

## DESAFIOS E PARADOXO DO ENVELHESER NA CONTEMPORANEIDADE: REVISÃO INTEGRATIVA

Lyndyanne de Cassia Soares Marques Araujo<sup>1</sup>  
Sónia Mafalda Pereira Ribeiro<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente trabalho tem como objetivo analisar, através de uma revisão de literatura, os desafios do envelhecer na contemporaneidade. Adotou-se a metodologia de pesquisa bibliográfica de modo a realizar uma reflexão sobre o envelhecimento como um dos principais desafios do século XXI. É amplamente conhecido o aumento da população idosa, fenómeno transversal às diversas sociedades. Este fenómeno necessita de atenção e de pesquisa científica. O envelhecimento populacional transforma-se, assim, num grande desafio social, biológico, político, económico e cultural a ser enfrentado pela sociedade, inserido num contexto heterogéneo, natural, individual e coletivo.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Desafios. Subjetividade.

**ABSTRACT:** The present work aims to analyze, through a literature review, the challenges of aging in contemporary times. The bibliographical research methodology was adopted to reflect on aging as one of the main central challenges of the 21st century. The increase in the elderly population is widely known, a phenomenon that cuts across different societies. This phenomenon needs attention and scientific research. Population aging thus becomes a major social, biological, political, economic and cultural challenge to be faced by society, within a heterogeneous, natural, individual and collective context.

2086

**Keywords:** Aging. Challenges. Subjectivity.

### 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e progressivo na vida do ser humano, não sendo um processo homogéneo, pois a vida é dividida em várias etapas designadamente o nascimento, o crescimento, a reprodução, o envelhecimento e a morte. É considerado um processo de desenvolvimento e de superação dos muitos desafios próprios e presentes em todas as faixas etárias do ato de viver.

---

<sup>1</sup>Bacharel em Serviço Social pela UNOPAR e especialização em Gestão Pública pela UESC e Mestranda em Serviço Social no Instituto Superior Miguel Torga.

<sup>2</sup>Doutora em Serviço Social pela Universidade Católica Portuguesa. Professora auxiliar no Instituto Superior Miguel Torga. Membro integrado no CLISSIS (Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social).

É, sem dúvida, um processo dinâmico que atinge os seres humanos e que se encontra ligado a fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais, determinantes à vivência do envelhecer.

Ao longo da história o tema envelhecimento esteve sempre presente na sociedade, ainda que fosse para da velhice fugir, num movimento frenético "da busca da eterna juventude". Pensar a velhice e o ato de envelhecer nos primórdios da humanidade, dava-se de acordo com a cultura dos povos. Por exemplo, para os Babilônios a imortalidade era um ideal a ser conquistado, enquanto os gregos desprestigiavam os seus velhos, destinando-lhes os serviços considerados humilhantes (SILVA, 2008). Segundo Bertoldo (2010), também nos séculos XII, XIII, XIV e XV, a velhice era associada ao declínio do corpo, considerada como uma fase de doenças físicas e mentais.

A noção de velhice como etapa da vida surge no período de transição entre os séculos XIX e XX (Silva, 2008). De acordo com Rezende (2008), na década de 1930, a velhice adquire um outro significado, sendo vista sob a ótica social, mas é a partir dos anos de 1960, que surge uma alteração na forma de se ver a velhice, o que corresponde a uma adoção de novas políticas sociais, designadamente a reforma e a pensão de velhice. Na contemporaneidade, o envelhecimento é considerado, conforme a Organização Mundial de Saúde (2005, p. 8), “um dos maiores triunfos da humanidade”. Corroborando esta afirmação, Veras e Caldas (2004, p. 424), expressam que: “O século XX se caracterizou por profundas e radicais transformações, destacando-se o aumento do tempo de vida da população como o fato mais significativo no âmbito da saúde pública mundial. Uma das maiores conquistas da humanidade foi a extensão do tempo de vida”.

O estudo do envelhecimento, na contemporaneidade, tem a cada dia reclamado da classe intelectual, da classe política e da sociedade em geral maiores espaços de debates, pois é uma realidade local, nacional e internacional. Além de um fenómeno demográfico, é também um assunto económico, social, político, cultural, ético e de direitos humanos. Conforme Silva (2019, p. 3), "as sociedades têm se deparado com uma das maiores transformações da Humanidade, que é o aumento da esperança de vida, da longevidade e da redução da natalidade, o que conseqüentemente tem conduzido ao envelhecimento populacional (...) o envelhecimento é um fenómeno das sociedades modernas e assume grande importância, pois produz alterações demográficas nos países industrializados e tecnologicamente avançados”.

O envelhecimento humano corresponde, assim, a um avanço da medicina, da saúde pública e da melhoria das infraestruturas sanitárias, todavia no bojo deste avanço estão os demais desafios e mudanças que a longevidade e o aumento da esperança de vida trazem em si, o que impele à sua discussão e problematização na busca de soluções. Se por um lado, o envelhecimento é um processo individual, de mutações progressivas, por outro, é também uma realidade coletiva e mundial, que acontece a um ritmo acelerado em todos os países desenvolvidos e em desenvolvimento.

A Organização das Nações Unidas (ONU), no seu último relatório técnico, realizado pelo Departamento de Assuntos Económicos e Sociais, previu que nos próximos 43 anos, o número de pessoas com mais de 60 anos será três vezes maior do que o atual. Os idosos representarão um quarto da população mundial projetada, ou seja, cerca de 2 bilhões de indivíduos (no total de 9,2 bilhões) (FÉLIX, 2007).

A Europa é a região mais envelhecida do mundo e, segundo os dados da Pordata (2022), Portugal é o segundo país da Europa com um maior índice de envelhecimento. O envelhecimento em Portugal acompanha, assim, o fenómeno mundial, que acumula fatores como a da queda da fecundidade, acompanhado do aumento da esperança média de vida. Com o evidente crescimento da população idosa em Portugal, o país defronta-se, na atualidade, com o problema do envelhecimento e o seu impacto na vida familiar, na educação, na saúde, na segurança social, na qualidade de vida, entre outros. Consoante o Artigo 72.º da Constituição da República Portuguesa “As pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social”. Apesar das políticas sociais de apoio à terceira idade englobarem medidas de carácter económico, social e cultural, tendentes a proporcionar-lhes oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade, há, ainda, a necessidade de um esforço conjunto para lançar um novo olhar sobre os desafios experienciados pela população idosa, no presente e no futuro.

O envelhecimento apresenta-se como um dos problemas centrais e um desafio presente, corrente e urgente da sociedade portuguesa.

## I. OBJECTIVO

O objetivo do presente estudo consiste em refletir sobre o envelhecimento e os seus desafios na contemporaneidade, de forma a gerar e aprimorar conhecimentos úteis e a suscitar uma discussão reflexiva sobre este tema, ainda tão pouco debatido no meio académico e na sociedade, em geral.

## I. METODOLOGIA

O presente trabalho assume-se como um estudo reflexivo, a partir de pesquisa bibliográfica, com base em obras de vários autores, que incluem livros, artigos científicos, revistas e outras matérias sobre o tema em análise. Este tipo de pesquisa é concebido por diversos autores, como, por exemplo, Gil (2002, p. 44) que afirma "O trabalho científico tem como objetivo reunir e analisar textos publicados, para apoiar o trabalho científico". A pesquisa obedeceu aos requisitos éticos e os bancos de dados utilizados para subsidiar o estudo são de domínio público, que aqui é apresentada na perspetiva conceptual e doutrinária de diferentes autores, para obter uma heterogeneidade que contribua para uma adequada compreensão da temática.

2089

## I. ENVELHECIMENTO

### 4.1 Definição e subjetividade

Para se definir envelhecimento, é necessário, desde logo, estabelecer a diferença entre o termo velhice e envelhecimento. Observa-se que existem diferentes formas de se conceptualizar e definir a velhice. De acordo com Dias (1998), existem diferenciações nestes conceitos: o envelhecimento é entendido como processo, enquanto a velhice é uma fase da vida. O envelhecimento é, na grande maioria das vezes, percebido como uma alteração constante e dinâmica, caracterizada por transformações (perdas) psicológicas, funcionais, morfológicas e bioquímicas, culminando com a morte.

A velhice, para a Organização Mundial da Saúde (OMS) é um prolongamento e um término de um processo que possui como base um conjunto de modificações isomórficas e psicológicas, ininterruptas à ação que o tempo exerce sobre os indivíduos. É considerada como a última fase do ciclo vital, sendo demarcada por acontecimentos de carácter múltiplo como perdas motoras, afastamento social e deterioração cognitiva (Neri, 2001). Também outros autores, como Debert (1998) e Bosi (1994), definiram o termo "velhice" como sendo

a última etapa do ciclo da vida, independente das condições de saúde e hábitos de vida, podendo ser acompanhado por perdas psicomotoras, sociais e culturais. Já Messy (1999), descreveram a velhice como sendo uma experiência subjetiva e cronológica, associada às perdas, decorrentes da trajetória individual, da forma de vida, da genética, de eventos biológicos e psicológicos, sociais e culturais. A sociedade, de um modo em geral concebe a velhice como etapa de pobreza, de incapacidade e de doença. Um exemplo que corrobora este pensamento é a definição de Menezes (1999, p. 273): “A questão básica e prioritária é perceber a velhice como uma etapa final natural da existência e, o velho, o protagonista, não necessariamente como coitado, um miserável, gerando sentimento de pena e de paternalismo por parte das pessoas. Não se trata também de super valorizar e louvar o velho e a velhice, trata-se apenas, da sensibilidade de uma sociedade e de uma ética de solidariedade em reconhecer que os valores singulares humanos não se encontram na potência, no vigor e na beleza física, mas sim, na dignidade humana” (MENEZES, 1999, p. 273). A Organização Mundial da Saúde - OMS (2005) tem uma definição baseada na idade cronológica, na qual a velhice tem início aos 65 anos nos países desenvolvidos e aos 60 anos nos países em desenvolvimento.

Já o envelhecimento, conforme afirma Lima (1988, p. 149) “é um processo biológico, conceptualizado culturalmente, socialmente construído e conjunturalmente definido”. Para Júnior & Eulálio (2016, p. 2) “o envelhecimento é um processo heterogêneo e multideterminado por domínios do funcionamento físico, social, ambiental, espiritual e psicológico dos indivíduos ao longo da vida”. A velhice apresenta-se como um determinado ponto dentro do processo de envelhecimento, marcado pela perda da capacidade de funcionamento orgânico, enquanto o envelhecimento se caracteriza como processo que se inicia desde o nascimento; é um processo heterogêneo e sofre influência e variações de pessoa para pessoa, dependendo das componentes históricas, culturais, intelectuais, ambientais e hábitos de vida.

O indivíduo ao longo de toda a sua existência defronta-se com um conjunto de necessidades contínuas, manifestadas de formas diferentes, a partir de si e do meio cultural em que se integra. Estas relações adaptativas são notoriamente subjetivas, isto é, variam de pessoa para pessoa, no curso das diferentes fases da vida, com o início no nascimento.

Na fase da velhice essa relação é de suma importância, pois as adaptações às mudanças em muito irão contribuir para o equilíbrio emocional no confronto da linha

gráfica que indicam os ganhos e as perdas orgânicas, psicológicas e sociais. Estas perdas são decorrentes do avanço da idade cronológica referente à funcionalidade do corpo biofísico e cognitivo, que determinam a subjetividade do nível de bem-estar, tão variável e heterogêneo.

Neste seguimento, é fundamental sensibilizar os profissionais de gerontologia, de psicologia, do serviço social, entre outros, a dedicarem-se ao estudo do envelhecimento e da velhice, de uma forma continuada, isto é, estudo numa perspectiva "life span". É necessário capacitar estes profissionais dos sistemas públicos e \ou privado para o atendimento integral do idoso, relativamente a aspetos do autocuidado, do autoconhecimento e a trabalhar e a educar a sociedade na desconstrução de um preconceito (existente) relativamente à velhice e aos idosos.

Um aspeto que merece destaque nessa mudança de atitude é a atenção para não considerar o idoso como tutelado, quer seja do estado, das instituições e/ou dos profissionais, pois deve-se ter sempre em consideração que pertencem aos próprios o legado da sua própria história e de que são testemunhas vivas e transmissores da história do seu tempo. Estes senhores e senhoras do tempo, são dotados de ciência, de conhecimentos e de experiências que registam a evolução das fases da vida. Estes profissionais devem procurar incessantemente o bem-estar de uma forma integral e desenvolver e compreender o tratamento e o estudo da subjetividade do envelhecimento no contexto cultural, analisando não somente as perdas originárias e naturais da velhice, mas também os ganhos desta fase profundamente estigmatizada e culturalmente marcada pela discriminação, e preconceito.

Ensinam Cyrulnik e Cabral, citados por Júnior e Eulálio (2022, p. 3) que “em períodos sensíveis da vida, como a adolescência e a terceira idade, os elementos do meio, o ambiente afetivo e o contexto cultural estruturam o mundo interno dos sujeitos; por isso é necessário identificar os fatores de vulnerabilidade ou de resiliência atrelados ao desenvolvimento de cada sujeito, ou que compõem a realidade de certa comunidade e agir em relação a eles (...). A resiliência age em meio a uma complexidade de fatores que atuam conjuntamente para a continuidade do processo de adaptação às mudanças e às situações críticas e traumáticas que marcam o contexto de vida dos indivíduos.”

Observa-se que a resiliência em si é resultante do entrelaçamento da relação humana do sujeito com os seus pares, como mecanismo social de proteção que engloba os recursos pessoais disponíveis e experienciados. Destaca-se a rede de apoio social e familiar, que fortalece sentimentos de autoestima, alegria, satisfação com a vida, aceitação e bem-estar,

variáveis que agem simultaneamente no processo de envelhecimento e da velhice e que contribuem para enfrentar as mudanças e as adaptações que ocorrem na vida do ser humano.

#### 4.1 Os desafios e paradoxo do Envelhecimento

Definitivamente, a longevidade é a grande conquista da humanidade. A busca constante pela eterna juventude desde tempos imemoriais esteve sempre presente nos estudos e desejo da humanidade; manter-se jovem, belo e vencer a finitude da vida. Esse novo fenómeno é o grande paradoxo do envelhecer. Se por um lado temos a conquista da longevidade, com o homem a viver cada vez mais tempo, por outro lado, na contração dessa conquista deparamo-nos com a ausência de capacidade das pessoas e da sociedade, em geral, de lidar com esta tão desejada longevidade. Na sociedade, em geral, o envelhecimento ainda pode ser considerado como perda, exclusão, solidão e finitude, logo, o que se ganha com a longevidade? Qual é o lugar do envelhecimento que desagua na velhice

É sabido que a noção de finitude traz à memória o envelhecer. De entre todos os seres vivos, somente o Homem possui a consciência da finitude do ser - da morte inevitável. O processo do envelhecimento é carregado de matizes de poucas cores, carrega um fardo de descrenças tais como não mais ser mais produtivo, não ser belo, valores altamente restritivos e discriminatórios para uma população que envelhece. Na Grécia Clássica, a cultura do cuidado de si, traduzia o processo de preparação para enfrentar a velhice, atitudes clarificadas nos estudos de Foucault, (2010). Quando se descreve e problematiza as práticas de cuidado de si, nas quais as melhores maneiras de conduzir a vida são articuladas a uma certa concepção de liberdade, é no contexto dessa articulação que se produz a ideia – nova naquele tempo e lugar – da velhice como um momento e condição privilegiada, que exige preparação. Esta ideia sustenta que a velhice, se devidamente preparada, pode ser vivida como um momento positivo, de realização e de acumulação daquilo que o indivíduo conseguiu realizar. Por outras palavras, o processo de envelhecimento é individual, longo, complexo, multifatorial e, deste modo, o sujeito deve exercer desde sempre a noção do cuidar de si e, em paralelo com essa prática, mudar-se a concepção de velhice. Assim sendo, torna-se fundamental a valorização do SER idoso e valorizar a beleza que desabrocha nas diversas idades.

Segundo Rosa & Vilhena (2015, p. 115), a “imagem de si, enquanto visão ou concepção que o indivíduo tem de si mesmo, resulta de um processo que envolve as experiências, as impressões e os sentimentos que o indivíduo vivenciou ao longo de sua existência. A

maneira como cada um irá reagir ao envelhecimento não deixa de estar relacionada com as primeiras experiências de infância, que serviram de espelho estruturante com o qual foram constituídos os alicerces da subjetividade.”

Na atualidade, a interiorização da passagem do tempo no Homem não deve ser analisada apenas como um fenómeno individual, mas, sim, como uma construção subjetiva e social, pois o fenómeno da passagem do tempo, na maioria das vezes, é registado em primeira mão pelo olhar do outro, mais do que pelo olhar própria pessoa. Tal como nos diz Elias (2001), "ser velho" é uma construção, que parte da interiorização de uma identidade individual e coletiva e, portanto, não é algo que ocorre de uma forma homogénea.

É certo que se busca, a cada dia, com o auxílio da tecnologia e dos cuidados com a saúde, alargar a esperança de vida do ser humano, mas em decorrência dessa longevidade é também necessário enfrentar os desafios crescentes dos novos tempos. Defende-se que é necessário olhar a velhice como uma fase da vida que tem os seus desafios, mas que também tem potencialidades, qualidades e contribuições.

Defendemos que, na contemporaneidade, a experiência do envelhecer está a passar por importantes transformações, devido a alterações de ordem social, cultural e económica, que influenciam a identidade do envelhecer. A passagem do tempo traz o sentimento do medo de envelhecer, não somente pelas mudanças físicas e da redução da capacidade mental, mas sobretudo pelo medo da rejeição social, da solidão, da inutilidade, da invisibilidade, de ser sinónimo de doença, de peso nos custos dos serviços de saúde e da segurança social. Deposita-se sobre o envelhecimento o estigma da improdutividade e relega-se o idoso ao lugar de insignificância social.

É fato que o homem, com o avanço da ciência e da tecnologia deseja, com qualidade de vida, viver cada vez mais. Contudo, enquanto sociedade, para enfrentar os desafios do envelhecer na contemporaneidade, é preciso desmitificar o conceito pejorativo do envelhecimento e o que esta definição significa para o sujeito e para a comunidade.

A constatação do medo de envelhecer, ante o reflexo e os sinais deixado no corpo e na alma pela passagem do tempo, é desnudado e revelado com maestria na mais elevada inspiração no poema Retrato da poetisa brasileira Cecília Meireles (1958, p. 10):

“Eu não tinha este rosto de hoje, assim calmo, assim triste, assim magro, nem estes olhos tão vazios, nem o lábio amargo. Eu não tinha estas mãos sem força, tão paradas e frias



e mortas; eu não tinha este coração que nem se mostra. Eu não dei por esta mudança, tão simples, tão certa, tão fácil: Em que espelho ficou perdida a minha face?”

### Reflexão final

O envelhecimento é um fenómeno presente na história da humanidade; o seu conceito e definição foi desenvolvido de acordo com a evolução social. Concluímos que o idoso carrega pesados estigmas da rejeição social da discriminação, sendo visto, em regra, com um certo grau de preconceito e dissimulação, imerso numa cultura que valoriza a juventude, a beleza, a produção e a produtividade, princípios de uma sociedade capitalista.

É real a constatação de que se vive hoje o desafio do paradoxo do envelhecimento, onde todos querem viver muito, mas não querem ser velhos.

O tema não é linear nem muito menos homogêneo, mas seguramente o fenómeno do envelhecimento é um desafio universal, muito embora seja uma realidade individual, que sofre uma influência multifatorial, em que processos de entrelaçamento do contexto histórico, ambiental, biopsicossocial e pessoal estão presentes. É necessário identificar as potencialidades de cada etapa etária da vida humana e romper o sentimento de dor e de medo associado ao envelhecer, como resposta do capitalismo desenfreado, que fomenta a coisificação subjetiva do idoso. É preciso desmitificar o conceito pejorativo do envelhecimento e o que esta definição significa para o sujeito e para a comunidade.

Queremos viver mais anos, mas evitamos falar do envelhecimento! Confundimos velhice com doença. Queremos morrer velhos, mas não queremos morrer de velhice!

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, L., RIBEIRO, O.; PAUL, C. Envelhecimento bem-sucedido e longevidade avançada. *Actas de Gerontologia*, v. 2, n.º 1, p. 1-11, 2016. Disponível em: <https://bit.ly/48XdUJE>

BERTOLDO, L. O envelhecimento no contexto atual. Dissertação (Mestrado em Educação nas Ciências) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, 2010. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/303>

BOSI, E. *Memória e Sociedade: Lembranças de Velhos*. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

Constituição da República Portuguesa de acordo com a Lei Constitucional n.º 1/2001 de 12 de Dezembro, Almedina, 2002.

- DIAS, A. Representações sobre a velhice: o ser velho e o estar na terceira idade. In: CASTRO, O. (Org.). Velhice, que idade é esta? Porto Alegre: Editora Síntese, 1998.
- DEBERT, G. Pressupostos da reflexão antropológica sobre a velhice. In: DEBERT, G. G. (Org.). Antropologia e velhice. Campinas: IFCH/UNICAMP, 1998.
- ELIAS, N. Solidão dos Moribundos: Seguido de "Envelhecer e Morrer". Jorge Zahar, 2001.
- EUROSTAT (2001) Statistiques Sociales Européennes – Protection Sociale – Dépenses et Recettes 1980-1999, Thème 3: Population et Conditions Sociales, Collection: Tableaux étaillés, Commission Européenne, Eurostat, 2001 Disponível em : <https://bit.ly/3Tz0j73>
- FÉLIX, J. Economia da Longevidade: uma revisão da bibliografia brasileira sobre o envelhecimento populacional. PUC- SP, 2007.
- FOUCAULT, M. A hermenêutica do sujeito. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- GIL, A. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2002.
- JÚNIOR, E.; EULÁLIO, M. Resiliência para uma Velhice Bem-Sucedida: Mecanismos Sociais e Recursos Pessoais de Proteção. Psicologia: Ciência e Profissão, n.º 42, p. 1-16, 2022. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003234261>
- LIMA, A.; VIEGAS, S. A diversidade cultural do envelhecimento: a construção social da categoria de velhice, Psicologia, v. 6, n.º 2, p. 149-158, 1998. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v6i2.795>
- MEIRELES, C. Obra Poética. Rio de Janeiro: José Aguilar, 1958.
- MENEZES, M. Da Violência Revelada à Violência Silenciada: um estudo etnográfico sobre a violência doméstica contra o idoso. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP, Ribeirão Preto, 1999. Disponível em: [http://bdpi.usp.br/single.php?\\_id=001067004](http://bdpi.usp.br/single.php?_id=001067004).
- MESSY, J. A pessoa idosa não existe: uma abordagem psicanalista da velhice. São Paulo: Aleph, 1999.
- NERI, A. Memória e sociedade: lembranças de velhos. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: um projeto de política de saúde. Madrid: OMS, 2005. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)
- PORDATA. Índice de Envelhecimento. 2022. Disponível em: <https://bit.ly/45A9Uhc>
- REZENDE, C. A Velhice na Família: estratégias de sobrevivência. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Franca, 2008. Disponível em: <https://bit.ly/3TAe44j>.

ROSA, C.; VILHENA, J. Envelhecimento e seus possíveis destinos. Uma reflexão acerca do trabalho do negativo. *Revista do Tempo Psicanalítico*, n.º 47, p. 112-133, 2015. Disponível em: <https://bit.ly/3v98QUH>

SILVA, L. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. *História, Ciências, Saúde*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 155-168, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/hcsm/v15n1/09.pdf>.

SILVA, M.; ROBERTO, N. O envelhecimento humano na perspectiva da psicologia positiva. *Tópicos em Ciências da Saúde*, n.º 13. p. 03, 2019.

VERAS, P.; CALDAS, C. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. *Ciências e Saúde coletiva*, 2004, v. 9, n. 2, p. 424-432. Disponível em: <https://bit.ly/3v6hbIX>