

LUTO E RESILIÊNCIA NA VELHICE: A CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO PSICOSSOCIAL DIANTE DAS PERDAS ACUMULADAS NO CICLO DE VIDA

Kelly Cristina dos Santos Berni¹; Andressa Ferreira Alves Itiyama²;
Erick de Oliveira de Campos³; Gabriel Angelo da Silva⁴; Vinícius Monte Lima⁵; Viviane
Cristina Marçal Medina Bazana⁶

PALAVRAS CHAVES

Luto; Resiliência; Envelhecimento; Perdas; Adaptação.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é caracterizado pela acumulação de perdas significativas, que vão desde a deterioração da saúde física e funcional até o falecimento de entes queridos, amigos e coetâneos. Este acúmulo de eventos lútuos pode desencadear sofrimento intenso e, se não elaborado, levar a quadros de depressão e isolamento social na velhice. Contudo, a Psicologia do Desenvolvimento e a Gerontologia destacam que o idoso, em virtude de sua trajetória de vida, possui um repertório rico de mecanismos adaptativos. O objetivo desta investigação é analisar a relação entre o processo de luto na velhice e o desenvolvimento da resiliência psicossocial, explorando como os recursos internos e externos influenciam a capacidade de adaptação do indivíduo idoso. O problema de pesquisa é: quais fatores de resiliência (individuais, familiares e sociais) são determinantes para a elaboração saudável do luto e para a manutenção do bem-estar na última fase do ciclo de vida? A hipótese é que a qualidade das redes de apoio social e a capacidade prévia de enfrentamento atuam como variáveis moderadoras cruciais na trajetória do luto em idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica e integrativa de natureza qualitativa, focado na produção científica sobre Luto e Resiliência em idosos. O trabalho foi conduzido mediante a pesquisa em bases de dados eletrônicas (BVS-Psi, SciELO e PsycINFO) entre os anos de 2015 e 2024. Foram utilizados como descritores principais, combinados com o operador booleano AND: "Luto na Velhice" e "Resiliência Geriátrica". Os critérios de inclusão foram artigos originais, revisões e capítulos de livros que abordassem teorias do luto e modelos de resiliência aplicados à população idosa. Os textos selecionados foram submetidos à análise temática, com foco nas variáveis de proteção e risco identificadas no processo lútuoso. Por se tratar de uma pesquisa exclusivamente bibliográfica, não foi necessária a submissão a um Comitê de Ética em Pesquisa.

1 Faculdade Honpar; kelly.berni@faculdadehonpar.edu.br; <https://orcid.org/0000-0002-1590-23281>

2 Faculdade Honpar; Andressa.itiyama@faculdadehonpar.edu.br; <https://orcid.org/0000-0003-0720-52202>

3 Faculdade Honpar; erick.oliveira@faculdadehonpar.edu.br; <http://lattes.cnpq.br/49382678603969083>

4 Faculdade Honpar; gabriel.angelo@faculdadehonpar.edu.br; <http://lattes.cnpq.br/79225739222383464>

5 Faculdade Honpar; vinicius.monte@faculdadehonpar.edu.br; <http://lattes.cnpq.br/35326970030780725>

6 Faculdade Honpar; viviane.bazana@faculdadehonpar.edu.br; <http://lattes.cnpq.br/08825673380976466>

RESULTADOS

A análise dos artigos revelou que o luto na velhice apresenta particularidades distintas em relação a outras fases da vida, sendo frequentemente complexo e prolongado, especialmente nos casos de perda do cônjuge. Os dados indicam que a resiliência é um processo dinâmico, não uma característica inata, sendo reforçada por três elementos principais: 1) Suporte Social: Idosos com redes de apoio ativas (amigos, família e grupos religiosos) apresentaram melhor adaptação ao luto; 2) Significado e Espiritualidade: A atribuição de sentido à vida e à morte, muitas vezes mediada pela fé, demonstrou ser um forte preditor de resiliência; 3) Autoeficácia: A manutenção da autonomia funcional e a crença na capacidade de gerenciar emoções difíceis foram associadas a desfechos mais saudáveis. Em contraste, o isolamento social e a comorbidade com doenças crônicas foram identificados como fatores de risco que dificultam a elaboração do luto.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As descobertas empíricas corroboram as teorias de luto contemporâneas, como o Modelo do Processo Dual de Luto (Stroebe & Schut, 1999), que enfatiza a oscilação entre a orientação à perda (lidar com a dor da falta) e a orientação à restauração (lidar com as mudanças da vida e tarefas secundárias). A resiliência, neste contexto, é a habilidade do idoso de mobilizar recursos para navegar eficazmente nessa oscilação. Nossos resultados apoiam o argumento de Yates e Lussier (2019), que definem a resiliência geriátrica como um processo que envolve não apenas a recuperação da homeostase emocional, mas a adaptação criativa a um "novo normal" imposto pela perda. Explica-se que a resiliência é aceitável, pois na velhice, a experiência acumulada de perdas prévias frequentemente fortalece as estratégias de coping, tornando os idosos aptos a resignificar a existência. Contudo, resultados não esperados incluíram a dificuldade em distinguir luto patológico de sintomas depressivos esperados, ressaltando a limitação da falta de ferramentas de avaliação padronizadas para a população geriátrica.

CONCLUSÕES

O estudo enfatiza que a resiliência é um recurso essencial para a adaptação bem-sucedida à acumulação de perdas na velhice. A capacidade de um idoso de elaborar o luto está intrinsecamente ligada à solidez de suas redes de apoio social e sua capacidade de atribuir significado à vida. A implicação principal dos resultados é que as intervenções psicossociais devem ser focadas no **fortalecimento da rede de apoio** (principalmente após a viuvez) e na **promoção da autonomia** e da autoeficácia, em vez de apenas tratar os sintomas. Fornece-se como **recomendações** de trabalhos futuros: 1) o desenvolvimento de instrumentos de rastreio validados para distinguir luto complicado de depressão em idosos; e 2) estudos longitudinais que avaliem o impacto de programas de suporte espiritual e comunitário na resiliência pós-luto. Os resultados influenciam o conhecimento do problema ao destacar a resiliência não como um traço de personalidade, mas como um processo ativamente construído por meio de recursos psicossociais.

REFERÊNCIAS

DEMENECH, S. B.; PADOVAN, J. P. O luto em idosos: um panorama de estudos e o papel da família. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 34, n. 4, p. 556-566, 2017.

FERREIRA, M. F. et al. Resiliência e envelhecimento: uma revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 8, p. 3087-3098, 2020.

STROSAE, M.; SCHUT, H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. **Death Studies**, v. 23, n. 3, p. 197-224, 1999.

YATES, S.; LUSSIER, M. The role of resilience in later life grief: A systematic review. **Aging & Mental Health**, v. 23, n. 5, p. 543-552, 2019.