



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq- GPPFE/UFAM/CNPq
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Vol 18, Núm 3, novembro, 2025, pág. 702-720

LUTO E RESILIÊNCIA EM MULHERES IDOSAS QUE PERDERAM SEUS PARCEIROS AO LONGO DA VIDA

Grief and resilience in elderly women who have lost their partners over the course of life

Vitória Giovanna Silva Garcia¹
Denise Machado Duran Gutierrez²

RESUMO

O luto pela perda de pessoas significativas pode ser traumático em qualquer fase da vida. Na velhice, seu enfrentamento e elaboração tornam-se ainda mais desafiadores. Este estudo objetiva compreender como mulheres idosas se adaptam ao processo de luto ao longo da vida, identificando fatores que contribuem para a resiliência nesse contexto. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, realizada por meio de revisão narrativa da literatura. Identificou-se que a religiosidade, a espiritualidade, o apoio social, a participação em atividades socioculturais e os recursos individuais favorecem a resiliência na velhice. Na perspectiva psicanalítica, o luto foi compreendido como um processo saudável de elaboração da perda, enquanto a melancolia caracteriza um quadro patológico. A partir de Kübler-Ross, observou-se que o enfrentamento da morte e do luto pode ser entendido por meio de cinco estágios, que não ocorrem linearmente, mas refletem a diversidade das reações emocionais diante da perda. Além disso, constatou-se que o envelhecimento feminino é atravessado por fatores como a feminização da velhice, a solidão e a invisibilidade social, os quais intensificam os desafios desse período. Torna-se necessário um olhar atento às idosas que vivenciaram perdas significativas, a fim de desenvolver programas de intervenção e cuidado em saúde mental voltadas as suas especificidades.

Palavras-chave: luto; resiliência; mulheres idosas; parceiros.

ABSTRACT/ RESUMEN

¹ Graduanda em psicologia pela Universidade Federal do Amazonas/UFAM. E-mail: vitória.garcia@ufam.edu.br. Brasil. ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0000-1728-516X>

² Doutorado pelo Instituto Fernandes Figueira (FIO CRUZ). Docente do Programa Mestrado/Doutorado em Psicologia/PPGPSI da Faculdade de Psicologia (UFAM). E-mail: ddgutie@ufam.edu.br. Brasil. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-0031-3045>.



Grief over the loss of significant people can be traumatic at any stage of life. In old age, coping with and processing grief becomes even more challenging. This study aims to understand how older women adapt to the grieving process throughout life, identifying factors that contribute to resilience in this context. This is a qualitative study conducted through a narrative literature review. It was identified that religiosity, spirituality, social support, participation in sociocultural activities, and individual resources promote resilience in old age. From a psychoanalytic perspective, grief is understood as a healthy process of elaborating loss, whereas melancholia characterizes a pathological condition. Based on Kübler-Ross, it was observed that coping with death and grief can be understood through five stages, which do not occur linearly but reflect the diversity of emotional reactions to loss. Furthermore, it was found that female aging is affected by factors such as the feminization of old age, loneliness, and social invisibility, which intensify the challenges of this period. There is a need for careful attention to older women who have experienced significant losses, in order to develop mental health care and intervention programs tailored to their specific needs.

Keywords/Palabras clave: grief; resilience; older women; partners.

INTRODUÇÃO (ou CONSIDERAÇÕES INICIAIS)

A perda de pessoas próximas é uma situação traumática, independente da fase do ciclo de vida que ocorra (Stedile *et al.*, 2017). Isso ocorre porque a perda de alguém significativo pode gerar sentimentos intensos de tristeza e solidão, afetando demasiadamente o bem-estar emocional e psicológico da pessoa enlutada. A viuvez é um fenômeno que afeta principalmente as mulheres idosas; uma das explicações para este fato consiste na longevidade comparativamente superior ao do gênero masculino (Suzuki *et al.*, 2013).

De acordo com pesquisas feitas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística uma pessoa nascida no Brasil em 2022 tinha expectativa de viver, em média, até os 75,5 anos. Para os homens, esta expectativa era de 72,0 anos e para mulheres, de 79,0 anos. Sob essa perspectiva, examinar métodos de intervenção que contribuem para facilitar o processo de luto e viuvez em mulheres é de extrema relevância.

Além disso, de acordo com Caetano (2018 *apud* Brás, 2022) a viuvez feminina constitui-se como uma “*crise no percurso biográfico*”. A autora sugere que a viuvez para as mulheres pode ser vista como uma crise em sua trajetória, implicando



mudanças expressivas. Isso pode incluir questões de identidade, adaptação a uma nova realidade e reconstrução do sentido de vida após a perda do parceiro.

A resiliência é apresentada como um fenômeno um processo e, por vezes, uma arte de adaptar-se às situações adversas, desenvolvendo capacidades ligadas aos recursos internos (intrapsíquicos) e externos (ambientais), que permitem aliar construção psíquica adequada à inserção social (Laranjeira, 2007 *apud* Farinasso & Labate, 2015). Dessa maneira, estratégias de resiliência como buscar apoio social e emocional, promover habilidades de enfrentamento, desenvolver novas atividades e interesses e focar no autocuidado, podem contribuir para que mulheres nesse contexto, possam ser ajudadas a lidar com o luto e a reestruturar suas vidas de forma saudável e significativa.

REFERÊNCIAL TEÓRICO

Na presente seção, apresentamos a *Figura 1* com a síntese dos materiais coletados, os quais são posteriormente submetidos à análise.

Figura 1 - Síntese dos materiais coletados

Autor/Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados
Araújo et al. (2017)	Resiliência e Velhice: um estudo comparativo entre idosos de diferentes níveis socioeconômicos	Estudar e comparar os níveis de resiliência entre idosos de diferentes classes sociais (baixa renda e alta renda).	Pesquisa quali-quantitativa <i>ex post facto</i> , utilizando dados transversais.	Idosos de ambos os grupos. Relataram dificuldades decorrentes do período da velhice e estão munidos de ideias e recursos para superar os empecilhos que a vida apresenta.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq- GPPFE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Brás (2022)	E tudo a viuvez levou? O impacto da morte do cônjuge no papel das mulheres nas famílias	Discutir o impacto da viuvez no papel das mulheres nas famílias	Pesquisa Exploratória com uso de entrevistas.	Identificou-se uma tendência no modo de viver a viuvez orientada para os outros e quase nunca para si. Apesar da manutenção dos padrões mantidos durante a vida conjugal, as mulheres entrevistadas caracterizam a viuvez como um período de maior autonomia e liberdade.
Farinasso & Labate (2015)	A vivência do luto em viúvas idosas um estudo clínico-qualitativo	Compreender os significados da vivência do luto em idosas, pela morte do cônjuge/marido.	Estudo clínico-qualitativo	Categorias analíticas: luto e saudade; histórico de perdas e resiliência; negação como mecanismo de defesa no luto; luto mediado pela culpa; e depressão como reação à perda. Ressalta-se a importância desses conceitos como alicerce para a atuação do profissional de saúde que acompanha idosos em processo de luto.
Freud (2013)	Luto e Melancolia	Analisar os processos psíquicos envolvidos no luto normal e na melancolia, diferenciando-os e mostrando como o sujeito elabora perdas.	Estudo teórico-psicanalítico, com base em observações clínicas e reflexões conceituais.	O luto é um processo saudável de elaboração da perda, ainda que doloroso, enquanto a melancolia apresenta características patológicas, como autodepreciação, culpa e identificação do ego com o objeto perdido.
Cepellos (2021)	Feminização Do Envelhecimento: Um Fenômeno Multifacetado Muito Além Dos Números	Discutir a feminização do envelhecimento e do trabalho.	Pesquisa qualitativa	Ampliação da concepção do fenômeno a partir de três eixos: a constituição da feminização do envelhecimento, as feições de quem o enfrenta e as necessidades das mulheres em processo de envelhecimento e estratégias de transformação no contexto de trabalho.



Revista AMazônica, LAFESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq- GPPFE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Garces et al. (2017)	Resiliência entre mulheres idosas e sua associação com o bem-estar espiritual e o apoio social	Investigar o nível de resiliência entre mulheres idosas e sua associação com bem-estar espiritual e apoio social.	Estudo descritivo observacional	Embora a vida tenha adversidade, o bem-estar espiritual e o apoio social fortalecem a resiliência.
Kübler-Ross (2016)	Sobre a morte e o morrer	Compreender as reações emocionais de pacientes terminais diante da morte e propor uma visão humanizada dos cuidados paliativos.	Entrevistas e observações clínicas com pacientes em estágio terminal, utilizando abordagem qualitativa.	Identificação dos cinco estágios do morrer (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação), contribuindo para o entendimento do processo de enfrentamento da morte e para práticas de cuidado humanizado.
Morais et al. (2019)	Lágrimas de solidão: semelhanças reacionais no luto por perdas e abandono na velhice	Compreender como idosas se adaptaram ao processo de luto ao longo da vida, identificando fatores que contribuem para a resiliência nesse contexto.	Estudo descritivo, do tipo relato de experiência.	Evidencia diferenças no luto de si mesmo pela velhice e por abandono de acordo com suas especificidades, embora se observem semelhanças nas reações emocionais entre essas perdas.
Reis & Menezes (2016)	Religiosidade e espiritualidade como estratégias de resiliência entre idosos longevos em seu cotidiano	Investigar a religiosidade e a espiritualidade como estratégia de resiliência do idoso longevo em seu cotidiano.	Pesquisa qualitativa, de abordagem fenomenológica	Deus ocupa posição central em suas vidas, sendo a leitura da Bíblia, a reza do terço e as orações estratégias de resiliência utilizadas para o enfrentamento de situações desfavoráveis, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a proteção pessoal e familiar e a vivência de um envelhecimento satisfatório.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq- GPPFE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Suzuki et al. (2013)	Idosas viúvas: da perda à reorganização	Compreender o processo de luto e as estratégias de enfrentamento para sua elaboração	Revisão Bibliográfica	As estratégias de enfrentamento fornecem subsídio para enfrentar o luto
-------------------------	---	---	--------------------------	---

Fonte: Garcia e Gutierrez (2025).



1 Teorias Fundamentais sobre Luto

1.1 Perspectiva da Psicanálise

A morte de modo geral na cultura ocidental é vista como um acontecimento angustiante, configurando-se como medo universal. Sob esse viés, o luto é uma experiência universal e subjetiva, que se apresenta como resposta diante da morte de alguém que desempenha um papel significativo na vida de outrem. Trata-se de um acontecimento com atravessamentos afetivos, cognitivos e sociais, impactando a forma como o sujeito se relaciona externa e internamente. Quando se trata da morte de um parceiro, especialmente após um longo período de convivência e vínculo, o luto assume uma dimensão ainda mais intensa, podendo abalar as perspectivas, a identidade e a sensação de continuidade do indivíduo. Nesse contexto, a psicanálise, como abordagem psicológica, oferece perspectivas para compreender a complexidade desse processo psíquico, bem como as vias possíveis de elaboração e ressignificação da perda.

Sigmund Freud, em seu clássico ensaio “*Luto e Melancolia*” (2013), estabeleceu distinções fundamentais entre o luto e a melancolia para a compreensão do fenômeno. O luto é descrito como um processo normal (não patológico) e, ainda que “doloroso”, é um processo no qual o sujeito precisa se desligar libidinalmente do objeto perdido. Freud (2013) ainda afirma que o luto, geralmente, é a reação à perda de alguém querido, mas não se resume a isso, trata-se de um conjunto de significados, representações e afetos investidos no outro. A ressignificação do luto implica, assim, em um movimento de retirada gradual da libido que foi depositada no objeto perdido, possibilitando que ela seja realocada em novos vínculos e interesses; e, assim, é possível que haja superação depois de algum tempo.



Já a melancolia, para Freud, apresenta-se como um processo patológico.

“A melancolia se caracteriza por um desânimo profundamente doloroso, uma suspensão do interesse pelo mundo externo, perda da capacidade de amar, inibição de toda atividade e um rebaixamento do sentimento de autoestima, que se expressa em autorrecriações e auto insultos, chegando até a expectativa delirante de punição” (Freud, 2013, p. 32).

Desse modo, na melancolia, em vez de retirar o investimento, a libido se volta contra o próprio eu, produzindo sentimentos de autodepreciação e culpa. Enquanto o luto tem a possibilidade de resolução, a melancolia tende a se perpetuar, podendo comprometer severamente a vitalidade do sujeito. Essa diferenciação freudiana continua sendo relevante atualmente para a clínica.

Em relação às mulheres idosas, a perda do cônjuge frequentemente significa a ruptura da identidade e de sua vida cotidiana, deixando uma lacuna emocional, social e existencial.

Sendo assim, muitas vezes, a mulher idosa se vê confrontada não apenas com a ausência do parceiro, mas também com a percepção de sua própria finitude.

Nesse cenário, a psicologia adquire papel fundamental. A psicanálise, como abordagem terapêutica, propõe um espaço em que o sujeito possa dar voz à sua dor, elaborar seus afetos e reconstruir, o lugar do objeto perdido. Reconhecer a singularidade desse processo em cada indivíduo, e possibilitar a ressignificação da ausência, são passos importantes para que a dor da perda possa se transformar em memória, e o vínculo perdido seja integrado à história psíquica de forma menos dolorosa.

1.2 Perspectiva de Kübler- Ross



Elisabeth Kübler-Ross contribuiu de maneira significativa para o estudo do luto, na medida em que, por meio de sua obra “*Sobre a Morte e o Morrer*” (1969), formulou cinco estágios do luto: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. A autora destaca que esses estágios podem variar em duração, suceder-se uns aos outros ou até mesmo ocorrer de forma simultânea (Kübler-Ross, 2016).

Segundo Kübler-Ross, a *negação* é o primeiro estágio do luto e funciona como um mecanismo de defesa temporário. Nesse momento, o indivíduo resiste à realidade, afastando pensamentos dolorosos como forma de autopreservação. Trata-se de um tempo necessário para que o sujeito comece a assimilar o acontecimento. Posteriormente, “*quando não é mais possível manter firme o primeiro estágio de negação, ele é substituído por sentimentos de raiva, de revolta, de inveja e de ressentimento*” (Kübler-Ross, 2016, p. 39).

Sob esse viés, surge o estágio da *raiva*, quando a pessoa passa a tomar consciência da realidade, experimentando sentimento de revolta e questionamento. É comum que haja busca por culpados ou a percepção de injustiça diante do acontecimento, seja em relação a outros ou a si mesmo.

Kübler-Ross (2017) ainda nos mostra como essa raiva se transforma em várias formas de reagir.

“Um casal pode ter passado anos brigando, mas quando um deles morre o outro arranca os cabelos, lamenta, chora, grita, bate no peito em sinal de pesar, medo e angústia, temendo ainda mais a própria morte, acreditando ainda na Pena de Talião – dente por dente, olho por olho –: ‘Sou responsável pela morte dele, em troca mereço uma morte horrível’” (Kübler-Ross, 2017, p. 7).

O terceiro estágio é a *barganha*, que revela a tentativa de negociar com a realidade inevitável. De acordo com a autora:



“A barganha, na realidade, é uma tentativa de adiamento; tem de incluir um prêmio oferecido ‘por bom comportamento’, estabelece também uma ‘meta’ autoimposta (por exemplo, um show a mais, o casamento de um filho) e inclui uma promessa implícita de que o paciente não pedirá outro adiamento, caso o primeiro seja concedido” (Kübler-Ross, 2016, p. 62).

Muitas vezes, o sujeito formula promessas ou estabelece condições na esperança de reverter a perda. Esse momento reflete o desejo do sujeito recuperar o controle sobre algo que, na prática, está além de seu domínio.

Na sequência, emerge a *depressão*. Nesse estágio, afirma a autora, que “seu alheamento ou estoicismo, sua revolta e raiva cedem lugar a um sentimento de grande perda” (Kübler-Ross, 2016, p. 64). A tristeza torna-se evidente, acompanhada de sentimentos de solidão e vazio. Esse é o ponto em que o indivíduo encara a ausência de maneira mais concreta e dolorosa, permitindo-se sentir a profundidade da perda.

Por fim, chega-se à *aceitação*, que não deve ser confundida com resignação ou esquecimento. A aceitação representa um estado de reconciliação com a realidade, possibilitando seguir adiante sem negar a dor vivida. É nesse momento que a perda se integra à vida do sujeito, tornando-se parte de sua realidade.

A contribuição de Elisabeth Kübler-Ross vai além da formulação dos cinco estágios. Sua obra rompeu tabus relacionados à morte, ao propor um diálogo aberto e sensível sobre o tema. Para a autora, acolher o sofrimento e oferecer espaço para a expressão dos sentimentos constituem passos fundamentais para a elaboração saudável do luto. Embora tenha sido desenvolvida a partir de pesquisas com pacientes em estágio terminal, sua proposta trouxe contribuições significativas para a compreensão do processo de luto em diferentes contextos.



Na atualidade, a teoria de Kübler-Ross permanece viva e relevante. Mais do que um modelo explicativo, ela trouxe uma forma de enxergar o ser humano em sua complexidade, reconhecendo a morte como parte da finitude da vida e o luto como um processo, que, por mais doloroso que seja, precisa ser vivido e abordado.

2 O processo de envelhecimento na mulher idosa

O envelhecimento é um processo complexo que abrange dimensões biológicas, psíquicas e, sobretudo, sociais. Entre os aspectos mais marcantes desse fenômeno destaca-se a chamada *feminização da velhice*, que diz respeito à “*maior proporção de mulheres que de homens na população idosa, especialmente em idades mais avançadas*” (Sousa *et al.*, 2018 *apud* Cepello, 2021, p. 3). Esse dado demográfico evidencia a necessidade de refletir sobre as especificidades do envelhecimento feminino, suas singularidades e os desafios que emergem desse processo.

Conforme Ciosak *et al.* (2011, *apud* Araújo *et al.*, 2017), o envelhecimento é um processo evolutivo no qual, com o avanço da idade, os indivíduos passam por transformações que podem acarretar disfunções decorrentes dessas modificações corporais, comuns a todo sujeito que envelhece. Estudos recentes apontam que, no Brasil, houve um aumento expressivo do envelhecimento populacional (Suzuki *et al.*, 2013; Araújo *et al.*, 2017; Stedile *et al.*, 2017), o que torna urgente a discussão acerca da realidade vivida pela mulher idosa.

As transformações enfrentadas por ela não se restringem ao corpo físico, ainda que este seja um dos principais marcadores do envelhecimento. Pesquisas ressaltam que o envelhecimento feminino é atravessado por fatores sociais e históricos que influenciam diretamente sua experiência. Assim, a velhice não deve ser compreendida apenas como um processo individual ou biológico, mas como uma vivência permeada por vulnerabilidades específicas, como a solidão, a



escassez de apoio social e a viuvez, todas condicionadas pela organização social e pelo contexto em que a mulher está inserida (Stedile, 2017; Brás, 2022).

Outro ponto essencial refere-se ao lugar social da mulher idosa, que em muitos contextos permanece invisibilizada, seja pelo etarismo, preconceito relacionado à idade, seja pelo sexismo (Cepellos, 2021). A viuvez, nesse cenário, pode intensificar o isolamento e a solidão, sobretudo em sociedades ocidentais em que o papel da mulher esteve historicamente vinculado ao cuidado do lar e à vida conjugal. Dessa forma, a maneira como cada mulher atravessa a velhice está profundamente relacionada à sua trajetória de vida, às condições socioeconômicas, à qualidade dos vínculos afetivos e ao suporte de redes de apoio, sejam elas comunitárias ou religiosas.

Ademais, o envelhecimento feminino, enquanto fenômeno singular e subjetivo, não deve ser entendido apenas como perda de funções, mas também como possibilidade de reinvenção em novos papéis, modos de ser e formas de se relacionar. Essa ressignificação pode envolver desde a dedicação a hobbies, a participação em grupos comunitários, o engajamento em atividades culturais ou religiosas, até a busca por novas experiências afetivas. Nesse sentido, pesquisas apontam que a participação em grupos comunitários se configura como uma importante rede de suporte para o envelhecimento (Suzuki *et al.*, 2013).

No caso da viuvez, por exemplo, o processo de reorganização emocional e social pode ser doloroso, mas, ao mesmo tempo, abrir espaço para novas formas de convivência e de percepção de si.

Portanto, o envelhecimento da mulher não pode ser reduzido à ideia de declínio. Trata-se de um processo complexo que envolve perdas, mas também possibilidades de reconstrução identitária e social. Compreender essa ambiguidade é fundamental para os profissionais que atuam no cuidado, uma vez que valorizar as experiências da mulher idosa, respeitar suas subjetividades e ampliar suas



oportunidades de participação social são caminhos essenciais para garantir dignidade, autonomia e qualidade de vida nesse ciclo da existência.

3. Fatores de resiliência

De acordo com o dicionário da *American Psychological Association* (APA, 2018), a resiliência pode ser definida como o processo e o resultado de se adaptar a experiências de vida difíceis ou desafiadoras, através da flexibilidade mental, emocional, comportamental, e do ajustamento às demandas externas e internas. Nesse sentido, a resiliência se torna uma ferramenta fundamental para o enfrentamento das adversidades que perpassam a vida humana. Esse processo adaptativo é primordial para que os indivíduos alcancem uma melhor qualidade de vida, influenciando significativamente os aspectos emocionais, sociais e físicos.

Conforme afirmam Senger e Paradiso (2024), a resiliência pode promover saúde, afetando aspectos psicossociais da vida como, incentivar a prática regular de exercícios físicos, contribuindo para comportamentos mais saudáveis. Além disso, ela também exerce impacto nos processos biológicos, reduzindo os estressores físicos e mentais, o que reforça sua relevância para a saúde e bem-estar.

No contexto das mulheres idosas, a resiliência desempenha um papel crucial no enfrentamento do luto e das dificuldades que acompanham essa etapa da vida. O luto, em especial, é um processo que requer grande capacidade de adaptação, considerando as mudanças emocionais e sociais que ele impõe. Segundo Veras (1996 *apud* Garces *et al.*, 2017), um dos marcadores predominantes na mulher idosa é a solidão, resultado, em parte, de sua maior longevidade em comparação aos homens, o que contribui para o aumento do número de viúvas, especialmente acima dos oitenta anos. Além disso, conforme Garces *et al.* (2017), a solidão e a tristeza são intensificadas pela viuvez, pela presença de doenças crônico-degenerativas e pela redução da renda, fatores que impactam diretamente a qualidade de vida das mulheres.



Diante desses desafios, a resiliência surge como uma habilidade crucial para as mulheres idosas enfrentarem o processo de luto e os percalços relacionados a essa etapa da vida. Nesse contexto, diversos fatores contribuem para fortalecer a capacidade de adaptação e enfrentamento. Entre eles, destacam-se a religiosidade e a espiritualidade, que, conforme apontam Reis e Menezes (2017), desempenham um papel significativo como estratégias de resiliência utilizadas para o enfrentamento de situações adversas, a recuperação e/ou manutenção da saúde, a proteção pessoal e familiar e, sobretudo, a vivência de uma velhice satisfatória.

Em um estudo realizado no estado da Bahia, com pessoas idosas, predominantemente mulheres, Reis e Menezes (2017) destacaram que os depoimentos evidenciaram a religiosidade e a espiritualidade como importantes estratégias de resiliência no cotidiano da pessoa idosa.

Segundo Evangelista *et al.* (2016), a espiritualidade está relacionada à busca individual por compreender o sentido da vida e sua ligação com o sagrado, enquanto a religião consiste em um sistema organizado de crenças, ritos e símbolos que buscam promover essa aproximação. Já a religiosidade corresponde ao grau em que o indivíduo adere, acredita e pratica os preceitos de uma religião.

Nesse contexto, práticas como a fé em Deus, a leitura da Bíblia, a reza do terço e a oração desempenham um papel essencial na vida das pessoas religiosas. Os autores também afirmam que,

"A prática religiosa auxilia na redução da ansiedade, aumenta as esperanças, abre portas para a imensidão e o significado da existência. As preces/orações podem ser de agradecimento ou súplica, feitas em silêncio ou não, com o coração alegre ou pesaroso. É uma experiência que enaltece, pois, de qualquer maneira, há necessidade de agradecer a Deus por tudo" (Zenevich *et al.*, 2013 *apud* Reis & Menezes, 2017, p.798).



Dessa forma, esses métodos de enfrentamento exercem um papel relevante em situações em que o sujeito se encontra submerso em cenários adversos, ajudando-o a ressignificar determinadas circunstâncias e a dar sentido ao viver, especialmente nas etapas longevas da existência.

Por outro lado, uma pesquisa realizada no Rio Grande do Sul aponta que, além do bem-estar espiritual fortalecer a resiliência, o apoio social também desempenha um papel fundamental. Garces *et al.* (2017) destacam que os resultados indicam que as mulheres idosas entrevistadas não buscam apenas companhia durante as refeições, mas desejam compartilhar problemas, receber afeto, carinho e conselhos. Ademais, o apoio social está principalmente associado às relações familiares, seguido por relações externas, como amizades e outras ligações sociais.

Também um estudo que engloba uma visão geral da pessoa idosa, abrangendo, mulheres e homens idosos de diferentes níveis socioeconômicos também revelam que, no enfrentamento de adversidades, as atividades socioculturais, aliadas aos recursos individuais, contribuem significativamente para superar os desafios da velhice. Araújo, Silva e Santos (2017) apontam diferenças entre os níveis socioeconômicos no que diz respeito às atividades socioculturais. Para idosos de níveis mais baixos, destacam-se atividades como práticas físicas, trabalhos artesanais, participação em grupos de convivência e conversas com familiares e amigos. Em relação aos recursos individuais, ouvir música, buscar distrações, demonstrar força, otimismo e utilizar meios de comunicação ajudam a desencadear pensamentos mais positivos.

Já entre idosos de níveis socioeconômicos mais elevados, as atividades socioculturais incluem dirigir, frequentar a igreja, ouvir música e assistir filmes. Quanto aos recursos individuais, valores como paciência, amor, tranquilidade e serenidade são destacados como essenciais para enfrentar a vida. Os autores ainda afirmam que “é com as reservas ou aptidões do sujeito dignas de seus recursos individuais, somadas às atividades que se dão no meio social, que



ocorrem trocas de relações e que a resiliência poderá ser construída e vivenciada” (Araújo *et al.* 2017). Esses achados reforçam a importância de considerar as diferenças socioeconômicas na formulação de estratégias que promovam o bem-estar e a resiliência entre idosos.

METODOLOGIA

A presente pesquisa consistiu em uma revisão de literatura de caráter qualitativo, cujo objetivo foi compilar e analisar produções científicas relacionadas ao tema em estudo. Trata-se de um estudo de revisão de literatura na modalidade narrativa. A revisão da literatura nada mais é do que a reunião e junção de ideias de diferentes autores sobre determinado tema, conseguidas através de leituras e pesquisas realizadas pelo pesquisador (Brizola & Fantin, 2016). Portanto, a revisão de literatura se configura como modelo de revisão sistemática em que se analisam estudos relevantes sobre um determinado tópico, empregando uma abordagem descritiva e interpretativa. Brizola e Fantin (2016) afirmaram que:

“A revisão da literatura ajuda: (a) delimitar o problema da pesquisa, (b) auxiliar na busca de novas linhas de investigação para o problema que o pesquisador pretende investigar, (c) evitar abordagens infrutíferas, ou seja, através da revisão da literatura o pesquisador pode procurar caminhos nunca percorridos[...]” (Brizola & Fantin, 2016).

Dessa forma, a revisão da literatura desempenha um papel essencial na construção do presente estudo, orientando a definição do problema e a organização do percurso metodológico.

O levantamento dos materiais foi realizado entre agosto de 2024 e agosto de 2025, em bases de dados eletrônicas como SciELO, PePSIC, LILACS e CAPES Periódicos. Para a busca, foram empregados descritores previamente definidos, tais como luto, resiliência, mulheres idosas e mulheres viúvas.



Foram adotados critérios de inclusão e exclusão a fim de assegurar a relevância do material analisado. Incluíram-se artigos publicados em língua portuguesa e com relação direta ao objeto de estudo. Excluíram-se estudos duplicados, trabalhos que não dialogassem com os descritores selecionados ou que apresentassem inconsistências metodológicas.

O processo de compilação da literatura ocorreu em etapas sucessivas: (1) realizou-se a identificação dos estudos mediante a aplicação dos descritores nas bases de dados; (2) procedeu-se à seleção dos materiais a partir da leitura de títulos e resumos, selecionando os textos pertinentes; (3) efetuou-se a leitura integral dos artigos pré-selecionados, verificando-se a adequação aos critérios estabelecidos; (4) os trabalhos que atenderam a todas as exigências compuseram o *corpus* de análise final para revisão.

A extração das informações relevantes foi conduzida por meio da leitura de cada estudo, considerando aspectos como objetivos, metodologia, resultados e conclusões dos autores. A síntese dos achados foi elaborada de forma narrativa, proporcionando uma visão crítica e integradora da temática investigada.

REFERÊNCIAS

- American Psychological Association. (2025, January 8). *Resilience*. In *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Araújo, L. F. de, Silva, R. J. S., & Santos, J. V. de O. (2017). Resiliência e velhice: Um estudo comparativo entre idosos de diferentes níveis socioeconômicos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 20(1), 389–407.
- Brás, A. R. (2022). E tudo a viuvez levou? O impacto da morte do cônjuge no papel das mulheres nas famílias. *Fórum Sociológico*, (40), 59–71.
- Brizola, J., & Fantin, N. (2016). Revisão de literatura e revisão sistemática de literatura. *Revista de Educação do Vale do Arinos - RELVA*, 3(2).
- Cepellos, V. M. (2021). Feminização do envelhecimento: Um fenômeno multifacetado muito além dos números. *Revista de Administração de Empresas*, 61(2).



- Evangelista, C. B., Lopes, M. E. L., Costa, S. F. G., Batista, P. S. S., Batista, J. B. V., & Oliveira, R. C. (2016). Cuidados paliativos e espiritualidade: Revisão integrativa da literatura. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 69(3), 591–601. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2016690324i>
- Farinasso, A. L. da C., & Labate, R. C. (2015). A vivência do luto em viúvas idosas: Um estudo clínico-qualitativo. *SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 11(1), 25. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v11i1p25-32>
- Freud, S. (2013). *Luto e melancolia* (M. Carone, Trad.; M. R. Kehl, M. Carone & U. T. Peres, Textos e notas). Cosac Naify.
- Garces, S. B. B., Krug, M. R., Hansen, D., Brunelli, A. V., Rosa, C. B., & Brunelli, A. T. (2017). Resiliência entre mulheres idosas e sua associação com o bem-estar espiritual e o apoio social. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 22(1).
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023). Em 2022, expectativa de vida era de 75,5 anos. *Agência de Notícias do IBGE*. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/38455-em-2022-expectativa-de-vida-era-de-75-5-anos>
- Kübler-Ross, E. (2016). *Sobre a morte e o morrer: O que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes* (P. Menezes, Trad.; 9ª ed.). WMF Martins Fontes.
- Morais, J. L. M., Santos, L. P., Moraes, D. C. M., & Araújo, L. F. (2019). Lágrimas de solidão: Semelhanças reacionais no luto por perdas e abandono na velhice. *Revista Kairós-Gerontologia*, 22(3), 467–491. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i3p467-491>
- Organização Mundial da Saúde. (2022). OMS divulga novas estatísticas mundiais de saúde. *Nações Unidas Brasil*. <https://brasil.un.org/pt-br/183080-oms-divulga-novas-estat%C3%ADsticas-mundiais-de-sa%C3%BAde>
- Reis, L. A., & Menezes, T. M. de O. (2017). Religiosity and spirituality as resilience strategies among long-living older adults in their daily lives. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(4), 761–766. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0630>
- Suzuki, M. Y., Silva, T. L. B., & Falcão, D. V. S. (2013). Idosas viúvas: Da perda à reorganização. *Revista Kairós-Gerontologia*, 15(Especial12), 207–223.



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq- GPPFE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Recebido em: xx de xxx de xxxx.

Aprovado em: xx de xxx de xxxx.

Publicado em: xx de xxx de xxxx.

Autoria:

Autor 1:

Nome: Vitória Giovanna Silva Garcia

Breve currículo:

Graduanda em Psicologia (UFAM). Bolsista PIBIC e integrante do grupo de pesquisa Yande Kaá Pura (Nós da Floresta), Grupo de Pesquisa Pessoa, Sociedade e Ambiente na Amazônia – CNPq (UFAM).

Instituição: Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

E-mail: vitória.garcia@ufam.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-1728-516X>

País: Brasil

Autor 2:

Nome: Denise Machado Duran Gutierrez

Breve currículo:

Possui doutorado em Saúde da Mulher e da Criança pelo Instituto Fernandes Figueira (FIOCRUZ/RJ). É docente da Universidade Federal do Amazonas e autora de diversos livros sobre a interface família, bem como de artigos que abordam temas como suicídio entre idosos, relações de gênero e saúde, relações familiares e saúde e cuidados de saúde no contexto familiar.

Instituição: Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

E-mail: ddgutie@ufam.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0031-3045>

País: Brasil