

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional
Curso de Psicologia



Trabalho de Conclusão de Curso

A SAUDADE DE SI MESMA

**Autoestima, qualidade de vida e saúde mental de mulheres em processo de
envelhecimento**

THAIS SILVA DE OLIVEIRA DIAS

Pelotas, 2023

Thais Silva de Oliveira Dias

A SAUDADE DE SI MESMA

Autoestima, qualidade de vida e saúde mental de mulheres em processo de envelhecimento

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Thaise Campos Mondin

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Míriam Cristiane Alves

Pelotas, 2023

Universidade Federal de Pelotas / Sistema de Bibliotecas
Catalogação na Publicação

D541s Dias, Thais Silva de Oliveira

A saudade de si mesma : autoestima, qualidade de vida e saúde mental de mulheres em processo de envelhecimento / Thais Silva de Oliveira Dias ; Thaise Campos Mondin, orientadora ; Míriam Cristiane Alves, coorientadora. — Pelotas, 2023.

29 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) — Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Pelotas, 2023.

1. Psicologia. 2. Envelhecimento. 3. Feminino. 4. Autoimagem. 5. Autoestima. I. Mondin, Thaise Campos, orient. II. Alves, Míriam Cristiane, coorient. III. Título.

CDD : 150

Thais Silva de Oliveira Dias

A SAUDADE DE SI MESMA

Autoestima, qualidade de vida e saúde mental de mulheres em processo de envelhecimento

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial, para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia, Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pelotas.

Data da Defesa: 03/10/2023

Banca examinadora:

.....
Prof^a. Dr^a. Thaise Campos Mondin (Orientadora)
Doutora em Saúde e comportamento pela Universidade Católica de Pelotas.

.....
Prof^a. Dr^a. Míriam Cristiane Alves (Co-orientadora)
Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

.....
Prof^a. Me. Maria Luísa Pereira de Oliveira
Mestra em Saúde Coletiva pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos.

.....
Prof. Me. Gabriel Alves Godoi
Mestre em Psicologia Social e Institucional pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Tenho que escolher o que detesto — ou o sonho, que a minha inteligência odeia, ou a ação, que a minha sensibilidade repugna; ou a ação, para que não nasci, ou o sonho, para que ninguém nasceu.

Resulta que, como detesto ambos, não escolho nenhum; mas, como hei de, em certa ocasião, ou sonhar, ou agir, misturo uma coisa com outra.

Fernando Pessoa

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, aos Orixás e aos grandes guias de luz, pela espiritualidade que sempre me guiou em todos os momentos da minha vida, que em todo meu percurso na graduação, em cada dúvida, cada tropeço e cada dor, me fez mais forte e fez com que eu não duvidasse de mim mesma.

Agradeço a minha mãe Iaraju Silva de Oliveira, que foi minha primeira morada, é minha base, meu ombro amigo, minha fonte de força e que em todo e qualquer momento da minha vida caminha ao meu lado, de mãos dadas comigo. Que foi também quem sempre me serviu e ainda me serve de inspiração na vida e aqui neste trabalho. Um exemplo de pessoa, de mulher, de filha, de mãe e de amiga. É um privilégio meu tê-la como minha mãe.

Agradeço aos meus amores que já cumpriram sua passagem e missão terrena e deixaram comigo o calor do seu amor em meu coração e que com a permissão do Criador, puderam interceder por mim de alguma maneira me acompanhando e emanando muita luz.

Agradeço às minhas amigas-irmãs de infância, Francine, Vanda e Amanda, que em muitos momentos não conseguimos estar juntas fisicamente, mas que em qualquer lugar que estivéssemos e qualquer hora, estaríamos em contato dando apoio umas às outras como sempre estivemos. Sempre fomos nós por nós, sem dúvida o meu ponto forte.

Agradeço àquelas – primeiramente colegas – que agora tenho a honra e o privilégio de chamar de amigas Ana Paula Vigorito e Bárbara Peres, essa união foi de grande importância durante o percurso na Psicologia, pois foi um porto seguro, parceiras de corre, para hora de momentos bons e risos, de cansaço e choro, de se apoiar e não deixar ninguém parar no meio do caminho, quero levá-las para vida. Eu sou grata demais!

Agradeço ao meu psicólogo Gerson Silveira, um profissional excelente, o qual não tenho palavras para mensurar o quanto foi fundamental e importante para mim sua intervenção e ser acolhida por ele como sempre fui e ainda sou. O seu “fazer psi” fez com que eu tivesse um grande exemplo profissional e sempre fez eu amar mais a Psicologia.

Agradeço à minha orientadora Thaise Campos Mondin e minha coorientadora Miriam Cristiane Alves, pelas mãos estendidas, a porta aberta, o ganho de conhecimento e a possibilidade rica de trocas de saberes. Gratidão, gratidão, gratidão!

Agradeço também ao corpo docente do curso de Psicologia da UFPel pelas grandes e ricas trocas nesses anos de graduação, não só em sala de aula, mas também em orientações e supervisões de estágio. Faço um agradecimento em especial à Professora Camila Peixoto

Farias e ao Professor José Ricardo Kreutz, que me supervisionaram em estágio de clínica. Aos poucos fui perdendo o medo do contato com a clínica e, com suas orientações, consegui ficar aberta a ampliar meus horizontes e com certeza, através dessas trocas, só saí com ganhos dessa experiência. Agradeço também à Professora Giovana Fagundes Luczinski, que tive o prazer de acompanhar em projetos durante a graduação, que abriu um campo que ganhou um grande lugar no meu coração, que também foi onde realmente consegui me ver encaixada dentro da Psicologia, que eu tanto queria exercer, mas ainda assim sentia que faltava algo – até então.

Por fim, e não menos importante, agradeço às pessoas que seguem a luta por um ensino público, gratuito e de qualidade. Por isso cheguei até aqui. Muito obrigada!

RESUMO

DIAS, Thais Silva de Oliveira. **A SAUDADE DE SI MESMA: Autoestima, qualidade de vida e saúde mental de mulheres em processo de envelhecimento.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Psicologia) - Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2023.

O presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) traz o tema do envelhecimento feminino, a saudade de si e a percepção das mulheres idosas frente ao envelhecimento. Tem como objetivo verificar na literatura o modo como são apresentados os conceitos de envelhecimento feminino e luto do corpo jovem feminino, além de discutir sobre a importância da imagem e autoestima para a saúde mental de mulheres idosas. Por fim, verifica-se como formam as singularidades diante dos atravessamentos de raça. O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura articulada com a narrativa ficcional. Como conclusão trago a importância da relevância de considerar o contexto de cada mulher como sendo único e singular, sem comparações e estigmas de que o envelhecimento é somente o lado negativo e ligado a perdas, e mesmo com algumas limitações inevitáveis, dar visibilidade aos ganhos e conquistas que podem vir com a chegada da terceira idade.

Palavras-chave: Envelhecimento. Feminino. Autoimagem. Autoestima. Saúde mental

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 MÉTODO	12
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO: Faces do envelhecimento feminino	15
3.1 Saúde mental no processo de envelhecimento.....	16
3.2 Atravessamentos de gênero, raça e classe	18
3.3 Busca por procedimentos estéticos: envelhecimento e autoimagem	19
3.4 Autoestima e realização de exercícios físicos para o cuidado com o corpo e qualidade de vida	22
3.5 Conquistas com a chegada da terceira idade: O que pode vir de positivo para as mulheres?	23
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

Era um dia festivo para a família de Madalena. Todos estavam empolgados, menos ela. Quando foi questionada por sua irmã sobre o porquê de estar tão cabisbaixa, respondeu que não via mais gosto em se produzir, que de qualquer maneira não ficaria bem, não importasse a roupa que colocasse. Sua irmã tentou conversar com ela para convencê-la do contrário, mas em vão.

Madalena é uma mulher negra, cis, heterossexual e mãe solo nos seus 65 anos de idade, e há um tempo tem atravessado um período complicado e doloroso para aceitar sua idade e sua imagem, e acha que sua beleza se foi com o passar dos anos e que perdeu seu brilho.

Madalena é um tanto reservada quanto ao que sente, mas sempre gostou de ler e de escrever, assim, foi desabafar em sua escrita. Pegou um bloco de papel e uma caneta e começou a escrever, e ao colocar todas suas experiências, vivências e sensações naqueles papéis, correu uma lágrima no rosto de Madalena e ao mesmo tempo um sorriso apareceu. Concluiu em sua escrita:

“Por um momento perdi-me pensando no passado, achando mais valor nele do que no meu presente. Quase esquecendo-me que no meu presente estão as consequências das minhas escolhas passadas, nem sempre bem o que eu queria, mas o que eu precisava e podia em cada momento. Senti muita saudade de mim mesma pela mulher que sempre fui, porque procurei por uma imagem que não achei que fosse a minha, pois ela não é mais a mesma. Mas a quem possa olhar em meus olhos, e isso vale para mim mesma quando olhar meu reflexo no espelho, lembra que eu ainda estou aqui e que ainda sou aquela mulher de cara, de força e de coragem que sempre fui. Eu só precisava de um tempo para me reencontrar.”

Assim sendo, Madalena levantou-se, arrumou-se como gostara, olhou-se ao espelho e disse para ela mesma: “hoje começa um novo trajeto, um novo capítulo de mim mesma, e que seja da melhor maneira possível”. Ela estava linda! Ergueu a cabeça, colocou seu melhor sorriso no rosto e saiu para festejar com sua família e brindar à possibilidade de novos começos.

O estudo no campo do envelhecimento é de extrema importância na sociedade atual. O número da população idosa aumentou significativamente no Brasil (Stéfani Dezan, 2015).

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), estima-se que em 2050 30% da população terá acima de 60 anos (Saúde Amanhã, Fiocruz, 2017). As mulheres vivem hoje uma média de 79,31 anos, em torno de 7,13 anos a mais que os homens (Adriana de A. Mesquita, 2017). Ainda segundo o IBGE (2018), há uma previsão de que a população brasileira pare de crescer no ano de 2047, fazendo com que a população aumente ainda mais o nível de envelhecimento (Lidiane Filippin & Luciane Castro, 2021). Há maiores chances de homens morrerem por causas não naturais e externas do que mulheres, por mais exposição a violência e maiores números de acidentes, por exemplo, sendo mais evidenciado na faixa dos 15 aos 34 anos (Vinícius Neder, 2020). As pesquisadoras Karen Santos et al. (2021) postularam em seu estudo que há um fenômeno de feminização da velhice, significando assim que na chegada da velhice, haverá um maior número de mulheres idosas. A velhice, além de ser um fenômeno que demarca a passagem do tempo — interno e externo — também é impactada pelos atravessamentos de raça, gênero e classe. Sendo assim, é de suma importância considerar esses fatores sociais ao falar sobre velhice.

Por estar implicado historicamente, essa etapa do desenvolvimento humano pode acarretar alterações na saúde do indivíduo, especialmente de mulheres, pois a influência de gênero também impacta e pode alterar sua qualidade de vida (Alice Brunnet, et al., 2013). Dóris Rabelo et al. (2018) apontam em seu estudo que, apesar de garantido por lei, nem sempre se consegue acesso e atenção à saúde, e a falta um atendimento de qualidade por conta de condições sociais e raciais, em territórios mais marcados por esses segmentos além das desigualdades perante a sociedade, resulta em taxas de adoecimento e morte maiores. Visto assim, na velhice da mulher negra, em virtude desses acontecimentos entre questões de saúde mental, financeiras e expectativa de vida, os impactos são maiores. O número populacional geral no país não aponta como maioria a população branca, mas a partir do fato de que a população idosa branca apresentar um maior número, é incontestável a existência de um grande nível de desigualdade racial em que o impacto é extremamente negativo para a população idosa negra. Por isso é importante apontar o conceito que Carla Akotirene traz em seu livro *Interseccionalidade*:

O conceito de interseccionalidade como forma de abarcar as vivências e intersecções a que está submetida uma pessoa, em especial, a mulher negra. O termo define um posicionamento do feminismo negro frente às opressões da nossa sociedade cisheteropatriarcal branca e de base europeia, desfazendo a ideia de um feminismo global e hegemônico como voz única. (Akotirene, 2019, p. 11).

Na história, a velhice fez-se na relação a uma visão ligada a perdas, a doenças e ao desgaste (Dezan, 2015). Assim sendo, foram criados estereótipos sobre o envelhecimento, por muito tempo de maneira inconsciente, que por atitudes sociais durante décadas foram internalizados e reforçados na juventude, refletindo assim em comportamentos de idosos a partir de suas percepções desta fase da vida e de si mesmos (Stéphane Sousa, 2015). De encontro a isso, na pesquisa de José Menezes, et al. (2016), em que foram realizadas entrevistas com mulheres idosas com idade média de 67 anos, boa parte de seus relatos, ao serem questionadas sobre o processo de envelhecimento, foram associados a um período da vida em que se tem muitos problemas de cunho social e individual. É um período ligado à perda da saúde, cansaço, perda da autonomia e desânimo, correspondendo a um período decadente, como se encarassem o fim de suas vidas. Por outro lado, visto sob outra perspectiva, quando questionadas sobre seu passado, suas experiências, o ganho de conhecimento e suas trajetórias ao longo da vida, já não encaram a idade de forma tão negativa.

Segundo Dezan (2015), a chegada da velhice traz consigo um pressuposto de mudanças em diversos níveis. Em momentos e formas diferentes, com intensidades variadas, dependendo de seu ambiente, seu convívio social e sua genética, mas que inevitavelmente ocorrem para todos os indivíduos. Dentre as mudanças que podem ocorrer no cotidiano das pessoas e que exigem uma certa adaptação, estão as mudanças fisiológicas, psicossociais, biológicas, políticas e econômicas, todas bastante significativas.

Com a chegada da velhice, surgem também as mudanças físicas, em que mesmo tendo algumas aceitas, para outras observa-se que nem tanto, o que pode levar à busca de recursos para que essas mudanças não sejam tão aparentes (Juliana Carvalho *et al.*, 2022). O culto ao corpo é exaltado quando o belo e jovem é visto, enquanto o corpo envelhecido é ignorado como se representasse um descuido (Magaly Lima, 2007). Com as alterações físicas não sendo mais considerados atraentes, pessoas idosas podem acabar se sentindo desencorajadas a desenvolver suas habilidades sociais, sendo rejeitadas em alguns ambientes por conta da discriminação da sociedade (Flávia Santos *et al.*, 2009).

Aceitar a imagem corporal da velhice não é uma tarefa fácil. O corpo se transforma, é visível um declínio físico, e aceitar esse fato é aceitar a presença de um eu visivelmente velho, geralmente se esquecendo que ainda existe um eu jovem que se mantém invisível (Eliane Blessmann, 2004). Por isso, a saúde mental é um fator importante nesse caminho, pois dela também depende a saúde física e vice-versa, de forma que uma pode influenciar a

outra tanto para o lado positivo quanto para o lado negativo, resultando em um possível adoecimento (Filippin & Castro, 2021).

A motivação para estudar esse tema e realizar esta pesquisa para meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) emerge de observações cotidianas de um processo de envelhecimento no ambiente familiar em um momento em que o mundo passava por uma pandemia e que nos obrigou a olhar para dentro de casa. A partir disso, em contato com outras mulheres de minha família, comecei a observá-las, e mesmo cada uma com suas particularidades havia algo em comum, como desconfortos e queixas fortemente influenciadas por questões sobre suas imagens e lembranças saudosas do corpo jovem. Neste sentido, o estudo na área do envelhecimento pode auxiliar a criação de medidas de prevenção e autocuidado em mulheres idosas, trazendo mais foco para esta questão. Assim, o presente artigo tem como objetivos verificar na literatura o modo como são apresentados os conceitos de envelhecimento feminino e luto do corpo jovem feminino e de discutir a importância da imagem e autoestima para a saúde mental de mulheres idosas. Por fim, pretende-se verificar como formam as singularidades diante dos atravessamentos de raça.

2 MÉTODO

Eis uma reunião familiar num domingo ensolarado de verão, em que as mulheres da família se sentam em uma sombra fresca com seu chimarrão para colocar assuntos em dia que, por conta da correria cotidiana, estava ficando rara de ser realizada. Em meio a conversas e risos, surgiram assuntos em que essas mulheres revisitavam suas memórias, algumas cômicas e muitas delas saudosas. Sentindo falta de quem já fez passagem para outro plano, de quem se mudou de cidade e até mesmo de estado, e sobre como aproveitaram sua juventude.

Entre essas mulheres se encontrava Cristal, uma menina com 9 anos de idade que sempre se sentiu confortável de estar em torno dos mais velhos, principalmente quando seus amigos não estavam presentes. Ela não via problemas nisso, estava entretida com seus brinquedos, mas acabava prestando a atenção no que era conversado naquela roda. No momento das lembranças saudosas de juventude dessas mulheres, Cristal ouvia frases como “Naquela época eu usava roupas desse modelo, depois de uma certa idade já não pude mais”, também “Adorava aproveitar a noite em festas, dançava tanto, agora já não aguento tanto, em seguida sinto dores nas pernas”, ou até “Sempre me maquiei assim, fazem uns anos que dei uma mudada no estilo, agora com mais de 60 anos nem se fala” e “Ah! Mas isso já não posso usar a muito tempo, não tenho mais meu corpinho de 25 anos de idade”. Surgiam inclusive medos entre essas conversas e geralmente definiam em frases como “Imagina chegar toda faceira na festa pronta para aproveitar a noite e acabar ouvindo que se é uma velha sem noção por estar arrumada desse jeito? Credo! Nunca mais eu apareço lá”.

Cristal, no entanto, achava estranho ouvir coisas desse tipo, pois tinha admiração por suas familiares e gostaria de se espelhar nelas ao crescer. Quando adolescente, ainda ouvia uma vez ou outra conversas como essa, mas não dava tanta atenção e achava até um certo exagero da parte delas. Quando adulta, Cristal refletiu “Bom, acho que consigo compreender, mas só entenderei mesmo quando estiver lá”.

Hoje Cristal completou 60 anos, se olhou no espelho e enquanto se maquiava pensou nas memórias de sua juventude e das conversas que ouvia entre as mulheres de sua família, e constatou: “Pois bem, vocês sempre tiveram razão, agora que estou aqui, eu realmente entendo... nada como sentir na pele!”

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura que, segundo Edna Rother (2007, p. 1), tem o propósito de discutir e descrever o desenvolvimento ou o “estado da arte” de um determinado assunto a partir da ótica teórica, tendo caráter fundamental de educação continuada pois “permitem ao leitor adquirir e atualizar o conhecimento sobre uma temática específica em curto espaço de tempo”.

O estado da arte, também conhecido como “estado do conhecimento” (Norma Ferreira, 2002, p. 257), busca discutir sobre uma determinada questão a partir das publicações existentes nos diferentes campos de conhecimento e evidenciar quais os “aspectos e dimensões vêm sendo destacados e privilegiados em diferentes épocas e lugares” sobre um assunto específico.

Tendo em vista que a proposta desta revisão narrativa envolve afetos, sentidos e sentimentos vividos por mulheres idosas em processo de envelhecimento, a saudade de si mesmas, autoestima, qualidade de vida e seu impacto na saúde mental, lanço mão de narrativas ficcionais para dar carne, osso e vísceras às discussões teóricas. A finalidade, conforme foi trazido por Conceição Evaristo em *Becos da Memória* (2017), foi de que “busquei escrever a ficção como se estivesse escrevendo a realidade vivida, a verdade. Na base, no fundamento da narrativa de *Becos* está uma vivência, que foi minha e dos meus”.

Ao delimitar o objeto de estudo e o campo de investigação tomei como referência as produções dos últimos 10 anos, em diferentes áreas do campo da saúde: Psicologia, Enfermagem, Terapia Ocupacional, Medicina, Gerontologia, Fisioterapia e Educação Física. Assim, com o intuito de desenvolver uma coleta ampla de informações sobre o tema em estudo, foi realizado um levantamento e um mapeamento de artigos científicos publicados entre 2013 e 2023, disponibilizados em sua integralidade nas seguintes bases de dados eletrônicas: a Biblioteca Virtual em Saúde (Bireme), a Scientific Electronic Library Online (SciELO) e o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Para a seleção das produções acadêmicas foram utilizados dois critérios de inclusão: (1) estudos realizados em território nacional; (2) presença explícita no corpo do texto dos descritores envelhecimento, feminino, autoimagem e autoestima. Como critérios de exclusão, destaco: (1) uso de dissertações e teses.

Foi realizado um primeiro levantamento nas bases de dados, a partir da leitura de seus títulos e resumos, considerando a exclusão de obras repetidas. Uma nova triagem foi

realizada a partir da leitura minuciosa dos resumos e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Após, foi realizada a leitura integral das publicações selecionadas, chegando a um número de artigos que constituirão o *corpus* de análise do estudo.

No processo de análise as informações foram agrupadas nas seguintes categorias: saúde mental no processo de envelhecimento; atravessamentos de gênero, raça e classe; busca por procedimentos estéticos: envelhecimento e autoimagem; autoestima e realização de exercícios físicos na qualidade de vida; conquistas com a chegada da terceira idade — o que pode vir de positivo para as mulheres?

O estudo foi realizado exclusivamente com textos científicos para a efetivação da revisão narrativa. Assim, tornou-se dispensável a apresentação do protocolo de pesquisa ao sistema Comitê de Ética em Pesquisa/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CEP/CONEP), conforme Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde, que “dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais”.

O uso da ficção como estratégia agenciada à problematização de um campo de pesquisa nos permite a complexificação do “objeto”, dando densidade às suas virtualidades que não cabem nos limites postos por sua representação atual: ultrapassar a descrição estrita do “dado”, adentrando nos meandros fugidios dos acontecimentos e seu intrincado campo de possibilidades (Luis Artur Costa, 2014, p. 558).

Portanto, é na possibilidade inventiva que proponho um caminho que articula a revisão narrativa de literatura com a narrativa ficcional, para pensar “objetos” de estudo em Psicologia.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO: Faces do envelhecimento feminino

*Quero assistir ao sol nascer
Ver as águas dos rios correr
Ouvir os pássaros cantar
Eu quero nascer, quero viver*

*Deixe-me ir, preciso andar
Vou por aí a procurar
Rir pra não chorar*

*Se alguém por mim perguntar
Diga que eu só vou voltar
Quando eu me encontrar*

Preciso me encontrar – Candeia e Cartola (1976)

A presente pesquisa foi realizada entre os meses de junho e agosto do ano de 2023. Foram pesquisados artigos nas bases de dados Bireme, Scielo e Capes, usando os seguintes descritores em português: envelhecimento, feminino, mulheres, questões de gênero, autoimagem e autoestima e foram adicionados mais descritores como mulheres negras, classe social e saúde mental, todos escolhidos com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Foram encontrados no total 75 artigos, sendo 51 na Bireme, 18 na Capes e 06 na Scielo, com algumas coincidências de ocorrência entre as plataformas. Desse total encontrado, foram utilizados 13 artigos por apresentar pontos cruciais para a pesquisa, tais como: impactos das alterações biopsicossociais com a chegada da terceira idade, a percepção feminina da autoimagem frente ao envelhecimento, a prática física auxiliando na autoestima e na qualidade de vida e a importância no convívio e nas trocas de experiências em grupo.

O restante dos artigos foi descartado por apresentarem pontos muito gerais e não terem enfoque principal no recorte de gênero que é do que se trata o presente trabalho e alguns por poderem acabar tornando o conteúdo redundante. Também se fez uso de dois livros.

3.1 Saúde mental no processo de envelhecimento

Com a chegada da velhice, diversos fatores podem ocasionar o desenvolvimento de transtornos mentais, como sintomas de Distímia, por exemplo (Luciana Maia et al., 2004). A Distímia é um tipo de depressão que possui uma sintomatologia menos intensa, no entanto pode durar anos, ou até mesmo a vida inteira, se não for realizado tratamento. Ou seja, ela é uma doença crônica, nomeada de Transtorno Depressivo Persistente (Cybelle Araújo, 2018).

O quadro de Distímia ou Transtorno Depressivo Persistente, especificamente em mulheres idosas, pode ser gerado a partir de fatores diversos como mudanças físicas, biológicas e/ou cotidianas, por exemplo. O contexto biomédico em que estamos inseridos, faz com que o tratamento deste transtorno seja exclusivamente de caráter medicamentoso, deixando de considerar que uma rede de apoio familiar, psicoterapia e práticas de exercícios físicos, somando-se ao convívio social, podem gerar uma maior eficácia ao tratamento (Mateus Kanamura & Marcelo Bernuci, 2015).

Quando nos colocamos a pensar no atravessamento de raça e classe, muitas mulheres negras são chefes de família, e um dos fenômenos observados é a desumanização da mulher negra matriarca em estereótipos negativos a respeito de seu papel. É de suma importância a compreensão da relevância do papel de matriarca no contexto brasileiro. Sendo a pessoa que está à frente da família, que toma conta de tudo e de todos, tendo assim uma posição de poder, a pessoa pode, em função disso, ter sua saúde mental negligenciada (Vanessa Barbosa et al., 2020). Mulheres negras são envelhecidas cedo, antes do período de realmente adentrar a velhice, por ser outra realidade em que, além de raça, a classe também marca muito esse fenômeno pelo contexto em que podem estar inseridas (Akotirene, 2019).

No estudo de Tafnes Martins et al. (2020) com 76 mulheres entre 18 e 56 anos, é trazido o quanto as microagressões raciais de gênero, como por exemplo insultos verbais, não verbais, comportamentais e olhares sinuosos que mostram ações hostis e depreciativas, são dolorosas a ponto de serem prejudiciais à saúde no geral e à saúde mental, assim a autoestima dessas mulheres também têm níveis piores. Mesmo que entre as entrevistadas

não houvesse mulheres negras acima dos 60 anos, podemos visualizar o efeito prejudicial dessas microagressões em mulheres negras e o impacto negativo em sua saúde mental.

Na pesquisa de Katya Oliveira et al. (2006), os autores fizeram aplicação de questionário com três grupos de idosos que tinham em média 69 anos: um primeiro grupo de um centro de terceira idade, que possuía uma melhor condição financeira; o segundo grupo de idosos que frequentava um posto de retirada de medicamentos; e o terceiro e último grupo de idosos asilados. No resultado de sua pesquisa os autores constataram que, comparado ao grupo do centro de terceira idade e os que frequentam o posto para retirada de medicamentos, o grupo de idosos asilares apresentou maior grau de sintomas ansiosos e depressivos. Os autores constatam que foi visível a maior incidência também de desesperança neste mesmo grupo, pois há o sentimento de solidão, abandono e incertezas com relação aos dias futuros.

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2019 verificou que a maior incidência de depressão era na faixa etária de 60 a 64 anos de idade, com maior ocorrência sobre o sexo feminino.

Nos estudos de Jaqueline Sales *et al.* (2016) foram apontados alguns acontecimentos que podem contribuir com sintomas depressivos de mulheres idosas, levando em conta o contexto e a subjetividade de cada uma:

A revisão integrativa permitiu identificar que a feminização da velhice possui interface com a depressão, visto que nesse processo baixa escolaridade, maior tempo de institucionalização, maior grau de dependência para as atividades do cotidiano, aposentadoria, presença de enfermidades crônicas degenerativas, perda do cônjuge e/ou companheiro, abandono familiar, isolamento social e sedentarismo podem contribuir para o surgimento de sintomas depressivos. (Sales, J. C. *et al.*, 2016, p. 1844).

No estudo de Gabriela Gomes *et al.* (2021) foram realizadas pesquisas sobre a autonomia na terceira idade. A sensação de liberdade, autonomia e possibilidade de tomada de decisão traz uma boa perspectiva diante da vida e satisfação pessoal, a partir disso concluiu-se que a chance desses idosos desenvolverem transtornos depressivos é bem baixa. Neste sentido, é pontuado que a possibilidade de poder responder por si mesmo e não se tornar dependente com a chegada da velhice ajuda os idosos a manterem a qualidade de vida.

Não é possível ignorar que a cabeça também é parte do corpo, portanto, ao mesmo tempo em que é feita uma distinção de envelhecimento físico e psíquico desconsiderando este fato, deveria ser possível pensar na lógica de um todo, pois há uma relação entre os dois. Na cabeça perpassam sensações, emoções e pensamentos que podem vir a partir do corpo,

como se percebe, o que é visto e o que não é mais visto, e o corpo, portanto, pode sentir o efeito do que perpassa na mente com essas percepções de seu físico e sua imagem, por exemplo (Blessmann, 2004).

A falta de conhecimento acerca da saúde mental gera preconceitos e medos relacionados a mitos sobre como se dariam as práticas profissionais e aos tratamentos. Na pesquisa de Karen Santos *et al.* (2021), as idosas participantes da pesquisa apresentam alguns estigmas sobre saúde mental e recusam a busca sobre tratamentos psicológicos, associando-o ao uso de medicamentos, com receio de ter algum transtorno grave e medo de perder sua liberdade e ficar dependente de alguém por conta disso.

3.2 Atravessamentos de gênero, raça e classe

Todas as fases da vida humana são acompanhadas por modificações e alterações biopsicossociais, e com a chegada do envelhecimento não é diferente, enfatizando que o fenômeno será vivenciado subjetivamente. No contexto em que vivemos, vê-se o tratamento desigual à saúde da população idosa negra (Rabelo *et al.*, 2018), assim o racismo é um grande fator pela desconsideração e desigualdade no cuidado que a população idosa negra vivencia (Jurema Werneck, 2016).

Santos *et al.* (2021) trazem resultados a partir de uma pesquisa realizada em 2017, em que foram percebidos diversos marcadores como opressão, dependência financeira e situações de violência vivenciadas pelas idosas entrevistadas, de onde surgiu o projeto “Oficinas Terapêuticas com Mulheres Velhas”, realizada em Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) no ano de 2019. O grupo possuía 8 idosas participantes entre 60 e 80 anos. A princípio não estava prevista a temática do racismo, pois o enfoque estava no fortalecimento de redes de apoio através de trocas afetivas, mas após o relato de uma das participantes sobre o medo de sofrer racismo, foi realizada uma dinâmica e uma conversação sobre o tema. Aqui, em que a maioria das participantes eram mulheres idosas negras, pode-se dar foco para como a demanda dessas mulheres se difere das demandas de mulheres idosas brancas. Para poder ilustrar melhor o que foi colocado, uso de exemplo o relato que uma participante da entrevista trouxe, de que o fator da dificuldade de construção de vínculos de sua parte é porque ela, por ser negra, evitava abraçar as pessoas com medo da rejeição, mostrando assim uma das muitas feridas que o racismo pode trazer na vida de uma mulher negra. Assim sendo, por poder falar abertamente sobre os impactos que lhes causam a discriminação racial e seus

medos frente a isso, foi possível uma abertura para uma criação de rede de apoio entre o grupo.

Além do fator biológico e físico com a chegada da terceira idade, há ainda marcadores de raça e classe, trazendo consigo este grande sofrimento que é gerado por ser vítima de violência de racismo, como o exemplo trazido anteriormente, em que se enfatiza o quanto esse pode marcar diversas vivências e experiências de mulheres negras. Na oficina as idosas puderam ter suas falas legitimadas e acolhidas de forma afetuosa, podendo haver, assim, uma boa troca entre as participantes.

Com isso, aqui trago pontos sobre a discriminação racial e a discriminação de gênero que, apesar de comumente encaradas separadamente, pode-se levantar que elas operam juntas, segundo Kimberle Crenshaw (2004), e levando em que conta essa separação entre elas resulta na limitação de mulheres negras, pois “o desafio é incorporar a questão de gênero à prática dos direitos humanos e a questão racial ao gênero” (p. 9). Acaba surgindo assim uma sobreposição de um grupo a outro em que, por exemplo na discriminação racial não se considera os homens negros, e na discriminação de gênero se consideraria uma mulher branca, pois sobre as mulheres brancas não perpassam discriminações pela cor de sua pele, trazendo assim uma invisibilidade para a mulher negra. Ainda mais considerando outros grupos que sofrem discriminação por conta de deficiências e pelo avanço da idade, por exemplo. Visando o caminho traçado no presente trabalho, surge a possibilidade de fluir pensamentos e fazer com que se levantem questionamentos de como isso se aplicaria a idosas negras, o que obviamente resultaria em uma soma de discriminações. Esse é um estudo americano, aqui no Brasil se aplicaria de que maneira? Como seria lidar com isso no viés dos direitos humanos? Seria possível romper com essas barreiras?

3.3 Busca por procedimentos estéticos: envelhecimento e autoimagem

Por mais que haja vontade de negar a presença da velhice ao ver sua imagem refletida no espelho, não é possível dizer que ela não chegou e não existe, pois suas manifestações se dão na aparência, não podendo ser considerados somente como fator interior. Na contemporaneidade, com um cotidiano vivido de aparências, um corpo que já não mostra sinais de um corpo jovem e funcional é considerado quase como se não existisse (Blessmann, 2004).

Atualmente está cada vez mais evidente as questões de valores e significados para o corpo. A valorização do corpo jovem não está somente ligada à ideia de que o belo que precisa estar em evidência, mas diante de uma lógica capitalista, em que o corpo dá lucros por sua força de trabalho, disposição e agilidade, em que é preciso ter saúde para dar e vender. Já um corpo velho, que já foi de prêmios a esta mesma lógica, além de ser marginalizado por nem sequer haver uma consideração para com ele, é considerado de ócio e a problemas de saúde sendo levado a ser também considerado um dependente. Assim, seguindo essa lógica, apresentam-se produtos e soluções milagrosas para uma juventude eterna sendo vendida a ideia de que só é velho quem quer. Diante disso, o corpo velho precisa pelo menos ser consumidor (Blessmann, 2004), dando a entender que hoje em dia esse cuidado com a imagem de seu corpo e sua aparência deve ser normalizado, e não mais considerado como algo esporádico e um artigo de luxo para poucos (Junia Vilhena, 2013).

Seguindo nessa mesma linha, Santos *et al.* (2021) apontam em sua pesquisa que o imposto socialmente é que a apresentação da mulher deve ser impecável sempre, e algo menos não é bem aceito pois o maior valor está dentro desse padrão jovem, magro e branco, sem considerar outras realidades e subjetividades. No quesito econômico, por exemplo, mulheres de maior poder aquisitivo tem mais acesso a produtos cosméticos de maior valor monetário, o que garante melhor eficácia no tratamento na busca da imagem vendida de corpo e imagem “perfeitos”. Mulheres de classes mais baixas, por outro lado, também passam por esses momentos com sua imagem corporal e autoestima e muitas sentem vontade de procurar algum desses recursos, mas para elas é uma realidade distante. Como traz Carla Akotirene em *Interseccionalidade* (2019), para mulheres negras também vivem uma outra realidade, pois “mulheres negras são repetidas vezes atingidas pelo cruzamento e sobreposição de gênero, raça e classe” (p. 14).

Thais Fin *et al.* (2015), em sua pesquisa, observa que “mulheres independentemente da condição social e da escolaridade, reconhecem o valor dos recursos estéticos para si e para as demais” (p. 142), pois o desconforto ao ver o reflexo de sua imagem e não a considerar sua pois não se identifica com a imagem, faz com que muitas mulheres recorram a esses procedimentos para que renovem suas estruturas e aparências e restabeleçam suas autoestimas.

Já a partir dos resultados da pesquisa realizada por Flávia Carrara *et al.* (2020), foi levantado que a percepção mais negativa mediante a experiência de envelhecer e as mudanças inevitáveis desse fenômeno são nas mulheres de meia idade, não tanto de mulheres

idosas. Sendo, essas mulheres de meia idade, também afetadas na saúde a partir de suas visões negativas do processo de envelhecimento. No entanto, Patrícia Wollmann *et al.* (2015) apontam que há também um impacto negativo do envelhecimento para mulheres idosas que está fortemente ligado à sua insatisfação com sua imagem corporal, principalmente em mulheres que estão conscientes sobre o período que estão passando, sobre ter noção de suas idades e de que estão envelhecendo. Assim sendo, a percepção do envelhecer nessas mulheres as deixa deprimidas diante dessas modificações corporais.

Conforme foi mostrado por Fin *et al.* (2015) nos encontros de seus grupos para realização da pesquisa, os debates e questionamentos foram feitos acerca da autoestima, com o ponto de vista de que, se não fosse essa baixa autoestima, certamente as mulheres não iriam a busca desses procedimentos que muitas vezes são invasivos, mas que ao se olhar e não se sentir bem com sua própria imagem e se sentir desconfortável com olhares de terceiros, é maior a probabilidade dessa busca.

No site Estado de Minas, Rodrigo Salgado (2020) traz que cada vez mais idosos buscam por procedimentos estéticos. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), a procura foi de 5,4% para 6,6% entre 2016 e 2018, e a tendência é continuar a aumentar essa busca. Aponta também que, conforme os anos passam, a expectativa de vida da população brasileira vai aumentando, e conseqüentemente, aumenta a procura por procedimentos estéticos. A grande demanda é por busca de procedimentos rejuvenescedores da face, como tratamento das pálpebras, lifting facial e lifting no pescoço. Ainda segundo dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), a busca se dá por conta da baixa autoestima e tem grande influência em relacionamentos afetivos. Como consta no Portal Eu, Rio (2019), a busca entre as mulheres de 60 anos ou mais por esses procedimentos, além do lifting, também grande parte procura por realização de botox.

Santos *et al.* (2021) trazem em sua pesquisa que a autoestima foi uma temática recorrente entre as participantes. Surgiu muito a ideia de um padrão para mulheres velhas se vestirem e se arrumarem, o que devem ou não usar e o que ficaria bom ou não de usar ao atingir a terceira idade. O que também fez surgir a pauta dos incômodos que as mudanças corporais do tempo lhes causam. As autoras apontam também o quanto é demandado de mulheres idosas manter um certo padrão que é estabelecido socialmente, fruto de um âmbito social em que predomina o patriarcado, racismo e o capitalismo. Indo além, também reforçam a ideia de que é necessário um repensar, um olhar menos agressivo e um acolhimento com relação ao envelhecimento. A rede de apoio de pessoas que essas mulheres

prezam também é importante e relevante sobre como elas irão olhar para si mesmas dali para frente.

Assim, é crucial pensar também na postura ética e no acolhimento dos profissionais de saúde que atenderem essas mulheres, com atenção às suas demandas, explícitas ou implícitas, pois como sinalizam Fin *et al.* (2015): “Enquanto umas desejam apenas retardar sinais do envelhecimento, outras sofrem emocional e psiquicamente por não atenderem às expectativas sociais” (p. 146).

3.4 Autoestima e realização de exercícios físicos para o cuidado com o corpo e qualidade de vida

A prática de atividade física regular pode garantir uma melhor qualidade de vida no processo de envelhecimento. Uma mudança de ritmo e de hábitos é fundamental para garantir um novo estilo de vida, e é necessário dedicação e a adoção de um modelo cotidiano proveitoso. A prática de exercícios regulares não só tira uma pessoa do modelo ocioso e dá ganhos de fortalecimento muscular, mas também pode trazer mais benefícios para a saúde em sua totalidade, garantindo, assim, um processo de envelhecimento mais saudável (Sandra Matsudo, 2006). Cristiane Fonseca *et al.* (2014) verificou que as mulheres idosas que se exercitam regularmente apresentam maior autoestima quando comparadas àquelas que não praticam, sugerindo seu benefício na saúde emocional e física, impactando assim, sua autoestima.

Na pesquisa realizada por Simone Meurer *et al.* (2009) é apontado que o ambiente em que é realizada uma atividade em grupo também apresenta bons resultados. Estar em contato com outras pessoas na prática de exercícios, além de estar cuidando de si, sua imagem e seu corpo, tem benefícios sociais e, por sua vez, de autoestima, pois assim são divididos momentos e práticas que foram buscadas provavelmente com a mesma finalidade, auxiliando no processo de aceitar as mudanças que surgiram com o avanço da idade e que são inevitáveis. Falando de práticas grupais, Santos *et al.* (2021) as pontuam um fator interessante em sua pesquisa, exaltando importância das trocas que ocorrem nesse grupo de mulheres que possibilitou o autoconhecimento de cada participante, em que durante essas partilhas sobre suas autoimagens, características que algumas mulheres consideravam um ponto negativo, outras consideravam positivo e vice-versa, possibilitando outros pontos de vista às demais.

Nos resultados da investigação de Carla Teixeira *et al.* (2016) foi apontado que o efeito da prática de atividades físicas em idosos praticantes é um nível de menor incidência de depressão e autoestima mais elevada, em comparação aos idosos não praticantes de atividades físicas regulares. A conclusão dos autores é que isso se dá também por conta de, além das práticas físicas e sociais, a pessoa idosa possuir maior capacidade de autonomia pela realização de estar cuidando de si próprio, por própria conta e vontade. A consciência de si mesmo e de sua imagem corporal tende a incentivar o ânimo e a autovalorização de si, e conseqüentemente aumenta as chances de uma boa qualidade de vida (Fonseca, 2014).

3.5 Conquistas com a chegada da terceira idade: O que pode vir de positivo para as mulheres?

A chegada à terceira idade com uma visão positiva ou negativa depende da singularidade de cada mulher, como ela vai lidar com cada acontecimento e cada dificuldade que possa surgir com a chegada da velhice. Mesmo sendo vista muitas vezes como uma perda, pode haver a possibilidade de olhá-la com outros olhos e aprender a superar e conviver com cada mudança ocorrida em busca de ter um envelhecimento mais saudável (Amanda Bonfim, 2019).

Na pesquisa realizada por Bonfim *et al.* (2019), vê-se que dentre as oito mulheres entrevistadas, três apontaram em suas respostas a liberdade como principal fator com o avanço da idade, liberdade que não possuíam quando jovens. É comum que durante a juventude mulheres precisassem responder a alguém, aos pais ou aos maridos, além da obrigação com seus afazeres domésticos e cuidado de filhos, que comumente necessitavam de sua total atenção. Houve um marco em suas fases de juventude, pela privação dessa liberdade que desejavam ter, tanto em seu ambiente doméstico quanto em seu meio social. No entanto, apesar da terceira idade poder vir acompanhada de algumas limitações em questão de fazer atividades que requerem certo esforço e agilidade, ainda assim podem ter mais momentos de lazer e desfrutar desses momentos de liberdade fazendo o que for de escolha própria justamente por não haver a presença do que às limitem.

Conforme aponta Blessmann (2004), por muito tempo a chegada da velhice era automaticamente ligada a perdas, entre elas a saída dos filhos de casa, o deslocamento de seu meio social, em alguns casos até mesmo a viuvez, trazendo assim processos de grandes mudanças, mas considera-se apenas as ligadas ao lado negativo, como se não houvesse uma

possibilidade de essas mudanças serem positivas de alguma forma. No entanto, sim, é possível haver mudanças significativamente positivas, fortemente marcada para as mulheres que são a fonte das principais mudanças da imagem com a chegada da terceira idade, a possibilidade de ampliar horizontes e obter conquistas e realizações das quais muito foram privadas na fase de jovem adulta.

Nos resultados das pesquisas vê-se o ponto em comum de que algumas mulheres a chegada da terceira idade tem um posicionamento firme de lutar por sua liberdade e fazê-la valer, não deixando-se guiar por estereótipos criados socialmente e sim fazer o que sempre tiveram vontade de fazer. O envelhecimento foi visto como uma chance de novas possibilidades, vivências, experiências e mudanças de maneiras positivas, cada uma à sua maneira.

Pensando no bem-estar de cada idosa, a prática do autocuidado deve estar ligada diretamente à realidade de cada uma. É importante derrubar o estigma e o pensamento de que a velhice tem apenas o lado negativo, mas que também há ganhos apesar de algumas limitações trazidas com a idade (Santos *et al.*, 2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das buscas realizadas foi visto que um ponto crucial à perspectiva do envelhecimento é o contexto, a realidade e a subjetividade de cada mulher. Indo além, por mais que se destaque fatores negativos ao fenômeno do envelhecimento, é trazido como grande importância dar foco aos possíveis pontos positivos e ganhos que podem ser adquiridos com a chegada da terceira idade, apesar de algumas limitações inevitáveis, derrubando assim o estigma de que a velhice é diretamente e somente ligada a perdas.

É importante pontuar também que, apesar das buscas em diversas áreas de saúde, nota-se que mesmo sendo em campos diversos, durante a leitura dos artigos utilizados, vê-se que mesmo sendo realizado um levantamento sociodemográfico, de escolaridade e faixa etária nas entrevistas realizadas, há poucos dados referentes a raça/etnia da pessoa entrevistada. Mesmo o foco sendo em mulheres idosas, para dar embasamento ao estudo, é importante beber da fonte do conceito que Akotirene (2019) traz em *Interseccionalidade*, visto os atravessamentos de gênero, raça e classe. Este sendo um levantamento de suma importância, penso que seria rico incluir essas informações em entrevistas para futuras pesquisas, conforme garantido por lei, visto a realidade brasileira e o racismo enraizado no país. Apesar de não apontar que a maioria da população é branca, percebe-se que as participações se dão prevalentemente por mulheres brancas, e isso baseado no que é visto no dia a dia, pois entre as pesquisas utilizadas para realização desse trabalho, nada se é apontado quanto a raça, ou quando é citado, é feito superficialmente.

Assim, fica o questionamento: o por que disso acontecer? Indo além, esse questionamento fica como sugestão para futuros estudos e pesquisas na área da Psicologia e demais áreas da saúde, sendo urgente ter mais atenção e cuidado para com a população idosa negra, visando melhoria em seus cuidados e direitos a um cuidado de qualidade para sua saúde.

REFERÊNCIAS

- Akotirene, C. (2019). *Interseccionalidade*. São Paulo. Sueli Carneiro. Pólen. 152p. (Feminismos Plurais / coordenação de Djamila Ribeiro). ISBN 978-85-98349-69-5.
- Araújo, C. O. (2018). Distímia: O que é? sintomas? tem cura? Veja o tratamento!. *Blog Psicologia Viva*. <https://blog.psicologiaviva.com.br/distimia/>
- Barbosa, V. S., Rabelo, D. F., & Fernandes-Eloi, J. (2020). Indicadores de Saúde Mental e do Clima Familiar de Idosas Negras Matriarcas. *Revista de Psicologia da IMED*, 12(2), 94-107.
- Blessmann, E. (2004). Corporeidade e Envelhecimento: o significado do corpo na velhice. *Estud. interdiscip. envelhec.* v. 6, p. 21-39. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.4737>.
- Bonfim, A. S. P., Silva, M. A. S. da, Carvalho Junior, J. A. M. de, Silva da Costa, A. W., Azevedo, A. P. de, & Costa, F. W. S. da (2019). Feminilidade, corpo e envelhecimento humano: Percepções da autoimagem de mulheres idosas na velhice. *Revista Uningá*, 56(S6), 1–12. <https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ805>
- Brunnet, A. E., Andrades, B. de., Souza, C. dos S., Weber, J. L. A., Martinato, L., Loreto, T., & Pizzinato, A. (2013). Práticas sociais e significados do envelhecimento para mulheres idosas. *Pensando fam.* v. 17, n. 1, p. 99-109, jul. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2013000100010&lng=pt&nrm=iso.
- Carrara, F. F., Vinagre, C. G. C. de M. & Pereira, L. L. (2020). Percepção do envelhecimento: mulheres de meia idade e idosas que buscam por procedimentos estéticos. ID online, *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2309>
- Carvalho, J. C., Zimmermann, R. D., Almeida, M. da C. L. de. & Lima, M. de F. G. (2022). Imagem corporal em mulheres idosas e fatores associados (comorbidades, socioeconômicos, atividade física e a função sexual). *Medicina (Ribeirão Preto)*, [S. l.], v. 55, n. 1, p. e-179823.
- Costa, L. A. (2014). O corpo das nuvens: ousos da ficção na Psicologia Social. *Fractal: Revista De Psicologia*, 26(spe), 551–576. <https://doi.org/10.1590/1984-0292/1317>.
- Crenshaw, K. (2004). A interseccionalidade da discriminação de raça e gênero. *Cruzamento: raça e gênero*. Brasília: Unifem, p. 7-16.
- Dezan, S. Z. (2015). O Envelhecimento na Contemporaneidade: reflexões sobre ocuidado em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos. *Rev. Psicol. UNESP, Assis*. v. 14, n. 2, p. 28-42, jul. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-90442015000200004&lng=pt&nrm=iso.

- Evaristo, C. (2017). *Becos da memória*. Rio de Janeiro: Pallas.
- Ferreira, N. S. A. (2002). As pesquisas denominadas “estado da arte”. *Educação & Sociedade*, v. 23, n. 79, p. 257-272.
- Filippin, L. I., & de Castro, L. D. (2021). A percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde mental dos idosos / The perception of aging and its impact on the mental health of the elderly. *Brazilian Journal of Development*, 7(8), 78430–78439. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n8-185>.
- Fin, T. C., Portella, M. R., Scortegagna, S. A. & Frighetto, J. (2015). Estética e expectativas sociais: o posicionamento da mulher idosa sobre os recursos estéticos. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo (SP), Brasil, v. 18, n. 4, p. 133-149.
- Fonseca, C. C., Chaves, E., de C. L., Pereira, S. S., Barp, M., Moreira, A. M. & Nogueira, D. A. (2014). Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. *Revista Da Educação Física / UEM*, 25(3), 429–439. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i3.22050>.
- Gomes, G. C., Moreira, R., da S., Maia, T. O. & Santos M. A. B. dos. (2021). Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva [online]*. v. 26, n. 3, pp. 1035-1046. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.08222019>.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2020). Pesquisa nacional de saúde: 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal Brasil e grandes regiões. *IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento*. 113p.
- Kanamura, M. R. & Bernuci, M. P. (2015). Depressão geriátrica em mulheres idosas. *Anais Eletrônicos IX EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica UniCesumar*. Nov. n. 9, p. 4-8. ISBN 978-85-8084-996-7.
- Lima, M. M. (2007). Corporeidade e auto-imagem no envelhecimento. *in Memorialidades*. v. 4 n. 7 e 8. Editus, Editora UESC.
- Maia, L. C., Durante, A. M. G., & Ramos L. R. (2004). Prevalência de transtornos mentais em área urbana no Brasil / Prevalence of mental disorders in an urban area in Brazil. *Revista de Saúde Pública*, 38(5), 1-6.
- Martins, T. V., Lima, T. J. S. de., & Santos, W. S.. (2020). O efeito das microagressões raciais de gênero na saúde mental de mulheres negras. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(7), 2793–2802. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.29182018>.
- Matsudo, S. M. (2006). Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.20, p.135-37, set. Suplemento n.5.
- Meurer, S. T., Benedetti T. R. B. & Mazo G. Z. (2009). Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. *G. Z. Motriz, Revista de Educação Física*. v.15, n.4, p.788-796, out./dez.

- Menezes, J. N. R., Tomaz, B. S., Pontes, V. F., & Belchior, L. D. (2016). A autopercepção de idosas sobre o processo de envelhecimento. *Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento*, 21(1). <https://doi.org/10.22456/2316-2171.59349>
- Mesquita, A. A. (2017). Envelhecimento populacional e relações de gênero: Velhos dilemas e novos desafios. *Seminário Internacional Fazendo Gênero 11 & 13th Women 's Worlds Congress (Anais Eletrônicos)*. http://www.fazendogenero.eventos.dype.com.br/conteudo/view?ID_CONTEUDO=605.
- Neder, V. (2020). Expectativa de vida das mulheres continua acima da dos homens, diz IBGE. *Gaúcha ZH*. <https://gauchazh.clicrbs.com.br/economia/noticia/2020/11/expectativa-de-vida-das-mulheres-continua-acima-da-dos-homens-diz-ibge-ckhyxskhr003301iwh5glcbzm.html>
- Oliveira, K. L. de., Santos, A. A. A. dos., Cruvinel, M., & Néri, A. L. (2006). Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. *Psicologia Em Estudo* 11(2), 351–359. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722006000200014>.
- Portal Eu, Rio. (2019) Aumenta procura por procedimentos estéticos na terceira idade. <https://eurio.com.br/noticia/8183/aumenta-procura-por-procedimentos-esteticos-na-terceira-idade.amp>
- Rabelo, D. F., da Silva, J., Rocha, N. M. F. D., Gomes, H. V., & Araújo, L. F. de. (2018). Racismo e envelhecimento da população negra. *Revista Kairós-Gerontologia*, 21(3), 193–215. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2018v21i3p193-215>.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. 1-2.
- Sales, J. C., Júnior, F. J. G. da S., Vieira, C. P. D. B., Figueiredo, M. D. L. F., Luz, M. H. B. A., & Monteiro, C. F. D. S. (2016). Feminização da velhice e sua interface com a depressão: revisão integrativa. *Revista de enfermagem UFPE*, 10(5), 1840-1846.
- Salgado, R. (2020, outubro 14). Procura por cirurgias plásticas entre idosos é crescente no Brasil. Estado de Minas. https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2020/10/14/interna_bem_viver,1194506/amp.html.
- Santos, F. H.; Andrade; V. M. & Bueno, O. F. A. (2009). Envelhecimento: um processo multifatorial. *Psicologia em Estudo Maringá* ;14(1):3-10.
- Santos, K. M. A., Bernardo, K. J. C. & Araújo, L. B. S. (2021). Oficinas terapêuticas com mulheres velhas: um recorte de gênero, raça e classe. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 10(2), 282-295.
- Saúde Amanhã, Fiocruz (2017). 2050: Brasil terá 30% da população acima dos 60 anos. <https://saudeamanha.fiocruz.br/2050-brasil-tera-30-da-populacao-acima-dos-60-anos/#:~:text=Dados%20do%20Instituto%20Brasileiro%20de,idade%20acima%20dos%2060%20anos>

- Sousa, S. F. de (2015). Envelhecimento na atualidade: tecendo algumas reflexões. Anais IV CIEH. Campina Grande. *Realize Editora*.
<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/12342>.
- Teixeira, C., Nunes, F., Ribeiro, F., Arbinaga, F., & Vasconcelos-Raposo, J. (2016). Atividade física, autoestima e depressão em idosos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16 (3), 55–66. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278431>.
- Vilhena, J. (2013). Em busca de uma morada: corpo feminino e envelhecimento. DOI: 10.13140/2.1.1118.1122.
- Werneck, J. (2016). Racismo institucional e saúde da população negra. *Saúde e Sociedade*, 25(3), 535-549. Recuperado em 19 outubro, 2017, de: <https://doi.org/10.1590/s0104-129020162610>.
- Wollmann, P. G. de A.; D'Ângelo, D. F. G.; Gonçalves, G. D. F. D. & Melo G. F. (2015). A percepção do processo de envelhecimento relacionado a autoimagem corporal. Anais IV CIEH. Campina Grande. *Realize editora*.
<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/11960>.