



PSICOTERAPIA HUMANISTA E ENVELHECIMENTO: POSSIBILIDADES DE ADAPTAÇÃO E SENTIDO DE VIDA

*Renata Pereira Caetano e Silva¹
Katia de Medeiros Penna²*

Resumo: O presente estudo visa investigar a contribuição da psicoterapia humanista pessoa idosa, e como essa abordagem pode auxiliar a lidar com as mudanças e desafios típicos do envelhecimento, como perda de autonomia, alterações físicas e emocionais, luto e sentimentos de solidão. A pesquisa explora como a terapia humanista promove aceitação, possibilidades de adaptação e sentido de vida nessa fase. O objetivo desta pesquisa consiste em analisar como a psicoterapia humanista contribui para o bem-estar emocional e físico dos idosos, ajudando na redução de sintomas de ansiedade, depressão, síndrome do pânico e no enfrentamento de lutos, reduzindo o sentimento de solidão e promovendo uma melhor qualidade de vida. Para a realização do estudo, foram pesquisados livros, artigos científicos e materiais acadêmicos relacionados à psicoterapia humanista e ao envelhecimento, utilizando bases como SciELO, Google Acadêmico. A pesquisa utilizou abordagem qualitativa, permitindo analisar de forma aprofundada as contribuições da terapia humanista para o contexto da terceira idade. Neste trabalho, analisei como a psicoterapia humanista pode promover um envelhecimento ativo e digno, destacando quatro eixos principais: o papel central do vínculo terapêutico, a adaptação às perdas com manutenção de autonomia, a integração entre família, serviços e políticas, e as lacunas de pesquisa e implementação no Brasil. Em síntese, concluo que a abordagem humanista oferece um espaço de escuta e reconhecimento, favorecendo não apenas a redução de sintomas, mas também a autoaceitação e o pertencimento do idoso. Ao valorizar a pessoa idosa como sujeito de direitos, de afetos e de projetos, essa abordagem fortalece a esperança e a capacidade de ressignificar as mudanças do envelhecimento, promovendo um envelhecer pleno e significativo.

Palavras-chave: Psicoterapia Humanista no envelhecimento; Sentido de vida; Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional brasileiro avança de forma acelerada e torna-se essencial adotar modelos de abordagens psicológicas que não se limitem a focar apenas em perdas e déficits. Neste estudo, a psicoterapia humanista é adotada como referencial por valorizar autonomia, dignidade, escolhas e a construção de propósito nesta fase da vida.

O objetivo geral deste trabalho é apresentar como a abordagem humanista subsidia o enfrentamento de desafios relacionados à velhice, valorizando a sua singularidade, reconhecendo as experiências de vida e suas potencialidades, especialmente no que se refere à promoção da saúde mental e à atenuação de sintomas psíquicos que tendem a emergir nessa etapa da vida.

Nesse processo investigativo, os objetivos específicos buscam compreender de que modo a

¹ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Mário Palmério – UNIFUCAMP. E-mail: renatasilva@unifucamp.edu.br

² Psicóloga, Pedagoga, Mestre em Educação, docente no curso de Bacharelado em Psicologia do UNIFUCAMP. E-mail: katiamedeiros@unifucamp.edu.br



psicoterapia Humanista contribui para a melhoria da saúde mental, o bem esta-estar emocional e físico, o enfrentamento diante do luto e outras perdas significativas relativas a essa fase, na redução de sintomas de ansiedade, depressão, síndrome do pânico, além de examinar seu papel de reintegração

A escolha deste tema surgiu a partir de vivências pessoais e profissionais que despertaram um olhar mais atento e sensível para a velhice e suas particularidades. Durante longo período, foram efetuadas diversas observações em clínica de fisioterapia para pacientes idosos, acerca de suas limitações na parte motora, como dificuldades ao caminhar, perda de força física, e de equilíbrio, velocidade ao levantar e sentar, destreza manual, complicações na cognição, na atenção e na memória, com perdas que quando acompanhadas de algumas patologias, o agravamento mostra-se mais severo.

As experiências adquiridas enquanto discente no curso de Psicologia, durante o estágio na Casa de Repouso São Vicente de Paulo - município de Monte Carmelo - ampliaram a percepção acerca das demandas emocionais e subjetivas presentes nessa fase da vida e trouxeram a compreensão de que além dos cuidados físicos, o que mais falta a muitos idosos é a escuta, o acolhimento e a presença afetiva.

Nos atendimentos realizados tanto na clínica quanto na casa de repouso São Vicente de Paulo, pode-se perceber o quanto a saúde mental e emocional dos idosos influenciam diretamente a forma como eles vivenciam o envelhecimento. Muitos apresentavam queixas de solidão, tristeza, angústia pela perda da autonomia, com temor crescente de depender de terceiros para realizar atividades cotidianas, além da sensação de “não ter mais utilidade”, mesmo quando estavam clinicamente estáveis. Na casa de repouso, em especial, foram acompanhados idosos com declínio cognitivo, alguns já com diagnóstico de doença de Alzheimer e outras demências, que apresentavam dificuldade de se orientar no tempo e no espaço, esqueciam nomes, situações recentes e, em alguns casos, não reconheciam mais os familiares.

A memória já não era a mesma, e isso afetava não só a autonomia, mas também a autoestima e o modo como eles se viam na própria história de vida. Além disso, havia idosos com limitações motoras importantes, com dificuldade para andar e realizar atividades simples do dia a dia, o que muitas vezes gerava frustração, irritabilidade e desânimo.

A vida moderna é marcada pela pressa e pelo excesso de compromissos, os quais muitas vezes impedem as pessoas de dedicar tempo àqueles que mais precisam de atenção e afeto. Em muitos casos, os idosos acabam sendo esquecidos por suas próprias famílias e passam a conviver com sentimentos de abandono, solidão e tristeza. Essa realidade contribui para o surgimento de quadros depressivos e, em alguns casos, de sintomas demenciais que se agravam pela falta de estímulos e de vínculos afetivos.

Embora o envelhecimento seja um processo natural e inevitável, a forma como essa etapa da vida é vivenciada está profundamente relacionada a fatores sociais, emocionais e familiares, que nos acompanham ao longo da vida. Assim, é fundamental repensar o modo como a sociedade enxerga o idoso, buscando promover uma cultura de valorização, respeito e empatia.

2 METODOLOGIA

Optou-se por uma abordagem bibliográfica por meio da análise crítica de obras acadêmicas, livros teóricos, artigos científicos, documentos oficiais e publicações que abordam o envelhecimento humano, a saúde mental do idoso e as diferentes abordagens psicoterapêuticas aplicáveis a essa fase da vida. A pesquisa descritiva tem como propósito apresentar e sistematizar as contribuições da psicoterapia humanista no contexto da terceira idade, com especial atenção às formas como essa prática favorece a elaboração do luto, a redução de sintomas como depressão, ansiedade e pânico,

The image part with relationship ID (d51) was not found in the file.

The image part with relationship ID (d52) was not found in the file.



bem como a promoção de autonomia emocional e reintegração social.

Já o caráter exploratório justifica-se pela busca de aprofundamento em um campo ainda subestimado nas políticas públicas e nas práticas clínicas convencionais, sobretudo diante do crescimento exponencial da população idosa no Brasil e no mundo. A delimitação temática foi orientada pelos objetivos gerais e específicos propostos na introdução e aprofundados ao longo da fundamentação teórica. Nesse sentido, como critérios de inclusão foram executadas matérias que fizessem discernimento ao assunto e tema principal da pesquisa; aos objetivos específicos, assim como às palavras-chave: Psicoterapia-envelhecimento na terceira idade-ansiedade-luto-depressão-sentido de vida.

Foi utilizado o procedimento qualitativo de análise, que indica um aprimoramento diante do tema tratado, ao qual se consentiu uma interpretação precisa por meio da leitura realizada durante a execução da pesquisa, visando contribuir para o campo da Psicogerontologia ao oferecer uma análise integrada e interdisciplinar, iluminando caminhos para uma atuação clínica e social mais sensível, ética e eficaz frente às demandas emocionais da terceira idade.

A escolha metodológica também permite o levantamento de lacunas existentes na literatura, como a escassez de investigações que tratem da escuta clínica como ferramenta de fortalecimento da autonomia subjetiva do idoso. Com isso, esta pesquisa busca não apenas reafirmar a importância da psicoterapia Humanista, mas também ampliar o debate acadêmico acerca da construção de novos referenciais teóricos que considerem o envelhecimento como processo ativo de subjetivação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A abordagem psicoterapêutica humanista pode exercer um impacto na promoção de um envelhecimento ativo e saudável em uma sociedade que ainda lida com preconceitos e estigmas relacionados à velhice. A abordagem Humanista contribui, ainda, para uma sociedade mais inclusiva, empática e preparada para acolher com dignidade aqueles que chegam à terceira idade, valorizando sua autenticidade e encorajando as pessoas a serem verdadeiras consigo mesmas aceitando suas próprias emoções.

A análise do material selecionado apontou quatro eixos recorrentes na literatura sobre a psicoterapia humanista aplicada à velhice: (1) o vínculo terapêutico como principal catalisador de mudança; (2) a adaptação às perdas com preservação de sentido e autonomia; (3) a necessidade de integrar rede familiar, serviços e políticas e; (4) lacunas de pesquisa e de implementação no contexto brasileiro. Assim sendo, 1) Vínculo terapêutico: A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) indica que empatia clínica profunda, autenticidade e consideração positiva incondicional sustentam atualização e crescimento ao longo de toda a vida. 2) Adaptação, autonomia e sentido: A clínica humanista, com escuta fenomenológica e validação da história de vida, facilita a ressignificação de perdas e o reconhecimento de recursos preservados (capacidade de escolher, vincular-se e simbolizar). Essa postura se articula à otimização seletiva com compensação novas estratégias. 3) Rede e políticas: no cenário demográfico de rápido envelhecimento do Brasil, a clínica centrada na pessoa ganha potência quando articulada à família cuidadora, à Atenção Primária e às garantias do Estatuto da Pessoa Idosa e da PNSPI. Intervenções grupais centradas na pessoa, educação em saúde e suporte aos cuidadores reduzem isolamento e recaídas, promovendo participação social e qualidade de vida. 4) Lacunas de pesquisa: persistem poucos estudos controlados avaliando intervenções explicitamente humanistas com idosos, além da falta de diretrizes operacionais sobre adaptações culturais, acessibilidade comunicacional. São necessários estudos de implementação e custo-efetividade no SUS.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o presente artigo se propôs a compreender a aplicabilidade da abordagem humanista da pessoa idosa em tratamento de sintomas psicológicos: ela busca fortalecer a dignidade, a liberdade. Ao reconhecer o envelhecimento como um processo natural e cheio de possibilidades, o terapeuta humanista ajuda o paciente a manter a esperança, a aceitação de si e o sentimento de continuidade, favorecendo um envelhecer pleno, significativo e saudável.

Dessa forma, a psicoterapia humanista oferece ao idoso um espaço ético e transformador, no qual sua experiência é reconhecida e legitimada. Mais do que reduzir sintomas, a intervenção favorece autoaceitação, autonomia e pertencimento, alinhando-se ao horizonte do envelhecimento ativo. A integração entre clínica e políticas públicas amplia a potência dos resultados, sobretudo em um país que envelhece rapidamente e ainda reproduz práticas ateístas.

A Psicologia humanista tem um papel essencial nesse contexto, pois possibilita compreender as dimensões subjetivas do envelhecimento e contribui para a construção de um envelhecer mais saudável, ativo e digno e empático.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 10.741**, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 20 mar. 2025.

BRASIL. **Lei nº 8.842**, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 20 mar. 2025.

BRASIL. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2022**: número de idosos cresceu 57,4% em 12 anos. Agência Gov., 27 out. 2023. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202310/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 10 nov. 2025.

BRASIL. **Lei nº 14.423**, de 22 de julho de 2022. Altera a Lei nº 10.741/2003 para substituir “idoso” por “pessoa idosa”. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 25 jul. 2022.

OPENAI. **Chat GPT**: modelo de linguagem de inteligência artificial utilizado como apoio à revisão acadêmico textual. São Francisco, 2025. Disponível em: chat.openai.com. Acesso em: 13 nov. 2025.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa**: uma perspectiva da psicologia humanista. São Paulo: Martins Fontes, 2009.