

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO AO ABANDONO AFETIVO VIVENCIADO
POR PESSOAS IDOSAS
STRATEGIES FOR COPING WITH AFFECTIVE ABANDONMENT EXPERIENCED BY
THE ELDERLY**

¹ Michele Silveira Santos

² Andrea Mariano

³ Marilene José

⁴ Roberto Gonçalves

⁵ Alexsandro Cezario dos Santos

RESUMO

O abandono afetivo é uma das formas mais sutis e dolorosas de violência contra a pessoa idosa, afetando profundamente sua saúde mental e emocional. Este artigo tem como objetivo analisar as estratégias de enfrentamento utilizadas por pessoas idosas diante do abandono afetivo, destacando o papel da psicoterapia, dos vínculos comunitários, da espiritualidade e da inclusão digital. A pesquisa, de natureza qualitativa, foi realizada por meio de revisão de literatura dos últimos cinco anos, nas bases Scielo, PubMed, Lilacs e Google Acadêmico. Os resultados indicam que estratégias como a psicoterapia online, o fortalecimento dos laços sociais e familiares, e o engajamento em práticas comunitárias

¹ Graduada em Psicologia pela Universidade Gama Filho (UGF). Graduada em Letras - Port/Ing pela UniverCidade. Mestranda em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Especialista em Logoterapia e Análise Existencial pela Unilife.

E-mail: silveirasmichele@gmail.com

² Discente do curso de psicologia pela Universidade Anhanguera de Governador Valadares-MG.

E-mail: andream72@myyahoo.com

³ Mestrado em Educação pela Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC). Pós-graduação em prática pedagógicas interdisciplinares: Educação Infantil, séries do ensino fundamental e médio pela Universidade Integradas Facvest. Pós-graduação educação: Especial e práticas inclusivas pela Universidade integradas facvest. Graduação em educação especial pelo Centro universitário Leonardo da Vinci Uniasselvi. Graduação em educação infantil pela Universidade do Estado de Santa Catarina UDESC. *E-mail:* mestrado.marilene.jose@yahoo.com

⁴ Mestre em Ciencias de la Educación pela Universidad Evangélica del Paraguay (UEP). Especialista em Atividades Físicas Laboral e para Grupos Especiais pelo Centro Universitário de Volta Redonda (UNIFOA). Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário do Triângulo (UNITRI). *E-mail:* robertodansar@gmail.com

⁵ Pós-Graduação em Educação, Gênero e Sexualidade pela FACULMINAS. Pós-Graduação em Avaliação Psicológica e Psicodiagnóstico pela FACULMINAS. Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial pela Faculdade Regional de Filosofia, Ciências e Letras de Candeias. Pós-Graduação em Psicologia organizacional e do trabalho pela Faculdade Regional de Filosofia, Ciências e Letras de Candeias. Licenciatura em Pedagogia pela Faculdade Mauricio de Nassau. Bacharel em Psicologia pela Faculdade de Tecnologia e Ciências- FTC. Bacharel em Administração Hospitalar pela Faculdade São Camilo. *E-mail:* psicologoalexsandro2019@gmail.com

e religiosas têm se mostrado eficazes na promoção do bem-estar emocional. No entanto, persistem desafios como o isolamento, a exclusão digital e a escassez de políticas públicas efetivas voltadas para o apoio psicológico da população idosa.

Palavras-chave: Abandono afetivo. Pessoa idosa. Estratégias de enfrentamento. Saúde mental. Inclusão social.

ABSTRACT

Affective abandonment is one of the most subtle and painful forms of violence against the elderly, deeply affecting their mental and emotional health. This article aims to analyze the coping strategies used by elderly people when facing affective abandonment, highlighting the role of psychotherapy, community bonds, spirituality, and digital inclusion. This qualitative research was based on a literature review from the last five years, using Scielo, PubMed, Lilacs, and Google Scholar databases. The results show that strategies such as online psychotherapy, strengthening social and family bonds, and engaging in community and religious practices have been effective in promoting emotional well-being. However, challenges such as isolation, digital exclusion, and the lack of effective public policies focused on psychological support for the elderly population persist.

Keywords: Affective abandonment. Elderly. Coping strategies. Mental health. Social inclusion.

1 INTRODUÇÃO

O abandono afetivo de pessoas idosas constitui uma forma de negligência emocional caracterizada pela ausência de cuidado, atenção e vínculo por parte de familiares, principalmente filhos (Silva & Tavares, 2021). Essa forma de violência psicológica pode se manifestar mesmo em contextos onde há proximidade física, mas falta de escuta, afeto ou interesse na vida da pessoa idosa.

Com o envelhecimento populacional e o aumento da longevidade, cresce também a demanda por estratégias que promovam uma velhice com dignidade, autonomia e bem-estar emocional (IBGE, 2023). No entanto, muitos idosos enfrentam solidão, depressão e um sentimento de invisibilidade social, sobretudo quando são privados de afeto e pertencimento.

Este artigo busca refletir sobre estratégias de enfrentamento ao abandono afetivo vivenciado por idosos, com ênfase em abordagens psicológicas, sociais e comunitárias que possam contribuir para uma melhor qualidade de vida nesse estágio do ciclo vital.

2 MÉTODO

A presente pesquisa é de natureza qualitativa, com delineamento descritivo e exploratório, baseada em revisão de literatura. Foram consultadas as bases de dados Scielo, PubMed, Lilacs e Google Acadêmico entre fevereiro e abril de 2025. Utilizaram-se os seguintes descritores: “abandono afetivo”, “idosos”, “estratégias de enfrentamento”, “saúde mental” e “psicoterapia”.

Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2024, em português, inglês e espanhol, que abordassem a realidade brasileira ou de contextos sociais semelhantes. Excluíram-se textos repetidos, estudos de opinião sem base empírica e publicações que não tratavam diretamente do abandono afetivo em idosos.

Foram selecionados 18 artigos que atenderam aos critérios estabelecidos. Os dados foram organizados a partir da análise de conteúdo temática, com foco nas principais estratégias de enfrentamento identificadas nos estudos.

3 REVISÃO DE LITERATURA

Estudos recentes têm evidenciado que o abandono afetivo afeta diretamente a saúde mental de pessoas idosas, podendo desencadear quadros de depressão, ansiedade, baixa autoestima e, em casos mais graves, ideação suicida (Rodrigues & Amaral, 2022). Esse tipo de negligência emocional, muitas vezes silencioso e invisível aos olhos da sociedade, compromete não apenas o bem-estar subjetivo da pessoa idosa, mas também sua percepção de valor e pertencimento social. Diante dessa realidade, torna-se fundamental discutir e compreender as estratégias de enfrentamento que possam amenizar os impactos desse sofrimento psíquico e promover uma velhice mais saudável e digna.

Dentre as estratégias identificadas na literatura, a psicoterapia ocupa lugar de destaque como suporte emocional fundamental. Seja em formato presencial ou online, a psicoterapia tem se mostrado eficaz para ressignificar experiências de rejeição e promover o fortalecimento da saúde mental. Por meio do acompanhamento psicoterapêutico, o idoso encontra espaço para expressar sentimentos muitas vezes reprimidos, elaborar perdas emocionais e construir novos significados para suas relações

interpessoais. Esse processo contribui para o desenvolvimento de projetos de vida mais positivos e para o resgate da autoestima (Ferreira et al., 2023).

A modalidade online, por sua vez, tem ampliado o acesso de idosos ao cuidado psicológico, especialmente daqueles com limitações de mobilidade ou que residem em regiões desprovidas de serviços especializados em saúde mental. Durante a pandemia de COVID-19, a psicoterapia online emergiu como uma alternativa viável e eficaz, garantindo continuidade no cuidado e suporte emocional (Souza & Oliveira, 2022). No entanto, é preciso considerar que muitos idosos enfrentam barreiras tecnológicas e cognitivas, o que exige uma abordagem sensível e adaptada à sua realidade.

Além do suporte terapêutico individual, o fortalecimento de vínculos comunitários e redes de apoio também se revela essencial no enfrentamento do abandono afetivo. A participação em grupos de convivência, atividades intergeracionais, oficinas culturais e espaços como os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) contribui significativamente para a promoção da saúde emocional. Esses ambientes oferecem oportunidades de socialização, escuta ativa, troca de experiências e construção de novos laços afetivos, proporcionando ao idoso um sentimento renovado de pertencimento (Lima & Santos, 2021).

No mesmo sentido, instituições religiosas, associações de bairro e projetos comunitários desenvolvidos por ONGs têm desempenhado papel relevante na construção de redes de apoio. Esses espaços funcionam como canais de acolhimento, solidariedade e valorização da identidade do idoso, oferecendo, muitas vezes, a única forma de afeto e reconhecimento social para quem já não conta com a presença ativa da família (Menezes & Prado, 2020). Tais experiências reforçam a importância da coletividade e da responsabilidade social no cuidado com a população idosa.

Outro elemento que aparece com frequência na literatura como fator de proteção emocional é a espiritualidade. Para muitas pessoas idosas, a fé representa um recurso interno de resiliência, ajudando a dar sentido à vida mesmo diante de perdas, frustrações e rejeições. A vivência espiritual, associada à participação em rituais religiosos, fortalece a esperança, o sentimento de pertencimento a uma dimensão maior e a autocompaixão, elementos importantes para enfrentar a solidão e a dor emocional (Silva & Barreto, 2021).

Por fim, a inclusão digital desponta como uma estratégia contemporânea promissora no enfrentamento ao abandono afetivo. A utilização de tecnologias de comunicação, como videochamadas, redes sociais e plataformas de mensagens instantâneas, tem permitido que idosos mantenham contato com familiares, amigos e até mesmo com novos grupos sociais. Esse acesso contribui para a diminuição do isolamento e para a ampliação das possibilidades de interação social, mesmo à distância (Rodrigues et al., 2022).

Contudo, é importante destacar que a inclusão digital deve ir além do simples acesso a dispositivos eletrônicos. Ela requer políticas públicas de formação continuada, suporte técnico e estímulo à autonomia, a fim de garantir que os idosos possam utilizar as tecnologias de forma significativa e segura. Quando acompanhada de suporte adequado, a inclusão digital se transforma em um instrumento de empoderamento, reconstrução de vínculos e valorização da experiência da pessoa idosa.

Portanto, percebe-se que as estratégias de enfrentamento ao abandono afetivo são múltiplas e devem ser pensadas de maneira integrada, envolvendo tanto recursos internos, como espiritualidade e psicoterapia, quanto externos, como redes comunitárias e apoio tecnológico. O sucesso dessas estratégias depende de um olhar sensível e articulado entre profissionais, instituições e políticas públicas, comprometidos com o envelhecimento digno e com a promoção da saúde mental na velhice.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O abandono afetivo na velhice é uma realidade complexa e silenciosa, cujos efeitos ultrapassam o campo emocional e atingem diretamente a saúde mental e a qualidade de vida das pessoas idosas. Como evidenciado ao longo deste estudo, o impacto dessa negligência emocional pode desencadear sentimentos de solidão, tristeza profunda, ansiedade, baixa autoestima e, em casos extremos, ideação suicida. Diante desse cenário, torna-se essencial reconhecer a importância de estratégias de enfrentamento que atuem não apenas na mitigação do sofrimento, mas também na reconstrução de vínculos e na promoção do bem-estar subjetivo.

A psicoterapia se mostra como um recurso fundamental, oferecendo à pessoa idosa um espaço seguro de escuta, expressão e ressignificação das experiências

dolorosas. A modalidade online, quando acessível, amplia significativamente o alcance desse cuidado, especialmente para aqueles que enfrentam barreiras geográficas ou físicas. No entanto, ressalta-se a necessidade de adaptação das práticas terapêuticas às especificidades dessa faixa etária, considerando as limitações tecnológicas e cognitivas.

Outro ponto relevante é o fortalecimento das redes de apoio e dos vínculos comunitários. Espaços como CRAS, grupos de convivência, atividades intergeracionais, organizações religiosas e projetos culturais desempenham papel fundamental na construção de pertencimento, identidade e acolhimento afetivo. Essas redes funcionam como importantes mecanismos de prevenção ao isolamento social e à invisibilidade emocional.

A espiritualidade também se destacou como fator protetivo, favorecendo a resiliência emocional, o enfrentamento de perdas e a construção de sentido na trajetória de vida. Associada a isso, a inclusão digital surge como uma estratégia contemporânea poderosa, desde que acompanhada de suporte pedagógico e humano. Ela oferece novas possibilidades de conexão social e empoderamento, sendo essencial para a reinserção da pessoa idosa em ambientes de troca e comunicação.

Dessa forma, percebe-se que o enfrentamento ao abandono afetivo exige um olhar multidimensional e intersetorial. Envolve o cuidado psicológico, o fortalecimento de laços sociais, a valorização da espiritualidade e a ampliação do acesso às tecnologias. Cabe ao poder público, aos profissionais de saúde e assistência social, bem como à sociedade civil, promover ações integradas que assegurem dignidade, respeito e afeto às pessoas idosas. Afinal, envelhecer com cuidado e vínculos é um direito e uma responsabilidade coletiva.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, A. M.; COSTA, T. C.; LIMA, R. G. **Psicoterapia online e envelhecimento: percepções de idosos usuários de tecnologias.** *Revista Psicologia e Saúde*, v. 15, n. 3, p. 250-264, 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeções da população brasileira.** 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 21 maio 2025.

LIMA, P. S.; SANTOS, D. F. **Redes de apoio e vínculos afetivos:** o enfrentamento da solidão entre idosos. *Revista Interdisciplinar de Psicologia*, v. 12, n. 1, p. 33-48, 2021.

MENEZES, M. J.; PRADO, V. L. **A importância dos grupos comunitários no bem-estar emocional de idosos.** *Psicologia Clínica e Saúde*, v. 8, n. 2, p. 77-89, 2020.

RODRIGUES, C. F.; AMARAL, M. S.; TEIXEIRA, B. S. **O impacto do abandono afetivo na saúde mental de idosos.** *Revista Brasileira de Psicologia da Saúde*, v. 14, n. 1, p. 98-109, 2022.

SILVA, E. M.; BARRETO, L. R. **A espiritualidade como enfrentamento da solidão em idosos.** *Revista de Psicologia Contemporânea*, v. 18, n. 2, p. 141-157, 2021.

SILVA, T. R.; TAVARES, M. C. **Violência emocional e abandono afetivo na velhice:** uma análise crítica. *Revista de Psicologia e Envelhecimento*, v. 11, n. 2, p. 55-69, 2021.
SOUZA, T. M.; OLIVEIRA, M. A. **A eficácia da psicoterapia online para idosos em contexto pandêmico.** *Revista de Psicologia e Envelhecimento*, v. 10, n. 1, p. 59-71, 2022.