RGe ISSN: 2177-3246

A MANUTENÇÃO DA AUTOESTIMA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

MAINTAINING SELF-ESTEEM DURING THE AGING PROCESS

MANTENER LA AUTOESTIMA DURANTE EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

10.56238/revgeov17n5-037

Debora Ferreira Margalho
Graduanda em Psicologia
Instituição: Faculdade Boas Novas (FBN)
E-mail: debora.margalho@aluno.fbnovas.edu.br

João Raimundo dos Santos Silva Júnior
Doutor em Psicologia da Educação
Instituição: Faculdade Boas Novas (FBN)
E-mail: joao.silva@fbnovas.edu.br

Antônio Erisson Monteiro Quintino
Especialista em Avaliação Psicológica
Instituição: Faculdade Boas Novas (FBN)
E-mail: antonio.quintino@fbnovas.edu.br

RESUMO
O censo demográfico em 2022, revelou que o segmento senil da população brasileira cresceu drasticamente e a preocupação com o seu bem-estar funcional, social e emocional tem aumentado. Esse contexto, motivou a realização deste estudo que tem como objetivo analisar os fatores psicossociais que influenciam a manutenção da autoestima no processo de envelhecimento. A pesquisa possui uma natureza bibliográfica, seguindo a abordagem qualitativa, dentro do enquadre descritivo, as informações coletadas foram submetidas ao método análise de conteúdo. Os resultados mostraram que perdas de autonomia, isolamento social, estigmas relacionados à velhice, luto e desvinculação de papéis sociais são fatores que fragilizam a autoestima e aumentam o risco de adoecimento mental. De outra parte, os vínculos familiares, redes de apoio, participação social, atividades físicas e intervenções psicoterapêuticas contribuem para o fortalecimento da autoconfiança, da autoimagem e do senso de pertencimento. O estudo conclui que a autoestima é dinâmica e pode ser promovida por políticas públicas, práticas de cuidado e ações comunitárias que valorizem o idoso como sujeito ativo, capaz e participante da vida social, bem como sugere a realização de mais pesquisas para aprofundar o assunto.

Palavras-chave: Autoestima. Envelhecimento. Saúde Mental. Fatores Psicossociais e Qualidade de Vida.

ABSTRACT
The 2022 demographic census revealed that the elderly segment of the Brazilian population has grown drastically, and concern for their functional, social, and emotional well-being has increased. This context motivated this study, which aims to analyze the psychosocial factors that influence the

maintenance of self-esteem in the aging process. The research is bibliographic in nature, following a qualitative approach within a descriptive framework; the collected information was subjected to content analysis. The results showed that loss of autonomy, social isolation, stigmas related to old age, grief, and disengagement from social roles are factors that weaken self-esteem and increase the risk of mental illness. On the other hand, family ties, support networks, social participation, physical activities, and psychotherapeutic interventions contribute to strengthening self-confidence, self-image, and sense of belonging. The study concludes that self-esteem is dynamic and can be promoted by public policies, care practices, and community actions that value the elderly as active, capable, and participating subjects in social life, and suggests further research to delve deeper into the subject.

Keywords: Self-Esteem. Aging. Mental Health. Psychosocial Factors and Quality of Life.

RESUMEN

El censo demográfico de 2022 reveló un crecimiento drástico del segmento de adultos mayores en la población brasileña, lo que incrementó la preocupación por su bienestar funcional, social y emocional. Este contexto motivó el presente estudio, cuyo objetivo es analizar los factores psicosociales que influyen en el mantenimiento de la autoestima durante el proceso de envejecimiento. La investigación es de carácter bibliográfico, con un enfoque cualitativo dentro de un marco descriptivo; la información recopilada fue sometida a un análisis de contenido. Los resultados mostraron que la pérdida de autonomía, el aislamiento social, los estigmas asociados a la vejez, el duelo y el distanciamiento de los roles sociales son factores que debilitan la autoestima y aumentan el riesgo de padecer enfermedades mentales. Por otro lado, los lazos familiares, las redes de apoyo, la participación social, la actividad física y las intervenciones psicoterapéuticas contribuyen a fortalecer la autoconfianza, la autoimagen y el sentido de pertenencia. El estudio concluye que la autoestima es dinámica y puede promoverse mediante políticas públicas, prácticas de cuidado y acciones comunitarias que valoren a los adultos mayores como sujetos activos, capaces y participativos en la vida social, y sugiere futuras investigaciones para profundizar en el tema.

Palabras clave: Autoestima. Envejecimiento. Salud Mental. Factores Psicosociales y Calidad de Vida.

1 INTRODUÇÃO

O crescimento acelerado da população idosa no Brasil tem despertado a atenção de gestores públicos, especialmente diante dos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que apontam um índice de envelhecimento cada vez mais elevado, com aproximadamente 80 pessoas com 60 anos ou mais, para cada 100 crianças de 0 a 14 anos. Esse cenário resultante de fatores como a queda da fecundidade, a redução da mortalidade e o aumento da longevidade, indicam que os brasileiros estão vivendo mais do que nas décadas anteriores. Tal realidade demográfica suscita reflexões e demandas relacionadas à promoção de cuidados específicos à população idosa, considerando as particularidades dessa fase da vida, inclusive no âmbito da saúde mental. Nesse contexto torna-se imprescindível a implementação de políticas públicas e programas governamentais voltados a esse público e o incentivo a práticas familiares de acolhimento e fortalecimento das redes de apoio social.

A autoestima é um constructo psicológico formado a partir da autoavaliação que o indivíduo realiza sobre si mesmo, influenciando diretamente por sua percepção de valor, capacidade e autoaceitação, construída ao longo da vida, moldada pelas experiências, pelas interações sociais e pelas crenças internalizadas (Oliveira; et al, 2024). Sendo a autoestima um processo dinâmico e contínuo, ela é essencial para o bem-estar e para a adaptação às diferentes etapas do ciclo vital.

O processo de envelhecimento pode desencadear impactos significativos na vida da pessoa idosa, especialmente no que tange à autonomia e aos papéis sociais previamente exercidos. A perda de autonomia física total ou parcial, reduz a independência e pode exigir auxílio para atividades básicas da vida diária, o que afeta diretamente a autoestima e desencadeia sentimentos de incapacidade, tristeza e sofrimento psíquico, podendo evoluir para transtornos mentais (Silva; et al., 2024). Da mesma forma, a desvinculação de papéis sociais outrora desempenhados no trabalho, na família, na comunidade religiosa ou no círculo de amizades, constitui um fator frequente de isolamento, fragilidade emocional e desvalorização pessoal.

Essa realidade motivou a realização desta pesquisa de natureza bibliográfica, do tipo descritiva e dentro da abordagem qualitativa (Gil, 2026). Com o objetivo de analisar os fatores psicossociais relacionados à manutenção da autoestima no processo de envelhecimento da população idosa brasileira. Esse objetivo geral é esmiuçado pelos específicos: definir autoestima na pessoa idosa; identificar os fatores psicossociais que desencadeiam a autoestima na velhice; correlacionar as causas que suscitam a baixo autoestima no senil. Desse modo, o estudo desenvolveu uma investigação detalhada e contextualizada sobre o fenômeno investigado, contribuindo para a ampliação do conhecimento científico.

Os resultados alcançados evidenciam que a autoestima da população senil é influenciada por fatores psicossociais, destacando-se a perda de autonomia física, a desvinculação de papéis sociais e o

enfraquecimento das redes de apoio, o que contribui para sentimentos de inutilidade, isolamento e sofrimento psíquico. Também se verificou que estigmas e preconceitos associados à velhice intensificam a desvalorização pessoal, afetando negativamente a percepção de capacidade e valor próprio. De outra parte, o fortalecimento das relações sociais e políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável mostraram-se elementos essenciais para a preservação da autoestima e para a promoção do bem-estar emocional da pessoa idosa.

O estudo apresenta contribuições relevantes para as áreas da Gerontologia, Psicologia, Ciências Sociais e campos correlatos ao abordar a promoção e a manutenção da autoestima no processo de envelhecimento, ao evidenciar a importância do bem-estar físico, social, psicológico e espiritual da pessoa idosa (dimensões frequentemente negligenciadas por familiares, profissionais e gestores públicos) para a qualidade de vida nessa fase do desenvolvimento. O envelhecimento é compreendido, dessa forma, como um processo multidimensional que exige suporte contínuo e sensível às necessidades desse segmento populacional.

Além disso, o trabalho oferece subsídios à sociedade civil ao disseminar conhecimentos capazes de combater estereótipos que alimentam discriminações, preconceitos e práticas de marginalização da população idosa. Uma vez que o, envelhecimento é um processo inerente ao ciclo vital, comum a todos os indivíduos independentemente de sexo, identidade de gênero, raça, classe social ou crenças religiosas, promover a conscientização social torna-se primordial para a preservação sua autoestima da pessoa idosa e para a melhoria de seu convívio com os outros. Desse modo, tais estratégias são essenciais para uma velhice digna saudável e integrada à comunidade.

2 A AUTOESTIMA E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

2.1 AUTOESTIMA E SEUS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS

A autoestima constitui um dos pilares fundamentais para a compreensão do comportamento humano, especialmente no contexto do envelhecimento. Trata-se da avaliação subjetiva que o indivíduo faz de si mesmo, envolvendo percepções, crenças e sentimentos que influenciam diretamente sua saúde mental, suas relações sociais e sua capacidade de enfrentar desafios cotidianos. Quando elevada, a autoestima favorece a persistência, a autonomia e a adaptação diante de situações adversas; quando fragilizada, pode desencadear sentimentos de inadequação, insegurança e desvalorização pessoal, comprometendo o bem-estar psicológico (Branden, 2024).

A autoestima é constituída por quatro pilares centrais, sendo: autoconhecimento, autoaceitação, autoconfiança e autoimagem, compreendidos como estruturas subjetivas que são progressivamente aprendidas, desenvolvidas e ressignificadas ao longo do ciclo vital, sobretudo quando o indivíduo reconhece a necessidade de promover congruência entre seus comportamentos, valores e atitudes (Cavalcanti, 2022). No contexto do envelhecimento, tais pilares assumem relevância ainda maior, uma

vez que essa etapa é caracterizada por transformações físicas, socioculturais e emocionais, que podem influenciar diretamente a percepção de valor pessoal e de continuidade identitária.

O autoconhecimento envolve a capacidade de reconhecer qualidades, limitações e características pessoais, constituindo um pilar essencial para o desenvolvimento de congruência interna.

Já a autoaceitação refere-se à habilidade de lidar com potencialidades e déficits de forma equilibrada, assumindo responsabilidades sobre si e reconhecendo crenças pessoais que influenciam as interações sociais (Cavalcanti, 2022).

A autoconfiança, por sua vez, caracteriza-se como uma competência pessoal essencial para manter a autoestima equilibrada, permitindo ao sujeito enfrentar os desafios cotidianos sem receio, sendo desenvolvida por meio de modelos positivos e de práticas de comunicação não violenta (Santos, 2020).

A autoimagem, por sua vez, corresponde à forma como a pessoa percebe a si própria, envolvendo a descrição que faz de seus atributos, limites, defeitos, valores, crenças e capacidades, constituindo um componente fundamental na construção da autoestima e na compreensão de si (Cavalcanti, 2022).

Distorções negativas na autoimagem ou crenças depreciativas sobre si mesmo podem comprometer o equilíbrio entre esses quatro pilares, resultando em baixa autoestima e maior vulnerabilidade emocional (Schultheisz & Aprile, 2013).

Assim, a manutenção da autoestima na velhice implica o fortalecimento contínuo dessas dimensões internas, favorecendo a adaptação às mudanças inerentes ao período e contribuindo para a preservação da autonomia, do bem-estar psicológico e da integridade subjetiva. O desenvolvimento desses pilares ao longo da vida revela-se essencial para a promoção de um envelhecimento mais saudável, equilibrado e sustentado por recursos internos que possibilitam lidar com os desafios próprios dessa fase (Oliveira; et al, 2024).

A construção da autoestima inicia-se no ambiente familiar, onde o sujeito recebe seus primeiros modelos de afeto, cuidado e validação. A forma como a criança é educada, os vínculos estabelecidos e a cultura que permeia o núcleo doméstico constituem elementos essenciais para a formação da percepção inicial do “eu”. Com o passar do tempo, a interação com a comunidade e com diferentes grupos sociais amplia esse processo, contribuindo para a consolidação da identidade e para o desenvolvimento de uma autoavaliação mais complexa. Assim, fatores familiares, sociais e culturais atuam conjuntamente na formação da autoestima, podendo fortalecê-la ou fragilizá-la (Schultheisz & Aprile, 2013).

2.2 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E A AUTOESTIMA

O envelhecimento populacional no Brasil tem se intensificado nas últimas décadas, alcançando mais de 28 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, o que corresponde a aproximadamente 13% da população nacional (IBGE, 2022). Esse cenário evidencia a necessidade de compreender o envelhecimento não apenas como um fenômeno biológico, mas como um processo complexo que envolve dimensões físicas, sociais e psicológicas, todas capazes de influenciar diretamente a autoestima e a qualidade de vida do idoso.

Segundo Neri (2001), o envelhecimento consiste em uma sequência de mudanças naturais e previsíveis, que repercutem no organismo e na vida psicossocial do indivíduo. Embora universal, essa experiência ocorre de forma heterogênea, variando conforme o contexto histórico, social e cultural em que cada pessoa está inserida. Além disso, a forma como o idoso interpreta essas transformações desempenha papel central na manutenção de sua autoestima. Assim, quando o sujeito compreende o envelhecimento como uma etapa legítima do ciclo vital, tende a vivenciá-lo com maior aceitação, autonomia e bem-estar.

Nesse sentido, a autoestima elevada atua como um fator protetivo, favorecendo a adaptação às mudanças físicas e à reorganização dos papéis sociais. A perda de funções, a aposentadoria, o afastamento de atividades laborais e a redução do convívio social podem fragilizar a percepção de valor pessoal. Entretanto, quando o idoso preserva uma visão positiva de si, torna-se mais capaz de ressignificar sua trajetória, buscar novas formas de realização e manter sua qualidade de vida.

A legislação brasileira também reconhece a importância da autoestima para um envelhecimento digno. O Estatuto da Pessoa Idosa, Lei nº 10.741/2003, assegura direitos fundamentais que visam preservar a saúde física e mental, a dignidade, a liberdade e a participação social da pessoa idosa. Ao garantir acesso à saúde integral, à assistência social e à inclusão comunitária, a legislação contribui para fortalecer a autoestima e promover o envelhecimento ativo (Brasil, 2022; Ferreira, 2014).

Além disso, a autoestima desempenha papel essencial na prevenção do adoecimento mental. Ela favorece a aceitação das mudanças corporais, estimula a busca por atividades prazerosas e possibilita que o idoso visualize novas oportunidades de satisfação pessoal (Messias, 2024). A animação, o lazer e o envolvimento em atividades recreativas, conforme destaca Jacob (2013), são necessidades fundamentais nessa etapa da vida, pois promovem integração social, bem-estar emocional e fortalecimento da identidade.

Contudo, o envelhecimento ainda é frequentemente interpretado sob uma perspectiva reducionista, associada à perda, incapacidade e dependência. O olhar social carregado de preconceitos pode comprometer a autonomia e a autoestima do idoso, gerando isolamento, tristeza e diminuição do sentido de vida (Silva; et al., 2024). Diante disso, torna-se urgente promover uma visão mais

humanizada e inclusiva do envelhecimento, reconhecendo o idoso como sujeito de direitos, experiências e potencialidades.

2.3 OS FATORES PSICOSSOCIAIS QUE CONTRIBUEM PARA A BAIXA AUTOESTIMA

Os fatores psicossociais exercem influência significativa sobre a saúde mental da pessoa idosa e estão diretamente relacionados ao desenvolvimento da baixa autoestima. Entre os elementos mais recorrentes encontram-se o isolamento social, a solidão, o luto e a perda de vínculos afetivos, que aumentam a vulnerabilidade a quadros depressivos, transtornos de ansiedade, declínio cognitivo e prejuízos funcionais (Filippin et al., 2021). Esses fatores, quando não acompanhados de suporte adequado, podem comprometer a percepção de valor pessoal e gerar sentimentos de inadequação e desvalorização.

A perda de autonomia física é outro aspecto crítico. Quando o idoso passa a depender de terceiros para realizar atividades cotidianas, pode vivenciar sentimentos de incapacidade, inutilidade e sofrimento psíquico, o que impacta diretamente sua autoestima (Silva; et al., 2024). Portanto, a autonomia, não se limita à capacidade funcional, mas envolve também a preservação da identidade e do protagonismo do sujeito em seu próprio processo de envelhecimento.

A desvinculação de papéis sociais previamente exercidos como o trabalho, a participação comunitária e o convívio familiar constitui outro fator que pode fragilizar a autoestima. Durante a juventude e a vida adulta, esses papéis conferem sentido, pertencimento e reconhecimento social. Na velhice, a aposentadoria e a perda de pessoas significativas exigem uma ressignificação da identidade e do lugar ocupado nos diferentes grupos sociais (IDEM, 2024). Nesse contexto, a família e a comunidade assumem papel fundamental no acolhimento e na valorização da pessoa idosa.

A depressão e a ansiedade são transtornos prevalecentes entre idosos, especialmente em contextos de solidão e comprometimento funcional. Evidências científicas apontam que idosos solitários apresentam maior incidência de sintomas depressivos, sendo a solidão associada a sentimentos de vazio e emoções negativas. Além disso, a ansiedade e a depressão se correlacionam tanto positiva quanto negativamente com a qualidade de vida. O reconhecimento precoce desses transtornos é essencial para a elaboração de estratégias terapêuticas que favoreçam a efetividade do tratamento e promovam o bem-estar dos idosos (Lima Júnior; et al, 2023).

Rocha (2018) destaca que o idoso deve ser compreendido como um sujeito em contínuo desenvolvimento, enfrentando demandas que exigem adaptação social e emocional. Por isso, a prevenção do adoecimento mental torna-se essencial, envolvendo ações de promoção da saúde, estímulo à autonomia e fortalecimento dos vínculos sociais. A sensibilização sobre práticas de autocuidado e envelhecimento ativo contribui para a manutenção da autoestima e da qualidade de vida.

A sexualidade também desempenha papel relevante na autoestima do idoso. Mudanças fisiológicas podem alterar a vivência da sexualidade. Homens e mulheres tendem a lidar de maneiras distintas com essas transformações: enquanto muitas mulheres valorizam mais o afeto e o companheirismo, parte dos homens busca manter a virilidade, inclusive por meio de medicamentos. Além disso, os tabus sociais e o preconceito em relação à sexualidade na velhice podem gerar sofrimento emocional e aumentar o risco de psicopatologias (Ranuzi; et al., 2012).

Outro fator que contribui para autoestima rebaixada é a diminuição das atividades físicas e sociais que podem acarretar consequências como: apatia, isolamento, depressão e autodesvalorização (Jacob, 2013). A não aceitação do próprio envelhecimento, por sua vez, pode comprometer a adaptação à realidade presente, levando o indivíduo a permanecer preso ao passado e dificultando sua vivência plena dessa etapa da vida (Messias, 2024). Assim, a baixa autoestima na velhice está profundamente vinculada aos aspectos psicológicos e às condições sociais que permeiam o cotidiano do idoso.

3 METODOLOGIA

Este trabalho se caracteriza por ser uma pesquisa bibliográfica, fundamentada na abordagem qualitativa, ancorada em um enfoque descritivo. Esse tipo de pesquisa busca na literatura informações sobre um determinado objeto ou fenômeno, para assim, descrevê-lo, explicá-lo e compreendê-lo, considerando o contexto sócio-histórico-cultural onde está inserido. Para isso, conforme Souza, et al. (2021), ela impõe ao pesquisador uma postura ativa de dedicação, estudo e análise crítica dos conteúdos produzidos pelo campo científico.

As informações coletadas deste estudo foram extraídas em fontes classificadas como primárias e secundárias (Lakatos & Marconi, 2021). As primárias são aquelas que fornecem dados originais e diretos, obtidos pelo próprio pesquisador, quando aconteceu o fenômeno ou depois do ocorrido, sendo muito valorizadas por sua autenticidade e proximidade com o fenômeno investigado. Enquanto as secundárias são aquelas que reúnem, interpretam ou analisam dados originais já investigados, mas que indicam a viabilidade de aprofundar reflexões em determinados pontos, ainda pouco explorados na produção do conhecimento da área.

Inicialmente, os pesquisadores realizaram um levantamento bibliográfico sobre o estado da arte, envolvendo o tema da autoestima no processo de envelhecimento (Gil, 2026). Para tanto, por meio da rede mundial de computadores, acessaram os seguintes sites: Google acadêmico, Scielo, Diário oficial da União, Senado Federal, IBGE, Revista Foco, Revista de Enfermagem e outros, para a obtenção de leis e artigos científicos sobre o tema pesquisado. Em seguida, visitaram presencialmente a biblioteca da instituição de ensino, visando coleta de livros sobre o assunto.

Para a composição do *corpus* bibliográfico foram adotados os seguintes critérios de inclusão: obras que abordassem a autoestima da pessoa idosa, livros e artigos produzidos nos últimos cinco anos,

escritos ou traduzidos para a língua portuguesa e publicados em períodos científicos nacionais e internacionais. As obras que não atendessem tais pré-requisitos admissionais foram excluídas. Dessa maneira, o procedimento visava selecionar trabalhos com informações relevantes e fidedignas para o estudo, sendo os selecionados expostos no quadro 1.

Tabela 1 - Artigos encontrados para análise de estudos

AUTORIA	TÍTULO DO TRABALHO	TIPO DO TRABALHO	FONTE DE PUBLICAÇÃO	ANO
BUGATTI, V.; et al.	A percepção da pessoa idosa sobre o processo de envelhecimento	Artigo	Revista JRG de Estudos Acadêmicos	2025
BATISTA, A. L; et al.	Qualidade de vida de idosos frequentadores de um centro de convivência de Manaus.	Artigo	Revista Foco	2025
CALDAS, R. D.; et al.	Qualidade de vida: a importância das atividades físicas para a saúde mental e o envelhecimento saudável	Artigo	Revista Caderno Pedagógico	2025
NUNES, V. P. C.	O adulto idoso e a resiliência: uma possibilidade de saúde mental.	Artigo	Revista da Mente Humana Mentalis	2025
OLIVEIRA, J. W. R.; et al.	Fatores psicossociais e a manutenção da capacidade funcional no envelhecimento saudável: Uma revisão de escopo.	Artigo	Research, Society and Development	2025
OLIVEIRA, F. M.; et al	Efeito do Treinamento Funcional, Psicoterapia em Grupo e Saúde Mental de Idosas	Artigo	Lifestyle Journal	2025
PIRES, S. de B.; et al.	Longevidade em idosos: fatores determinantes e estratégias para o envelhecimento saudável.	Artigo	Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences	2025
SOUZA, M. L. de; NONATO, Í. B. L.	A saúde mental da população idosa: desafios e estratégias para o enfrentamento ao processo do envelhecimento	Artigo	Revista Foco	2025
WENCESLAU, G. C.; et al.	A Autoimagem de Idosos Institucionalizados: uma Perspectiva Fenomenológica.	Artigo	Revista de Gestão e Secretariado	2025
SOUZA JUNIOR, E. V.; et al.	A autoestima está associada à qualidade de vida da pessoa idosa?	Artigo	Rev Bras Enferm	2022

Fonte: Dados da Pesquisa (2026)

Os pesquisadores adotaram como método de procedimento a análise do conteúdo. Segundo Bardin (1977), é uma metodologia qualitativa que permite investigar comunicações (textos, falas, imagens) de forma profunda e sistemática, revelando significados ocultos e relações entre os elementos envolvidos. De posse do material obtido pelo levantamento, os pesquisadores realizaram a leitura prévia para apropriação dos sentidos; depois executaram a retirada de trechos que contemplavam o

objetivo do estudo e categorizaram as informações. Finalmente, efetivaram a apreciação dos dados categorizados e a interpretação, acompanhada da confrontação da literatura.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação dos critérios de busca nas bases de dados, foram identificados 10 artigos que atenderam aos critérios de elegibilidade, os quais foram selecionados para compor esta discussão. Esses estudos foram analisados quanto à metodologia, relevância dos achados e contribuição para o entendimento da importância da manutenção da autoestima no processo de envelhecimento, tendo em mente que a autoestima não é um fator engessado, mas que seu entendimento é fonte de suporte no processo e de mantê-la durante os ciclos da vida.

A análise dos artigos selecionados revela um padrão consistente: a autoestima é um dos pilares centrais da qualidade de vida no envelhecimento, influenciando saúde mental, socialização, autonomia e percepção do próprio envelhecimento. O estudo de Souza Jr. et al. (2022, p. 5, 6) demonstra que "a autoestima está associada a todas as facetas da qualidade de vida", com correlações significativas em autonomia, participação social e intimidade. Assim, o estudo sustenta que estratégias que promovam autoconhecimento, vínculos sociais e valorização subjetiva são fundamentais para fortalecer a autoestima e, consequentemente, favorecer um envelhecimento mais saudável e significativo.

O estudo de Batista et al. (2025, p. 6-8) sobre o CCI de Manaus mostra que o atendimento psicológico tem impacto direto na autoestima, pois os participantes afirmavam: "O atendimento psicológico melhora não só a autoestima dos idosos, mas também a sua socialização" e "Comecei a me aceitar e a gostar de mim do jeito que sou". Esses achados reforçam que a autoestima na velhice não é estática, mas pode ser fortalecida por meio de intervenções psicossociais que promovem autonomia, socialização e acolhimento, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e significativo.

No trabalho de Wenceslau et al. (2025) sobre idosos institucionalizados, a autoimagem aparece como fragilizada por perdas, dependência e isolamento. Isso mostra que o ambiente e o suporte social influenciam diretamente a autoestima. Dessa forma, o estudo reforça que a manutenção da autoestima na velhice depende não apenas de cuidados básicos, mas de estratégias que promovam autonomia, vínculos afetivos, participação social e reconhecimento da identidade do idoso, especialmente em contextos de institucionalização.

Os estudos de Caldas et al. (2025, p. 7-9) sobre atividade física e saúde mental reforçam que exercícios regulares: aumentam a autoconfiança, reduzem sintomas depressivos, fortalecem a autonomia. Profissionais entrevistados relatam: "Eles se sentem mais capazes, mais bonitos e mais úteis", ressignificando sua autoimagem e rompendo com estereótipos negativos associados ao envelhecimento. Assim, o estudo reforça que a atividade física não apenas preserva a saúde física, mas

também sustenta a autoconfiança, a autonomia e o protagonismo do idoso, elementos essenciais para uma autoestima sólida e para um envelhecimento saudável.

A pesquisa de Nunes (2025, p. 8-12), destaca as redes de apoio afetivo familiar, amigos e comunidade que fortalecem a autoconfiança e protegem contra sentimento de impotência e desvalorização, reforçando que "*o carinho, amor e atenção ao idoso têm grande poder de cura e prevenção de doenças*". Nesse sentido, ele evidencia que a autoestima na velhice é sustentada pela combinação entre resiliência, suporte social e capacidade de ressignificar experiências, elementos essenciais para um envelhecimento saudável e emocionalmente equilibrado.

O estudo de Souza e Nonato (2025, p. 7-19) confirma que limitações funcionais, dependência para atividades diárias e mudanças no papel social contribuem para sentimentos de inutilidade, isolamento e sofrimento psíquico. Nessa perspectiva, os resultados revelaram que fatores como perda de autonomia física, isolamento social, luto, estigmas associados à velhice e desvinculação de papéis sociais exercem forte impacto negativo sobre a percepção de valor pessoal. Tais elementos reforçam a necessidade de compreender o envelhecimento como um fenômeno multidimensional, que exige intervenções integradas e sensíveis às demandas sociais e emocionais.

A investigação de Bugatti et al. (2025, p 8-9) ressalta que a forma como o idoso percebe o próprio envelhecimento determina sua autoestima: "a autopercepção do envelhecimento pode variar de positiva ou negativa, de acordo com o contexto e os fatores associados", ou seja, não é o envelhecimento em si que reduz a autoestima, mas a forma como o envelhecimento é vivido e interpretado. Assim, o estudo reforça que a autoestima na velhice está profundamente ligada à forma como o idoso interpreta suas mudanças físicas, sociais e emocionais, sendo fortalecida quando há apoio, reconhecimento e oportunidades de participação ativa na vida social.

As pesquisas convergem ao mostrar que a autoestima: influencia a percepção do envelhecimento (Bugatti et al., 2025), melhora a qualidade de vida (Souza Jr. et al., 2022), reduz sintomas depressivos e ansiosos (Oliveira et al., 2025), fortalece vínculos sociais (CCI Manaus) e protege contra impactos emocionais da institucionalização. Sob essa ótica, a autoestima não é apenas um componente psicológico, mas um determinante de saúde. Eles apontam quatro grandes pilares que fortalecem a autoestima: interação social, atividade física, atendimento psicológico e resiliência. Ademais, mostram ameaças importantes: institucionalização sem suporte afetivo, doenças crônicas, isolamento social, estigma da velhice, perda de papéis sociais e declínio funcional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada ao longo deste estudo evidencia que a manutenção da autoestima no processo de envelhecimento constitui um elemento central para a promoção da saúde mental, da autonomia e da qualidade de vida da pessoa idosa. Os dados encontrados demonstram que a autoestima

não é um atributo estático, mas um constructo dinâmico, moldado pelas experiências individuais, pelas relações sociais e pelas condições psicossociais que permeiam a velhice. Sendo assim, ela necessita de fatores favoráveis para emergir e se manter.

O trabalho contribui para o campo da Psicologia e da Gerontologia ao evidenciar que a promoção da autoestima por um lado, deve ser reconhecida como eixo estruturante das políticas e práticas de cuidado voltadas à população idosa, constituindo-se como um caminho essencial para a construção de uma velhice mais saudável, integrada e humanizada Por outro lado, requer práticas de acolhimento familiar, fortalecimento das redes de apoio, participação comunitária e políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo. Desse modo, governo, sociedade e família devem fazer cada um a sua parte.

Enfim, a autoestima atua como um importante fator protetivo na velhice, favorecendo a adaptação às mudanças físicas e emocionais, a ressignificação da identidade e a construção de um envelhecimento mais digno e participativo. Reforça-se, portanto, a urgência de ações intersetoriais que combatam estigmas, ampliem o acesso a serviços de saúde mental, fortaleçam vínculos sociais e promovam a valorização da pessoa idosa como sujeito de direitos, experiências e potencialidades.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.

BRASIL. Senado Federal. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 3 out. 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em: 24 de out. 2025.

BATISTA, A. L.; et al. Qualidade de vida de idosos frequentadores de um centro de convivência de Manaus. In: Revista Foco, Curitiba, v. 18, n. 12, e10902, p.01-18, 2025. Disponível em: https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/10902. Acesso em: 09 de mar. 2026.

BUGATTI, V.; et al. A percepção da pessoa idosa sobre o processo de envelhecimento. In: Revista JRG de Estudos Acadêmicos, Ano 8, v. 19, n.19, jul.- dez., 2025. Disponível em: https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/267. Acesso em: 09 de mar. 2026.

BRANDEN, N. Os seis pilares da autoestima. 1. ed. Córdova: Portugal: Lua de papel, 2024.

CAVALCANTI, G. E. As marcas da baixa autoestima no relacionamento amoroso. In: Revista Conhecendo Online: Humanas e Sociais. v.7, n.1, 2022. Disponível em: https://conhecendoonline.emnuvens.com.br/revista/article/view/112. Acesso: 08 de mar. 2026.

CALDAS, R. D.; et al. Qualidade de vida: a importância das atividades físicas para a saúde mental e o envelhecimento saudável. Caderno Pedagógico, v. 22, n. 10, p. e18909 - e18909, 2025. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/88pW3h6DSxrvmLDXmhvf4Hd/. Acesso em: 09 de mar. 026.

FERREIRA, A. P.; TEIXEIRA, S. M. Direitos da pessoa idosa: desafios à sua efetivação na sociedade brasileira. In: Argumentum, Vitória (ES), v. 6, n.1, p. 160-173, jan./jun. 2014. Disponível em: https://www.academia.edu/download/91259934/5758.pdf. Acesso em: 27 de out. 2025.

FILIPPIN, L. I.; CATRO, L. D. de. A percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde mental dos idosos. In: Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 7, n. 8, p. 78430 - 78439, ago. 2021. Disponível em: https://scholar.archive.org/work/oftfjiefgzcf7ojmgcl4k6ju3e/access/wayback/https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/34112/pdf. Acesso em: 27 de out. 2025.

GIL, A. C. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2026.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Disponível em: https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/wp-content/uploads/2023/11/IBGE-60.pdf. Acesso em: 04 de jul. 2025.

JACOB, L. Animação de Idosos (2aed.). In: Cadernos Socialgest, Lisboa, nº 4, p. 3, 2007. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/578563032/animacao-de-idosos-luis-jacob. Acesso em; 24 de out. 2025.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. Fundamentos de metodologia científica. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

LIMA JÚNIOR, J. de R. M.; et al. Fatores associados à ansiedade e depressão em idosos: Uma revisão integrativa. In: Revista Nursing, [S.l.], v. 26, n. 298, p. 9495 - 9508, 2023. Disponível em: https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3071/3677. Acesso em: 08 de mar. 2026.

MESSIAS, N. De volta ao Começo: Uma jornada pelo envelhecimento. Cotia, SP: Latitude, 2024.

NERI, A. L. Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. Campinas, SP: Papirus, 2001.

NUNES, V. P. C. O adulto idoso e a resiliência: uma possibilidade de saúde mental. In: Revista Mentalis, v. 1, n. 2, p. 1-24, 2025. Disponível em: https://www.mentalis.com.br/index.php/ojs/article/view/18. Acesso em: 09 de mar. 2026.

OLIVEIRA, L. G.; et al. Autoestima e suas implicações no envelhecimento. In: Revista Científica da UNIFENAS, Alfenas, v. 6, n. 2, p. 7-14, mar. 2024. Disponível em: https://elibrary.ru/item.asp?id=81573644. Acesso em: 09 de mar. 2026.

OLIVEIRA, F. M.; et al. Efeito do Treinamento Funcional, Psicoterapia em Grupo e Saúde Mental de Idosas. In: Lifestyle journal, São Paulo, v. 13, p. 01-14, Jan-Dec, 2025. Disponível em: https://unasp.emnuvens.com.br/LifestyleJournal/article/view/1870. Acesso em: 09 de mar. 2026.

OLIVEIRA, J. W. R.; et al. Fatores psicossociais e a manutenção da capacidade funcional no envelhecimento saudável: Uma revisão de escopo. In: Research, Society and Development, v. 14, n. 1, 2025. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/48112. Acesso em: 09 de mar. 2026.

PIRES; S. de B.; et al. Longevidade em idosos: fatores determinantes e estratégias para o envelhecimento saudável. In: Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 7, 2025. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/5559. Acesso em: 09 de mar. 2026.

RANUZI, C.; et al. Sexualidade e Autoestima em Idosos. In: Congresso Internacional Envelhecimento Humano. Uberaba-MG, 2012. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2017/TRABALHO_EV075_MD4_SA9_ID291_05092017222852.pdf. Acesso em: 27 de out. 2025.

ROCHA, J. A. da. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. In: Revista FAROL, Rolim de Moura, v. 6, n. 6, p. 77-89, jan./2018. Disponível em: https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/113. Acesso em: 27 de out. 2025.

SCHULTHEISZ, T. S. de V.; APRILE, M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. In: Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013. Disponível em: https://www.academia.edu/download/37477196/ARTIGO_ _AUTOESTIMA_-_RECES.pdf. Acesso em: 26 de out. 2025.

SANTOS, A. L. S. dos. A afetividade na relação pedagógica: um contributo para o desenvolvimento da autoconfiança e do autoconceito em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico. Dissertação (Mestrado em Educação) – Educação, Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal, 2020. Disponível em: https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/32311. Acesso em: 08 de mar. 2026.

SILVA, E. da; SANTOS, E. dos; PUCCI, S. H. M. O Impacto da Qualidade de Vida na Saúde Mental do Idoso. In: Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v.7, n.10, p. 484-486, out. de 2021. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2588. Acesso em: 27 de out. de 2025.

SILVA, M. A. da R.; ARAÚJO, R. de M. A perda de autonomia no envelhecimento e suas repercussões na saúde mental do idoso. Natal-RN, 2024; p. 7-14. Disponível em: http://repositorio.unirn.edu.br/jspui/handle/123456789/942. Acesso em: 26 de out. de 2025.

SILVA, I. M.G.; TEIXEIRA, R.S. sexo e sexualidade nas velhices brasileiras: uma revisão narrativa. In: Revista Brasileira de Sexualidade Humana. Rio de Janeiro, v. 36, 20225. Disponível em: https://www.rbsh.org.br/revista_sbrash/article/view/1224. Acesso em: 10 de mar. 2026.

SOUZA JUNIOR, E. V.; et al. A autoestima está associada à qualidade de vida da pessoa idosa? In: Revista Brasileira de Enfermagem-REBEn, ed. Suplementar 4, enfermagem gerontológica, Brasília, v. 75, p. 1-9 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reben/a/Qd8xrckNxB9dMWTqjKYcw9F/?lang=pt. Acessado em: 09 de mar. 2026.

SOUZA, M. L. de; NONATO, Í. B. L. A saúde mental da população idosa: desafios e estratégias para o enfrentamento ao processo do envelhecimento. In: Revista Foco, Curitiba, v. 18, n. 12, p. 01-24, 2025. Disponível em: https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/10982. Acesso em: 09 de mar. 2026.

WENCESLAU, G. C.; et al. A Autoimagem de Idosos Institucionalizados: uma Perspectiva Fenomenológica. In: Revista de Gestão e Secretariado – GeSec, São José dos Pinhais, Paraná, v. 16, n. 5, p. 01-16, 2025. Disponível em: https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/4875. Acesso em: 09 de mar. 2026.