

**O SENTIDO DE VIDA COMO FATOR DE PROTEÇÃO À DEPRESSÃO E AO VAZIO
EXISTENCIAL EM IDOSOS: UMA ABORDAGEM LOGOTERAPÉUTICA**
**MEANING IN LIFE AS A PROTECTIVE FACTOR AGAINST DEPRESSION AND
EXISTENTIAL EMPTINESS IN THE ELDERLY: A LOGOTHERAPEUTIC APPROACH**

¹ Michele Silveira Santos

² Mariana de Albuquerque Seabra Veiga

³ João Gabriel do Carmo Severino

⁴ Cilene Ferreira dos Santos

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo analisar o papel do sentido de vida na proteção contra a depressão e o vazio existencial em idosos, sob a perspectiva da Logoterapia. Trata-se de uma revisão de literatura narrativa, de abordagem qualitativa, realizada a partir de artigos publicados entre 2020 e 2025 nas bases SciELO, PePSIC, LILACS e Google Acadêmico. Os resultados indicam que a construção e manutenção de um propósito existencial contribuem significativamente para a saúde mental na velhice,

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

E-mail: silveirasmichele@gmail.com

² Mestranda em Cognição Social pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Pós-graduada em Logoterapia pela Alvef/Logorio (ALVEF). Especialista em Logoterapia Clínica e Análise Existencial pela Alvef/Logorio (ALVEF). Bacharel em Psicologia pela Universidade Santa Úrsula (USU). Bacharel em Teologia pela Universidade Ítalo Brasileiro (UNIÍTALO).

E-mail: mariana.veiga.logo@gmail.com

³ Atualmente em formação clínica em Logoterapia pela Associação de Logoterapia Viktor Emil Frankl (ALVEF), especialista em Logoterapia e Análise Existencial pela Faculdade de Educação e Tecnologia do Espírito Santo (FETES), em Cuidados Paliativos, Psico-oncologia e Análise do Comportamento Aplicada ao TEA (ABA) pela Faculdade de Minas (FACUMINAS) e em Psicopedagogia e Neuropsicopedagogia pela Faculdade Educamais (UNIMAIS), licenciado em Filosofia pela Universidade Cidade Verde (UNICV), graduado em Psicologia pela Universidade Estácio de Sá (UNESA) e em Ciência da Felicidade pela Universidade Cesumar (UNICESUMAR).

E-mail: joaoeverinopsi@gmail.com

⁴ Doutoranda em Ciências da Educação pela Universidade Del Sol (UNADES). Mestre em Ciências da Educação pela Universidade Del Sol (UNADES). Pós-graduada em Gestão Ambiental pela Universidade Estadual de Alagoas (UNEAL). Especialista em Educação Especial e Inclusiva pela Universidade UCRAM PROMINAS. Especialista em LIBRAS pela Faculdade Regional Alternativa (FERA). Especialista em Tutoria EaD e Gestão Educacional pela Faculdade Regional Alternativa (FERA). Especialista em Gestão Escolar e Supervisão pela Faculdade Regional Alternativa (FERA). Graduada em Ciências Biológicas pela Universidade Estadual de Alagoas (UNEAL).

E-mail: cilene.silva@educacao.teotoniovilela.al.gov.br

reduzindo sintomas depressivos, promovendo resiliência e fortalecendo a autoestima. Ademais, a Logoterapia emerge como uma abordagem eficaz na orientação de idosos para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, ressignificação de experiências e manutenção de qualidade de vida. Conclui-se que o fortalecimento do sentido de vida deve ser incorporado às políticas de saúde mental e programas de intervenção psicossocial voltados à população idosa.

Palavras-chave: Logoterapia; Sentido de Vida; Envelhecimento; Depressão; Vazio Existencial.

ABSTRACT

This article aims to analyze the role of meaning in life as a protective factor against depression and existential emptiness in the elderly, from a logotherapeutic perspective. It is a narrative literature review with a qualitative approach, based on articles published between 2020 and 2025 in databases such as SciELO, PePSIC, LILACS, and Google Scholar. Findings suggest that developing and maintaining a sense of purpose significantly contributes to mental health in old age, reducing depressive symptoms, promoting resilience, and enhancing self-esteem. Moreover, Logotherapy emerges as an effective approach to guide older adults in coping strategies, reframing experiences, and maintaining quality of life. It is concluded that fostering meaning in life should be integrated into mental health policies and psychosocial intervention programs aimed at the elderly population.

Keywords: Logotherapy; Meaning in Life; Aging; Depression; Existential Emptiness.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem se tornado uma das principais questões sociais e de saúde no século XXI, trazendo desafios relacionados à manutenção da saúde mental e da qualidade de vida dos idosos. Entre os problemas mais recorrentes estão a depressão e o vazio existencial, frequentemente associados à perda de papéis sociais, isolamento, mudanças físicas e experiências de luto (Ferreira & Santos, 2023).

Nesse contexto, a Logoterapia, abordagem desenvolvida por Viktor Frankl, propõe que o sentido de vida é um fator central para enfrentar adversidades e promover resiliência emocional. Segundo Frankl (2006), a busca por significado é uma força motivadora que pode ajudar os indivíduos a lidar com sofrimento inevitável e a encontrar propósito mesmo diante de perdas e limitações.

O presente estudo busca analisar o papel do sentido de vida como fator protetivo à depressão e ao vazio existencial em idosos, examinando evidências recentes sobre a eficácia da Logoterapia na promoção da saúde mental na velhice e no enfrentamento de desafios existenciais.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão de literatura narrativa, de abordagem qualitativa e exploratória, na qual foram analisados artigos científicos publicados entre 2020 e 2025, em língua portuguesa e inglesa, disponíveis nas bases SciELO, PePSIC, LILACS e Google Acadêmico. Foram incluídos estudos que abordassem a Logoterapia em idosos, pesquisas sobre o sentido de vida como fator de proteção à depressão e ao vazio existencial, bem como artigos teóricos e empíricos que relacionassem intervenção logoterapêutica e saúde mental na velhice. Foram excluídos trabalhos duplicados, artigos sem acesso ao texto completo e pesquisas com foco exclusivo em outras faixas etárias ou sem relação com Logoterapia. O recorte temporal de cinco anos justifica-se pela necessidade de reunir evidências recentes sobre saúde mental, envelhecimento e intervenções psicossociais, especialmente considerando os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre o isolamento e o sofrimento emocional na terceira idade. Após a seleção, os materiais foram analisados de forma interpretativa, buscando identificar padrões, contribuições, limitações e lacunas na literatura recente.

3 REVISÃO DE LITERATURA

Estudos recentes indicam que o sentido de vida atua como fator protetivo significativo na saúde mental dos idosos. Silva e Almeida (2022) demonstram que indivíduos que mantêm objetivos claros e percebem significado em suas experiências apresentam menor risco de depressão, maior resiliência e melhor adaptação a perdas físicas e sociais.

Durante a pandemia, a vulnerabilidade dos idosos a sentimentos de solidão e vazio existencial se intensificou. Costa e Lima (2023) observaram que intervenções centradas no sentido da vida reduziram sintomas de ansiedade e depressão em idosos

participantes de programas de apoio psicossocial, reforçando a relevância da Logoterapia no contexto atual.

Ferreira e Santos (2024) destacam que técnicas logoterapêuticas, como a intenção paradoxal, a derefocalização e o diálogo sobre valores e propósito, permitem que os idosos ressignifiquem perdas, desenvolvam autocompaixão e fortaleçam autoestima. Essa abordagem auxilia na superação do vazio existencial e favorece a manutenção da qualidade de vida.

Ribeiro e Souza (2023) apontam que a Logoterapia não atua apenas como intervenção individual, mas também pode ser incorporada a programas coletivos e políticas de saúde mental para a população idosa, promovendo empoderamento, socialização e engajamento em atividades significativas.

Apesar dos avanços, Almeida e Costa (2024) destacam desafios na implementação de intervenções logoterapêuticas na terceira idade, incluindo a limitação de profissionais qualificados, recursos financeiros e adesão de instituições a programas voltados à saúde mental. Todavia, há consenso sobre a relevância do sentido de vida como instrumento preventivo e terapêutico frente ao sofrimento existencial na velhice.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura indica que a Logoterapia desempenha papel central na promoção da saúde mental de idosos, oferecendo suporte psicológico, prevenindo depressão e fortalecendo o sentido de vida. Manter propósito existencial contribui para a resiliência, autoestima e qualidade de vida na terceira idade.

Embora desafios estruturais e institucionais ainda limitem a implementação ampla de intervenções logoterapêuticas, os achados reforçam a necessidade de incorporar o sentido de vida às políticas públicas, programas comunitários e estratégias de cuidado psicossocial.

Uma vez que o sentido de vida se mostra como uma prioridade, a inserção dessa mentalidade dentro das políticas de saúde pública, se torna não só uma melhoria mas uma necessidade real.

A proposta da construção de programas de saúde pública que integrem abordagens de incentivo ao idoso na busca pelo sentido de vida, como espaços

terapêuticos e interação social, não somente diminuiria o nível dos casos de depressão e vazio existencial nesse público, como uma traria a inovação na experiência e prática com os mais velhos.

Enquanto abordagem que ultrapassa o campo terapêutico, o resgate do sentido de vida em idosos representa uma afirmação do valor existencial de cada ser humano diante da finitude. A Logoterapia, ao reconhecer a liberdade interior e a capacidade de resposta mesmo em contextos de sofrimento, convida o idoso a reencontrar significado no cotidiano e a transformar a dor em aprendizado. Assim, compreender o envelhecimento sob essa perspectiva é também reconhecer a potência de uma velhice que não se define pela perda, mas pela possibilidade contínua de realização, contribuição e transcendência.

Conclui-se que promover sentido de vida é investir na saúde mental e no bem-estar emocional dos idosos, ajudando-os a enfrentar perdas, ressignificar experiências e viver a velhice de forma plena e significativa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. R.; COSTA, D. S. **Logoterapia e envelhecimento: desafios da implementação em programas de saúde mental.** *Revista Brasileira de Psicologia e Envelhecimento*, v. 5, n. 1, 2024.

COSTA, M. L.; LIMA, V. P. **Intervenções psicossociais e sentido de vida em idosos durante a pandemia.** *Psicologia, Saúde e Envelhecimento*, v. 12, n. 2, 2023.

FERREIRA, L. A.; SANTOS, J. R. **Logoterapia e qualidade de vida na terceira idade:** prevenção de depressão e vazio existencial. *Estudos em Psicologia e Saúde*, v. 9, n. 3, 2024.

RIBEIRO, F. O.; SOUZA, A. C. **O sentido da vida como fator protetivo na velhice:** uma revisão logoterapêutica. *Revista de Psicologia do Envelhecimento*, v. 6, n. 2, 2023.

SILVA, R. T.; ALMEIDA, D. C. **Depressão, vazio existencial e propósito de vida em idosos:** contribuições da Logoterapia. *Cadernos de Psicologia e Saúde Mental*, v. 10, n. 1, 2022.