

**MULHERES E ENVELHECIMENTO: COMO A VIVÊNCIA DO CORPO NO  
ENVELHECIMENTO AFETA A SAÚDE MENTAL DAS MULHERES NA  
MEIA-IDADE**

**WOMEN AND AGING: HOW THE EXPERIENCE OF THE BODY DURING AGING  
AFFECTS THE MENTAL HEALTH OF MIDDLE-AGE WOMEN**

Ângela Alvarenga dos Santos<sup>1</sup>

Camila Maiara Kaiper da Rosa Junqueira<sup>2</sup>

Leandra Martinha Mariano<sup>3</sup>

Sheila Cristiane de Oliveira Reis<sup>4</sup>

**Resumo:** O presente artigo discute de forma reflexiva sobre o envelhecimento feminino, atravessado pelas questões dos corpos e da saúde mental das mulheres a partir da meia-idade. Neste contexto, estudou-se as questões históricas, culturais, biológicas, psicológicas e sociais que atravessam o cotidiano feminino e que necessitam ser avaliadas de forma integrada para melhor compreensão do tema. Nesta perspectiva foram abordados pontos específicos a fim de contemplar diversas nuances envolvidas na complexidade do conteúdo apresentado, sendo eles: significado do envelhecimento para as mulheres de meia-idade; o relacionamento das mulheres de meia-idade com os seus corpos no decorrer do processo de envelhecimento; e por fim, a caracterização dos fatores que afetam a saúde mental das mulheres de meia-idade no processo de envelhecimento. O estudo enfatizou a necessidade de se buscar estratégias para desafiar os padrões de beleza, promover a aceitação do corpo e fortalecer a autonomia. Ademais, a pesquisa instigou a interdisciplinaridade no desenvolvimento de estratégias e políticas públicas inclusivas, contribuindo para a compreensão e promoção do bem-estar das mulheres no processo do envelhecimento.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Mulheres. Corpos e saúde mental.

**Abstract:** This article discusses in a reflective way female aging crossed by issues of women's bodies and mental health from middle age onwards. In this context, historical, cultural, biological, psychological and social issues that permeate women's daily lives were studied and that need to be evaluated in an integrated way to better understand the topic. From this perspective, specific points were addressed in order to contemplate various nuances involved in the complexity of the content presented, namely: the meaning of aging for middle-aged women; the relationship of middle-aged women with their bodies during the aging process; and finally, the characterization of the factors that affect the mental health of middle-aged women in the aging process. The study emphasized the need to explore strategies to challenge beauty standards, promote body acceptance, and enhance autonomy. Furthermore, the research encouraged interdisciplinary approaches in developing inclusive

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: [angela\\_alvarenga@hotmail.com](mailto:angela_alvarenga@hotmail.com). Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Psicologia da Unisul. 2023. Orientador: Prof. Maurício Eugênio Maliska, Dr.

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: [camilamkjunqueira@gmail.com](mailto:camilamkjunqueira@gmail.com). Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Psicologia da Unisul. 2023. Orientador: Prof. Maurício Eugênio Maliska, Dr.

<sup>3</sup> Acadêmico do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: [leandra.m.mariano@gmail.com](mailto:leandra.m.mariano@gmail.com). Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Psicologia da Unisul. 2023. Orientador: Prof. Maurício Eugênio Maliska, Dr.

<sup>4</sup> Acadêmico do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: [s.floripa10@gmail.com](mailto:s.floripa10@gmail.com). Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Psicologia da Unisul. 2023. Orientador: Prof. Maurício Eugênio Maliska, Dr.

strategies and public policies, thereby contributing to the understanding and promotion of women's well-being in the aging process.

**Keywords:** Aging. Women. Bodies and mental health.

## 1 INTRODUÇÃO

A caracterização do processo de envelhecimento pode ser vista sob diferentes pontos de vista. Segundo Schneider e Irigaray (2008) podemos compreender o envelhecimento sob o aspecto cronológico, em que há consequência de uma modificação do corpo e das capacidades dos indivíduos em razão do decurso do tempo. Segundo Bock, Furtado e Teixeira (2018), o envelhecimento faz parte do processo natural da vida e se trata de um processo no qual há perdas de funções, redução na mobilidade, nas capacidades e habilidades, sendo que, a idade em que isso acontece é variável de pessoa para pessoa. Tal apontamento também é feito por Jorge (2005), o qual afirma que o envelhecimento é acompanhado pelas mudanças que incluem perda física, cognitiva e sociais que desencadeiam emoções e sentimentos que são manifestados em cada ser, apresentando-se de forma distinta, seguindo a singularidade decorrente da influência de sua vivência e história de vida.

Papalia e Feldman (2013) pontuam que a meia-idade pode ser considerada como sendo o período da vida adulta compreendido entre os 40 e os 65 anos de idade. Neste contexto, Antunes e Silva (2013) ressaltam as transformações que se tornam evidentes durante essa fase da vida, especialmente aquelas relacionadas à aparência, como rugas mais profundas, cabelos brancos, perda de tonicidade da pele, alterações de peso e mobilidade, são muitas vezes mal compreendidas e menos aceitas do que as características observadas em fases anteriores, como a infância e a juventude. Essas mudanças têm um impacto significativo na vida de muitas pessoas nessa faixa etária, uma vez que a sociedade moderna tende a negar o processo de envelhecimento.

Na perspectiva de Berni, Luz e Kohlrausch (2007), durante o período que inicia o climatério, ou seja, período em que o sexo feminino está em transição da fase reprodutiva para a fase não reprodutiva, as mulheres adquirem percepções diversas sobre este momento. Neste contexto, destacam-se, principalmente, os sintomas físicos, como fogachos e alterações menstruais, que são percebidos como algo incontrollável e de duração imprevisível. Tontura, taquicardia e aspectos emocionais, como sensibilidade e baixa autoestima, igualmente, são mencionados neste percurso. Além disso, Souza e Araújo (2015) também pontuam que a menopausa é considerada uma parte intrínseca do processo complexo de envelhecimento feminino. Embora não seja uma condição patológica, a menopausa está associada ao fim do ciclo menstrual, desencadeando também sintomas, sinais físicos e aspectos subjetivos que podem afetar o bem-estar e a qualidade de vida das mulheres.

Souza e Araújo (2015) afirmam que para se evitar os impactos trazidos pelo processo da menopausa e garantir a qualidade de vida para as mulheres de meia idade, propõem-se mudanças de hábitos de vida, envolvendo desde alimentação, inserção nas atividades físicas, intervenção nas questões de saúde mental e, até mesmo, em alguns casos, reposição hormonal. Para Medeiros (2019), ainda é possível afirmar que a vivência do envelhecimento da mulher é um processo desafiador e que, por isso, as ações de saúde mental nas políticas de saúde devem apresentar um entendimento ampliado do sujeito, traçando estratégias de intervenções individualizadas e coletivas que respondam às demandas das mulheres.

Deste modo, Medeiros (2019) acredita que parcerias com universidades e projetos que ofereçam atividades físicas e de lazer também são bem-vindas para a promoção e prevenção da saúde das mulheres. Rodas de conversas, no território de referência, para discutir questões de gênero atravessadas pelo processo do envelhecimento feminino, problematizando o uso da

medicação também são consideradas estratégias coerentes para serem colocadas em prática no cotidiano da atenção à saúde mental. Além disso, de acordo com os estudos de Rodrigues *et al.* (2022), as demandas de cuidado para mulheres na meia-idade devem envolver aspectos multidimensionais, para além do corpo biológico, levando-se em consideração as desigualdades de gênero naturalizadas em nossa sociedade, a sobrecarga mental e física imposta às mulheres e a falta de propostas sistematizadas de cuidado e empoderamento.

Este estudo também buscou explorar os diferentes aspectos que podem influenciar a saúde mental das mulheres à medida que vivenciam o envelhecimento de seus corpos. Para este fim, buscou-se como objetivo geral compreender como a vivência do corpo no envelhecimento, afeta a saúde mental das mulheres de meia-idade. Nesta perspectiva, foram trabalhados pontos específicos a fim de contemplar diversas nuances envolvidas na complexidade do tema apresentado, tais como: conhecer o significado de envelhecimento para as mulheres de meia-idade; identificar como as mulheres de meia-idade se relacionam com os seus corpos no decorrer do processo de envelhecimento; e por fim, caracterizar os fatores que afetam a saúde mental das mulheres de meia-idade no processo de envelhecimento.

## 2 MÉTODO

Em relação à abordagem do problema, a pesquisa desenvolvida foi de cunho qualitativo, objetivando neste sentido, interpretar, avaliar e qualificar a discussão em torno dos fenômenos que envolvem o envelhecimento, a mulher, o corpo e a saúde mental. De acordo com Minayo (2002), o objeto da pesquisa qualitativa está relacionado ao contexto da produção científica da área de humanas, abrangendo neste cenário, os estudos sobre as relações, as representações e a intencionalidade dos sujeitos.

Nesta perspectiva, o estudo tratou-se de uma pesquisa exploratória, com enfoque na pesquisa bibliográfica. Gil (2002) ressalta que alguns autores apontam que a pesquisa exploratória tem como finalidade efetivar maior aproximação com o problema levantado para o estudo, pois oportuniza a familiaridade com as discussões já existentes no cenário científico. Sendo assim, investigou-se a temática por meio da leitura de variados referenciais teóricos, traçando novas ideias e reflexões sobre o envelhecimento feminino e os seus atravessamentos em relação ao corpo e saúde mental das mulheres a partir da meia idade. Alguns descritores foram escolhidos como base da pesquisa bibliográfica, tais como: envelhecimento, mulheres, corpos e saúde mental, sendo selecionados para compor a bibliografia deste estudo, apenas os artigos publicados nos últimos vinte anos.

Dentre as variadas técnicas que podem ser utilizadas na pesquisa qualitativa para respaldar os estudos, optou-se pela revisão narrativa objetivando desenvolver o conhecimento referente à temática estudada. Neste contexto, podemos descrever que “[...] a revisão narrativa se constitui, basicamente, de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor” (ROTHER, 2007, p. 1). Além disso, Souza *et al.* (2018 *apud* BATISTA; KUMADA, 2021, p. 10) ressaltam que “[...] é possível associar a revisão narrativa ou tradicional a seis etapas, a saber: 1) a escolha do tema; 2) busca na literatura; 3) seleção de fontes; 4) leitura transversal; 5) redação; e 6) referências”.

No que se refere à etapa da busca na literatura, a revisão narrativa propõe uma dinâmica de pesquisa na qual os materiais utilizados para desenvolver o estudo estão relacionados a um vasto número de publicações. Materiais estes que podem ser utilizados para descrever o fenômeno e, conseqüentemente, desenvolver o estudo sobre o tema. Neste contexto, destacamos que:

Os artigos de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o ‘estado da arte’ de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual. As revisões narrativas não informam as fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos. Constituem, basicamente, de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor (ROTHER, 2007, p. 1).

Santos (2012) ressalta que a análise de conteúdo é praticamente uma análise de significados, sendo o conteúdo pesquisado, organizado por meio de uma descrição objetiva, sistemática e com as devidas interpretações. Além disso, a mesma autora afirma que a organização da análise de conteúdo está atrelada a três momentos distintos, sendo eles: a pré-análise, a exploração dos materiais e o tratamento dos resultados. Importante destacar que a última etapa da análise do conteúdo, ou seja, o tratamento dos resultados está associado à codificação e inferência, utilizando como técnica de análise tanto a categorização, a interpretação quanto a informatização do conteúdo.

Nesta perspectiva, a primeira etapa do estudo foi desenvolvida por meio da exploração e organização dos materiais do estudo. Na segunda etapa do trabalho, exploramos os materiais pesquisados e organizamos sistematicamente o conteúdo em categorias de análise. Cabe destacar que os objetivos específicos desta pesquisa foram categorizados em subtemas e estudados no decorrer do artigo, propiciando uma abordagem mais diretiva em relação ao tema proposto. Por fim, os referenciais teóricos utilizados no decorrer da pesquisa subsidiaram a interpretação do estudo desenvolvido, ampliando a reflexão e o conhecimento sobre o conteúdo abordado.

Assim, para melhor compreensão e sistematização do conteúdo estudado no decorrer da pesquisa, nos tópicos subsequentes do artigo, apresentaremos a análise do conteúdo pesquisado. Importante destacar que dividimos tal análise em três sessões e em cada uma delas será discutida, a partir do referencial teórico, os pontos referentes aos objetivos específicos deste trabalho.

### **3 O SIGNIFICADO DO ENVELHECIMENTO PARA AS MULHERES DE MEIA-IDADE**

Antunes e Silva (2013) afirmam que o processo de envelhecimento do ser humano se inicia a partir do momento do seu nascimento. Processo este atravessado pela vivência das variadas fases da vida, atrelados aos processos históricos, sociais e culturais de cada indivíduo. Ploner *et al.* (2008) apontam que existem diferenças entre as pessoas que vivenciam o processo de envelhecimento, ressaltando a singularidade deste processo na vida de cada pessoa.

Além disso, Antunes e Silva (2013) também apontam que no processo de envelhecimento, existe uma tendência de homogeneizar comportamentos, condições e necessidades das pessoas, e, que esta homogeneidade, leva em consideração, comumente, a idade cronológica do sujeito. Entretanto, Antunes e Silva (2013) estabelecem uma reflexão crítica afirmando que essa concepção seria uma visão limitada do processo de envelhecer, pois nesta perspectiva não são considerados os aspectos econômicos, sociais e biológicos que também estão atrelados ao contexto deste fenômeno.

Silva (2008 *apud* VEIGA, 2012) ressalta em seus estudos que a categorização etária está vinculada ao ideário social das sociedades ocidentais modernas e que influencia todos os âmbitos da vida social, ou seja, desde o ambiente familiar até o espaço público direcionado ao trabalho e ao consumo, por exemplo. Além disso, Silva (1991 *apud* VEIGA, 2012) complementa que, mesmo sendo considerado um critério limitante, a idade cronológica ainda

é considerada o principal demarcador das categorias etárias. Mesmo tendo conhecimento que o processo de envelhecimento também está atrelado aos fatores culturais de uma sociedade, a idade ainda é colocada como um critério prioritário no que tange ao ordenamento social, incluindo neste contexto, tanto as garantias de direitos por meio de políticas públicas quanto a legitimação de padrões de comportamentos e que são corroborados pelo senso comum.

No que se refere ao processo de envelhecimento da mulher de meia-idade, considerou-se pertinente situar cronologicamente a mulher neste lugar. Para isso, Antunes e Silva (2013) apontam que nos descritores da saúde são encontradas algumas definições baseadas exclusivamente em determinantes cronológicos, definindo pessoa adulta, os indivíduos que alcançaram crescimento absoluto, com idade de 19 anos até 44 anos de idade e pessoas de meia-idade, indivíduos que apresentam entre 45 anos e 64 anos de idade. Nessa perspectiva, a Organização Mundial da Saúde (OMS) também utiliza uma classificação que caracteriza a pessoa de meia-idade, neste caso, os indivíduos que apresentam 45 a 59 anos de idade. Cabe ressaltar que neste trabalho, utilizaremos como parâmetro cronológico a classificação que a OMS utiliza para estabelecer a faixa etária condizente com a meia-idade.

Para Veiga (2012), o processo de envelhecimento feminino também não é vivenciado de forma igualitária por todas as mulheres. Neste contexto, foi identificado que mulheres de meia-idade avaliam ganhos e perdas neste período de maturidade. No que tange aos aspectos positivos deste momento, foram apontados os aspectos psicológicos e sociais atrelados à “[...] capacidade de discernimento, ponderação, força de vontade, coragem, autonomia” (VEIGA, 2012, p. 106). No entanto, no que se referem aos aspectos negativos, algumas mulheres apontam a identificação de marcas corporais neste período, resultantes do processo de envelhecimento que interferem, em muitos casos, na feminilidade e na capacidade de sedução do público feminino.

Simões, Ferreira-Teixeira e Aiello-Vaisberg (2014) destacam que o processo de envelhecimento, majoritariamente, é interpretado de forma pessimista pela sociedade. Mesmo que sejam apontadas formas e recursos diferenciados para vivenciar este momento da vida, a velhice é considerada um período de intenso sofrimento emocional, perdas e isolamento pela maioria das pessoas.

No entanto, Simões, Ferreira-Teixeira e Aiello-Vaisberg (2014) apontam que, apesar dos estudos minimizarem o otimismo sobre o processo de envelhecer, foi visto que também existem opiniões que diferem desta negação, ou seja, mesmo sendo a minoria, alguns indivíduos identificam a velhice como algo natural, tranquilo e satisfatório, podendo ser acompanhada por meio de um estado de bem-estar e qualidade de vida.

Ploner *et al.* (2008) ressaltam também em seus estudos que o envelhecimento satisfatório da população está relacionado ao progresso das tecnologias na área da saúde, estratégias interventivas de tratamento e prevenção das doenças em geral, controle sistemático das doenças infectocontagiosas e parasitárias, ligadas ao aperfeiçoamento das condições sociais e econômicas da população.

Importante destacar que essas ideias positivas sobre o processo de envelhecimento estão vinculadas principalmente aos atores que estão inseridos em movimentos sociais que defendem a inclusão na sua integralidade, dialogando assim, com a antiga percepção e valorização do conhecimento, da sabedoria e da experiência da velhice.

De acordo com os estudos de Carrara, Vinagre, Pereira (2020), o envelhecimento é percebido de forma mais negativa pelas mulheres de meia-idade do que pelas mulheres idosas, pois as mulheres mais jovens associam ao envelhecimento um número maior de doenças, bem como levam em consideração as crenças negativas sobre esta fase da vida. Alterações de saúde em decorrência do envelhecimento foram destacadas pelas mulheres de meia-idade neste contexto de vida, tais como, alterações na visão, problemas de audição e

diminuição de ritmo, relacionando as doenças e as incapacidades com o processo do envelhecimento.

Antunes e Silva (2013) apontam que envelhecer na sociedade ocidental moderna, na qual, os aspectos valorizados são os da produtividade, da velocidade, da aparência física, não é tarefa fácil, pois a juventude é apontada como requisito fundamental para o conceito de saúde e bem-estar. Nesta perspectiva, a mulher de meia-idade é marcada pela expectativa social de longevidade, condicionando a juventude como parâmetro de produtividade, velocidade e perfeição.

Sendo assim, Veiga (2012), afirma que com a chegada da meia idade, as mulheres se sentem mais questionadas pela esfera social sobre a sua condição de vida e, conseqüentemente, demonstram-se mais apavoradas e acuadas com as mudanças que são percebidas no decorrer dessa fase. Em decorrência disso, muitas mulheres priorizam o cuidado com os seus corpos, direcionando este cuidado não apenas para os aspectos de saúde, mas também para os aspectos da juventude e da manutenção da feminilidade.

Nesta perspectiva, Antunes e Silva (2013) destacam que no decorrer da meia-idade, muitas mulheres buscam reverter às mudanças ocorridas no corpo nesta fase da vida. Neste contexto, é percebida a procura por inúmeros tratamentos de ordem dermatológica, medicamentosa, além de academias, dietas e cirurgias plásticas para alcançar o rejuvenescimento feminino desejado.

Veiga (2012) aponta que o processo de envelhecimento feminino, na maioria das vezes, vem acompanhado por questões de desigualdades e estigmas sociais que atravessam a identidade da mulher, pois além da juventude, o saudável, o bonito e o feminino também são estabelecidos como parâmetros para o ideário social.

Antunes e Silva (2013) ressaltam a importância de entender tecnicamente os fundamentos que norteiam o processo de negação do envelhecimento na sociedade atual, pois, somente desta forma, será possível criar estratégias para vivenciar este momento com prazer e dignidade.

No próximo tópico, com o objetivo de aprofundar o estudo sobre o envelhecimento feminino, abordaremos outros pontos que permitirão um olhar mais ampliado sobre a temática. Nesta perspectiva, discutiremos sobre como as mulheres de meia-idade se relacionam com os seus corpos no decorrer do processo de envelhecimento, acrescentando assim, maior compreensão sobre este fenômeno.

#### **4 MULHERES DE MEIA-IDADE E O RELACIONAMENTO COM OS SEUS CORPOS NO DECORRER DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

A relação das mulheres com o corpo no decorrer do envelhecimento é um tema abrangente o qual é influenciado pelos fatores psicológicos e sociais em que as mulheres se encontram inseridas e, também, pelas questões físicas que se manifestam em tal processo.

Dentre os fatores psicológicos e sociais inclui-se o conceito de imagem corporal, o qual, segundo Almeida e Baptista (2016), é definido como sendo um processo amplo e dinâmico, relacionado com a representação que cada sujeito faz do seu próprio corpo, sendo levado em consideração os pensamentos, sentimentos e comportamentos de cada um. Nesta ótica, conforme Gonçalves *et al.* (2020), a imagem corporal diz respeito ao modo em que os indivíduos veem e experimentam os seus corpos, sendo que, este processo, está fortemente relacionado ao meio social em que o indivíduo se encontra inserido.

Jorge (2005) afirma que, no processo de envelhecimento, muitas mulheres expressam percepção de mudança física negativa, relacionadas à insatisfação com o corpo no plano estético, tais como ganho de peso, perda de brilho nos cabelos e na pele, indo contra o padrão estabelecido nos meios de comunicação e na sociedade. Neste sentido, Limoeiro (2012)

afirma que o processo de envelhecimento, que inevitavelmente traz consigo a gradual deterioração da aparência, é considerado mais angustiante para as mulheres do que para os homens e Jorge (2005) complementa que o envelhecimento, para o sexo feminino, traz a desagradável sensação das mulheres não serem olhadas e admiradas como ocorria quando estavam no período da juventude.

Para Py e Scharfstein (2001), a autopercepção de sinais de envelhecimento tais como enrugamento da pele, descoloramento dos cabelos e outras perdas provocam descontentamento e resultam em uma apreciação desqualificada do corpo envelhecido. No mesmo sentido, Carvalho *et al.* (2013) afirmam que a insatisfação com a imagem corporal resulta em um sentimento negativo, o qual o indivíduo tem em relação à sua forma corporal e seu peso e se relaciona a fatores como baixa autoestima, depressão e estados de ansiedade social. Schneider e Irigaray (2008) pontuam que a imagem da velhice se contrasta à figura da juventude, beleza e autonomia de ser produtivo ou reprodutivo e, assim, a velhice passa a ser compreendida sob a ótica da desvalorização e da improdutividade.

Assunção e Caminha (2021) afirmam que, atualmente, percebe-se a supervalorização da estética feminina com base em padrões de beleza difundidos pela mídia, fazendo com que, caso a mulher não se adeque ao padrão estabelecido, sinta a necessidade de modificar o seu corpo e é incentivada ao consumo do mercado da beleza que incluem técnicas ou tratamentos estéticos cirúrgicos e utilização de cosméticos.

Segundo Sá *et al.* (2014), a indústria da beleza, em colaboração com os meios de comunicação e impulsionada pelo capitalismo, explora a imagem feminina, estimulando a demanda por uma aparência jovem, bela e sedutora. A intensa circulação de anúncios promovendo diversos produtos estéticos é cada vez mais evidente. Esses anúncios estabelecem um padrão a ser seguido, criando a necessidade de adquirir tais produtos para corrigir supostas imperfeições, o que resulta no aprisionamento da mulher na busca incessante pela beleza. Como resultado, a publicidade molda a mulher como uma consumidora ávida, transmitindo a ideia falsa de que o uso de cosméticos a tornará esteticamente perfeita e, consequentemente, feliz.

Além das questões sociais, a relação das mulheres de meia-idade com seus corpos também encontra forte relação com os reflexos referentes às consequências das transformações físicas de seu corpo e com a consequente diminuição da energia e do condicionamento físico, o que gera cansaço, fadiga e interferência na capacidade motora. De acordo com Jorge (2005) tais mudanças são, na maioria das vezes, sentidas como perdas, havendo uma associação de valoração negativa entre o processo de envelhecimento e os reflexos causados no corpo quando esta fase é comparada a outras etapas anteriores da vida.

Outro fator que, segundo Cozzolino *et al.* (2018), gera uma conotação negativa para as mulheres no processo de envelhecimento é a menopausa que é caracterizada como o último período menstrual do ciclo reprodutivo feminino. Beauvoir (1970) ressalta que esta fase é marcada pela perda da fertilidade feminina, não é apenas uma experiência de perturbações orgânicas, mas também carrega implicações sociais significativas tais como a necessária ressignificação do papel até então desempenhado na qualidade de mulher reprodutora diante da família e perante a sociedade, fazendo com que esse momento represente uma ruptura brusca não apenas devido às mudanças físicas que as mulheres enfrentam, mas principalmente pelas implicações sociais subjacentes ao fenômeno.

Os primeiros sintomas manifestados na menopausa, para Simões e Baracat (1999), geralmente estão associados a distúrbio vasomotores que acometem 75% das mulheres e se caracterizam pelo aspecto vasodilatador acompanhado de sintoma de calor e sinal de rubor, seguido pela vasoconstrição refletida pelo sintoma de calafrio e sudorese. Tais sintomas podem ser acompanhados de taquicardia e ansiedade e podem gerar uma desestabilização nas mulheres, interferindo na disfunção em seu ritmo de sono-vigília, fadiga e irritabilidade

ocasionando cefaleia, diminuição da libido, dores articulares, dores nas pernas e ampla labilidade emocional.

Para se evitar os impactos trazidos pelo processo da menopausa e garantir qualidade de vida para as mulheres de meia idade, Souza e Araújo (2015) propõem mudanças de hábitos de vida, envolvendo desde alimentação, inserção nas atividades físicas, intervenção nas questões de saúde mental e, até mesmo, em alguns casos, reposição hormonal.

Jorge (2005) afirma que, em contraponto às perdas físicas corporais e os reflexos da menopausa, as mulheres, na fase da meia-idade, possuem ganhos cognitivos e psicológicos, sendo que, parcela das mulheres, entendem que apesar dos reflexos negativos associados ao corpo, há também uma conotação positiva ligada ao amadurecimento, que gera segurança, experiência e conhecimento. Tais fatores positivos trazem mais sabedoria e tranquilidade em relação às vivências no mundo, realização profissional, familiar e na vida social, o que leva a sentir o envelhecimento simultaneamente como bom e ruim.

Para atenuar as questões negativas do processo de envelhecimento e proporcionar bem-estar, Souza e Hutz (2008) afirmam que uma boa relação social é fundamental no papel da felicidade pessoal e na promoção da saúde. Na mesma linha, Fin, Portella e Scortegagna (2017), sustentam que a maturidade, experiências positivas e autoestima podem contribuir na diminuição da insatisfação com o corpo fazendo com que a estética tome um novo sentido, para que a beleza seja associada à saúde e ao cuidado de si e de suas relações.

Esteves *et al.* (2010) afirmam que a prática de atividade física regular, a manutenção de boas relações sociais, a alimentação equilibrada, a adoção de comportamento preventivo no controle de estresse são práticas importantes para manter um estilo de vida saudável e equilibrado. No mesmo sentido, Assunção e Caminha (2021) afirmam que a prática regular de atividade física e um estilo de vida saudável contribuem de forma significativa na melhora da qualidade de vida e podem retardar alterações fisiológicas do envelhecimento, bem como as doenças crônicas degenerativas.

Outro fator relevante para a manutenção da qualidade de vida da mulher de meia-idade é o desenvolvimento saudável da sexualidade. Para Lindau e Gavrilova (2010), na medida em que mulheres e homens envelhecem é importante a expressão contínua da sexualidade. Segundo Waite *et al.* (2009) estudos indicam que, com o avanço da idade, há um declínio no interesse e na atividade sexual, havendo maior consistência na atividade sexual por parte dos homens em comparação com as mulheres. Por outro lado, Howard, O'Neill e Travers (2006) sustentam que as mulheres de meia-idade experimentam menos angústia do que homens e as mulheres mais jovens, o que pode estar relacionado com diversos fatores psicossociais dentre os quais, inclui-se a presença ou não de um parceiro, estado de saúde e a relação de satisfação com a vida.

Constata-se que os aspectos relativos à condição social, física e mental interferem substancialmente na relação da mulher de meia-idade e seu corpo, sendo que, a imposição de um padrão de beleza mencionado por Assunção e Caminha (2021) associado à condição natural das limitações e reflexos do processo de envelhecimento referida por Cozzolino *et al.* (2018), resultam em uma valoração negativa deste processo o qual, nas palavras de Souza e Hutz (2008), pode ser minimizada na busca de uma vida equilibrada e saudável por meio de boas relações sociais, prática de atividades físicas e com a expressão contínua da sexualidade, sendo fundamental a abordagem também da saúde mental neste processo.

Neste contexto, considerando que a saúde mental também é um fator que atravessa o processo de envelhecimento da mulher de meia-idade, no próximo tópico, julgamos pertinente direcionar o estudo para a compreensão dos fatores que permeiam a saúde mental desse público na vivência deste fenômeno.



## **5 CARACTERIZAÇÃO DOS FATORES QUE AFETAM A SAÚDE MENTAL DAS MULHERES DE MEIA-IDADE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Muitos estudos mostram a inter-relação entre os fatores que permeiam a saúde mental das mulheres no processo de envelhecimento. Alguns aspectos estão atrelados às questões históricas, culturais, biológicas, psicológicas e sociais que atravessam o cotidiano feminino. Fatores estes que necessitam ser avaliados de forma integrada, objetivando assim, melhor compreensão do fenômeno.

Trazendo a reflexão para o universo feminino, Medeiros (2019) afirma, em seus estudos, que o fenômeno da depressão se encontra presente no cotidiano de muitas mulheres adultas que estão vivenciando o período pós-menopausa. Apontam ainda que neste transtorno, são observados sintomas relacionados à ansiedade e à disforia, sendo eles, tristeza, raiva, irritabilidade, confusão mental, isolamento social, cansaço e cefaleia. Medeiros (2019) aponta que, em muitos casos, existe a relação destes sintomas com os eventos estressores ligados às incapacidades e morbidades, às dificuldades econômicas, às violências que são vivenciadas no decorrer do processo de envelhecimento feminino.

Souza e Araújo (2015) destacam em seus estudos a complexidade do fenômeno da menopausa vivenciado pelas mulheres na faixa etária entre os 40 e 60 anos de idade. Fenômeno este que não é entendido como uma patologia, no entanto, desencadeia alguns sintomas relacionados aos aspectos biopsicossociais no cotidiano da mulher, pois determina o final da vida produtiva e anuncia o início da velhice. Comprometendo assim, o bem-estar e a qualidade de vida de muitas mulheres.

Nessa perspectiva, Souza e Araújo (2015) apontam que as mulheres vivenciam o processo da menopausa de forma diferenciada entre elas, sendo que cada vivência está relacionada a cada funcionamento psicológico e ao contexto sociocultural onde se encontram. Dessa forma, as autoras supracitadas afirmam que muitos estudos reconhecem a necessidade de ampliar a interconexão entre os conhecimentos ginecológicos, psicológicos, psiquiátricos e gerontológicos objetivando compreender o fenômeno da menopausa na sua integralidade e ofertar uma abordagem terapêutica sistêmica e integrada. Abordagens estas que vão ao encontro das mudanças de hábitos de vida, envolvendo desde alimentação, inserção nas atividades físicas, intervenção nas questões de saúde mental e, até mesmo, em alguns casos, reposição hormonal. Mudanças estas direcionadas para evitar os impactos trazidos pelo processo da menopausa e garantir qualidade de vida para as mulheres de meia idade.

Outro ponto de reflexão bastante relevante, trazido por Medeiros (2019), e que também influencia a experiência das mulheres no período da pós-menopausa, é a vivência em relação ao projeto de vida iniciado na adolescência e percorrido no decorrer da vida adulta por meio, principalmente, do casamento. Medeiros (2019) aponta, nesta perspectiva, o modelo de família nuclear e patriarcal que se estabeleceu em outros momentos históricos na sociedade ocidental, ainda vem apresentando resquícios na sociedade brasileira atual e que, possivelmente, ainda vem interferindo no processo de envelhecimento da mulher. Nesta perspectiva, foi observado que o modelo patriarcal estabelece as atribuições e o papel de cada gênero na sociedade, sendo que para as mulheres destinaram-se às funções domésticas na sua integralidade, restringindo-se a elas ao espaço privado e, aos homens destinaram-se a função de provedor e a vida pública. Como consequência desta situação, muitas mulheres tornaram-se dependentes financeiramente dos seus maridos, subordinadas a disciplinas de seus corpos e ao controle dos seus desejos.

Nesta perspectiva, Medeiros (2019) afirma que o isolamento social e psicológico do feminino em contraste com a vida social ativa do masculino repercutiram diferenças no modo de vivenciar o processo de envelhecimento. Neste contexto, no campo do feminino, com o avançar da idade, com o término do exercício das funções domésticas em decorrência da saída

dos filhos da residência, bem como com a presença de limitações físicas, a mulher deixa de perceber o real sentido da vida. Devido a tal situação, possivelmente, iniciam-se o aparecimento dos aspectos psicopatológicos para responder tal situação e, conseqüentemente, uso de medicação para tratar as questões de saúde mental decorrentes deste processo.

Medeiros (2019) ressalta que a vivência do envelhecimento da mulher é um processo desafiador e que, por isso, as ações de saúde mental nas políticas de saúde devem apresentar um entendimento ampliado do sujeito, traçando estratégias de intervenções individualizadas e coletivas que respondam às demandas dos usuários. Parcerias com universidades e projetos que ofereçam atividades físicas e de lazer também são bem-vindas para a promoção e prevenção da saúde das mulheres no território de referência. Rodas de conversas para discutir questões de gênero atravessadas pelo processo do envelhecimento feminino, problematizando o uso da medicação também são consideradas estratégias coerentes para serem colocadas em prática no cotidiano da atenção à saúde mental.

Leandro-França e Murta (2014) apontam em seus estudos algumas práticas que favorecem os sujeitos a passarem pelo processo de envelhecimento de forma mais tranquila e saudável. Intervenções que trabalhem o empoderamento das pessoas por meio da valorização do envelhecer e discussões sobre a longevidade repercutem na redução da depressão e ansiedade, fortalecendo a autoeficácia dos usuários. Nesta perspectiva algumas intervenções sugeridas são terapias comunitárias, ações relacionadas à preparação para a aposentadoria e a inserção em Universidade Aberta da Terceira Idade. Todas estas ações auxiliam na promoção da autoestima, resgate da cidadania, incentivo à autonomia e ao empoderamento dos sujeitos. Neste contexto, o que se percebe é o potencial interventivo na prevenção de transtornos e promoção de saúde mental tanto para os adultos de meia-idade quanto para os idosos.

Por fim, Medeiros (2019) aponta que a ausência ou deficiência de políticas públicas de saúde na intervenção em relação à saúde mental da mulher contribui significativamente para a cronificação dos problemas. O acompanhamento sistemático, multidisciplinar e intersetorial em relação aos cuidados em saúde mental são fundamentais para que muitas das mulheres vivenciem o processo de envelhecimento de forma mais saudável, caso contrário, se tornarão cada vez mais ansiosas e depressivas e envelhecerão sem maiores perspectivas de vida.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo buscou analisar de maneira abrangente o tema acerca do envelhecimento na vida das mulheres de meia-idade, destacando os diversos desafios físicos, psicológicos e sociais enfrentados por este grupo específico. Neste sentido, a análise dos diversos estudos revelou uma interconexão significativa entre envelhecimento e fatores como a percepção da imagem corporal, o papel da menopausa, a busca pelos padrões de beleza socialmente instituídos e a saúde mental, contribuindo para uma compreensão mais profunda e holística do fenômeno do envelhecimento feminino.

Nesta perspectiva, ao retomar o problema de pesquisa, identificou-se a relevância de compreender os efeitos das transformações físicas e psicológicas nas mulheres durante esta fase da vida, bem como a influência dos aspectos socioculturais na percepção do envelhecimento e seus impactos na saúde mental deste grupo específico.

Destarte, a metodologia adotada, embasada na pesquisa exploratória e na revisão bibliográfica, permitiu a compreensão das diversas nuances e complexidades acerca do fenômeno do envelhecimento feminino, possibilitando a integração de diversas perspectivas teóricas e acadêmicas sobre o assunto.

Neste contexto, ao explorar a relação entre a vivência do corpo e o bem-estar psicológico, destacou-se a importância da autoimagem e da autoestima nesse contexto. Conforme afirmado por Erikson (1997), as percepções individuais do corpo podem impactar

diretamente no bem-estar psicológico. Ademais, a análise dos estudos revelou que a sociedade contemporânea frequentemente impõe padrões irreais de beleza e juventude, contribuindo para a internalização de ideais inatingíveis pelas mulheres. Nesse contexto, conforme afirmado por Fredrickson e Roberts (1997), a objetificação sexual e a exposição constante a padrões de beleza podem gerar consequências negativas para a saúde mental das mulheres na meia-idade.

Deste modo, faz-se necessário desenvolver abordagens que desafiem esses ideais inatingíveis para promover uma imagem corporal mais positiva. Estratégias que promovem a aceitação e a valorização do corpo também emergem como pilares cruciais para intervenções eficazes na preservação da saúde mental. De acordo com os estudos de Stewart e McDermott (2004), a qualidade dos relacionamentos, as redes de apoio e as interações sociais também irão influenciar diretamente no bem-estar emocional.

Além disso, a experiência da menopausa surge como um ponto fundamental de transição na vida das mulheres, que influencia não apenas nas dimensões físicas, mas também nas psicológicas. De acordo com os estudos de Beauvoir (1970b), a menopausa emerge como um momento de ressignificação do sentido de si mesmo, evidenciando a necessidade de estratégias adaptativas e de resiliência durante esse período. Neste sentido, ressignificar o sentido de si mesmo possibilita a reconstrução de narrativas tanto pessoais quanto sociais. A elaboração de estratégias que incentivem a reflexão sobre conquistas pessoais e estimulem a autonomia pode desempenhar um papel importante neste processo de ressignificação do sentido de si mesmo. Do mesmo modo, atividades que estimulem a expressão da criatividade e o cultivo de novas habilidades não apenas auxiliam na construção de uma autoimagem mais positiva, mas também propiciam uma perspectiva mais favorável acerca do envelhecimento, evidenciando o potencial de renovação e crescimento que essa fase da vida pode oferecer.

Portanto, ao considerar as implicações para a prática clínica e intervenções de saúde mental, é fundamental adotar abordagens holísticas e implementar programas educacionais que promovam a compreensão do envelhecimento como um processo natural e diversificado, que estimule a aceitação e o combate ao estigma associado ao envelhecimento. De acordo com Lachman (2015), fortalecer a autoeficácia e a autonomia durante esse período, de forma a contribuir para a construção de uma narrativa positiva em relação ao envelhecimento, pode ser um recurso valioso para um envelhecimento mais saudável.

Diante do exposto, ao projetar o futuro, instiga-se a comunidade científica a explorar novas perspectivas. O fenômeno complexo da vivência do corpo no envelhecimento demanda abordagens inovadoras para promover a saúde mental das mulheres na meia-idade. A pesquisa interdisciplinar e a colaboração entre profissionais de saúde, psicólogos e pesquisadores sociais são essenciais para desenvolver estratégias eficazes e políticas de saúde pública mais inclusivas.

Em síntese, o presente estudo buscou fornecer uma análise abrangente do fenômeno do envelhecimento de mulheres na meia-idade, baseando-se em uma revisão teórica atualizada e enfatizando a importância de uma abordagem integrada e atenta às particularidades desse grupo específico. As reflexões apresentadas neste artigo podem contribuir para a ampliação do entendimento acadêmico sobre o tema, oferecendo ferramentas para a compreensão dos diversos elementos associados ao processo do envelhecer.

Por fim, sugere-se para estudos futuros uma investigação que explore a interseção entre envelhecimento, mudanças corporais e fatores sociais, como raça, classe socioeconômica e orientação sexual. Uma análise mais detalhada sobre os diversos marcadores sociais que atravessam o processo de envelhecer, que reconheça e examine as múltiplas influências que moldam a experiência do envelhecimento em mulheres de meia-idade, poderá permitir uma compreensão ainda mais acurada e holística. Deste modo, ao se levar em conta esses fatores interseccionais, tanto profissionais de saúde mental, quanto

autores de políticas públicas, poderão desenvolver intervenções como programas de apoio que abordem as preocupações específicas dos diversos subgrupos dentro da população de mulheres de meia-idade e a implementação de políticas que considerem as diversas necessidades dessas mulheres em termos de acesso serviços de saúde mental. Destarte, pesquisas futuras que incorporem uma perspectiva interseccional poderão fomentar uma abordagem mais inclusiva que promova a saúde mental e o bem-estar em todas as fases da vida.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Laylla Lanucy Brito; BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. Análise da imagem corporal de praticantes de um centro de práticas corporais. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 3, p. 601-611, 2016. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/40432>. Acesso em: 16 ago. 2023.
- ANTUNES, Priscilla de Cesaro; SILVA, Ana Márcia. Elementos sobre a concepção da meia idade, no processo de envelhecimento humano. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 16, n. 5, p. 123-140, set. 2013. Disponível em: <http://repositorio.bc.ufg.br/handle/ri/20597>. Acesso em: 4 jun. 2023.
- ASSUNÇÃO, Jéssica Xavier Lobão de; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. **Corpo e envelhecimento**: os sinais estéticos e funcionais na meia-idade. [S. l.]: Editora Appris, 2021.
- BATISTA, Leonardo dos Santos; KUMADA, Kate Mamhy Oliveira. Análise metodológica sobre as diferentes configurações da pesquisa bibliográfica. **Revista Brasileira de Iniciação Científica**, Itapetininga, v. 8, e021029, p. 1-17, 2021. Disponível em: <https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rbic/article/view/113>. Acesso em: 4 jun. 2023.
- BEAUVOIR, Simone de. **O segundo sexo**: a experiência vivida. Tradução: Sérgio Milliet. 4. ed. São Paulo: Difusão Européia do livro, 1970. v. 2.
- BERNI, Neiva Iolana de Oliveira; LUZ, Maria Hecker; KOHLRAUSCH, Sheila Cristina. Conhecimento, percepções e assistência à saúde da mulher no climatério. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, DF, v. 60, n. 3, p. 299-306, maio/jun. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v60n3/a10.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2023.
- BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias uma introdução ao estudo da psicologia**. 15. ed. São Paulo: Saraiva, 2018.
- CARRARA, Flávia Franco; VINAGRE, Carmen Guilherme Christiano de Matos; PEREIRA, Luciane Lúcio. Percepção do envelhecimento: mulheres de meia idade e idosas que buscam por procedimentos estéticos. **Id on Line Rev. Mult. Psic.**, [s. l.], v. 14, n. 49, p. 38-50, fev. 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/download/2309/3606/9412#:~:text=Os%20resulta dos%20obtidos%20sugerem%20que,%C3%A0s%20consequ%C3%A0ncias%20negativas%20do%20processo>. Acesso em: 1 out. 2023.
- CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de *et al.* Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. **J Bras Psiquiatr.**, [s. l.], v. 62, n. 2, p. 108-14, 2013. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/NkxSw9pZBfPFtBjSpFhTSNN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 5 jul. 2023.

COZZOLINO, Adna Sepulvida Maciel *et al.* Atividade, sentimentos e percepções de mulheres diante do processo de envelhecimento. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 39, n. 96, p. 25-32, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bapp/v39n96/v39n96a04.pdf>. Acesso em: 21 maio 2023.

ERIKSON, Erik Homburger. **Infância e sociedade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1971.

ESTEVES, João Victor Del Conti *et al.* Estilo de vida de praticantes de atividade física em academias da terceira idade de Maringá-PR. **Conexões**: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 8, n. 1, p. 119-129, jan./abr. 2010. Disponível em: <https://www.periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637758/5449>. Acesso em: 12 out. 2023.

FIN, Thais Caroline; PORTELLA, Marilene Rodrigues; SCORTEGAGNA, Silvana Alba. Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 77-87, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/PLLZqrf54wx699GCnPhgWN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2023.

FREDRICKSON, Barbara Lee; ROBERTS, Tomi-Ann. Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. **Psychology of Women Quarterly**, [s. l.], v. 21, n. 2, p. 173-206, 1997.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. *E-book*. Disponível em: [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo\\_C1\\_como\\_elaborar\\_projeto\\_de\\_pesquisa\\_-\\_antonio\\_carlos\\_gil.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf). Acesso em: 4 jun. 2023.

GONÇALVES, Francisca Tatiana Dourado *et al.* Imagem corporal feminina e os efeitos sobre a saúde mental: uma revisão bibliográfica sobre a intersecção entre gênero, raça e classe. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s. l.], v. supl. 39, e2194, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/2194/1237>. Acesso em: 4 jun. 2023.

GREER, Germaine. **Mulher**: maturidade e mudança. São Paulo: Augustus, 1994.

HOWARD, J. R.; O'NEILL, Sheila; TRAVERS, Catherine. Factors affecting sexuality in older Australian women: sexual interest, sexual arousal, relationships and sexual distress in older Australian women. **Climacteric**, [s. l.], v. 9, n. 5, p. 355-367, oct. 2006. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13697130600961870>. Acesso em: 13 out. 2023.

JORGE, Márcia de Mendonça. Perdas e ganhos do envelhecimento da mulher. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 11, n. 17, p. 47-61, jun. 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v11n17/v11n17a04.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2023.

LACHMAN, Margie E. Mind the gap in the middle: a call to study midlife. **Research in Human Development**, [s. l.], v. 12, n. 3-4, p. 327-334, 2015.

LEANDRO-FRANÇA, Cristineide; MURTA, Sheila Giardini. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s. l.], v. 34, n. 2, p. 318-329, abr. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/GnQzV9V5t9GBYjwJxVyGYkH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2023.

LIMOEIRO, Beatrice Cavalcante. O corpo em foco: envelhecimento e diferenças de gênero na cidade do Rio de Janeiro. **Revista Todavia**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 5, p. 69-79, dez. 2012. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/revistatodavia/Ed.%205%20-%20Artigo%205.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2023.

LINDAU, Stacy Tessler; GAVRILOVA, Natalia. Sex, health, and years of sexually active life gained due to good health: evidence from two US population based cross sectional surveys of ageing. **BMJ**, [s. l.], p. 1-11, 2010. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/bmj/340/bmj.c810.full.pdf>. Acesso em: 13 out. 2023.

MEDEIROS, Luciana Fernandes de. A inter-relação entre transtornos mentais comuns, gênero e velhice: uma reflexão teórica. **Cadernos Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 27, n. 4, p. 448-454, out. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/cMhBSTyr6qcRFJfwNZQKH3M/?lang=pt>. Acesso em: 21 maio 2023.

MESQUITA FILHO, Marcos; EUFRÁSIO, Cremilda; BATISTA, Marcos Antônio. Estereótipos de gênero e sexismo ambivalente em adolescentes masculinos de 12 a 16 anos. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 554-67, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/WPK4tr8VvxMWGTykzbbnMyg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 maio 2023.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 21. ed. Petrópolis: Vozes, 2002. *E-book*. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2023.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: Editora AMGH, 2013.

PLONER, Katia Simone *et al.* O significado de envelhecer para homens e mulheres. In: SILVEIRA, Andréa F. *et al.* (org.). **Cidadania e participação social**. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008. p. 142-158. *E-book*. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/hn3q6/pdf/silveira-9788599662885-14.pdf>. Acesso em: 1 out. 2023.

PY, Ligia; SCHARFSTEIN, Eloisa Adler. Caminhos da maturidade: representação do corpo, vivência dos afetos e consciência de finitude. In: NERI, Anita Liberalesso. **Maturidade e velhice: trajetórias individuais e socioculturais**. São Paulo: Papirus, 2001. p. 117-150.

RODRIGUES, Larissa Silva de Abreu *et al.* Condicionantes de gênero na produção de demandas de mulheres de meia idade. **ACTA Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 35, p. 1-12, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ape/a/SDqzGNwMhCGvbhjQYFVvXPb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 maio 2023.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática x revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, [s. l.], v. 20, n. 2, p. v–vi, abr. 2007. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 4 jun. 2023.

SÁ, Bruno Henrique Santos Pereira de *et al.* Real ou irreal? Dove: a campanha da real beleza. In: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO NORDESTE, 16., 2014, João Pessoa. **Anais eletrônico** [...]. João Pessoa: Intercom, 2014. p. 1-14. Disponível em: <https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/8600/2/DoveCampanhaRealBeleza.pdf>. Acesso em: 21 maio 2023.

SANTOS, Fernanda Marsaro dos. Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. **Revista Eletrônica de Educação**, São Carlos, v. 6, n. 1, p. 383-387, maio 2012. Disponível em: <https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/291/156>. Acesso em: 13 jun. 2023.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, out./dez. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>. Acesso em: 20 maio 2023.

SIMÕES, Ricardo dos Santos; BARACAT, Edmund Chada. Climatério: mitos e realidades. In: GALVÃO, Loren; DÍAZ, Juan (org.). **Saúde sexual e reprodutiva no Brasil: dilemas e desafios**. São Paulo: Hucitec, 1999. p. 366-384.

SIMÕES, Cristiane Helena Dias; FERREIRA-TEIXEIRA, Marcela Casacio; AIELLO-VAISBERG, Tânia Maria José. Imaginário coletivo de profissionais de saúde mental sobre o envelhecimento. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v. 64, n. 140, p. 65-77, jun. 2014. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432014000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432014000100006&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 21 maio 2023.

SOUZA, Natália Lemes Siqueira Aguiar de; ARAÚJO, Claudia Lysa de Oliveira. Marco do envelhecimento feminino, a menopausa: sua vivência, em uma revisão de literatura. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 149-165, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/26430/18952>. Acesso em: 21 maio 2023.

SOUZA, Luciana Karine de; HUTZ, Claudio Simon. Relacionamentos pessoais e sociais: amizade em adultos. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 13, n. 2, p. 257-265, abr./jun. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n2/a08v13n2.pdf>. Acesso em: 12 out. 2023.

STEWART, Abigail J.; MCDERMOTT, Christa. Gender in psychology. **Annual Review of Psychology**, [s. l.], v. 55, p. 519-544, 2004.

VEIGA, Marcia Regina Medeiros. **Mulheres na meia-idade: corpos, envelhecimentos e feminilidades**. 2012. 119 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia) – Centro de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2012. Disponível em:

<https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/6222/VEIGA%2c%20MARCIA%20REGINA%20MEDEIROS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso: 12 out. 2023.

WAITE, Linda J. *et al.* Sexuality: measures of partnerships, practices, attitudes, and problems in the national social life, health, and aging study. **J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.**, [s. l.], v. 64, p. 56-66, 2009. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2763521/>. Acesso em: 13 out. 2023.