

# A RESILIÊNCIA E A ARTE DE ENVELHECER

*Data de aceite: 17/09/2024*

**Olívia Camylle Andrade Carvalho**

Universidade Tiradentes  
Aracaju - Sergipe  
<http://lattes.cnpq.br/1869593671665934>

**Vanessa Gonçalves Moreira**

Universidade Tiradentes  
Aracaju, Sergipe  
<http://lattes.cnpq.br/7092382589257113>

**Ana Lavínia Siqueira França Gomes  
Silva**

Universidade Tiradentes  
Aracaju - Sergipe  
<http://lattes.cnpq.br/9991685425690164>

**Vivyan Maria Lima Santos**

Universidade Tiradentes  
Aracaju - Sergipe  
<http://lattes.cnpq.br/3451802624244737>

**Pedro Victor Moscoso Rêgo de Matos**

Universidade Tiradentes  
Aracaju - Sergipe  
<http://lattes.cnpq.br/6081624748028880>

**Karollyni Bastos Andrade Dantas**

Universidade Tiradentes  
Aracaju - Sergipe  
<http://lattes.cnpq.br/0796097214110601>

**RESUMO: Introdução:** O processo de envelhecimento pode ser caracterizado por alterações biológicas e por modificações no que tange ao funcionamento em meio social, muitas vezes restringindo por estigmas e pré-conceitos firmados por uma concepção errônea de inutilidade e limitações desses indivíduos. Por esse motivo, tem-se como objetivo fundamentar-se na constante necessidade de potencializar o estudo dos processos adaptativos do envelhecimento, organizando os chamados determinantes modificadores de saúde e do bem-estar da velhice. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática de literatura, em bases Latino-Americana e do Caribe em Ciências e Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e também na United States National Library of Medicine (PUBMED). Para isso, foram utilizados descritores: resiliência, envelhecimento e saúde; e seus correspondentes em inglês (*resilience, aging, health*). Os artigos foram incluídos com base nesses critérios. Não houveram artigos indisponíveis na versão on-line. **Resultados e conclusão:** Ao utilizar e explorar o conceito de resiliência, é possível observar uma mudança significativa no modelo centrado nas

doenças, questões como, saúde mental, bem estar, engajamento social, que antes eram deixadas em segundo plano, ou até nem considerados, hoje em dia são muitas vezes o foco do bom desenvolvimento da vida de uma pessoa. Com base nisso, percebe-se que os indivíduos conseguem olhar para o passar dos anos de uma forma menos negativa, e desestimuladora, conseguindo lidar com todo o processo de uma forma mais saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Resiliência; envelhecimento.

**ABSTRACT: Introduction:** The aging process can be characterized by biological changes and modifications regarding functioning in a social environment, often restricted by stigmas and preconceptions established by an erroneous conception of the uselessness and limitations of these individuals. For this reason, the objective is to base itself on the constant need to enhance the study of the adaptive processes of aging, organizing the so-called modifying determinants of health and well-being in old age. **Methodology:** This is a systematic literature review, based on Latin American and Caribbean Science and Health (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), available at the Virtual Health Library (VHL) and also in the United States National Library of Medicine (PUBMED). For this, descriptors were used: resilience, aging and health; and their counterparts in English (resilience, aging, health). Articles were included based on these criteria. There were no articles unavailable in the online version.

**Results and conclusion:** By using and exploring the concept of resilience, it is possible to observe a significant change in the disease-centered model, issues such as mental health, well-being, social engagement, which were previously left in the background, or even not considered at all, nowadays they are often the focus of good development in a person's life. Based on this, it is clear that individuals are able to look at the passing of the years in a less negative and discouraging way, managing to deal with the entire process in a healthier way.

**KEYWORDS:** Resilience; aging.

## INTRODUÇÃO

Para a Psicologia, a resiliência é “uma construção complexa e que há vários fatores interagindo entre si e ao longo da vida útil que podem influenciar os resultados no período de tempo que vem após a adversidade” (MAJNARIĆ et al., 2021). Para a Medicina, esse conceito se traduz na capacidade de lidar com o estresse do cotidiano e com a perturbação da homeostase no intuito de protegê-la dessas alterações para preservar as suas funções. A ausência ou redução da resiliência diminui a aptidão do indivíduo de encarar as adversidades e superá-las.

Com a chegada da idade, é natural que os idosos incorporem a percepção subjetiva de redução da saúde, no entanto, quando essa ideia se soma ao declínio da resiliência, eles se tornam mais suscetíveis às mudanças do meio em que vivem e mais vulneráveis a um decaimento psicológico (MAJNARIĆ et al., 2021). Como consequência do processo de envelhecimento, a saúde mental dos idosos é altamente, e mais facilmente, influenciada por fatores ambientais, individuais, sociais, de saúde pessoal e econômicos, afetando, assim, vários aspectos da vida humana (VAHABI et al., 2023).

Esse capítulo tem como objetivo esclarecer a relação direta entre resiliência psicológica e o envelhecimento saudável, uma vez que o desenvolvimento da capacidade de recuperação de adversidades por meio de apoio social, valores culturais, auto-estima, cuidados médicos, ambiente saudável e genética dentre outros fatores do âmbito social, psicológico e físico evitam o desenvolvimento de variadas psicopatologias (MAJNARIĆ et al., 2021).

## METODOLOGIA

Esse trabalho fundamentou-se em uma revisão sistemática da literatura científica nacional e internacional, sobre o tema Resiliência e a Arte de Envelhecer, cujo o objetivo da análise foi a produção científica veiculada em periódicos indexados nos bancos de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências e Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e também na United States National Library of Medicine (PUBMED).

A busca dos documentos ocorreu no mês de Abril de 2024. Para isso, foram utilizados descritores: resiliência, envelhecimento e saúde; e seus correspondentes em inglês (*resilience, aging, health*). Nas bases de dados da LILACS e SciELO foram aplicados os filtros: artigos e textos disponíveis. Em contrapartida, na base de dados da PubMed foram aplicados o filtro de *review, systematic reviews e full text available*.

Foram encontrados 1147 documentos, destes, 1129 foram encontrados na base de dados PubMed; os demais, nas bases LILACS (18), SciELO (0). Em seguida, foram eleitos os trabalhos científicos incluídos no estudo por meio da avaliação dos títulos e resumos, de forma independente, por três pesquisadores, submetendo-se aos critérios de inclusão: publicações que compreendem os últimos 04 anos, que foram publicados nos idiomas português e inglês e que a idade dos participantes dos estudos fossem maior que 54 anos. Foram excluídas as publicações que não obedeceram os critérios de inclusão.

Após a avaliação dos títulos e resumos, foram selecionados 184 trabalhos, sendo que, após a leitura integral e aplicados os critérios de inclusão, foram incluídos 12. Não houveram artigos indisponíveis na versão on-line.

## DESENVOLVIMENTO

Nas últimas décadas é possível observar uma mudança demográfica importante, a população que antes sofria uma expansão significativa, hoje observa o envelhecimento expressivo da pirâmide etária. O envelhecimento populacional é uma realidade mundial, que aconteceu em decorrência do aumento da expectativa de vida, resultado da diminuição das taxas de natalidade e mortalidade (Silva et al., 2021). Com isso, foi desenvolvida a política de envelhecimento ativo, cujos pilares são a otimização das oportunidades de saúde, participação, segurança e aprendizagem ao longo da vida. Nessa política, é pontuado que quanto menores os fatores de riscos e maiores os fatores protetivos, as pessoas tendem a envelhecer de forma mais saudável, ativa e prazerosa.

Tendo como base o aspecto negativo pautado nas mudanças sociodemográficas supracitadas, principalmente, é nítida a associação deste agente com a constante instabilidade no bem-estar da população mais idosa, haja vista a relação intrínseca desses fatores com as progressivas mudanças fisiológicas e sociais que acometem esse segmento populacional. Tal fato, portanto, permite a compreensão da complexidade, heterogeneidade e magnitude das consequências acerca do envelhecer. O processo de envelhecimento, por envolver características de alterações biológicas e modificações com relação ao funcionamento em meio social, muitas vezes cerceados de estigmas e pré-conceitos firmados por uma concepção errônea de inutilidade e limitações desses indivíduos, fundamenta-se na constante necessidade de potencializar o estudo dos processos adaptativos do envelhecimento, organizando os chamados determinantes modificadores de saúde e do bem-estar da velhice (Silva Júnior et. al., 2022); em especial no que tange à resiliência do grupo em avaliação.

O conceito de resiliência pode ser entendido como uma capacidade humana de enfrentar as adversidades da vida para superá-las, conforme a ação de processos adaptativos pessoais e externos aos indivíduos (Treichler et al., 2020). Observa-se, diante dessa definição, que ser resiliente é uma construção contínua de ferramentas de moldagem subjetivas, a partir do reconhecimento dos variados domínios sociais envolvidos a um indivíduo, utilizando estratégias fundamentalmente baseadas na autonomia diante de escolhas que contribuam para um melhor bem-estar, na ressignificação das repercussões advindas com as transições entre as fases da vida, na criação de vínculos afetivos e na modulação, associada a um gradual processo de adaptação, da realidade a qual o idoso está inserido. Nesse contexto, portanto, é nítido que a construção da resiliência não é um processo exclusivamente de caráter individual, necessitando da correlação com o meio relacional que o sujeito está inserido para haver o entendimento satisfatório dos elementos de vulnerabilidade - positivos ou negativos - na construção de uma identidade resiliente.

Vários são os fatores que podem influenciar no processo de resiliência durante o envelhecimento. Alguns deles afetam de forma negativa como, estilo de vida negativo, ações negativas, genética, comorbidades e aspectos sociodemográficos, e alguns afetam de forma positiva como, boa atividade cognitiva, ações positivas e estilo de vida saudável. Todos esses aspectos vão ajudar ou prejudicar o indivíduo a envelhecer com resiliência, olhando para o processo com prazer e aceitação. (JOSHI et. al., 2022).

Ao utilizar e explorar o conceito de resiliência, é possível observar uma mudança significativa no modelo centrado nas doenças, questões como, saúde mental, bem estar, engajamento social, que antes eram deixadas em segundo plano, ou até nem considerados, hoje em dia são muitas vezes o foco do bom desenvolvimento da vida de uma pessoa. (Silva Júnior et. al. 2022). Com essa mudança de foco, os indivíduos conseguem olhar para o passar dos anos de uma forma menos negativa, e desestimuladora, conseguindo lidar com todo o processo de uma forma mais saudável.

A busca por um envelhecimento satisfatório, pautado na noção positiva de saúde, e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de vida, são os fatores de vulnerabilidade protetivos de importante destaque entre aqueles responsáveis pela modulação e elaboração da característica resiliente. À medida que a busca mencionada engloba diversos aspectos relacionados aos mecanismos sociais de proteção, recursos pessoais e aos processos adaptativos contínuos para uma velhice bem-sucedida (Silva Júnior et. al., 2022) , há uma maior facilidade no ajuste e no bom desenvolvimento das situações adversas. Em se tratando de características protetivas, ressalta-se a influência do apoio social, instituída pela interação com as variadas redes de apoio e com a família do indivíduo; enfatizando a criação de vínculos embasados na escuta qualificada, no companheirismo, na confiabilidade e segurança, na autonomia e no aprendizado de comportamentos saudáveis. Os fatores protetivos mencionados constituem um elo entre os demais recursos disponíveis e utilizados pelos idosos em momentos estressores, como a religiosidade, o otimismo e a aceitação do envelhecimento; também contribuem para o envolvimento social e para a melhoria da qualidade de vida.

Um estudo feito pela escola de enfermagem da USP demonstrou que os idosos incluídos em atividades acadêmicas, sejam elas na docência ou como alunos, munidos de conhecimentos e habilidades, tiveram um leque maior de possibilidades para auxiliar nas decisões e lidar com o cotidiano (DERHUN et. al., 2021). Essa forma de enfrentar as situações cotidianas e adversidades reflete como as pessoas estão encarando o processo natural de envelhecimento, se são pessoas que não estão desenvolvendo habilidades sociais durante a vida e conhecimentos sobre o ambiente que o rodeia e suas novidades, fica cada vez mais claro que o processo de superar e se moldar diante das adversidades está prejudicado.

Em se tratando de características protetivas, ressalta-se a influência do apoio social, instituída pela interação com as variadas redes de apoio e com a família do indivíduo; enfatizando a criação de vínculos embasados na escuta qualificada, no companheirismo, na confiabilidade e segurança, na autonomia e no aprendizado de comportamentos saudáveis. Atualmente a visão que temos do idoso é muito negativa e limitante, onde essas pessoas não são mais bem vistas em ambientes de trabalho, certos tipos de lazeres e ambientes sociais, e isso faz com que o processo de envelhecimento fique menos prazeroso. “Percebeu-se no engajamento nas atividades universitárias uma forma de romper estereótipos negativos sobre a terceira idade. A construção de uma imagem positiva sobre o envelhecimento ante a comunidade universitária e a sociedade, em especial para os mais jovens, foi notada.” (DERHUN et. al., 2021). Esse envolvimento auxiliou, também, em outros processos cotidianos, como a aposentadoria, mudanças e a perda de entes.

Existem dois tipos de focos no processo de aprendizagem: a focada em si e a focada no outro. (DERHUN et. al., 2021). A primeira é o processo de autoconhecimento e aquisição de habilidades, melhorando a autoconfiança e autoestima. A segunda é sobre

o conhecimento interpessoal, que permite melhorar a qualidade das relações, bem como ampliar as redes sociais e os valores comunitários. Por isso, é importante que coexistam os dois focos de aprendizagem para a resiliência no processo de envelhecimento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, sendo a resiliência a capacidade de lidar com o estresse do cotidiano e com a perturbação da homeostase, esse trabalho teve como objetivo apresentar a relação direta entre a resiliência e o envelhecimento saudável. Por meio de uma revisão sistemática de literatura científica nacional e internacional, foram selecionados 184 trabalhos, sendo que, após a leitura integral e aplicados os critérios de inclusão, foram incluídos 12 artigos. Os descritores utilizados foram: resiliência, envelhecimento e saúde, incluindo seus correspondentes em inglês (*resilience, aging, health*). Como resultado, foi pontuada a relação direta entre aumento de fatores protetivos com o envelhecimento mais saudável e ativo. Observa-se a resiliência como um fator protetivo, sendo uma construção contínua de ferramentas de moldagem subjetivas que utiliza estratégias baseadas na autonomia diante de escolhas que contribuam para um melhor bem-estar, na resignificação das repercussões advindas, na criação de vínculos afetivos e na modulação da realidade a qual o idoso está inserido. A resiliência não é, portanto, um processo exclusivamente de caráter individual, já que está correlacionada ao meio relacional que o sujeito está inserido. Dentre os fatores que influenciam negativamente nesse processo, estão o estilo de vida negativo, ações negativas, genética, comorbidades e aspectos sociodemográficos. Outros afetam de forma positiva como boa atividade cognitiva, ações positivas e estilo de vida saudável. Por fim, existem dois tipos de focos no processo de aprendizagem: a focada em si e a focada no outro. A primeira é o processo de autoconhecimento e aquisição de habilidades, melhorando a autoconfiança e autoestima. A segunda é sobre o conhecimento interpessoal, que permite melhorar a qualidade das relações, bem como ampliar as redes sociais e os valores comunitários. É importante, então, que coexistam os dois focos de aprendizagem para que se obtenha a resiliência eficaz no processo de envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

Vahabi S, Lak A, Panahi N. Conduzindo os determinantes da saúde mental das pessoas idosas no contexto da resiliência urbana: uma revisão de escopo. *BMC Geriatr.* 2023 Nov 2;23(1):711. doi: 10.1186/s12877-023-04387-y. PMID: 37919669; PMCID: PMC10623797.

Majnarić LT, Bosnić Z, Guljaš S, Vučić D, Kurevija T, Volarić M, Martinović I, Wittlinger T. Baixa Resiliência Psicológica em Indivíduos Idosos: Uma Associação com Aumento da Inflamação, Estresse Oxidativo e Presença de Condições Médicas Crônicas. *Int J Mol Sci.* 2021 Aug 20;22(16):8970. doi: 10.3390/ijms22168970. PMID: 34445675; PMCID: PMC8396457.

Silva Júnior, E. G. da, & Eulálio, M. do C. (2022). Resiliência para uma velhice bem-sucedida: Mecanismos sociais e recursos pessoais de proteção. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42, 1-16. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003234261>

JOSHI, M. S.; GALVIN, J. E. Cognitive Resilience in Brain Health and Dementia Research. *Journal of Alzheimer's Disease*, v. 90, n. 2, p. 461–473, 1 jan. 2022. doi:10.3233/JAD-220755.

Derhun FM, Scolari GAS, Rissardo LK, Salci MA, Llobet MP, Carreira L. Contributions of university activities to active aging: grounded theory. *Rev Esc Enferm USP.*, v.56, 2022. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0237>.

Treichler, E., Glorioso, D., Lee, E. E., Wu, T. C., Tu, X. M., Daly, R., O'Brien, C., Smith, J. L., & Jeste, D. V. (2020). A pragmatic trial of a group intervention in senior housing communities to increase resilience. *International Psychogeriatrics*, 32(2), 173-182. <https://doi.org/10.1017/S1041610219002096>