosos, que muitas vezes não possuem as ferramentas emocionais e sociais necessárias para enfrentar essa fase. Nesse contexto, práticas como grupos de apoio e o processo psicoterapêutico são essenciais para proporcionar suporte emocional e facilitar a reconfiguração dos vínculos afetivos após a perda.

A partir das contribuições de Raimbault (1979) e Kovács (1992), é possível compreender que o luto saudável envolve um processo de aceitação da perda e de reorganização interna, permitindo encontrar novos caminhos para lidar com as mudanças. Assim, é fundamental que o atendimento psicológico ao idoso enlutado considere as complexidades da velhice, oferecendo estratégias que favoreçam uma adaptação emocional e psíquica saudável, promovendo qualidade de vida e bem-estar.

## ÁREA DO CONHECIMENTO: 7.07.00.00-1

### REFERÊNCIAS

- BOWLBY, J. - Apego, perda e separação. São Paulo, Martins Fontes, 1985.
- BROMBERG, M. H. P. F. A psicoterapia em situações de perdas e luto. Campinas, SP: Livro Pleno, 2000.
- GIL, A. C. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. 6<sup>a</sup> ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Brasileiro de 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.
- KREUZ, Giovana; FRANCO, Maria Helena Pereira. O luto do idoso diante das perdas da doença e do envelhecimento - Revisão Sistemática de Literatura. Arq. bras. psicol., Rio de Janeiro , v. 69, n. 2, p. 168-186, 2017 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672017000200012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672017000200012&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 01 nov. 2024.
- KOVÁCS, M. J. (Org.) Morte e desenvolvimento humano. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.
- RAIMBAULT, G.-A criança e a morte. Rio de Janeiro, Francisco Alves, 1979.
- ROSENBERG, R. L. Envelhecimento e Morte. In: KOVÁCS, M. J. (Org.) Morte e desenvolvimento humano. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.
- WICHMANN, F. M. A. et al.. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 16, n. 4, p. 821–832, out. 2013.

### FOMENTO

Não houve fomento. Este projeto de pesquisa foi realizado como atividade extensionista.