





Artigo Original


A velhice e o sentimento de solidão sob a ótica dos idosos


Old age and the feeling of solitude from the elderly's point of view


Resumo


Alyne Amaral Santos¹
 orcid.org/0000-0001-9553-6577

Emylle Cristine Alves Veloso¹
 orcid.org/0000-0002-8954-4455

Bruna Roberta Meira Rios¹
 orcid.org/0000-0001-9612-8751

Sabrina Gonçalves Silva Pereira¹
 orcid.org/0000-0001-8737-6569

Cláudia Danyella Silva Leão¹
 orcid.org/0000-0002-5063-3733

Álvaro Parrela Piris¹
 orcid.org/0000-0002-7151-5015

Objetivo: Analisar a percepção do idoso quanto ao sentimento de solidão; além de identificar se as mudanças físicas e fisiológicas, as relações sociais estabelecidas e as perdas ao longo da vida influenciam para o surgimento desse sentimento. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma pesquisa de investigação subjetiva de abordagem qualitativa transversal exploratória, realizada na cidade de Montes Claros – MG com oito idosos sendo estes selecionados através da técnica de “snowball”. A entrevista foi aplicada com o auxílio do aplicativo “dictate” para a transcrição das respostas e na interpretação a análise do discurso foi realizada, a partir da base fairclough e com o auxílio do software “MAXQDA” para executar a codificação e a categorização da discussão. Esta pesquisa teve parecer positivo pelo CEP com o número: 3.573.122. **Resultados:** Os idosos entrevistados nesta pesquisa apontaram que o sentimento de solidão não está presente nessa etapa de vida. Relataram que fisicamente sentiram o impacto da idade, no entanto o sentimento não é de estar velho, ainda acrescentam que o apoio da família e amigos são primordiais para o seu bem-estar. **Conclusão:** Embora o sentimento de solidão não tenha se mostrado presente nas pessoas entrevistadas, a fase idosa é de extrema importância e merece um olhar cada vez mais atento às suas vulnerabilidades e necessidades.

Palavras-chave: Solidão. Idosos. Envelhecimento.

Abstract

Objective: To analyze the perception of the elderly regarding the feeling of loneliness; and to identify whether physical and physiological changes, established social relationships, and losses throughout life influence the emergence of this feeling. **Materials and Methods:** This is a subjective investigation research, with an exploratory, qualitative, cross-sectional approach, carried out in the city of Montes Claros - MG with eight elderly people selected by means of the snowball technique. The interview was held with the aid of “Dictate” application in order to transcribe the answers, and the interpretation of discourse analysis was based on Fairclough, with the aid of the “MAXQDA” software, in order to perform the coding and categorization of the discussion. This research was approved by the Research Ethics Committee under the number 3.573.122. **Results:** The elderly people interviewed pointed out that the feeling of loneliness is not present in this stage of life. They reported that they physically feel the impact of age, however, the feeling is not of being old; they still add that the support of family and friends is paramount for their well-being. **Conclusions:** It is possible to conclude that, although the feeling of loneliness has not been present in the people interviewed, the elderly phase is extremely important and deserves an increasingly closer look at their vulnerabilities and needs.

Keywords: Loneliness. Seniors. Aging.

¹ Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI), Montes Claros, MG, Brasil.

Autor para correspondência: Alyne Amaral Santos. E-mail: alyneamaral858@gmail.com

Como citar este artigo

ABNT

SANTOS, A. A. A velhice e o sentimento de solidão sob a ótica dos idosos. **Humanidades (Montes Claros)**, Montes Claros, v. 9, n. 1, p. 56-63, jan./jun. 2020.

Vancouver

Santos AA, Veloso ECA, Rios BRM, Pereira SGS, Leão CDS, Piris AP. A velhice e o sentimento de solidão sob a ótica dos idosos. **Humanidades (Montes Claros)**. 2020 jan-jun;9(1):56-63.

INTRODUÇÃO

A transição para a fase idosa para alguns pode ser uma etapa tranquila, entretanto, para outros se apresenta como uma das etapas mais difíceis, pois temem a chegada do envelhecimento e podem apresentar uma maior inclinação para adoecimentos físicos e psíquicos, como por exemplo, o sentimento de solidão que é muito apresentado nessa faixa etária e pode contribuir para a evolução de doenças¹.

Esse sentimento de solidão se relaciona com a interpretação individual de se sentir solitário, em que há uma divergência com o grau de relações sociais a que anseia em detrimento da atual realidade. Isso se explica, por exemplo, quando uma pessoa se sente sozinha mesmo ao lado de muitas pessoas².

A solidão, em especial na fase idosa, pode se apresentar por diversas causas, entre elas as mudanças nas relações da contemporaneidade, impulsionadas pelo advento das relações virtuais, e o consequente uso de novas tecnologias³.

O envolvimento com a sociedade se mostra importante para o ser humano, pois, desse envolvimento, se formam as amizades, o afeto, e se desenvolve o apoio emocional onde as pessoas buscam conforto. O indivíduo que se sente pertencente a um grupo social possui uma maior interação, onde o sujeito se situa e constrói sua identidade⁴.

As mudanças fisiológicas e estéticas também podem contribuir para o sentimento de solidão. Essas mudanças advêm da idade e passam a ser notórias com o passar do tempo, com o aparecimento das linhas faciais, rugas e fraquezas e, diante da referência de beleza que a mídia traz e o país “impõe”, torna-se mais difícil a aceitação dessas transformações que podem proporcionar um agravamento psicológico e baixa autoestima⁵.

A percepção negativa da pessoa sobre essa etapa da vida traz o estigma de que ela se tornará incompetente, gerando pensamentos de que é incapaz e impossibilitada de oportunidades e de viver uma fase mais satisfatória de vida. Lidar com a realidade pode se tornar um obstáculo para muitos, mas há aqueles que se mostram e tentam mudar essa visão sobre o idoso, tornando essa etapa ativa, praticando hobbies, voltando para a faculdade, proporcionando uma aceitação e vivência mais saudável⁶.

Nessa fase da vida, os idosos costumam ter a ideia e pressupostos de que irão “perturbar” e se sentem embotados a pedir ajuda, se sentem inseguros e têm dificuldades para se expressar sobre o que precisam, o que torna a vida mais difícil, pois, algumas atividades do dia a dia podem se tornar mais difíceis, demandando auxílio da família. Com isso, percebe-se que as pessoas idosas se afastam e se tornam ausentes sem que os familiares percebam esse distanciamento⁷.

A mudança nos aspectos físicos próprios dessa etapa traz a dependência do idoso para realizar certas atividades simples, como tomar banho, vestir uma roupa. Com essa nova demanda, muitas vezes os familiares identificam como solução sua institucionalização em abrigos de permanência, afastando-o do meio familiar, que causando marcantes sentimentos de descaso, abandono e tristeza por falta de tempo e, muitas vezes, paciência e dificuldade para lidar com esse familiar que necessita de atenção e apoio⁸.

A maneira como o idoso vive poderá interferir diretamente em suas perspectivas de vida, podendo afastá-lo das relações sociais e até mesmo de pessoas com quem possuía um vínculo afetivo, de ambientes e atividades que costumavam ser rotina em seu dia a dia e que, com os anos, acabaram se perdendo³. Esse isolamento vivenciado pelo idoso pode contribuir

excessivamente para seu adoecimento, favorecendo sofrimento⁹.

A fase idosa apresenta-se como uma etapa de grande importância e sensibilidade, pois configura-se como experiência de vida, porém a transformação e mudanças tanto biológicas como sociais podem ou não favorecer o sentimento de solidão¹⁰.

Para que o idoso tenha, então, um envelhecimento saudável, é indispensável que seja participativo socialmente, não só em tarefas que já costuma fazer em seu dia a dia, como varrer a rua, ir ao mercado, mas em atividades avançadas, como religião, passeios, conhecer novos lugares, entre outros¹¹.

Alguns idosos possuem renda própria e, às vezes, podem morar sozinhos e outras vezes dependerão de sua família e residem com esta, por isso se responsabilizam pela casa, por cuidar dos netos, em realizar as tarefas domésticas, bem como ajudar financeiramente. Mas, de maneira geral, é importante que esses idosos separem um tempo para si, participando de atividades que trazem algum prazer ou em eventos da comunidade, como grupos sociais⁷.

Há um avanço nos dias atuais na criação de meios que incluam os idosos em atividades que os envolvam em um meio social para uma vida mais ativa. Entretanto, a interação social não remete somente à participação em eventos com outros da mesma idade, mas também uma boa relação com sua família, ainda que tenham uma quantidade satisfatória de atividades e interações, pois o mais importante não é quanto participam e têm amigos e sim a qualidade dessas relações¹².

Diante disso, o objetivo da pesquisa foi analisar a percepção do idoso quanto ao envelhecer e o sentimento de solidão; entendendo assim se as mudanças físicas e fisiológicas influenciam para sua solidão; também verificar como as relações sociais e

perdas ao longo da vida podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição; e identificar, a partir do discurso dos idosos, os fatores desencadeadores da solidão e como lidam com o processo de envelhecimento.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi construído através de uma pesquisa de investigação subjetiva de abordagem qualitativa, transversal e exploratória. A pesquisa foi realizada na cidade de Montes Claros - MG, com oito idosos, sendo que esse número foi constituído pela saturação das informações relatadas por eles. Foram entrevistados (sete mulheres e um homem) sendo um casal, três viúvas que moram com familiares e duas irmãs que sempre moraram juntas, na faixa etária de 64 a 75 anos. A maior parte dos participantes é vizinha, devido ao primeiro participante residir em um bairro antigo da cidade de Montes Claros-MG e, conseqüentemente, indicar os vizinhos para a participação.

Como requisito de participação, fez-se necessário que os entrevistados não tivessem nenhum tipo de comprometimento mental que os dificultasse nas respostas e que não estivessem institucionalizados ou enclausurados, pois a intenção deste estudo era investigar a solidão em indivíduos que estavam em convívio direto com seu núcleo familiar.

Para a escolha dos participantes, foi utilizada a técnica de *Snowball* que funcionou da seguinte maneira: o primeiro participante foi escolhido a partir do grupo de convivência dos pesquisadores e este indicou outra pessoa que se enquadrava nos requisitos estabelecidos e assim sucessivamente. O instrumento utilizado para a entrevista foi o roteiro de entrevista semiestruturada baseada em Fernandes¹³ em seu trabalho intitulado "A

Solidão nos Idosos numa comunidade rural - Implicações para uma velhice bem-sucedida”.

A entrevista foi aplicada com o auxílio do aplicativo “dictate” que teve por objetivo gravar por áudio e transcrever em formato de texto as perguntas abordadas pelo pesquisador e as respostas dos entrevistados, sendo deletadas após sua transcrição. Para a interpretação dos dados, foi realizada a análise do discurso a partir da base Fairclough, com o auxílio do software “MAXQDA”, utilizado para executar a codificação e categorização da discussão. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa das Faculdades Unidas do Norte de Minas, atendendo aos embasamentos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde com parecer de número 3.573.122.

Este estudo se propôs a analisar as formas pelas quais a solidão se apresenta na fase idosa. Durante as entrevistas, foi observado certo receio ao falar sobre a solidão. Após essa percepção, foram utilizadas técnicas de rapport, uma técnica bastante utilizada em entrevistas psicológicas que consiste em criar uma ligação com o participante para que este se sinta à vontade para responder às perguntas¹⁴. Foi realizada uma clarificação do termo de consentimento livre e esclarecido, quando foi explicado que seu pseudônimo de pássaro seria utilizado para preservar sua identidade. Em função de alguns indivíduos abordados serem analfabetos e de haver uma cega, foi necessária a presença de um membro da família para a apresentação e assinatura do TCLE. Também se fez necessário que os pesquisadores adequassem seu vocabulário, pois, em alguns momentos, apresentaram dificuldades na compreensão da pergunta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os idosos entrevistados apontaram que o sentimento de solidão não está presente em suas vidas,

apesar da hipótese inicial de que a solidão apareceria nessa fase em função de todas as mudanças próprias dessa etapa. Os entrevistados apontaram que fisicamente sentiram o impacto da idade, no entanto, o sentimento não é de estar velho, ainda acrescentam que o apoio da família e amigos é primordial para o seu bem-estar.

Após a transcrição das entrevistas, leitura exaustiva e discussão entre os pesquisadores para a compreensão subjetiva de cada participante, foi feita uma análise de discurso com o auxílio do software MAXQDA, que nos permitiu codificar e dividir as entrevistas em duas categorias, sendo estas citadas abaixo.

A família como rede de apoio social para o idoso

A família, na fase idosa, torna-se a principal rede de apoio como também o grupo que o indivíduo mais quer por perto. A demonstração de afeto, carinho, paciência e amor com o idoso por parte dos familiares possibilita que ele se sinta amado, levando-o a ter sensações de bem-estar, podendo promover o sentimento de felicidade e satisfação com a vida. Isso proporciona maior aceitação às mudanças que surgem¹⁵.

Durante a análise das entrevistas, identificou-se que a família e amigos são um suporte essencial para que não haja o sentimento de solidão. O almoço de domingo em família, a visita dos filhos, as conversas com vizinhos, a ida à igreja ocupam um lugar de grande significado, o de “pertencimento”. Essa participação da família contribui para que não se sintam sozinhos.

Nos acervos literários e pesquisas sobre a solidão, há várias contribuições que apontam esse sentimento como frequente na fase idosa. Azevedo, Afonso e Alcina³ afirmam que a solidão se faz muito presente na adolescência e velhice e que o motivo pode

ser consequência de diversos fatores que podem mudar de acordo com a subjetividade de cada sujeito.

Entretanto, os participantes relatam o contrário, que não compartilham desse sentimento e que sua rede de apoio social faz com que se sintam bem emocionalmente. Identificou-se a importância desse suporte social durante a fala de Papagaio:

A família me dá segurança de ter alguém que confio do lado.

Nesse contexto, o envelhecer precisa de um olhar especial e cuidados para o indivíduo viver de forma satisfatória. Porém, isso não depende somente dele e sim de sua inserção coletiva e social que contribuem para o seu bem-estar¹⁶. Sobre isso, Agopornis relata:

Gosto muito de ter contato e mais com minha família. Todo domingo, eu faço almoço para todo mundo.

Na velhice, nem sempre ocorrem os investimentos necessários à sustentação dos laços sociais: a capacidade de substituição encontra algo do limite, o isolamento predomina sobre a criação de novos laços e a dor prevalece¹⁷. Por isso, é importante manter o vínculo estabelecido com a família e amigos. Canário relata:

me relaciono muito bem com minha família. Eles são tudo, agora mesmo estou com minha irmã em casa, eles me ajudam muito.

Com a fala dos participantes, foi possível perceber que, mesmo quando há perdas de entes queridos, a fase de luto e aceitação se torna menos complicada quando há esse contato social. Agopornis, quando questionada, se já sentiu solidão em alguma fase da sua vida, respondeu:

Sim. Porque perdi a pessoa que eu amei na minha vida. Só era eu e meu esposo e eu perdi quando tinha 26 anos, fiquei só com meus 7 filhos. Tive que trabalhar muito, eu sinto muita falta dele até hoje. Mas tenho meus filhos e meus netos que sempre vêm aqui. Isso me alegra.

A saúde e o bem-estar do indivíduo dependem da homeostasia e o equilíbrio que consegue estabelecer com o meio. A forma como vive sua vida pode também influenciar a “visão” que tem do mundo quando idoso, e a forma como interage com ele, despertando ou não sentimentos de solidão⁶. Na fala do Papagaio, é possível perceber que o sistema familiar ocupa o lugar de apoio, ela relata:

Bem, meus pais morreram novos. Aí fui morar com meus tios que não tinha (sic) filhos. Depois, eles morreram e eu e minha irmã sempre moramos juntas e convivemos bem. Somos a companhia uma da outra [...].

Na sua fala, percebe-se a importância da família para a contribuição do bem-estar do sujeito.

As mudanças físicas e sua influência no sentimento de se sentir “velho”

O envelhecimento traz consigo uma série de mudanças, como a presença de rugas, cabelos brancos, fragilidade e fraqueza sendo influenciadores do sentimento de tristeza. As mudanças físicas são decorrentes na velhice e podem gerar insatisfações, principalmente nas mulheres, pois incluem aspectos relacionados à beleza, que façam pensar na aparência e se sentir excluída, devido ao posicionamento de seu ciclo social e cultural que elevam padrões de beleza. A perda daquele corpo ideal, da saúde, da força que se tem na juventude é, para a pessoa idosa, um desafio que, dependendo de sua situação, torna-se muito difícil de ser aceito⁵. Foram apresentadas essas questões na fala das participantes. Agopornis diz:

Eu até brincava que era muito bonita, eu falava eu sou a mais bonita da família. Ainda brinco com isso, mas sei que não sou mais como antes.

Os sentimentos negativos e de inadequações na fase idosa é percebido com maior frequência nas mulheres, pois, com o avançar da idade, a mulher começa a ser vista como menos atrativa. Já o homem, na velhice, é visto como experiente, levando assim a mulher a uma baixa autoestima¹⁸. Foram percebidas, nas falas das participantes, suas questões voltadas à beleza e com um participante homem foi relatado que ele se sente feliz com a velhice pela experiência que adquiriu¹⁸.

As mudanças físicas podem gerar grandes sentimentos de inadequação na vida dos idosos, como aspectos estéticos e físicos. Foi identificado o impacto dessas mudanças físicas na fala de Agopornis que relatou

Não gosto de olhar para meu corpo, as mudanças e as manchas que aparece (sic) na pele.

Tal impacto também é observado na fala da Cacatua que diz:

A dificuldade maior está sendo a saúde. Minhas pernas mesmo, eu não tenho confiança de sair sozinha, tenho medo de cair, e seu eu não achar ninguém para segurar? Eu não consigo levantar sozinha.

Durante esse relato, foi possível perceber como as mudanças físicas e estéticas na melhor idade são uma das causas mais preocupantes para os idosos, podendo gerar insatisfação e insegurança que prejudiquem seu bem-estar. Segundo Azevedo, Afonso e Alcina³ “No idoso o corpo apresenta sinais visíveis do tempo, podendo, para alguns dos seus donos,

representar perdas muito significativas que podem favorecer seu isolamento e/ou solidão”.

Em uma das perguntas da entrevista os participantes foram questionados sobre qual seria a maior dificuldade que ele tem sentido nessa etapa da vida. O que mais prevaleceu foram respostas que se referiam à saúde, sendo citada como algo que mais entristece devido aos problemas que surgem. Esses aspectos foram vistos nas falas de Calopsita que diz:

A saúde não está muito boa.

Outra participante, Canário, também fala:

Não dou conta de fazer tudo mais, não tenho mais a força de antes.

Durante a entrevista, também foi possível observar que os entrevistados não se reconhecem como velhos, entretanto, sentem o peso da idade. Como no relato de Beija flor que diz:

Não me sinto velho, o tempo é pouco.

Também observa-se essa ideia na fala de Agopornis:

Não me sinto velho, a palavra velha para mim é quando uma pessoa não está servindo mais [...].

Apesar de não se sentirem velhos, a idade traz bagagens de conceitos. Essa aceitação pelos participantes é analisada devido à participação da família e do contexto social¹⁵.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa possibilitou compreender a percepção do idoso frente à solidão e à velhice e também se mostrou relevante ao apresentar a

Santos AA, Veloso ECA, Rios BRM, Pereira SGS, Leão CDS, Piris AP.

importância dos vínculos sociais e afetivos para o seu bem-estar emocional. Apesar de identificar uma saturação nas respostas, talvez se a pesquisa tivesse sido realizada com uma amostra maior de idosos ou em um contexto institucionalizado, poderia ter sido apontado por algum indivíduo esse sentimento. Os relatos dos entrevistados evidenciaram, a todo momento, como a família, amigos, vizinhos e até a participação na igreja ou na vida dos netos são importantes para que não sintam solidão.

Sobre a percepção do idoso em relação à velhice, foi possível verificar que, embora sintam o peso da idade e não consigam mais realizar as mesmas atividades que antes, o sentimento não é o de ser velho, houve muitos relatos de que o maior incômodo dessa fase são justamente as mudanças físicas e fisiológicas que se tornam incongruentes às atividades e à rotina que eles gostariam de ter, como fazer atividade física, andar, etc.

Portanto, é possível concluir que a fase idosa é de extrema importância e merece um olhar mais atento às suas vulnerabilidades e necessidades. É necessário que cada vez mais sejam criados meios de inclusão dessas pessoas para que se interajam socialmente, tenham mais participação social e se sintam mais ativos para que, assim, tenham mais qualidade de vida e não venham a sentir, em algum momento, a solidão.

REFERÊNCIAS

- LIMA, Ana Maraysa Peixoto *et al.* Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 6, n. 2, p. 97-103, 2016. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/view/6427>
- MANSO, Maria Elisa Gonzalez; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa; COMOSAKO, Vanessa Tiemi. Idosos e isolamento social: algumas considerações. **Revista Longevidade**, 2018. Disponível em: <https://revistalongevidade.com.br/index.php/revistaportal/article/view/750>
- AZEREDO, Zaida de Aguiar Sá; AFONSO, Maria Alcina Neto. Solidão na perspectiva do idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 2, p. 313-324, 2016. Disponível em: <https://univertix.net/wp-content/uploads/2020/06/encadernado-enfermagem-2019-2.pdf>
- DA LUZ, Maria Helena Reis Amaro; MIGUEL, Isabel. Apoio social e solidão: Reflexos na população idosa em contexto institucional e comunitário. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social: RPICS**, v. 1, n. 2, p. 3-14, 2015. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5806604>
- FIN, Thais Caroline *et al.* Estética e expectativas sociais: o posicionamento da mulher idosa sobre os recursos estéticos. **Revista Kairos: Gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 133-149, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/27683>
- MARI, Fernanda Rigoto *et al.* O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 1, p. 35-44, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4038/403844773004.pdf>
- SILVA, Denise Azevedo Magalhães. Comunidades de vizinhança em Portugal e na França: lidando com o isolamento social e a solidão dos idosos. **Revista Longevidade**, n. 49, 2016. Disponível em: <https://revistalongevidade.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/790/845>
- PANOSSO, Érika Fernanda *et al.* O idoso asilado e o sentimento de abandono. **Revista Uningá**, v. 27, n. 1, 2011. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/928>
- SILVA, Francilio Williams Sousa. Visão do idoso sobre a morte. **Revista Interdisciplinar**, v. 11, n. 4, p. 30-41, 2018. Disponível em: <https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/1173>
- CAVALCANTI, Karla Fonseca *et al.* O olhar da pessoa idosa sobre a solidão. **Avances en Enfermería**, v. 34, n. 3, p. 259-267, 2016. Disponível em: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/60248/58745>
- NERI, Anita Liberalesso; VIEIRA, Ligiane Antonieta Martins. Envolvimento social e suporte social percebido na velhice. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 3, p. 419-432, 2013. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4038/403838813002.pdf>
- SIMÕES, Regina; MOURA, Marcia Marques de; MOREIRA, Wagner Wey. Esperando a morte: o corpo idoso institucionalizado. **Polêm!ca**, v. 16, n. 3, p. 049-061, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/polemica.2016.25202>
- FERNANDES, Joana Emanuela Araújo. **A solidão nos idosos numa comunidade rural: implicações para uma velhice bem-sucedida**. 2014. Dissertação de Mestrado. Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Disponível em: <http://repositorio.ipv.pt/handle/20.500.11960/1205>
- TAVARES, M. Considerações Preliminares à Condução de uma Avaliação Psicológica. **Aval. psicol.** Itatiba, v. 11, n. 3, p. 321-334, dez. 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v11n3/v11n3a02.pdf>
- ARAÚJO, Ludgleyson Fernandes de; CERQUEIRA CASTRO, Jefferson Luiz de; OLIVEIRA SANTOS, José Victor de. A família e sua relação com o idoso: Um estudo de representações sociais. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 2, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23414>
- SANT'ANA, Leila Auxiliadora José de; D'ELBOUX, Maria José. Suporte social e expectativa de cuidado de idosos: associação com variáveis socioeconômicas, saúde e funcionalidade. **Saúde em Debate**, v. 43, p. 503-519, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-11042019000200503&script=sci_abstract&tlng=pt

17. CASTILHO, Glória; BASTOS, Angélica. Sobre a velhice e lutos difíceis: “eu não faço falta”. **Psicologia em Revista**, v. 21, n. 1, p. 1-14, 2015. Disponível em:

<http://200.229.32.43/index.php/psicologiaemrevista/article/view/P.1678-9523.2015V21N1P1>

18. CUNHA, Rosana Paulo da. **A mulher idosa no Brasil: percepções e expectativas de boas práticas na promoção do bem estar promovidas pelo SESC em São Paulo**. 2015. Disponível em:

<https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/15402>