

## O processo de envelhecimento a partir da convivência, interação social e fortalecimento de vínculos: uma perspectiva Junguiana



*Júlia Fernandes Pereira Campos*

**Resumo:** O presente estudo apresenta uma pesquisa sobre a influência de serviços de convivência social para idosos. A pesquisa exploratória permitiu compreender, a partir de uma prática profissional, as contribuições da interação social e fortalecimento de vínculos no processo de envelhecimento dentro do contexto junguiano. Também se buscou entender o envelhecimento em seu aspecto social, a garantia de direitos e como a mudança nas relações e as novas abordagens sociais se fazem importantes para uma velhice suficientemente segura. Em última análise, busca valorizar e qualificar práticas que promovam a convivência e o fortalecimento de vínculos para pessoas idosas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Convivência; Interação social; Fortalecimento de vínculos; Jung.

## Introdução

O interesse pelo tema do envelhecimento surgiu a partir de uma oportunidade de trabalho em 2014 como psicóloga recém-formada. A atuação em duas instituições de longa permanência para idosos (ILPI's) na cidade de Belo Horizonte me fez aprofundar os estudos pelos significados, desafios e novidades no processo do envelhecimento. Na prática, a função do psicólogo era o lugar de escuta, acolhimento e promoção de atividades geradoras da interação grupal, do compartilhamento de temas significativos ao envelhecimento e institucionalização de pessoas idosas, em sua maioria com elevados graus de dependência. Outro ponto também muito importante se referia ao acompanhamento familiar desde a tomada de decisão da institucionalização, o período adaptativo do idoso, até a manutenção da sua qualidade de vida no novo contexto de moradia.

Atualmente, atuo em São Paulo, em um Núcleo de Convivência de Idosos (NCI) caracterizado como um serviço da proteção social básica. Diferente do serviço na ILPI, o NCI atende pessoas idosas que, em sua maioria, são independentes, e possuem capacidade e possibilidade de se deslocarem até o serviço, porém em situação de vulnerabilidade e risco pessoal e social.

O trabalho do psicólogo, e de outros profissionais da assistência social, é focado no desenvolvimento de atividades que contribuem para o processo do envelhecimento saudável, desenvolvimento da autonomia e de sociabilidades, no fortalecimento de vínculos familiares, convívio comunitário e prevenção a situações de risco social.

As atividades são oferecidas através de oficinas com a finalidade de potencializar e qualificar a promoção da convivência entre os usuários e profissionais. Com uma grade de programações, propõe-se um objetivo específico para cada atividade ou oficina realizada, mas todas com a proposta comum de exercer o convívio social, integração, cooperação, a partir de estratégias em grupos e, conseqüentemente, promover superação das limitações físicas e manutenção da saúde corporal, atenção, memória e linguagem, a fim de garantir que a pessoa idosa continue se sentindo parte da sociedade.

Para a Organização Mundial de Saúde - OMS (2015) várias são as mudanças que constituem e influenciam o envelhecimento. Ela aponta o nível biológico, onde há a perda de funções fisiológicas, e também aqueles que influenciam no nível social, como a mudança de posições e papéis e a necessidade de lidar com perdas. Neste estudo vamos nos atentar, principalmente, ao segundo fator, que constitui importância significativa ao processo de trabalho com os indivíduos participantes do Núcleo de convivência.

Instituído pela Lei Federal 10.741 de 01 de outubro de 2003, o Estatuto do Idoso considera em seu 1º artigo que o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos é considerado idoso. Ele marca a regulação dos direitos às pessoas nesta categoria (BRASIL, 2003).

Embora exista este fator determinante pela lei, devemos considerar também o envelhecimento como um processo dinâmico e heterogêneo, onde estão envolvidas, segundo Moraes (2009), dimensões psicológicas, influenciadas por fatores que contribuem para a percepção de aspectos subjetivos, que irão determinar o enfrentamento e a qualidade de vida da pessoa idosa. Assim, podemos entender que apenas o determinante idade não pode ser usado para definir critérios, sendo necessário também pensar no contexto de experiências históricas, sociais e culturais diversas.

É perceptível que o número de idosos tem aumentado significativamente nas últimas décadas no Brasil e no mundo, e esta proporção tende a aumentar, segundo estudos demográficos. São diversos os motivos para que isto aconteça.

O acelerado aumento da proporção da população com 60 anos ou mais decorre de vários fatores como a rápida e contínua queda da fecundidade, combinada com a redução da mortalidade em todas as idades, refletindo na elevação da esperança de vida ao nascer. Isto implica a presença crescente de pessoas idosas demandando bens e serviços na sociedade, inclusive como usuárias dos serviços sociais, de saúde e de defesa de direitos. (MINISTÉRIO DA CIDADANIA, 2019)

Por isso, tornam-se necessários investimentos e disposição intelectual ao tema além de ações e estratégias que promovam e garantam ao indivíduo que envelhece subsídios para lidar com o processo de mudanças sociais a que está implicado.

Minó e Farias (2016) através de um estudo a experiência de idosos participantes de um NCI, na cidade de Viçosa em Minas Gerais, encontraram como resultado grande adesão às atividades da instituição com características importantes como motivação, aprendizado e desenvolvimento pessoal, e concluíram que o programa proporciona oportunidade para que os idosos, que nunca tiveram tempo para si, consigam desempenhar atividades com a independência que nunca tiveram, sentindo-se valorizados e livres.

Ao considerar o paradoxo gerontológico de que a participação social é parâmetro para uma boa velhice, ao mesmo tempo em que o afastamento social é considerado normativo. Santos (2019) realizou um estudo no qual testou o propósito de vida de idosos de acordo com as variáveis de sexo, idade, escolaridade e outros. A autora enfatiza que no processo de envelhecimento, dentre muitas mudanças, acontece o estreitamento de parceiros sociais, onde as relações, amizades e vínculos tornam-se mais restritos, existindo assim uma alteração qualitativa nas relações que se mantêm.

Dentro do contexto de experiências profissionais me deparei, e ainda me deparo, com diversas situações que envolvem a heterogeneidade do envelhecer. Do ponto de vista teórico, faz-se importante compreender conceitos ligados ao processo do envelhecimento para uma abordagem segura do tema. Assim, o objetivo deste trabalho é apresentar o significado do envelhecimento pela perspectiva de Carl Gustav Jung

(1875-1961) e entender como a mudança nas relações e as novas abordagens sociais e de convivência se fazem importantes para a construção de uma velhice suficientemente segura. Ademais, compreender, valorizar e qualificar práticas que promovam a convivência e o fortalecimento de vínculos.

Para Terra (2019, p.13), é preciso ter uma visão ampliada sobre o ser humano que envelhece, observando características biológicas, psicológicas e sociais:

Os aspectos biológicos podem ser considerados como as particularidades físicas herdadas ou adquiridas ao nascer e no decorrer da vida. Os aspectos psicológicos podem ser considerados como os processos afetivos, conscientes ou inconscientes, que formam e se posicionam diante das circunstâncias da vida. Os aspectos sociais podem ser considerados como os valores, as crenças, seu papel na família, no trabalho e na sociedade, de acordo com a cultura de cada lugar.

A estudiosa ainda esclarece que:

A sociedade é quem determina qual a posição do velho, como ele deve se portar, e ver a vida. O velho não tem armas. Nós é que temos que lutar por ele. Para a sociedade, aquele que não produz e já não gera riqueza, deve se retirar para a quietude de seus aposentos. É a nossa própria cultura que despreza os indivíduos envelhecidos (TERRA, 2019, p. 17).

Abre-se a partir desta afirmação uma necessidade de reflexão sobre o lugar do idoso na sociedade. O que a autora afirma pode ser visto em situações práticas e observacionais do dia a dia. No entanto, existe um movimento, embora ainda desproporcional à nossa necessidade, mas muito significativo, que direciona a pessoa idosa a um lugar de estímulo de suas potencialidades, da promoção de autonomia e da prática de seus direitos, através da ação no território social e familiar.

A prática de desqualificação é combatida pela garantia de ações e estratégias apresentadas pela Política Nacional de Assistência Social – PNAS que supõe que “a gestão da política de assistência social precisa realizar ações que permitam ao usuário apropriar-se ou pôr em prática, uma capacidade de realização pessoal e social; e também torne mais fortes suas relações no âmbito da família, da vizinhança e das associações coletivas de representação dos seus interesses” (BRASIL, 2012).

## **Jung e envelhecimento**

Jung faz grande contribuição ao que envolve o sujeito no processo de envelhecimento. Em sua obra: *A Natureza da Psique*, ao abordar as etapas da vida humana, esclarece que:

A vida psíquica do homem civilizado é cheia de problemas, e não pode ser concebida senão em termos de problema. Grande parte dos nossos processos psíquicos são constituídos de reflexões, dúvidas,

experimentos, - coisas que a psique instintiva e inconsciente do homem primitivo desconhece quase inteiramente. (JUNG, [1971], 2000, §750)

Se considerarmos o envelhecimento como um processo psíquico, uma vez que nos deparamos com mudanças físicas, biológicas e também de pensamentos, onde surgem questionamentos, dúvidas e crises de valores, podemos encará-lo como novos problemas a serem resolvidos. E quando pensamos em problema, Jung adverte que o significado não precisa ter uma finalidade de solução, mas uma disposição em trabalhar sobre ele.

Ao discorrer sobre as fases significativas e de transformações no indivíduo, Jung ([1971] 2000) sugere uma mudança muito importante, que nomeia de segunda metade da vida. Assim, a partir de seus estudos, acompanhamento de pacientes e observação da própria vida, constatou que em determinado período da vida, o indivíduo busca uma construção concreta da sua existência, através do trabalho, das conquistas de sustento, da formação da família, e; segundo apontam Gaeta, Hayar e Mello (2015), da criação de um sistema externo para sua sobrevivência.

Mais tarde, existe a necessidade em olhar para outros determinantes da sua construção de vida. É algo de domínio interno, que faz o indivíduo revisar seu lugar no mundo. A este processo, Jung nomeia como metanóia, e Strieder (2020) denomina crise de transição, que resultam em: “transformações sobre a visão de mundo, mudança de crenças e paradigmas”. Nesta perspectiva estão envolvidos conceitos trabalhados por Jung como: ampliação da consciência, persona, sombra e arquétipo.

Strieder (2020, p. 2) enfatiza que:

O processo de individuação é um dos principais pressupostos teóricos de Jung, que envolve um olhar amplo e complexo de diferenciação psicológica como meta da evolução e do desenvolvimento integral da personalidade, sendo necessário um investimento energético para engajar o ego na busca da integração dos aspectos desconhecidos e sombrios que estão no inconsciente, promovendo o autoconhecimento e significado existencial.

Jung ([1976] 2002) explica a individuação como um processo, um tipo de percurso resultado do indivíduo psicológico, uma unidade, algo completo, que não se divide, um todo. Afirma que os processos inconscientes fazem parte do todo que o indivíduo é, o que nos faz considerar sua importância e refletir sobre as mudanças possíveis do indivíduo em construção e processo.

Na obra “*O Eu e o Inconsciente*”, se refere ao realizar-se de si mesmo, indicando que pode ser o momento em que o indivíduo pode finalmente ser impulsionado a realizar aspectos de seu potencial que até então eram negligenciados, ou não reconhecidos, e concretizar novas metas e planos.

O que acontece é que na primeira metade da vida, existe uma tendência do si mesmo negado, explica Jung ([1971] 2008) em favor do coletivo, como um ideal social. Neste movimento, Jung ([1971] 2000) afirma que os ideais e convicções que foram construídos podem passar por mudanças que começam no inconsciente, mesmo que de forma modesta e despercebida, mas que aos poucos, vai se transformando de forma singular na alma.

O teórico faz uma comparação desta fase de transição com o curso diário que caminha o Sol, e nos convida a pensar no Sol favorecido de sentimentos e consciência humana apenas do momento presente:

De manhã, ele se eleva do mar noturno do inconsciente e olha para a vastidão do mundo colorido que se torna tanto mais amplo, quanto mais alto ele ascende no firmamento. O Sol descobrirá sua significação nessa extensão cada vez maior de seu campo de ação produzida pela ascensão e se dará conta de que seu objetivo supremo está em alcançar a maior altura possível e, conseqüentemente, a mais ampla disseminação possível de suas bênçãos sobre a terra. Apoiado nesta convicção, ele se encaminha para o zênite imprevisto – imprevisto porque sua existência individual e única é incapaz de prever seu ponto culminante. Precisamente ao meio dia, o Sol começa a declinar e este declínio significa uma inversão de todos os valores e ideais cultivados durante a manhã. (JUNG [1971] 2000, § 778)

Tal comparação nos leva a refletir e compreender uma tendência em acreditar que temos absoluto controle e direcionamento da vida, dentro dos padrões e papéis sociais construídos. O indivíduo ainda vive e se constrói sem considerar a possibilidade de mudanças e, talvez por isso, a segunda metade da vida, como a própria velhice, pode ser difícil de enfrentar. Fato é que convicções, certezas e pensamentos não serão mais os mesmos nesta fase. Assim, Jung ([1971] 2000) nos ensina a pensar que não devemos olhar o desenvolvimento como ascensão ou expansão, mas como um processo interior inexorável.

Isto pode ser evidenciado, segundo ele, no exemplo que o indivíduo envelhecido tem uma tendência e ligação com o passado. A necessidade de voltar atrás se dá pela dificuldade de viver e encarar os objetivos presentes. Objetivos que a alma e o curso interno nos cobra, e que, evidentemente são muito diferentes daqueles construídos e sistematizados pela primeira metade da vida. No entanto, parece querer nos mostrar e fazer compreender que talvez o processo de individuação não seja para todos. Não é regra que o envelhecimento em si, traga toda maturidade psicológica para encarar o processo necessário da ascensão ao monte.

Mello e Mercadante (2016, p.390) fazem uma análise do envelhecimento e da velhice segundo o pressuposto junguiano e ressaltam que:

Esta passagem não é feita de maneira fácil ou simples, é uma travessia em que poucos se arriscam, já que, neste momento, valores mudam,

entram em crise e o que é novo ou conteúdos ditos sombrios (que possuem relação com o arquétipo da sombra) vêm à tona, tornando-se perigosos fantasmas, caso não sejam olhados, aproximados tais conteúdos.

Envelhecer pode ser visto como uma grande oportunidade de se refazer internamente com sabedoria, experiência, maturidade e cuidado. É o momento de valorizar e experienciar a totalidade do ser, e não apenas do fazer.

Silva e Oliveira (2020) questionam como o idoso pode continuar criativo, em constante movimento para se sentir satisfeito com a vida, mesmo em situação de fragilidade, incluindo os diferentes sinais físicos e psicológicos, e destacam a psicogerontologia, com enfoque Junguiano, como uma fonte que possibilita o entendimento do ser humano em sua plenitude e em constante metamorfose de sua essência.

Em seus estudos, Jung parece questionar porque o ser humano envelhece, ou pelo menos qual a função do envelhecimento no processo humano. Assim, parece entender, segundo Terra, que “os últimos anos de vida são preciosos para se fazer uma revisão da vida, para entrar em contato com os erros, com o inconsciente e com as sombras” (TERRA, 2019, p. 28).

Nesse aspecto, um autor pós-junguiano nos dá subsídios para pensar no envelhecimento além da biologia, genética e fisiologia: James Hillman (2001) apresenta a ideia de caráter e considera a velhice como uma estrutura de natureza essencial. Ao considerar o caráter como qualidades distintas de um indivíduo, afirma que o “velho” revela mais o seu caráter à medida que envelhece, olhando a velhice como um estado de ser e o velho com mitos e significados, como um fenômeno arquetípico.

Ao falar sobre envelhecimento, Guarnieri (2019) aponta a necessidade de adaptação social do indivíduo envelhecido, uma vez que o tema e experiência nos batem à porta a todo instante e, ao acreditar juntamente com Jung, que envelhecer vai para além de uma etapa, onde a vida deve ser dignificada e retomada ao sentido de uma existência significativa.

A autora lembra ainda que a expansão da consciência passa pelos limites da fisiologia, ou seja, não é possível negar, ou tentar minimizar, os processos de saúde, perdas funcionais e cognitivas que acompanham o envelhecimento:

E por isso, Jung (1984) trata essas etapas da vida humana como fases do processo de individuação - que é o ponto central onde se quer chegar, o sentido para onde caminha a nossa existência - justamente por entender que a limitação de cada etapa se torna também o recurso que possibilita o sentido da vida. A individuação significa, tornar-se um ser único, uma singularidade íntima, última e incomparável; tornar-se a si mesmo. A nossa existência é construída de tarefas que precisamos enfrentar para construir o nosso dia a dia, e com isso e a partir disso, nos

faz confrontar com o mistério do que somos, de onde viemos e para onde vamos. (GUARNIERI, 2019)

Para Arcuri (2012) é fundamental entender a vida como um processo ininterrupto, ou seja, contínuo e com possibilidade de desenvolvimento: envelhecer pode ser perigoso quando, na segunda metade da vida, carregamos o passado como um imenso fardo – os sentimentos, frustrações da vida, da vida não vivida, a urgência em amar quando não foi possível experimentar o amor em sua plenitude.

Assim, entende-se que a proposta de Jung é a de entrar em contato com todas as dores, amores e desamores no processo de envelhecimento, deixando livre que o confronto, incertezas e desnorteios sejam pertencentes ao processo interior: envelhecer é olhar para dentro.

### **Núcleo de Convivência de Idosos: projeto Samuel Rangel**

Dadas as contribuições do pensamento Junguiano na temática apresentada, torna-se justificável enfatizar serviços que favorecem o envelhecimento com responsabilidade e empatia, pois são instituições fundamentais ao indivíduo que passa pelo processo de envelhecimento.

O equipamento reconhecido neste trabalho, através da prática em psicologia, é um dos 95 NCI's do município de São Paulo, localizado no bairro de Pinheiros na região Oeste. O Projeto Samuel Rangel, dirigido pela organização social Associação Metodista de Ação Social de Pinheiros (AMAS Pinheiros) e conveniado com a Prefeitura Municipal de São Paulo, por meio de parceria com a Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS) atende 150 idosos do território em situação de isolamento e risco social em diversas atividades.

O projeto surge após a identificação de uma população idosa de grande vulnerabilidade social decorrente da diminuição de renda, fragilidade de vínculos afetivos, discriminação etária e deficiências físicas e psíquicas. Seu principal objetivo é estimular os participantes a aprofundarem o autoconhecimento, convivência social, a conscientização da condição de pessoa idosa e de direitos sociais, para que possam melhorar a qualidade de vida e exercer plenamente a cidadania, contribuindo para um processo de envelhecimento ativo, saudável e autônomo.

Na grade de atividades são oferecidas diversas oficinas: trabalhos manuais (tricô, crochê, pintura em tecido, artesanato, bordado, macramê e mosaico), coral, reeducação postural, tecnologias, comunicação e memória, passeios culturais e gastronômicos, eventos comemorativos, palestras, rodas de conversa e bazar, além de projetos em parceria com outras redes de apoio como saúde, fórum da categoria e campo de estágio de graduação em gerontologia.

Sendo assim, a pessoa idosa que está inserida em atividades de convivência tem a oportunidade de experimentar o envelhecimento como ferramenta de transformação e

olhar o mundo de uma ótica diferente. A convivência com pares, o contato com ferramentas que abordam o sentido de envelhecer, além da liberdade de escolha e protagonismo social, incentivam a passagem pela metanóia de maneira surpreendentemente rica.

Esse retorno é expresso no depoimento e fala dos participantes em relação à experiência de escolha, da possibilidade de se redescobrirem em novas habilidades e abandonarem uma ligação excessiva e restrita com o passado, tendo como consequência uma melhor qualidade nas relações vividas.

### **Considerações finais**

Pelas discussões apresentadas sobre a convivência, interação social e fortalecimento de vínculos, sob uma leitura junguiana, tornam-se ainda pertinentes estudos que discutam a temática e a instrumentalizem com propriedade. A velhice pode ser um fator problemático por diversas questões, mas ainda podemos considerar o fator social como fundamental na construção das discussões do tema. Assim, os serviços e garantias de direito à população idosa têm sido cada vez mais necessários e emergentes.

O idoso que está inserido neste tipo de serviço tem a oportunidade de escolher o que fazer, quais ocupações e atividades desenvolver, potencializando assim fazeres do seu desejo, daquilo que é significativo para seu momento e, nos termos de Jung, do realizar-se de si mesmo ao invés de marcar aquele lugar estereotipado do idoso fragilizado ou sem ocupação.

Tais práticas podem contribuir para 'o realizar-se de si mesmo' no momento em que é contemplado por atividades e práticas que o fazem viver internamente, ou seja, experiências que trazem um retorno interno, permeado por conjunturas subjetivas e uma existência significativa.

O olhar de Jung parece se encaixar fortemente nos cenários atuais e na tentativa que os serviços e políticas voltadas à pessoa idosa buscam compreender no processo de envelhecimento. Não temos respostas prontas, mas o combate, a identificação da necessidade em discutir, problematizar e encontrar meios de fortalecimento desta demanda apontam a finalidade a qual ele considerou importante.

### **Referências**

ARCURI, I. P. G. Velhice e espiritualidade – Metanóia, “a segunda metade da vida”, Segundo Carl Gustav Jung. *Revista Kairós Gerontologia*. São Paulo, Brasil. P.87-104, jun 2012. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/13797>. Acesso em: 24 mai. 2020.

BRASIL. *Concepção de convivência e fortalecimento de vínculos*. Brasília: MDS, 2012.

BRASIL. *Estatuto do idoso*. Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília, 2003.

GAETA, I. P; HAYAR, M. A. S, P; MELLO, L. T. *A compreensão do fenômeno do envelhecimento a partir do conceito Junguiano de metanóia* (segunda metade da vida). Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/282443679\\_Psicogerontologia\\_Jungiana\\_a\\_compreensao\\_do\\_envelhecimento\\_a\\_partir\\_do\\_conceito\\_Junguiano\\_de\\_metanóia](https://www.researchgate.net/publication/282443679_Psicogerontologia_Jungiana_a_compreensao_do_envelhecimento_a_partir_do_conceito_Junguiano_de_metanóia). Acesso em: 26 abr. 2020.

GUARNIERE, M. C. M. *O sentido para o envelhecimento*. 2019. Disponível em: <https://ijep.com.br/artigos/show/o-sentido-para-o-envelhecimento>. Acesso em: 26 abr. 2020.

HILLMAN, J. *A força do caráter e a poesia de uma vida longa*. Editora Objetiva, 2001.

JUNG, C. G. *A natureza da psique*. Obras completas de C.G. Jung. 2. Ed. Petrópolis: Vozes, 2000. V. 8.

JUNG, C. G. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Obras completas de C. G. Jung. 2. Ed. Vozes, 2002. V. IX/I

JUNG, C. G. *O Eu e o inconsciente*. Obras completas de C. G. Jung. 21. Ed. Petrópolis: Vozes, 2008. V. VII/2.

MELLO, L. T. & MERCADANTE, E. F. Relações contemporâneas entre o envelhecer, a religião e cultura, sob a luz Junguiana dentro da Mitologia Africana. *Revista Kairós Gerontologia*. São Paulo, Brasil. P. 383-399, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/35697/24520> . Acesso em: 01 set. 2020.

MINISTÉRIO DA CIDADANIA. *Estratégia Brasil amigo da pessoa idosa: Introdução à estratégia*. Brasília, 2019.

MINÓ, N.M; FARIAS, R. C. P. Percepção de idosos sobre núcleo de convivência: um estudo com participantes do programa municipal da terceira idade de viçosa, Minas Gerais, Brasil. *Revista Educação, cultura e sociedade*, Sinop, MT v.6, n 1,p. 302-317, 2016. Disponível em <http://sinop.unemat.br/projetos/revista/index.php/educacao/article/view/1902>. Acesso em: 23 ju. 2020.

MORAIS, O. N. P. Grupos de idosos: Atuação da Psicogerontologia no enfoque preventivo. *Revista psicologia, ciência e profissão*, 2009. 29 (4) p. 846-855. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932009000400014&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932009000400014&script=sci_abstract&tlng=pt) . Acesso em: 23 jun. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. OMS, 2015.

SANTOS, J. D. *Participação social e propósito de vida na velhice: associações com variáveis sociodemográficas, de saúde e mobilidade*. 2019. 79 f. Dissertação (Mestrado em ciências) - Programa de Pós Graduação em Gerontologia, Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.

SILVA, M. G. S; OLIVEIRA, B. Psicogerontologia com enfoque Junguiano: Envelhecer, integrar, ampliar, reconstruir, analisar, transformar. *Revista Longeviver*, Ano II, n. 6. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/view/830>. Acesso em: 26 jun. 2020.

STRIEDER, C. M. *Metanóia e meia idade: mergulho nas profundezas da alma e no poder de renovação*. 2020. Disponível em: <https://www.ijep.com.br/artigos/show/metanóia-e-meia-idade-mergulho-nas-profundezas-da-alma-e-no-poder-de-renovacao> . Acesso em: 01 set. 2020.

TERRA, C. *Velhice e desenvolvimento humano*. Monografia de pós graduação- Universidade Paulista, São Paulo, 2019.

*Data de recebimento: 17/04/2021; Data de aceite: 20/06/2021*

Imagem: Foto de Dimitri Dim/Pexels

---

**Júlia Fernandes Pereira Campos** - Psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (2013). Especialista em Psicogerontologia pela Universidade Paulista (2021). Atuação em serviço de proteção social básica para idosos no município de São Paulo, Instituição de Longa Permanência para Idosos e Centro de Atividades. E-mail: [julia.fernandespr@yahoo.com.br](mailto:julia.fernandespr@yahoo.com.br)