



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA
CURSO DE PSICOLOGIA

Duília Cristina de Azevedo

Luana Miranda Ferreira

O SENTIDO DA VIDA NO ENVELHECIMENTO

Belo Horizonte

2023/2

Duília Cristina de Azevedo

Luana Miranda Ferreira

O SENTIDO DA VIDA NO ENVELHECIMENTO

Trabalho de Conclusão de Curso (Modalidade Artigo Científico) apresentado ao curso de Psicologia do Centro Universitário UNA Barreiro, como requisito parcial para a obtenção de título de bacharelado em Psicologia.

Orientador(a): Prof. Me. Luiz Felipe Viana
Cardoso

Belo Horizonte

2023/2

ATA DE APROVAÇÃO

Duília Cristina de Azevedo

Luana Miranda Ferreira

O SENTIDO DA VIDA NO ENVELHECIMENTO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito de avaliação para a obtenção do título de bacharel em Psicologia do Centro Universitário UNA Barreiro.

Orientador: Prof. Me. Luiz Felipe Viana Cardoso

Linha de Pesquisa: Fenomenologia Existencial Humanista

Banca examinadora: Profa. Me. Natália dos Santos Dutra

Prof. Me. Luiz Felipe Viana Cardoso

Centro Universitário UNA Barreiro

Profa. Me. Natália dos Santos Dutra

UNIPAC Conselheiro Lafaiete

Belo Horizonte, 07 de dezembro de 2023

Dedicamos esse trabalho aos nossos familiares e amigos que foram nossa rede de apoio durante toda a trajetória do curso e estiveram ao nosso lado nos apoiando e nos incentivando.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar gostaríamos de agradecer a Deus por ter nos proporcionado a oportunidade para a realização do curso e por ter nos dado sabedoria e entendimento no decorrer da realização do trabalho de conclusão do curso.

Ao professor Luiz Felipe, agradecemos o tempo de orientação e supervisão. A banca examinadora pelo interesse e disponibilidade. Aos nossos familiares e amigos, somos gratas pela força e apoio incondicional. Por fim, agradecemos a contribuição, dedicação e participação de cada integrante do projeto: Duíla e Luana. Sem esse conjunto nada disso teria acontecido!

“Encontrei o significado da minha vida, ajudando os outros a encontrarem o sentido das suas vidas.”
Viktor Frankl

SUMÁRIO

O SENTIDO DA VIDA NO ENVELHECIMENTO.....	8
Resumo	8
Introdução.....	9
Método e procedimentos	10
Velhice e Envelhecimento	11
Finitude.....	16
Referências.....	18

O SENTIDO DA VIDA NO ENVELHECIMENTO

THE MEANING OF LIFE DURING AGING EL SENTIDO DE LA VIDA DURANTE EL ENVEJECIMIENTO

Duíla Cristina de Azevedo¹

Luana Miranda Ferreira²

Luiz Felipe Viana Cardoso³

Resumo

O presente texto tem como objetivo refletir sobre o envelhecimento a partir da perspectiva da Logoterapia, que é considerada a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia criada por Viktor Emil Frankl. Buscou-se evidenciar a busca e as possibilidades para dar sentido na vida no envelhecimento, com foco na questão do sentido na existência humana, identificando os cuidados com a saúde mental na terceira idade. A partir de uma pesquisa bibliográfica, verificou-se que o envelhecimento é uma fase da vida que traz consigo desafios e mudanças significativas, e entender o sentido da vida nesse período pode ser crucial para o bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Sentido da vida; Logoterapia; Finitude.

Abstract

This text aims to reflect on aging from the perspective of Logotherapy, which is considered the Third Viennese School of Psychotherapy created by Viktor Emil Frankl. We sought to highlight the search and possibilities to give meaning to life in aging, focusing on the issue of meaning in human existence, identifying mental health care in the elderly. From a literature search, it was found that aging is a phase of life that brings with it challenges and significant changes, and understanding the meaning of life in this period can be crucial for the well-being and quality of life of the elderly.

Keywords: Aging; Sense of life; Phenomenology; Logotherapy.

¹ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário Una Barreiro. E-mail: duilacristina@hotmail.com

² Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário Una Barreiro. E-mail: luana.myranda@hotmail.com

³ Orientador e docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Una Barreiro. E-mail: luiz.cardoso@prof.una.br

Resumen

Este texto tiene como objetivo reflexionar sobre el envejecimiento desde la perspectiva de la Logoterapia, que se considera la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia creada por Viktor Emil Frankl. Se buscó resaltar la búsqueda y las posibilidades de dar sentido a la vida en el envejecimiento, centrándonos en la cuestión del sentido de la existencia humana, identificando el cuidado de la salud mental en la vejez. A partir de una búsqueda bibliográfica, se encontró que el envejecimiento es una fase de la vida que trae consigo desafíos y cambios significativos, y comprender el significado de la vida en este período puede ser crucial para el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

Palabras Clave: Envejecimiento; Significado de la vida; Fenomenología; Logoterapia.

Introdução

De acordo com dados publicados pelo IBGE em 2019, a população entre 60 e 64 anos é a mais afetada pela depressão, doença que atinge 13% dos idosos. Para Frankl (1991) a depressão é uma condição complexa e multifatorial, que pode exigir intervenções médicas e psicológicas específicas, e pode estar relacionada ao vazio existencial. O vazio existencial surge quando uma pessoa se sente sem propósito ou significado na vida, como se ela estivesse vagando sem rumo, sem encontrar sentido nas suas atividades diárias e isso pode ser desafiador para os idosos.

Pensando neste segmento importante da sociedade, se faz necessário atendimento psicológico, convívio social, práticas de grupos, fundamentais na integração social, manutenção da saúde e da qualidade de vida dessa população. Encorajar a busca por um sentido na vida e oferecer atividades que tragam prazer e satisfação são estratégias importantes para prevenir a depressão nessa faixa etária.

À medida que envelhecemos, nosso corpo passa por transformações, enfraquece e perde agilidade. Podemos até desenvolver doenças ósseas e nossas células começam a degenerar, perdendo parte de suas funções, incluindo as motoras. Isso pode acarretar problemas de saúde física e mental. No entanto, o amadurecimento que vem com a experiência de vida é um presente que poucos desfrutam na velhice. O envelhecimento não deve ser encarado como uma restrição ou limitação, mas sim como uma oportunidade de

viver plenamente. À medida que os anos passam, é comum nos questionarmos sobre o sentido da vida nessa etapa.

Segundo Silveira (2007), nós, seres humanos, somos os únicos capazes de decidir o que nos tornaremos. Entretanto, precisamos levar em consideração as influências que moldam nosso desenvolvimento biopsicossocial, o papel social dos idosos é uma peça chave no que diz respeito ao envelhecimento, já que isso depende tanto das escolhas que fizeram ao longo da vida quanto das circunstâncias atuais em que se encontram. É importante ressaltar que o sentido da vida no envelhecimento é uma jornada pessoal e única para cada indivíduo. O que traz propósito e significado para uma pessoa pode não ser o mesmo para outra. Portanto, é fundamental que cada um encontre sua própria maneira de vivenciar essa fase da vida de maneira significativa.

A busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma “racionalização secundária” de impulsos instintivos. Esse sentido é exclusivo e específico, uma vez que precisa e pode ser cumprido somente por aquela determinada pessoa. Somente então esse sentido assume uma importância que satisfará sua própria vontade de sentido (FRANKL, 2022, p. 124).

Pautando a busca do sentido da vida, a Logoterapia busca apontar caminhos para que o ser possa lidar com o vazio existencial. Na visão de Frankl (1991), o sentido da vida não é algo que pode ser concebido ou criado por nós, ele se estabelece dia a dia como um desafio e se impõe a ser descoberto. Encontrar este sentido que nos atravessa e sustenta a vida, evita que a pessoa se desajuste e adoça. A Logoterapia se baseia na busca por um sentido na vida como um dos principais impulsionadores da saúde mental e emocional. Dessa forma, a Logoterapia aponta que por meio dos três valores de criação, vivência e atitude essenciais, os idosos podem encontrar possibilidades para darem sentido a essa fase de suas vidas.

Neste artigo, exploraremos o tema do sentido da vida no envelhecimento, sobre a perspectiva da Logoterapia criada por Viktor Emil Frankl, abordando a importância de encontrar propósito e significado nessa fase, bem como a aplicação.

Método e procedimentos

O presente trabalho de conclusão de curso baseou-se em uma pesquisa qualitativa e descritiva, com elaboração de revisões bibliográficas, do tipo narrativa. Köche (1997, p. 122)

reforça o aspecto do objetivo da pesquisa bibliográfica: “conhecer e analisar as principais contribuições teóricas existentes sobre um determinado tema ou problema, tornando-se instrumento indispensável a qualquer tipo de pesquisa.

Para coleta de dados a seleção dos artigos foi realizada pela busca ativa no Google Acadêmico e SciELO, através dos descritores: Envelhecimento, Finitude, Logoterapia, Fenomenologia, Existencialismo. Ao selecionar os artigos dentro da temática proposta, foi feita uma análise, embasando assim os conceitos para construção deste artigo. Foram encontrados 50 artigos científicos, foram descartados 40 e 10 artigos científicos utilizados. Clandinin e Connely (2000, p. 20) definem pesquisa narrativa como "uma forma de entender a experiência" em um processo de colaboração entre pesquisador e pesquisado. A pesquisa narrativa pode consistir na coleta de dados sobre determinado tema onde o investigador encontrará informações para entender determinado fenômeno.

Foram coletadas informações literárias disponíveis em artigos científicos online e livros que abordam o tema escolhido. Foi realizado um levantamento bibliográfico sobre assuntos referentes ao envelhecimento, logoterapia e finitude, com base nos principais autores: Frankl (2022), Nery (2022) e Heidegger (1976), dentre outros.

Utilizamos o livro “Em busca de sentido” de Viktor Emil Frankl (2022), para investigar e analisar a logoterapia, sendo um instrumento de pesquisa. Segundo Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa abrange uma abordagem interpretativa do mundo, o que constitui que seus pesquisadores estudem cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem.

Buscamos descrever os conceitos de Velhice, Envelhecimento, Sentido da vida, Logoterapia e Finitude. Para Vergara (2000, p.47), a pesquisa descritiva expõe as características de determinada população ou fenômeno, estabelece correlações entre variáveis e define sua natureza.

Velhice e Envelhecimento

Para falar sobre o envelhecimento não podemos deixar de citar a velhice, apesar de terem uma correlação, possuem conceitos diferentes. A velhice é uma construção social e é considerada como o último ciclo da vida, já o envelhecimento é um processo natural que se

dá ao longo de nossas vidas desde o nascimento até a morte. No Japão e na China a velhice é tratada de forma respeitosa, em outros lugares ela não é vista dessa forma, muitos idosos sofrem descaso, muitas vezes são excluídos pela sociedade por serem considerados incapazes e chegam até serem abandonados pelo próprio ciclo familiar.

A velhice não é um fenômeno estatístico; é o ponto culminante e o prolongamento de um processo contínuo. O envelhecer, o tornar-se idoso, depende de vários fatores que ultrapassam as fronteiras e simples patamares cronológicos. (Farinatti 2008 p 15).

É comum que na juventude não pensemos no processo do envelhecimento, sabemos que um dia ele irá chegar e que passaremos por ele, mas não conseguimos imaginar uma etapa posterior à que estamos e não nos preocupamos e nem nos preparamos para esse processo. Segundo Pitanga (2021), cada indivíduo tem seu próprio tempo de vida e um modo absolutamente singular de experimentá-lo, tempo este que se esgota na finitude objetiva da morte biológica. E esse processo não acontece somente aos 60, 70 e 80 anos, mas vem de um acúmulo de toda jornada de nossas vidas que se dá desde o momento que somos lançados no mundo até nossa finitude.

O envelhecimento é um processo que acontece de forma individual, psicossocial, gradativa e irreversível. Para muitos idosos é visto como a fase da maturidade maior e de muitas experiências vividas, para outros é visto como a fase do declínio, onde os que estão passando por ela enxergam de forma negativa. Devido ao avanço cronológico da idade que é marcado por mudanças físicas como, aparecimento de rugas, cabelos brancos, perda da elasticidade, aumento de peso devido a diminuição do metabolismo, que iniciam por volta da meia idade e continuam pelo resto de suas vidas. Esse processo pode vir acompanhado também, de sentimentos de tristeza, solidão e abandono, pois muitos idosos são abandonados pela sua rede de apoio familiar e o surgimento de doenças que podem ameaçar sua autonomia e independência, muitos tem dificuldades para aceitar as condições de suas limitações e ainda querem continuar executando as mesmas atividades que exerciam antes, gerando assim o aparecimento do fenômeno de sofrimento e angústia.

De acordo com Barsano, Barbosa e Gonçalves (2014), a expectativa de vida da população brasileira em 2003 subiu para 70 anos de idade, diferente de 1960 que a expectativa era de 40 anos. O aumento dessa expectativa se deu devido ao avanço da tecnologia e da medicina que possibilitou o tratamento de doenças que antes demoravam para serem descobertas e outras que levavam à morte rapidamente e agora podem ser tratadas com cautela possibilitando a prolongação do tempo de vida do idoso.

Segundo pesquisas do IBGE (2018), até 2043 um quarto da população Brasileira deverá ter mais de 60 anos. Neste sentido é importante que se tenha uma população preparada mentalmente para que essa fase seja vivenciada em sua plenitude, visando os fatores positivos como possibilidades para os que estão no estágio do envelhecimento consigam dar sentido ao tempo que restam em suas vidas. Para que essa fase ocorra de forma bem-sucedida e poder se recordar de suas lutas vencidas e de suas trajetórias de vidas.

Dessa forma, ao estudar sobre o processo do envelhecimento não podemos levar também só como sinônimo de doença ou dependência. De acordo com (LIMA, 2010, p. 29), “velhice não representa necessariamente incapacidade” apesar de levar a perdas ou diminuição das capacidades funcionais, a mesma pode ser vivida de forma controlada, por meio de assistência adequada, que busca otimizar esse processo para que esse último ciclo vital seja vivido de forma ativa, plena e saudável mesmo com suas limitações.

A liberdade humana é uma liberdade limitada. O homem não é livre de certas condições, mas é livre de certas condições, mas é livre para tomar posições diante delas. As condições não o condicionam inteiramente. Dentro de certos limites depende dele se sucumbe e deixa-se limitar pelas condições ou não” (NERY, 2022, p. 100).

Na fase do envelhecimento é importante para o idoso viver de forma ativa e ter sua independência e autonomia, para que o mesmo consiga tomar suas próprias decisões no dia a dia e se relacionar com o mundo de forma ativa, pois ao se relacionar o ser humano encontra sentido para sua própria vida. Chegar nessa fase e encontrar sentido para muitos pode ser um grande desafio, porque cada indivíduo tem uma forma singular para encontrar sentido para a própria vida, pois o mesmo sempre se modifica, mas jamais deixa de existir, cabe a cada indivíduo estar disposto para encontrá-lo.

Sentido da Vida e Logoterapia

Viktor Frankl foi um renomado psiquiatra, neurologista, filósofo e fundador da Logoterapia, que é a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia. Sua vida e trabalho foram profundamente influenciados pela sua experiência como prisioneiro em campos de concentração durante a Segunda Guerra Mundial. Segundo Frankl (1991), "o sentido da vida

não está em encontrar a felicidade, mas sim em dar um sentido à própria vida". A ideia de logoterapia está expressa na origem do seu nome, sendo que:

O termo "logos" é uma palavra grega e significa "sentido"! A logoterapia, ou, como tem sido chamada por alguns autores, a "Terceira Escola Vienense de Psicoterapia", concentra-se no sentido da existência humana, bem como na busca da pessoa por sentido. (FRANKL, 2022, p. 124).

O sentido da vida pode ser encontrado de diversas formas e sempre se modifica, mas jamais deixa de existir. O sentido da vida pode ser definido em termos genéricos e nunca poderá ser respondido como validade geral, pois o destino de cada ser humano é único e singular. Para as pessoas que estão passando pela fase da velhice é fundamental ter o sentido da vida, pois é um processo que pode ser gerador de mal-estar, medo e até mesmo insegurança, se for visto em uma perspectiva negativa pelo ser humano que está em seu último ciclo vital. A busca do sentido de um indivíduo é a motivação primária de sua vida e é um sentido exclusivo e específico e precisa ser cumprido somente por aquela determinada pessoa.

O sentido da vida não precisa ser encontrado em uma tarefa grandiosa, em uma vocação sublime ou em uma instância mística que circunda a existência humana. É algo prático, da ordem das ações. Pode ser alcançado nas pequenas e nas grandes oportunidades que a vida nos apresenta. Não é inerente ou dado, mas buscado e encontrado. (NERY, 2022, p. 75).

Segundo Nery (2022), enquanto o homem continuar a ser homem é a sua própria humanidade que continuará a dizer que a vida tem um sentido. Nessa perspectiva:

O sentido da vida difere de pessoa para pessoa, de um dia para outro, de uma hora para outra. O que importa, por conseguinte, não é o sentido da vida de um modo geral, mas antes o sentido específico da vida de uma pessoa em um dado momento. (FRANKL, 2022, p.133).

A logoterapia oferece uma abordagem terapêutica única, que auxilia as pessoas a encontrar propósito e significado, mesmo diante das adversidades (FRANKL, 1991). Segundo Frankl, um dos princípios fundamentais da logoterapia está em que a principal preocupação da pessoa não é obter prazer ou evitar a dor, mas sim ver um sentido em sua vida, é o paciente que toma a responsabilidade de sua vida, por meio de experiências vividas.

Compreender e aplicar os princípios da logoterapia é essencial para promover a saúde mental e emocional das pessoas. Frankl (1991) percebeu que, mesmo nas condições mais adversas, os prisioneiros que encontravam um sentido e um propósito em suas vidas tinham uma maior probabilidade de sobreviver.

A logoterapia pode ser aplicada no tratamento de diferentes transtornos mentais, como a depressão, ansiedade, estresse pós-traumático, entre outros (FRANKL, 1991). Busca ajudar os pacientes a encontrarem um sentido e propósito em suas vidas, diminuindo o sofrimento psicológico e promovendo a resiliência. Além dessas aplicações práticas, a logoterapia também pode ser utilizada em situações de luto, tratando dores emocionais e auxiliando as pessoas a encontrarem um sentido após a perda de alguém querido (FRANKL, 1991).

O papel do logoterapeuta consiste em ampliar o campo visual do paciente criando uma consciência plena de sua própria vida, para que o mesmo consiga ampliar o espectro de sentido e potencial de forma consciente para ele. Frankl (2022) destaca que quando o paciente toma a responsabilidade de sua vida, o verdadeiro sentido da vida deve ser encontrado no mundo e não dentro de nós ou em nossa psique.

Viver não significa outra coisa que arcar com a responsabilidade de responder adequadamente às perguntas da vida, pelo cumprimento das tarefas colocadas pela vida a cada indivíduo, pelo cumprimento da exigência do momento. (FRANKL, 2022, p.102).

Frankl chama essa construção de “Auto-Transcendência”, em sua concepção o ser humano é direcionado para algo ou alguém e não para si. Segundo Nery (2022), o sentido é encontrado conforme a pessoa é capaz de ir além de si mesmo e se relacionar com o mundo. De acordo com a logoterapia temos 3 valores como possibilidades para a busca do sentido, dessa forma o idoso pode encontrar sentido em sua vida por meio desses valores:

Valores de criação: É tudo aquilo que entregamos para o mundo por meio de nossas criações, seja no nosso trabalho, estudos e no nosso dia a dia (NERY, 2022). Para alguns idosos ao se aposentarem, acabam perdendo o sentido da vida, pois alguns escolhem não exercerem mais suas atividades profissionais e com isso ficam com tempo livre fazendo com que se sintam inúteis por não estarem inseridos no mercado de trabalho, causando assim um vazio existencial que se manifesta em um momento de tédio, por não saberem o que fazer com esse tempo livre.

Valores de experiência: São os sentidos que encontramos, nas experiências que vivemos, a forma como interagimos com o mundo e por meio disso podemos encontrar sentido, seja em um encontro com uma pessoa, amigos, familiares, entre outros (NERY, 2022). Na fase da velhice esse valor é de extrema importância, pois ajuda o idoso a encontrar novas possibilidades para ter um sentido na vida, o idoso tem mais tempo para dedicar ao seu lazer e participar de atividades em grupos ampliando sua rede de contatos.

Valores de atitude: É um valor que pode ser utilizado para superar um sofrimento, por meio da atitude que tomamos diante da vida, em uma situação que não podemos mudar (NERY, 2022). Sabemos que ao chegar no último ciclo vital muitos idosos tem suas limitações para se locomoverem e já não possui mais aquela agilidade que tinham antes e se sentem angustiados por não conseguirem desenvolver suas atividades, dessa forma esse valor auxiliar o idoso a encontrar recursos para não se paralisar mediante suas dificuldades e limitações e encontrar sentido mediante esse sofrimento.

Finitude

Envelhecer e morrer é um fenômeno natural e esperado por todos os seres humanos. Para Heidegger (2015), a morte é um fenômeno da vida. Em nossa sociedade, não é algo muito falado, por causar dor e sofrimento. Independentemente da idade, sexo ou classe social, quando se fala da morte surge um medo universal e na fase da velhice ele apresenta em uma proporção maior, pois a velhice está associada a finitude e com o avanço da idade, a morte fica cada vez mais próxima. Segundo Kóvacs (1992), a velhice não tem um início definido, mas tem um fim estabelecido. De acordo com Heidegger (2015), a morte se desvela como perda e mais do que isso, ela é experimentada por aqueles que ficam. Dessa forma, muitos idosos sofrem antecipadamente, pois tem a certeza de que um dia não irão mais fazer parte desse mundo. Outros encaram a morte em uma perspectiva de liberdade quando estão em sofrimento por doenças que não têm mais recurso e muitas vezes imploram pela morte.

A morte, quando pronunciada, desperta curiosidade, mas também, provoca desconforto e vem sempre acompanhada de muitas dúvidas, emoções e reflexões. (KÓVACS, 2008, p.17).

Ao longo da história da humanidade, indivíduos têm se questionado sobre o sentido da vida e a finitude humana. Em sua obra, “Em busca do sentido da vida”, Viktor Frankl explora sua experiência como prisioneiro nos campos de concentração durante a Segunda Guerra Mundial. Ele relata a condição humana diante do sofrimento e da morte iminente, discutindo a importância de encontrar um sentido na vida, mesmo em circunstâncias extremas.

“Viva como se já estivesse vivendo pela segunda vez, como se na primeira vez você tivesse agido tão errado como está prestes a agir agora”. (FRANK, L 2022, p134)

Sobre a temática da finitude humana sob a perspectiva da filosofia contemporânea. Trata do pensamento de diversos filósofos, como Martin Heidegger e Jean-Paul Sartre, que refletem sobre como a consciência da finitude afeta a busca do sentido da vida. A obra de Viktor Frankl, podemos perceber como a consciência da finitude aparece como um fator determinante para a busca de sentido na vida. Frankl argumenta que, diante da morte iminente, é necessário encontrar um propósito que dê significado às nossas ações, mesmo nas situações mais adversas. Esta pesquisa nos permitiu compreender a estreita relação entre a finitude humana e a busca de sentido na vida, a partir da análise do livro "Em Busca de Sentido da Vida" de Viktor Frankl. A obra de Frankl amplia nossa compreensão sobre a importância de encontrar um propósito que dê significado à vida, mesmo diante da finitude e do sofrimento. Essa reflexão nos ajuda a valorizar cada momento e a busca incessante pela realização pessoal, mesmo em face das adversidades.

Considerações Finais

Envelhecer é um processo natural da vida, no entanto, a forma como vivenciamos esse processo pode variar de pessoa para pessoa e não se pode desconsiderar a probabilidade de morte. Nesse estágio da vida muitas pessoas começam a refletir sobre seu propósito e significado da vida e a relação do indivíduo com o mundo e com os outros é de extrema importância.

À medida que envelhecemos, somos confrontados com questões existenciais, como o sentido da vida e a finitude, que nos convida a olhar para essas questões de forma aberta e reflexiva, buscando compreender como elas afetam nossa experiência de envelhecer e nos

convida a olhar para além dos estereótipos e preconceitos associados à velhice. Nos encoraja a reconhecer a singularidade de cada indivíduo e a valorizar suas experiências e perspectivas. Ao fazer isso, podemos ajudar a promover uma visão mais positiva do envelhecimento, que reconhece a riqueza e a sabedoria que vêm com a idade.

À medida que nos aproximamos da finitude, podemos nos sentir perdidos ou desanimados. No entanto, a Logoterapia nos encoraja a buscar um propósito que vá além das limitações físicas e temporais.

Os idosos podem encontrar significado em compartilhar experiências, transmitindo sabedoria às gerações mais jovens e contribuindo para a sociedade de maneiras significativas. A Logoterapia, desenvolvida pelo psicoterapeuta Viktor Frankl, baseia-se na ideia de que o ser humano é impulsionado por uma busca por significado e propósito. Frankl enfatiza que, mesmo nas circunstâncias mais difíceis, podemos encontrar sentido e propósito em nossas vidas.

Além disso, a Logoterapia também nos convida a refletir sobre o legado que queremos deixar, como seremos lembrados, como deixar um impacto positivo no mundo, mesmo quando nossa própria existência chegar ao fim. Essas reflexões são essenciais para encontrar um sentido duradouro e valioso no envelhecimento.

Referências

Barsano PR, Barbosa RP, Gonçalves E. Evolução e envelhecimento humano . São Paulo: Editora Érica; 2014.

ClandininL, D. J.; Connelly, F. M. Narrative inquiry: experience and story in qualitative research. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.

Denzin, N. K.; Lincoln, Y. S. O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

Farinatti, P. T. V. Envelhecimento, Promoção da Saúde e Exercício: Bases Teóricas e Metodológicas. Disponível em: Minha Biblioteca, Editora Manole, 2008.

Frankl, Viktor. Em busca de sentido. 5. ed. São Leopoldo: Sinodal, 1991.

Frankl, Viktor Emil. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. 56. Editora Sinodal/Editora Vozes, 2022.

Heidegger, M. Ser e Tempo. São Paulo: Vozes, 2015.

Köche, J. C. Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e prática da pesquisa. 15. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

IBGE, 2018. IBGE. Disponível em: <https://censoagro2017.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade.html> Acesso em: 05 de Abril de 2023.

IBGE, 2019. IBGE. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017o/>. Acesso em: 02 abr. 2023.

Kovács, M. J. Fundamentos de Psicologia - Morte e Existência Humana: Caminhos de Cuidados e Possibilidades de Intervenção. Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo GEN, 2008.

Lima, A. "Com-Vivências e Envelhecimento". Porto Alegre: AGE, 2000.

Nery, Alberto. A vida sempre tem um sentido? 1. ed. São Paulo: Planeta do Brasil, 2022.

Pitanga, P. "Velhice, Adoecimento e Morte: Uma Estatística da Existência". São Paulo: Editora Dialética, 2021.

Silveira, D. R. (2007). O sentido da resiliência: a contribuição de Viktor Emil Frankl. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

Vergara, S. C. Projetos e relatórios de pesquisa em administração. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2000.