



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

JAILMA TAVARES DE BRITO

**REFLEXÕES SOBRE O SENTIDO DA VIDA NA TERCEIRA
IDADE**

CAMPINA GRANDE – PB

2014

JAILMA TAVARES DE BRITO

**REFLEXÕES SOBRE O SENTIDO DA VIDA NA TERCEIRA
IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em **Psicologia** da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Formação/Licenciado em Psicologia.

Orientador (a): Prof.^aMs. Marinalva da Silva Mota.

CAMPINA GRANDE – PB

2014

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

B862r Brito, Jailma Tavares de.
Reflexões sobre o sentido da vida na terceira idade
[manuscrito] / Jailma Tavares de Brito. - 2014.
32 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) -
Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e
da Saúde, 2014.
"Orientação: Profa. Ma. Marinalva da Silva Mota,
Departamento de Psicologia".

1. Envelhecimento. 2. Logoterapia. 3. Longevidade. 4.
Terceira idade. I. Título.

21. ed. CDD 616.891 4

JAILMA TAVARES DE BRITO

REFLEXÕES SOBRE O SENTIDO DA VIDA NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em **Psicologia** da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel/Licenciado em Psicologia.

Aprovada em 15/07/2014.



Prof.^aMs. Marinalva da Silva Mota/ UEPB

Orientadora



Prof.^a Lorena Bandeira da Silva/ UEPB

Examinadora



Prof.^a Livânia Beltrão Tavares/ UEPB

Examinadora

REFLEXÕES SOBRE O SENTIDO DA VIDA NA TERCEIRA IDADE

BRITO, Jailma Tavares¹

RESUMO

Este estudo acerca do sentido da vida na terceira idade tem como base teórica a Logoterapia e Análise existencial de Viktor Emil Frankl. Para esta teoria, o sentido da vida faz parte dos questionamentos existenciais e é uma busca constante do ser humano. A questão do envelhecimento e da longevidade humana é algo que vem despertando maior interesse por parte de estudiosos do desenvolvimento humano na última década, devido aos avanços da ciência que tem proporcionado maior qualidade de vida e conseqüentemente maior longevidade. Sendo assim, o desafio essencial é que o idoso passe a lidar, de maneira positiva, com as perdas que ocorrem a nível biológico, psicológico e social, que acompanham todo o processo de envelhecimento. Essa capacidade de lidar com as mudanças que se impõem não podem permanecer apoiadas nas mesmas habilidades e capacidades que antes proporcionavam segurança ao idoso. Assim, este estudo propõe caminhos, de acordo com a Logoterapia, que contribuem para uma vida dotada de sentido, motivando os idosos a valorizarem a etapa de desenvolvimento em que se encontram, vivendo sua existência única e irrepetível de maneira plena. Quanto à metodologia utilizou-se a pesquisa bibliográfica, contextualizando estudos já existentes e correlacionando-os com os objetivos propostos.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento. Sentido da Vida. Logoterapia

¹Graduanda do curso de Psicologia pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB.
| E-mail para contato: jailmatavaress@gmail.com

REFLECTIONS ON THE MEANING OF LIFE IN OLDAGE

BRITO, Jailma Tavares

ABSTRACT

This study about the meaning of life has as theoretical basis the Logotherapy and Existential Analysis of the Viktor Emil Frankl. For that theory, the meaning of life is part of the existential questioning and is a constant search of the human. The question of aging and human longevity is something that has aroused greater interest on part the scholars of human development in the last decade, due to advances in science that have provided higher quality of life and consequently greater longevity. Thus, the essential challenge is that the elderly start to deal, in a positive manner, with the losses that occur at biological, psychological and social level, that accompany the process of aging. This ability to deal with the changes that are imposed can't remain supported in the same skills and capabilities that afforded security to the elderly. Thus, this study proposes paths, according to Logoterapia, that contribute to a endowed life of meaning, motivating the elderly to value the development phase which they are, living their unique and unrepeatable existence of full manner. As to methodology, was used the bibliographical research, contextualizing existing studies and correlating them with the proposed objectives.

KEYWORDS: Aging. Meaning of Life. Logotherapy.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	06
2. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....	07
2.1 A concepção de velhice ao longo da história.....	07
2.2 Processos do envelhecimento e do envelhecer.....	08
2.3 Alterações biopsicossociais na vida do idoso.....	10
3. O SENTIDO DA VIDA.....	14
4. ENVELHECER COM SENTIDO: CAMINHOS E DESCAMINHOS.....	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	27

1. INTRODUÇÃO

Este estudo bibliográfico aborda o sentido da vida na terceira idade, trazendo à tona reflexões, baseadas na teoria da Logoterapia e Análise Existencial, sobre esta fase da vida, frente à atual realidade. Destacando a relação entre o processo de envelhecimento, sua historicidade e o sentido da vida nesta etapa evolutiva.

De acordo com Oliveira (2013), o interesse pela população idosa vem crescendo de forma expressiva, despertando o empenho de várias áreas do conhecimento, tendo em vista que, nos últimos anos, a sociedade brasileira vem passando por um processo de envelhecimento, que deu início a um contínuo estreitamento da base da pirâmide etária do país. Ou seja, em um futuro próximo, a população será basicamente idosa, necessitando-se, assim, que este público adquira novas formas de assimilar e encarar de maneira coerente a gama de possíveis transformações que acontecerão em suas vidas.

Podemos ver esse crescimento da população idosa com mais precisão nas projeções das Nações Unidas (Fundo de Populações) e do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (Secretaria de Direitos Humanos, 2012) onde “uma em cada 9 pessoas no mundo tem 60 anos ou mais, e estima-se um crescimento para 1 em cada 5 por volta de 2050”, fato que em 2050 pela primeira vez haverá mais idosos que crianças menores de 15 anos. Em 2012, 810 milhões de pessoas têm 60 anos ou mais, constituindo 11,5% da população global. Projeta-se que esse número alcance 1 bilhão em menos de dez anos e mais que duplique em 2050, alcançando 2 bilhões de pessoas ou 22% da população global”. Simultaneamente, a participação da faixa com mais de 65 anos avançou de 5,9% em 2000 para 7,4% em 2010. O envelhecimento é reflexo do mais baixo crescimento populacional aliado a menores taxas de natalidade e fecundidade (BRASIL, 2012).

O sentido de vida faz parte dos questionamentos existenciais e é uma busca constante do ser humano. Em meio a esses questionamentos, a Logoterapia e Análise Existencial traz consigo uma grande contribuição e uma longa trajetória de dedicação à compreensão do conceito do sentido de vida, para melhor explicitá-lo e, assim, compreender sua relação com os mecanismos de ajustamento e adaptação, contribuindo para o estudo do desenvolvimento humano e do envelhecimento.

Com isso, objetiva-se que o artigo possa refletir para a compreensão do processo de envelhecimento na sociedade atual, destacando a importância de se afirmar e valorizar o sentido de vida na terceira idade. Assim, deve-se entender o envelhecimento como um processo natural, abandonando os estereótipos que resumem estes dois temas a um sinônimo de perdas e improdutividade.

Para ajudar a elucidar as questões levantadas em relação ao tema proposto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em livros, revistas e artigos científicos, de autores/as que investigam um tema tão atual e importante.

Assim, o artigo mostra algumas concepções da velhice ao longo da história, explicitando os diversos papéis já assumidos pelos idosos no decorrer do tempo; aborda o processo geral do envelhecimento e do envelhecer, conceituando-os e caracterizando-os; expõem as diversas alterações biopsicossociais as quais estão sujeitos os indivíduos em seu processo de envelhecimento e reflete as questões voltadas ao sentido de vida nesta etapa evolutiva segundo a Logoterapia.

2. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

2.1 A concepção da velhice ao longo da história

Segundo Sales (2003), o significado de “ser velho” na antiguidade é diferente da concepção moderna da velhice. O papel social do ancião era de conselheiro, guardião das tradições, elo entre as origens e deuses. A velhice era considerada como fonte de sabedoria e experiência, onde essa concepção de ser velho se mostrava relacionada à noção de força vital e por isso, era considerada uma etapa prestigiada da humanidade.

Ainda em Sales (2003), o homem durante muito tempo, no início da nossa história, não se preocupava com o envelhecimento. O tempo médio de vida do ser humano era muito pequeno, devido às condições precárias de vida, a fragilidade diante das doenças, o desconhecimento da etiologia das mesmas, como também eram presas fáceis dos predadores maiores. Mais tarde, inicia-se uma luta contra as doenças e a morte e o seu grande desafio, vencer o envelhecimento.

De acordo com Alencar (2011), no século XVI começaram a aparecer os primeiros trabalhos científicos que estudam a terceira idade. A partir de então passaram

a seguir inúmeros tipos de porções e dietas especiais que prolongam a vida. Cientistas famosos, como Descartes, Bacon e Benjamin Franklin acreditavam que a terceira idade seria “vencida” pelo desenvolvimento científico. O primeiro trabalho científico sobre velhice foi escrito por um médico francês no século XIX (Jean-Martin Charcot, em 1867), intitulado "Estudo Clínico sobre a Senilidade e Doenças Crônicas", este estudo não se limitava em estudar a imortalidade, mas o processo de envelhecimento, suas causas e consequências sobre o organismo.

Em Garcia (apud SOUTO, 2003) a história mostra que o desejo em prolongar a vida e tentar retardar ou controlar o processo de envelhecimento é intrínseco ao ser humano e faz parte da ânsia e da procura da felicidade perpétua. O homem parece desta forma não suportar o limite, a velhice e a morte. Porém, hoje é fundamental transmitir que a vida é um constante processo de modificações e que é fundamental aceitar que, em cada fase do seu desenvolvimento, ocorrem transformações múltiplas acompanhadas dos seus próprios desafios. Nesta lógica de pensamento, os indivíduos idosos deveriam estar a ocupar uma posição de vantagem, única na nossa sociedade, resultante da experiência e dos saberes acumulado. Ao invés disso, passaram a serem vítimas de uma sociedade que começou a esconder e temer a morte e a velhice.

Na sociedade contemporânea, o Papa João Paulo II, no ano de 1999 (Ano Internacional do Idoso), escreveu uma carta aos anciãos, publicada pelo vaticano, afirmando que estes ajudam a contemplar os acontecimentos terrenos com mais sabedoria, porque as vicissitudes os tornaram mais experientes e amadurecidos. Eles são guardiões da memória coletiva e, por isso, intérpretes privilegiados daquele conjunto de ideais e valores humanos que mantêm e guiam a convivência social.

De acordo com Araújo & Carvalho (2004/2005), percebe-se que na atualidade, é negada ao velho sua função social, uma vez que habilidades como aconselhar e lembrar são mecanismos não valorizados, sendo decorrente a opressão à velhice. Esta se dá a partir de mecanismos institucionais visíveis como, por exemplo, as casas de ‘repouso’, asilos, bem como por questões psicológicas e familiares e mecanismos que demonstram deterioração física e deficiência nas relações interpessoais. É preciso que se estabeleça respeito pelo idoso, reconhecendo-o enquanto ser humano, pois mesmo apresentando certa diminuição de suas habilidades físicas e sensoriais, estes ainda vão possuir outras qualidades que devam ser valorizadas.

2.2 Processos do envelhecimento e do envelhecer

De acordo com Palacios (2004), O envelhecimento caracteriza-se pela redução da capacidade da homeostasia em condições de sobrecarga funcional, refere-se ao fenômeno sistêmico onde há mudanças físicas e fisiológicas definidas que não ocorre no mesmo grau para todos os indivíduos e que variam de um órgão para outro na mesma pessoa. O corpo humano atinge sua maturidade entre os 25 e os 30 anos, etapa que se considera caracterizada pelos maiores índices de vitalidade e saúde. Mesmo sendo determinado, é difícil dizer quando começa o envelhecimento biológico, pois não é um processo unitário que ocorre de modo simultâneo em todo o organismo, é um processo distribuído entre as diferenças biológicas e os diferentes órgãos corporais. Na verdade, podemos afirmar que apesar da existência do processo de envelhecimento, nosso corpo e os diversos órgãos são potencialmente capazes de manter um correto funcionamento biológico até idades muito avançadas, permitindo a adaptação às demandas do ambiente.

Sobre o conceito de envelhecimento cabe lembrar que esse é um processo que ocorre durante o curso de vida do ser humano, iniciando-se com o nascimento e terminando com a morte. Nessa etapa da vida ocorrem mudanças que há efetivamente perdas e declínios, mas não somente acontecem esses fatores, há também ganhos, aquisições e conquistas que contrariam as velhas crenças de que só ocorrem perdas no processo de envelhecimento, como lembra (PALACIOS, 2004).

As mudanças ocorrentes neste processo ocorrem entre o que denominamos de envelhecimento primário e secundário. Segundo Palácios (2004), o envelhecimento primário consiste em processos de deterioração biológica, geneticamente programados, que acontece inclusive com pessoas saudáveis e que nunca passaram por doenças graves na vida, é um processo gradual e inevitável sob quaisquer circunstâncias individuais e ambientais. Nesse processo de envelhecimento primário, ocorrem as mudanças nas células programadas para envelhecer, como é o caso do nosso sistema imunológico e endócrino.

O envelhecimento secundário, por sua vez, refere-se ao processo de deterioração que aumenta com a idade e se relacionam com fatores que podem ser controlados, como por exemplo, a alimentação, a atividade física, os hábitos de vida e as influencias

ambientais. Segundo Papalia (2006), o processo de envelhecimento secundário é constituído pelas consequências que resultam de doenças e de abuso ou falta de uso do corpo e, que muitas vezes podem ser evitáveis já que estão sob controle das pessoas. Alimentando-se corretamente e mantendo-se fisicamente em forma, por exemplo, muitos adultos mais velhos podem e de fato evitam os efeitos secundários do envelhecimento.

Palacios (2004), ainda analisa a existência de um envelhecimento terciário, relacionado à hipótese do conhecido como “queda terminal”. Um processo que implica declínios generalizados que afetam as funções psicológicas. Neste, a deterioração parece ser muito mais clara quanto mais próximo da morte estiver o idoso. A capacidade de se adaptar diminui, todas as habilidades cognitivas se deterioram, a personalidade fica desestabilizada e mais vulnerável.

Com base na obra de Stuart-Hamilton (2002), o envelhecimento pode ser descrito em termos de processos, que afetam a pessoa com o passar dos anos. Eles podem ser divididos em acontecimentos relativamente distantes, conhecidos como efeitos distais (distantes) de envelhecimento, e mais recentes (como falta de mobilidade devido a uma perna quebrada), também conhecido como efeitos proximais do envelhecimento. Por isso, o envelhecimento pode ser definido em termos da probabilidade de se adquirir uma determinada característica da velhice.

O processo de envelhecimento provoca no organismo modificações biológicas, psicológicas e sociais durante toda a vida do indivíduo; porém, é na velhice que esse processo aparece de forma mais evidente. Com isso, o conceito de velhice necessita ser visualizado como a última fase do processo de envelhecer humano, pois a velhice não é um processo como o envelhecimento, mas sim, um estado que caracteriza a condição do ser humano idoso.

No entendimento de Martins (2002), a velhice pode ser considerada um conceito abstrato, porque diz respeito a uma categoria criada socialmente para demarcar o período em que os seres humanos ficam envelhecidos, velhos, idosos. Em seu estudo, a autora identificou que foi mais fácil aos seus pesquisados (adolescentes, adultos e idosos) definirem o velho (aquele que se sente velho) ou o idoso (aquele que, mesmo tendo idade avançada, não se sente velho, porque é ativo, participativo), por essas

definições apresentarem um caráter mais concreto e porque, através dos idosos, podem-se identificar as características em geral da velhice, como por exemplo, as mudanças biológicas, psicológicas e sociais.

2.3 Alterações biopsicossociais na vida do idoso

Segundo Martins (2002), os fenômenos do envelhecimento e da velhice e a determinação de quem seja idoso, muitas vezes, são considerados com referência às restritas modificações que ocorrem no corpo, na dimensão física. Mas é desejável que se perceba que, ao longo dos anos, são processadas mudanças também na forma de pensar, de sentir e de agir dos seres humanos que passam por essa etapa do processo de viver. Acrescentando que o ser humano idoso tem várias dimensões: biológica, psicológica e social e outras que necessitam ser consideradas para aproximação de um conceito que o abranja e que o perceba como ser complexo. Várias alterações biológicas estão associadas ao envelhecimento em seu último estágio, estas percebidas por quaisquer observadores casuais, isto é, são as mudanças consideradas comuns ao idoso, aquelas de ordem física, orgânica e sistêmica, cerebral, sensorial, psicomotora e funcional de modo geral.

De acordo com Papalia (2006), fisicamente, a pele mais velha tende a ficar mais pálida, manchada e menos flexível; Algumas gorduras e músculos desaparecem; a pele pode enrugar; o aparecimento de veias varicosas torna-se mais comuns; os cabelos ficam grisalhos e mais finos e os pelos corporais tornam-se mais escassos. Internamente, os sistemas corporais declinam-se, uns mais rápidos do que outros, o aparelho digestivo (Incluindo o fígado e a vesícula biliar), por exemplo, permanece relativamente eficiente, já no sistema cardiovascular a mudança é mais intensa, seu ritmo tende a torna-se mais lento e irregular, tornando o idoso mais propenso a doenças cardiovasculares.

Segundo Palácios (2004), o cérebro diminui seu peso e tamanho à medida que passa os anos, inicialmente, em torno dos 20 anos, o cérebro pesa cerca de 1.400 gramas, já dos 80 e 90 anos ele passa a pesar 1.180 gramas. Os neurônios envelhecem, reduzindo-se em número, deteriorando-se na sua arquitetura e na sua capacidade de conectividade através da sinapse. No caso de algumas doenças, destaca-se o Alzheimer, responsável pela deterioração do córtex cerebral e do hipocampo, o que produz um

acentuado aceleração do envelhecimento do cérebro e ocasionam sintomas como a perda de memória, a incapacidade de desenvolver tarefas rotineiras, dificuldades para aprender, falta de senso de orientação, mudanças de personalidade e perda de habilidade linguística.

Ainda existem outros tipos de comprometimentos que tendem a ser mais graves e que priva o idoso das suas atividades no cotidiano. Funções como a visão, que a partir de um declínio faz com que os idosos não consigam ver as profundidades das cores, fazer leituras, costurar e até fazer compras. Esse nível de agudeza visual se reduz a partir dos cinquenta anos, devido á mudança no perfil e pelo enrijecimento da lente ocular. Essas mudanças são normais no processo de envelhecimento e podem ser acompanhados de outras patologias como é o caso do fenômeno da presbiopia, o glaucoma, a catarata e a degeneração muscular senil.

Em relação à audição, as mudanças funcionais geralmente passam mais despercebidas do que no caso da visão. Entretanto, algumas delas são progressivas, irreversíveis e prejudiciais. Um problema mais frequente é a presbiacusia ou surdez senil, que é caracterizado pela perda da capacidade de distinguir os sons de alta frequência. A eficiência de funcionamento do olfato costuma diminuir com a idade, mas essa perda de sensibilidade olfativa não é universal e costuma estar associada a diferentes doenças como Alzheimer, Parkinson, infecções virais e bacterianas. Fora esses casos o declínio da sensibilidade olfativa é muito pequeno. (PAPALIA, 2006)

A função do paladar, no entanto, permanece muito intacta na velhice. Embora, alguns declínios do paladar estejam atribuídos a incapacidade de detectar o sabor de alguns alimentos cozidos, mas essa dificuldade esta relacionada mais com o cheiro e com a memória do que com o sabor. A sensibilidade a sabores azedos, salgados e amargos pode ser mais atingida do que a sensibilidade aos doces. O tato, por sua vez, começa a diminuir por volta dos cinquenta anos, e essa perda é atribuída a uma diminuição na quantidade de receptores e de sua sensibilidade individual. Mas, essa diminuição da sensibilidade tátil não é suficientemente significativa para interferir na capacidade de localizar, de manipular e de identificar objetos. (PAPALIA, 2006)

E, por fim, têm as funções da percepção e do equilíbrio que geralmente desenvolvem uma determinada insensibilidade a temperaturas extremadas, tanto de

calor quanto de frio. No caso da percepção, não se sabe se a sensibilidade diante da dor diminui, aumenta ou se mantém igual quando as pessoas envelhecem e em relação ao equilíbrio, está o caso da vertigem que podem limitar muito a liberdade e a comodidade com que elas se movem no ambiente físico do idoso.

A maioria das pessoas idosas possui boa saúde mental, no entanto, as perturbações mentais e comportamentais que ocorrem nessa etapa de vida, podem ser devastadoras. No caso da depressão, alcoolismo e outras doenças relacionadas ao processo psicológico, inclusive algumas formas de demências, há a possibilidade de serem revertidas com tratamentos adequados; outras, como as provocadas pelo mal de Alzheimer, Parkinson ou demência múltipla são irreversíveis.

Em Palacios (2004), o processo normal de envelhecimento, o declínio das funções não tem razão para ser um obstáculo para o normal funcionamento e desempenho psicológico. Um cérebro velho, mas sadio, é capaz de servir de suporte para um funcionamento psicológico normal, permitindo um adequado desenvolvimento das atividades cotidianas e a aquisição de novos conhecimentos e habilidades.

A vida de grande parte das pessoas idosas é enriquecida pela presença de amigos antigos e familiares que desempenham um papel importante em sua vida. As relações sociais fora das famílias podem chegar a ser tão importante para as pessoas mais velhas, como as relações da própria família. Esses tipos de relações sociais estimulam a mente e o pensamento dos idosos, resultando em benefícios sobre a saúde e bem-estar.

Essas relações interpessoais se caracterizam pela interdependência e pela intimidade, componentes que se encontram em maior ou menor grau em todas as relações sociais. Ficando claro que a interdependência se baseia na troca de recursos econômicos ou de outro tipo como serviços, conselhos, conhecimentos, esforços e tempo. E na dimensão de intimidade ou afeto é o resultado do grau de atração que existe, da confiança, do carinho, do respeito e da admiração mútua. A maioria dos amigos das pessoas idosas é muito parecida com eles em idade, status, valores e interesses.

No entanto, os idosos sofrem certa restrição de convívio com seu ciclo de amizades, já que, na maioria dos casos, fatores como a saúde, a aposentadoria e,

automaticamente, uma vivência maior em seu lar, os privam de uma interação constante com os mesmos, isto é, para os idosos pode haver uma maior privação de relações constantemente presenciais do que para os mais jovens.

Portanto, é importante destacar que o envelhecimento é um processo natural, gradativo e que abrange todos os indivíduos, alterando os diversos âmbitos da vida dos mesmos. Ele representa o caminho para uma nova etapa de vida, onde antigos valores deverão ser ampliados e novos desenvolvidos, visando uma melhor qualidade de vida.

3. O Sentido da Vida

A Logoterapia, abordagem da psicologia que tem Viktor Emil Frankl (1905-1997) como o pioneiro, aborda sistematicamente o sentido da vida. Para esta teoria o sentido da vida faz parte dos questionamentos existenciais e é uma busca constante do ser humano. Em meio a esses questionamentos surgiu uma abordagem da psicologia que traz consigo uma grande contribuição e uma longa trajetória de dedicação à compreensão do conceito do sentido da vida, para melhor explicitá-lo e, assim, compreender sua relação com os mecanismos de ajustamento e adaptação do ser humano em desenvolvimento.

Segundo Frankl (1989) a busca de sentido na vida é a principal força motivadora no ser humano e a Logoterapia pode ser considerada e desenhada como terapia centrada no sentido, ou seja, ela tem o homem como um ser orientado para o sentido.

Para Frankl (1973), a principal preocupação do homem é estabelecer e almejar um objetivo, e é esta busca que é capaz de dar sentido à sua vida, fazendo para ele valer a pena viver, e não a satisfação de seus instintos e o alívio de tensões como sustenta a psicanálise. Não se trata, portanto, de um sentido para a vida em termos gerais, mas um sentido pessoal para a vida de cada indivíduo, que este escolhe, quando encontrado.

A Análise Existencial corresponde a uma visão de mundo que complementa a Logoterapia, enquanto prática psicoterápica. Sendo assim, Frankl (1978) propôs a superação do reducionismo e dos condicionamentos, contribuindo com uma visão do ser humano mais completo, ou seja, um ser livre e responsável, que constrói a sua história e se posiciona diante dos condicionamentos biológicos, psicológicos e sociológicos.

Essa proposta não se limita à Psicologia, mas abrange todas as áreas da atividade humana e busca resgatar aquilo que é especificamente humano na pessoa, a saber: sua liberdade para além das circunstâncias, sua responsabilidade perante algo ou alguém e a autotranscendência como ser dirigido para além de si, aberto para encontrar sentido em qualquer situação e realizar valores.

Segundo a Logoterapia, o sentido da vida difere de pessoa para pessoa, de acordo com a situação vivenciada, desafios e problemas que lhe são apresentados. Assim, o sentido da vida corresponde ao sentido específico da vida de uma pessoa em dado momento. De acordo com Frankl (1989), não é possível ao psicólogo dar um sentido para a vida do outro, mas sim ajudá-lo a encontrar o seu próprio sentido. Assim, o referido autor propõe quatro fatores que podem levar a pessoa a encontrar um sentido para a vida:

Em primeiro vem a **Valorização** do que é importante para a pessoa, ou seja, aquilo que teve significado durante a vida, desde os pequenos até os grandes eventos. As experiências de vida influenciam na forma que cada um tem de lidar com as situações; Em segundo ele fala sobre as **Escolhas**, onde o indivíduo é responsável por cada escolha que faz ao longo da vida, inclusive diante de situações adversas. Nesta perspectiva teórica o sofrimento é compreendido como uma grande oportunidade de crescimento pessoal, que, no entanto, depende de como a pessoa o enfrenta. Ela pode sucumbir à dor, ou extrair ensinamentos da situação difícil; O terceiro fator diz respeito à questão da **Responsabilidade**, que mostra que o indivíduo é responsável por tudo o que faz, pelas escolhas e decisões. E por último o **Significado** imediato que vem dar sentido às coisas que acontecem na vida diária, tanto as experiências positivas, quanto as negativas.

O ser humano precisa encontrar coerência no mundo em que vive para se situar existencialmente, pois a confusão e a ambiguidade são vivenciadas como fontes de tensão e desprazer. Assim, para enfrentar estas angústias existenciais, o ser humano precisa descobrir o sentido que tem sua vida, pois este só pode ser descoberto por ele mesmo e por mais ninguém; Cada um é responsável por descobrir o sentido da sua vida. É nessa busca de sentido que a angústia, o vazio e o tédio se dissipam.

A teoria motivacional de Frankl (1989) considera a vontade de sentido como a motivação humana primária. Sendo assim, para a Logoterapia e Análise Existencial, o ser humano possui uma vontade de encontrar sentido no mundo, interpretando a sua existência em um contexto de sentido. Esse contexto de busca pelo sentido ultrapassa o contexto de busca de poder ou de prazer, conforme haviam destacado os fundadores da Psicanálise, Sigmund Freud, e da Psicologia Individual, Alfred Adler.

Para Frankl (1989), a busca de um sentido para a vida é a mais importante de todas as necessidades humanas, mesmo que, em nossos dias, muitas pessoas vivam com um profundo sentimento de vazio, o que o autor chama de vazio existencial; Nesse momento as pessoas encontram-se desorientadas, sem rumo, falta-lhes um sentido para suas vidas e elas precisam buscá-lo, ou seja, é a própria falta de perspectiva em que muitas pessoas se encontram hoje.

O sentimento de frustração existencial corresponde à sensação da ausência de sentido, o que gera uma sensação de falta e incompletude de sentido para a vida e a existência humana. Ele caracteriza-se por um estado de tédio, desânimo e dificuldade em pensar o futuro, o que afeta diretamente a forma da pessoa se ver e estar no mundo.

Frankl (1989) fala também que para se ter uma vida com sentido é necessário incluir três categorias de valores que são de fundamental importância para se ter um sentido na vida. Ele divide esses valores em: Criativos, Vivenciais e Atitudinais.

Os Valores Criativos são aquele que se realiza mediante um ato criador, pela ação do homem sobre o mundo, a realidade, corresponde à forma como a pessoa atua e preenche o ambiente em que se acha inserida. Esses valores ultrapassam seu trabalho e suas obrigações, fazendo com que a pessoa revele-se através do caráter de missão e criação.

Os Valores Vivenciais referem-se às vivências e experiências que a pessoa recebe do mundo, que pode estar relacionado às trocas afetivas ou mesmo a interação com os objetos do mundo. O sentido pode ser encontrado em uma experiência independente de qualquer ação, e um único momento de experiência intensa pode prover significado para a vida toda; São aqueles que se realizam na experiência vital, São valores que ajudam a pessoa a se relacionar com a natureza e com as outras pessoas.

Nos Valores Atitudinais transformam-se a tragédia pessoal em triunfo, ou seja, a postura que se toma diante de um destino imutável, como exemplo, a valentia diante do sofrimento, a dignidade na ruína e no malogro. Segundo Frankl (1989), a falta de sentido para a vida poderia desencadear sintomas como ansiedade, depressão, falta de esperança e declínio físico, ou seja, consiste na posição do homem diante de sofrimentos inevitáveis, sua forma de lidar com o destino e com a tríade trágica - os três males que afetam e tocam todos os seres humanos - O Sofrimento, a Culpa e a Morte, Como diz Pinel (2011), isso significa, ao final, dizer sim à vida (quando ela prevalece), apesar das adversidades, das inevitáveis misérias. E isso supõe o ser humano como ser capaz de responder à vida utilizando-se da sua capacidade de transformar criativamente os aspectos negativos em algo positivo, construtivo. Retirar do caos o melhor que puder, este é seu dever e responsabilidade.

Outros conceitos que a Logoterapia destaca são os de liberdade e responsabilidade. A liberdade representa a capacidade de existir, ou seja, de sair de si mesmo e se lançar para o infinito, enquanto que a responsabilidade é a essência propriamente dita da existência humana, além disso, o homem é um ser livre a cada momento que decide e escolhe entre um leque de possibilidades. Assim, sendo um ser consciente e livre, o homem é também um ser responsável.

Dessa forma, com base na Logoterapia e Análise Existencial, deve-se buscar tornar a pessoa completamente consciente de sua própria responsabilidade, por isso o logoterapeuta precisa deixar que o próprio paciente descubra pelo que, para que, ou perante quem ele se julga responsável.

Entre outros conceitos importantes destaca-se o da dimensão noética, também chamada dimensão espiritual, que corresponde à dimensão especificamente humana, distinguindo o ser humano do animal. Em nenhum momento o homem deixa as demais dimensões, mas a essência de sua existência está na dimensão espiritual, dimensão da vivência da liberdade e da responsabilidade, caracterizada justamente pela capacidade de responder, isto é, pela liberdade atuante no momento em que o homem decide responder ou se posicionar diante das circunstâncias presentes no cotidiano. A modalidade do ser existencial centraliza-se na própria experiência de si mesmo, como pessoa livre e responsável que transcende o próprio isolamento para se expandir, para oferecer e, sobretudo, para oferecer a si mesmo.

Quando Frankl (1973), fala que a existência humana só é autêntica se for vivida em termo de autotranscendência, ele está se referindo à transcendência completa e ao mesmo tempo afirmando que a autotranscendência é a essência da existência: A autotranscendência assinala o fato antropológico fundamental de que a existência do homem sempre se refere a alguma coisa que não ela mesma – a algo ou a alguém, isto é, a um objetivo a ser alcançado ou à existência de outra pessoa que ele encontre. Na verdade, o ser humano só se torna humano e só é completamente ele mesmo quando fica absorvido pela dedicação a uma tarefa, quando se esquece de si mesmo no serviço a uma causa, ou no amor a outra pessoa. É como o olho, que só pode cumprir sua função de ver o mundo enquanto não vê a si próprio.

É importante destacar que, Frankl (1978) diferenciou a dimensão noética ou espiritual da experiência religiosa, que é considerada como uma dentre outras manifestações da dimensão noética. No entanto não desvalorizou a religiosidade como fator importante para uma vida saudável.

4. Envelhecer com sentido: caminhos e descaminhos

A questão do envelhecimento e da longevidade humana é algo que faz parte da história da humanidade, e vem despertando maior interesse por parte de estudiosos do desenvolvimento humano na ultima década, devido aos avanços da ciência que tem proporcionado maior qualidade de vida e conseqüentemente maior longevidade tanto a nível mundial, como na realidade brasileira, passando a ser objeto de estudo nas comunidades acadêmicas e na sociedade civil de um modo geral. Diante dessa realidade nota-se que uma das maiores conquistas culturais de um povo em seu processo de humanização é o envelhecimento de sua população, levando a uma reflexão de uma melhoria das condições de vida.

Pode-se observar que, mesmo diante de tantas divulgações, discussões e debates mostrados pela mídia em relação à terceira idade são notórios que este ainda é um tema bastante complexo, já que as abordagens voltadas às questões da velhice não são tratadas da maneira correta, tendo em vista que vários idosos não conseguem encarar a velhice como um processo natural de suas vidas, mas sim como o fim das mesmas, um estágio onde não exista mais o sentido para viver, onde mudança é sinônimo de impossibilidades.

O desafio essencial é que o idoso passe a lidar de uma maneira diferente com as perdas que ocorrem a nível biológico, psicológico e social, e acompanham todo o processo de envelhecimento. Essa capacidade de lidar com as mudanças que se impõem, não podem mais permanecer apoiadas nas mesmas habilidades e capacidades que antes proporcionavam segurança ao idoso.

De acordo com Kaplan (1997), uma vida só adquire satisfação e realização na velhice na medida em que a pessoa tenha chegado ao estágio da generatividade, que é uma necessidade cujo investimento conduz ao sentimento de bem estar psicológico e de intimidade. A única forma de afastar o desespero, a sensação de inutilidade e o medo da morte é adquirir esse senso de finalidade e de que a vida valeu à pena.

Segundo Cesar (1999), o idoso não tem que, necessariamente, ter medo de envelhecer. Ele pode aceitar o envelhecimento, assumi-lo com tranquilidade, predispondo-se a apreciá-lo como um processo que resulta em uma nova fase da vida. Com isso, tende-se a almejar que a qualidade de vida na idade avançada não dependa propriamente das condições físicas do idoso, mas sim, das atitudes frente à sua vida. É importante questionar o que pode estar subjacente e o que faz a diferença entre o idoso que tem uma percepção positiva ou negativa e, conseqüentemente, uma atitude positiva ou não frente à sua existência.

No entanto, a perspectiva contemporânea em relação à terceira idade é bastante turva, tendo em vista a acentuação de problemas ligados a existência, participação e importância do idoso na vida em sociedade. Devido a suas “incapacidades”, a figura do idoso torna-se estereotipada, remetendo-se, na maioria das vezes, a condições de fragilidade, inutilidade, improdutividade, pouca criatividade, capacidade de aprender, isolamento social.

De acordo com Federico (apud Bueno, Vega & Buz, 2004), define-se família como a primeira unidade de sociabilidade do indivíduo, um lugar que proporciona as pessoas proteção, intimidade, afeto e identidade social. Entretanto, é neste meio que surgem os primeiros atos e noções de exclusão do idoso. Estes, que originaram a formação familiar, que formaram socialmente os seus filhos, passam de um status de “subordinador” para “subordinado”. Tornou-se um ciclo, os pais cuidam dos filhos na espera que, quando mais velhos, sejam cuidados pelos mesmos. Teixeira (2000), afirma

que essa dependência se caracteriza num verdadeiro acordo subentendido, ou seja, uma via de mão dupla, na qual os pais alimentam a expectativa de obter no momento que necessitarem a retribuição pela dedicação oferecida à família.

Estas expectativas alimentadas pelos pais nem sempre são concretizadas, pois, muitas vezes, a atitude dos filhos e familiares em relação aos idosos são contrárias ao senso de retribuição. Abandono, maus tratos, exploração, preconceitos, condicionamento de inferioridade, são alguns dos exemplos vividos por idosos na sua relação interfamiliar.

A pesquisa realizada pelo IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada), vinculada ao Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, no ano de 2006, aponta que os idosos são vítimas dos mais diversos tipos de violência: desde insultos e agressões físicas perpetradas pelos próprios familiares e cuidadores (violência doméstica), maus-tratos sofridos em transportes públicos e instituições públicas e até privadas até a violência decorrente de políticas econômicas e sociais, que mantêm ou aumentam as desigualdades socioeconômicas, ou de normas socioculturais, que legitimam o uso da violência (violência social).

Segundo Borges (2010), o abuso psicológico, a violência psicológica e a violência física são os retratos mais tristes e inaceitáveis de maus tratos na terceira idade. Mandar calar a boca, gritar e ameaçar são alguns dos exemplos de violência psicológica. Já a violência física pode ser expressa tanto pela agressão propriamente dita, como pelo abuso sexual ou pela violência do marido, também idoso. O descuido e a negligência também são formas de maltratar os idosos, é a falta ou o esquecimento em providenciar os cuidados vitais ao idoso dependente, tais como a alimentação, os medicamentos, a higiene, a moradia e a proteção econômica devida.

Ainda em Borges (2010), uma das formas mais comuns é o abuso financeiro ao idoso: a exploração imprópria e ilegal ou uso não consentido de seus recursos financeiros, o uso ilegal e indevido, apropriação indébita da propriedade e dos bens financeiros, falsificação de documentos jurídicos, negação do direito de acesso e controle dos bens, administração indevida do cartão do segurado do INSS. Um fato muito comum é o empréstimo por consignação que é descontado do benefício do INSS.

Muitos avôs e avós são obrigados a fazer empréstimos vultosos, para seus netos e filhos, comprometendo bastante o orçamento familiar.

Conclui-se que as negativas atitudes familiares frente a essa situação representam uma mola propulsora para as visões da sociedade que seguem este mesmo viés valorativo. Elas reforçam, amparam e justificam os valores contraditórios que são atribuídos aos idosos, afinal, se não há uma devida valorização dentro da própria família - ciclo mais íntimo do indivíduo-, por que haveria em um ciclo mais amplo - Por sinal, já degradado por posicionamentos individualistas -, onde quem é taxado como incapaz deve ser descartado?

Em contra partida, percebe-se que um novo estilo de vida vem sendo sugerido e, aos poucos, aderido por parte da população idosa. A mídia, principalmente, vem abordando cada vez mais esses novos valores atribuídos à terceira idade. Agora, associa-se ao idoso a figura da eterna juventude, onde o indivíduo não deve perder o alto astral para viver. Disposição – atividade - dinamismo, estas são as novas palavras-chaves da terceira idade, propondo um novo posicionamento dos mesmos frente ao resto da sociedade.

De acordo com Schneider & Irigaray (2008), a sociedade atual convive com diferentes tempos: o tempo do indivíduo e o tempo social. As regras sociais determinam o tempo para ir à escola, começar uma carreira, casar, ter filhos, ter netos e se aposentar. As pessoas procuram estar dentro do tempo social, sentindo-se mal quando estão atrasadas ou adiantadas. O tempo social é imposto às crianças, adolescentes, adultos e idosos e é um modelo linear de desenvolvimento do qual não se pode fugir. Ele define também em que momento as pessoas são consideradas velhas. Desta forma, a velhice é uma construção social e cultural, sustentada pelo preconceito de uma sociedade que quer viver muito, mas não quer envelhecer.

Inicialmente, esta nova proposta é positiva, tendo em vista que incentiva o idoso a ultrapassar da zona de incapacidade para uma zona de posicionamento de suas vontades, ele tende a ganhar voz e autonomia diante de sua própria vida. No entanto, questiona-se em quais valores estão fundamentando estas mudanças, afinal são notórias as constantes fugas da realidade: não querer admitir que o tempo passou; Não aceitar

que as mudanças biológicas, psíquicas e sociais, agora, integram a sua vivência; Relutar contra o fato de que a vida tem um fim.

Além disso, cada vez mais são impostos padrões e regras para a busca da felicidade e do bem-estar. As pessoas aderem à visão de que só é feliz quem tem dinheiro para desfrutar de bens e serviços, quem segue um padrão de beleza, quem tem uma vida sexual ativa, quem tem saúde perfeita, etc. Ou seja, quem não atende a estes requisitos, está distante da vida perfeita.

Assim, esta realidade apresenta-se com valores invertidos, já que nem todos podem ou conseguem seguir estes preceitos e, ainda mais, não necessariamente, estes mesmos são sinônimos de realização. Há quem tenha todo este universo e, ainda assim, não esteja em sintonia consigo mesmo.

Segundo Scheneider & Irigaray (2008), espera-se que a maior valorização do idoso possa se concretizar em um futuro próximo, no qual os estereótipos associados à velhice sejam revistos. É necessário que a visão do envelhecimento como sinônimo de doença e perdas evolua para a concepção que esta fase do ciclo vital é um momento propício para novas conquistas e para a continuidade do desenvolvimento e produção social, cognitiva e cultural. Onde as experiências e os saberes acumulados ao longo da vida sejam vistos como ganhos que podem ser otimizados e utilizados em prol do próprio indivíduo e da sociedade.

Nesta perspectiva, a velhice deve ser considerada uma fase da vida, não rotulada apenas pelas perdas, mas também conhecida pelos ganhos e pela administração das transformações, cabendo ao idoso potencializar os próprios recursos e atuar na autoconstrução da subjetividade e da identidade. Ou seja, ser aquilo que realmente é e, principalmente, buscar um sentido para a vida de acordo com o que lhe é oferecido.

Estar na terceira idade requer uma atitude, uma postura diante da vida que reconhece novas oportunidades, tanto de auto realização, quanto de sociabilidade. O idoso que considera essa nova etapa da vida não como o fim, mas como um novo começo ou continuidade da vida muito mais do que as suas limitações, encara este processo como um estimulante desafio.

Para Lukas (1992), a questão do sentido da vida na velhice mostra que para se contemplar este estágio é necessário seguir três perspectivas, que foram denominadas de: “o olhar para trás”, “a tarefa presente” e “o olhar para frente” em relação ao futuro.

Lukas (1992), explica que “o olhar para trás” é o ato de fazer um balanço existencial, onde é revisto o que foi vivido e o não vivido em sua historicidade, o criado, experimentado, sofrido, e o perdido, o não criado, não experimentado e não sofrido. Pois bem, o olhar para trás significa para o idoso perceber o que foi bem sucedido em sua vida é exatamente este saber o que foi bom, ou, de uma maneira ainda mais geral: para que foi bom ter vivido. Evidentemente, este olhar para trás, também traz outras coisas à lembrança: os fracassos, a vida que não foi vivida, o tempo não aproveitado ou erradamente aproveitado. Tudo isto pesa de forma especial na alma da pessoa idosa, que não dispõe mais de tempo para preenchê-lo novamente. Mas sempre há uma esperança, pois, ainda que exista apenas o reconhecimento de que muita coisa foi perdida, este simples conhecimento já é um passo de crescimento interior, que é benéfico e suprime coisas erradas.

Na perspectiva da tarefa presente, Lukas (1992), esclarece que o homem cresce por suas tarefas. Mas não apenas cresce, ele também diminui com a perda das mesmas. E, por isto, é necessário que, a cada fase da vida, se imponha tarefas adequadas às suas próprias forças. Onde, o idoso deve impor-se, e não aceitar tudo que lhe é imposto, já que as capacidades espirituais e criativas do homem podem crescer até mais na idade avançada.

Já no caso do olhar para frente, ela afirma que o homem idoso não deve viver apenas no passado e no presente, ele precisa também enxergar que ainda tem um futuro diante de si, mesmo que este futuro esteja resumido há poucos dias, semanas ou anos. Muitos idosos deixam de planejar algo para sua vida, pois acham que não vale mais a pena, mas essa visão deve ser mudada, tendo em vista que a velhice não deve impedir ninguém de olhar para o futuro ou de planejar, mesmo que o futuro não venha mais a realiza-se, apenas o fato de olhar para ele e de planejá-lo é uma experiência bonita, uma vivencia que valeu a pena ser vivida. Diante dessa atitude o idoso passa a ter uma nova visão de sua vida e com isso, passa a dar mais sentido a sua existência tomando atitudes e buscando novos valores, procurando fazer sempre algo que possa realizar e satisfazer suas necessidades diante dessa nova etapa da vida.

È possível afirmar segundo Damásio (2010), que um alto índice de sentido de vida se relaciona diretamente com o bem estar psicológico das pessoas, posto que seja fundamental ao ser humano atribuir um sentido à própria vida. Nessa perspectiva, analisar os recursos psicossociais dispostos aos idosos na sociedade atual, torna-se fundamental quando se pensa em promoção de saúde e em novas formas de intervenção nesse público.

De acordo com Oliveira & Silva (2013), sendo o envelhecimento uma experiência heterogênea, ela não se dá e transcorre da mesma forma para todos. Essas diferenças são influenciadas por circunstâncias históricas, culturais, por fatores intelectuais e de personalidade e também de acordo com a rede social de apoio na qual se encontra o idoso.

O envelhecimento configura-se, naturalmente, como um processo de perdas em alguns aspetos da vida de um sujeito, no entanto, o acúmulo de experiências e informações pode garantir aos idosos uma visão positiva do presente à luz de experiências anteriores. Assim, os idosos que ativarem suas capacidades, podem manter sua qualidade de vida satisfatória, já que tomando uma postura positiva diante da vida, é possível minimizar os efeitos negativos dessa fase do desenvolvimento humano. (OLIVEIRA & SILVA, 2013).

O fato de não desenvolver uma nova atitude diante da vida pode aprisionar o idoso ao “lado sombrio” dessa fase, em que se predominam as excessivas preocupações com a saúde física e sentimentos de incapacidade. Envelhecer com o sentimento de frustração pode fixar o olhar do idoso ao passado, o que é prejudicial já que nesta fase ele deveria ter objetivo e perspectivas fixados no futuro. A idade avançada combinada com fatores como a solidão, a perda de pessoas queridas, a ausência de uma rede social de apoio, transformam a vida do idoso, colocando-os num estado de isolamento social e vulnerabilidade.

Em situações como essa, muitas vezes os idosos identificam sua própria vida como vazia e sem sentido. Faz-se necessário nesse momento, redescobrir um sentido fundamental para a existência, que possa orientá-lo a acreditar que sua vida futura, quão breve possa ser, pode ser bem vivida. Tais atitudes e posicionamentos frente às experiências podem favorecer significativamente na promoção de saúde mental e bem

estar psicológico, assim como na prevenção de doenças derivadas de um quadro e mal estar psicológico.

Como diz Deecken (1973), que experimentando o declínio e as deficiências da idade, a pessoa pode encarar o fato como um desafio. Os limites, provocações e desgostos atuam como estimulante e incentivo, para acordar forças interiores e poder criativo, que ajudarão a descobrir e desenvolver novas dimensões humanas e transformar a derrota em vitória, ou seja, para o idoso, esta deve ser uma fase de transformações pessoais, de busca por novas alternativas, de dedicação a novos ideais e projetos de vida. Seria um momento em que respostas são encontradas para muitos dos questionamentos pessoais que se fez em torno de sua vida, podendo assim, desfrutar das experiências acumuladas, da paciência e da tranquilidade que o capacita para uma vida melhor.

5. Considerações Finais

Pensar na terceira idade é sinônimo de muitos contrastes e mudanças no decorrer da história. Analisamos então um indivíduo que percorre desde uma função valorizada – Figura de sabedoria, experiência e exemplo a ser seguido por todos em sua volta – à uma função desvalorizada – Assumindo o papel de improdutividade, incapacidade e fragilidade. Ou seja, um status que todos almejavam alcançar com a velhice, passa a ser visto como o caminho errado, exigindo uma fuga, por parte da sociedade, deste processo natural.

Não é possível negar a existência de mudanças na velhice, comparado a sua juventude, afinal, as alterações biopsicossociais constituem o caminho do ser, não escolhe “vítimas”, é geral e natural. Contudo, é necessário visualizar todas essas ocorrências de maneira positiva, não as encarando como o fim, mas como o início de novas realidades e possibilidades de crescimento.

Então, quando se fala em envelhecimento é necessário requerer do sujeito uma postura positiva e segura frente aos recursos internos que o direcionem a uma vida satisfatória, já que os indivíduos nessa fase estão mais expostos a perdas em gerais, que podem interferir em sua vontade de viver.

Em geral, nota-se o descaso a figura idosa tanto por parte de grupos mais próximos, como o familiar, quanto por grupos mais afastados intimamente, isto é, a sociedade em geral. O idoso vem sofrendo com estas perdas de significância, internalizando assim, esse sentimento de invalidez.

Assim, são necessárias políticas que possam lançar projetos e dispositivos que possibilitem a construção de sentidos de vida, tema com o qual a Logoterapia e Análise Existencial pode contribuir significativamente. É fundamental o empenho das redes de apoio que foquem em intervir nesse grupo social, buscando um melhor índice de saúde e bem-estar psicológico.

Ao término deste estudo, o debate sobre os questionamentos e vivências da terceira idade facilita a compreensão de que os indivíduos podem viver, independentemente das circunstâncias, de forma positiva, desde que encarem esse processo como uma experiência, uma possibilidade de evolução pessoal, que sugere uma idéia de aperfeiçoamento existencial e auto transcendente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, C. N. **Exercícios físicos como um dos indicadores na qualidade de vida no processo de envelhecimento**, 2011. Disponível em: <<http://www.cref14.org.br/artigos/2.%20Artigo%20da%20Cleonice.docx>> Acesso em: 07 de Julho de 2014.

ARAÚJO, L. F. de & CARVALHO, V. A. M. de L. **Aspectos sócio-históricos e psicológicos da velhice**. In: mneme – Revista de humanidades. v. 6, n. 13, dez. 2004/jan.2005. Disponível em: <<http://www.cerescaico.ufrn.br/mneme/pdf/mneme13/135.pdf>> Acesso em: 17 de Julho de 2014.

BORGES, M., 2010. Disponível em: <<http://www.cuidardeidosos.com.br/maus-tratos-contra-idosos/#sthash.0VyajlWF.dpuf>>. Acesso em: 13 de Junho de 2014.

BRASIL, SECRETARIA DE DIREITOS HUMANOS. **Dados sobre o envelhecimento no Brasil**, 2012. Disponível em: <<http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadossobreoenvelhecimentoemBrasil.pdf>>. Acesso em: 26 de Junho de 2014.

BUENO, B. (et al). **Desenvolvimento social a partir da meia-idade**. In: COLL, César (et al). **Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia evolutiva**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2004. 3v.

CARTA DO PAPA JOÃO PAULO II AOS ANCIÃOS, 1999. Disponível em: <http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/letters/documents/hf_jp-ii_let_01101999_elderly_po.html>. Acesso em: 07 de Julho de 2014.

CÉSAR, K. M. L. **Fui moço, agora sou velho... E daí?** Viçosa: Ultimato, 1999

DAMÁSIO, B. F.; SILVA J. P.; MELO, S. A. & AQUINO T. A. A. **A saúde dos professores por uma expectativa existencial.** Em: T. A. A. de Aquino; B. F. Damásio, J. P. da Silva (orgs.). **Logoterapia e Educação: fundamentos e prática.** pp. 139-153. São Paulo: Paulus, 2010.

DEECKEN, Alfons. **Saber envelhecer.** Petrópolis: Vozes, 1973.

DUARTE, L. T. **Envelhecimento:** Processo biopsicossocial. Disponível em: <<http://www.psicomundo.com/tiempo/monografias/brasil.htm>> Acesso em: 25 de Março de 2014.

FRANKL, V. E. **Um sentido para a vida.** Tradução Victor Hugo Lapenta. 4ª ed. Aparecida – SP: Santuário, 1973.

_____ **Fundamentos Antropológicos da Psicoterapia.** Trad. Bittencourt, Renato. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

_____ **Psicoterapia e Sentido da Vida.** 3ª ed. São Paulo: Quadrante, 1989.

IPEA - IDOSOS VÍTIMAS DE MAUS-TRATOS DOMÉSTICOS: ESTUDO EXPLORATÓRIO DAS INFORMAÇÕES LEVANTADAS NOS SERVIÇOS DE DENÚNCIA. Disponível em: <

file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administ/Meus%20documentos/Downloads/TD_1200%20(1).pdf >. Acesso em 27 de Junho de 2014.

KAPLAN, H. (et al). **Compêndio de Psiquiatria:** ciências do comportamento e psiquiatria clínica. Trad. Dayse Batista. 7ª Ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

LUKAS, E. **Prevenção psicológica:** A prevenção de crises e a proteção do mundo interior do ponto de vista da Logoterapia. Petrópolis São Leopoldo. Vozes, 1992.

MARTINS, C. R. M. **O envelhecer segundo adolescentes, adultos e idosos usuários do SESC Maringá: Um estudo de representações sociais.** 2002. 168 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Departamento de Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

OLIVEIRA, E. K. de S. & SILVA, J. P. da. **Sentido de vida e envelhecimento: relação entre os pilares da logoterapia e bem-estar psicológico.** In: **Logos & Existência-** Revista da associação brasileira de Logoterapia e Análise existencial 2 (2) ,135-146,2013.

PALACIOS, J. Mudanças e desenvolvimento durante a idade adulta e a velhice. In: COLL, César (et al). **Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia evolutiva.** 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.3v.

PAPALIA, D.E. (et al). **Desenvolvimento humano.** Trad. Daniel Bueno. 8ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PINEL, H. **O conceito de “otimismo trágico” de Viktor Emil Frankl: Subsídios para o exercício do/no ofício educador social,** 2011. In: *Psicolado – Artigos de psicologia.* Disponível em: <<http://psicologado.com/atuacao/psicologia-social/o-conceito-de-otimismo-tragico-de-viktor-emil-frankl-subsidios-para-o-exercicio-do-no-oficio-educador-social#ixzz353hhdtl8>> Acesso em: 26 de Junho de 2014.

SALES, C. M. S. **Cidadania do idoso: Retórica ou realidade?** Disponível em: <<http://www.liber.ufpe.br/teses/arquivo/20030919155949.pdf>>. Acesso em 05 de junho de 2014.

SCHNEIDER, R. H. & IRIGARAY, T. Q., 2008. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pqdf>>. Acesso em 15 de junho de 2014.

SOUTO, S. V. D. **Níveis Psicológicos e Cognitivos em Gerontologia**, 2012.
Disponível em: <http://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/2379/1/phd_svdsouto.pdf>
Acesso em: 07 de Julho de 2014.

STUART-HAMILTON, Ian. **A psicologia do envelhecimento: uma introdução**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TEXEIRA, F. **O idoso e a família**. P@rtes – A sua revista virtual, São Paulo, Ano I, número 8, Nov. 2000. Disponível em:
<http://www.partes.com.br/terceira_idade08.html> Acesso em: 26 de Junho de 2014.