

O ENVELHECIMENTO DOS HOMENS: desafios do cuidado nessa etapa da vida

**Gabriele Racheli Matos
Ana Cláudia dos Santos**

RESUMO

A população brasileira está em processo de envelhecimento contínuo e precipitado. O presente estudo tem como objetivo analisar o processo de envelhecimento masculino, compreendido como processo multidimensional que abrange os aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais. Para os homens, esse processo pode envolver desafios específicos, principalmente aqueles relacionados à preservação da saúde e às percepções sobre a perda de masculinidade. Para tanto, o artigo trata-se de pesquisa de revisão bibliográfica narrativa, realizada nas bases de dados científicos, Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde BRASIL (BVS) com o propósito de refletir em três (03) núcleos de significação composto por cinco (05) categorias de conteúdos. Deste modo, utilizamos as contribuições de estudiosos do tema, tais como Papalia (2022), Goldenberg (2013), Braga e Correa (2021) e outros. Os resultados indicam que o envelhecimento masculino é marcado por grande complexidade, especialmente quando analisado sob a perspectiva biopsicossocial, embora haja prevalência de discussões sobre os aspectos biológicos.

Palavras-Chave: idoso; desenvolvimento humano; psicologia.

ABSTRACT

The Brazilian population is undergoing a continuous and accelerated aging process. This study aims to analyze the male aging process, understood as a multidimensional process encompassing physical, cognitive, emotional, and social aspects. For men, this process can involve specific challenges, mainly those related to preserving health and perceptions of the loss of masculinity. Therefore, this article is a narrative literature review, conducted in the scientific databases Electronic Journals in Psychology (PePSIC), Scientific Electronic Library Online (SciELO), and Virtual Health Library BRAZIL (BVS), with the purpose of reflecting on three (03) core meanings composed of five (05) content categories. Thus, we used the contributions of scholars on the subject, such as Papalia (2022), Goldenberg (2013), Braga and Correa (2021), and others. The results indicate that male aging is marked by great complexity, especially when analyzed from a biopsychosocial perspective, although discussions about biological aspects prevail.

Keywords: elderly; human development; psychology.

1. Introdução

O tema deste trabalho é o envelhecimento dos homens e, portanto, tem como objetivo analisar o processo de envelhecimento masculino com base em publicações do período de 2010 a 2023. Trata-se de pesquisa vinculada à disciplina Estágio Obrigatório Básico em Psicologia IIB, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS),

Campus de Paranaíba (CPAR), que nos possibilitou compreender as especificidades e os significados atribuídos ao envelhecimento de homens.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o número e a proporção de pessoas com 60 anos ou mais na população está aumentando. Em 2019, as pessoas com essa idade ou mais representavam 1 bilhão. A estimativa é de que esse dado aumentará para 1,4 bilhão até 2030 e 2,1 bilhões até 2050. O aumento está ocorrendo em um ritmo contínuo e se acelerará nas próximas décadas, especialmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil.

Os dados da OMS evidenciam a mudança historicamente na composição etária da população e reflete a tendência global de envelhecimento demográfico. Esse fenômeno exige profundas adaptações nas formas de organização social, econômica e política, sobretudo nas áreas da saúde, previdência, trabalho, educação e políticas públicas. Sendo assim, o aumento da longevidade e a redução das taxas de natalidade propõe novos desafios às sociedades atuais, que precisam repensar as suas estruturas para garantir maior qualidade de vida, inclusão e bem-estar à população que envelhece.

De acordo com o IBGE (2025), a população brasileira é estimada em 213,4 milhões de habitantes. O Censo de 2022 mostrou que o número de pessoas com 65 anos ou mais cresceu 57,4%, em 12 anos, e passa de 14 milhões (7,4%) em 2010 para 22,2 milhões (10,9%) em 2022. Isso indica que a população brasileira está envelhecendo a cada dia. E, no total, 51,5% da população (104,5 milhões) são mulheres e 48,5% (98,5 milhões) são homens, ou seja, cerca de 6 milhões a mais de mulheres.

No total dessa população, ainda segundo IBGE (2018) a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017. Em 2012, a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil. As mulheres são maioria expressiva nesse grupo, com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44% do grupo).

A motivação inicial para esta pesquisa surgiu do interesse em compreender mais profundamente o universo masculino e as formas como os homens enfrentam o processo de envelhecimento na atualidade. O interesse ganhou força a partir da vivência pessoal por acompanhar de perto o envelhecimento do avô desta pesquisadora. Observei que, a cada agravamento de sua condição, aumentava o seu desejo pelo fim da vida. Tal experiência me despertou reflexões marcadas pela dor e pela sensibilidade de uma neta

que presenciava, com tristeza, as transformações físicas e emocionais associadas ao envelhecer. Por conta disso, surge um questionamento o que fazem os homens para se prepararem para o envelhecimento?

Para o desenvolvimento humano, o processo de envelhecimento pode ser compreendido em duas etapas distintas: o envelhecimento primário (primeira etapa) refere-se às mudanças naturais e universais do organismo, determinadas por fatores biológicos. Já o envelhecimento secundário (segunda etapa) está relacionado às influências do ambiente e ao acúmulo de experiências e condições de vida que afetam cada indivíduo de maneira muito particular (Papalia, 2022).

Com o aumento do número de pessoas idosas, intensifica-se o idadismo, termo utilizado para caracterizar o preconceito ou a discriminação baseada na idade (Papalia, 2022). Diante desse cenário, torna-se essencial promover esforços contínuos para combater os estigmas associados ao envelhecimento e valorizar a imagem dos idosos como sujeitos ativos, autônomos e saudáveis.

Outro dado apontado por Silveira (2008) neste contexto de mudanças, é a respeito do paradigma econômico que passa a ter um valor fundamental na sociedade. Conciliado com o paradigma biológico que diz que o velho está em fase de degeneração, sem condições de continuar produzindo para ser útil ao sistema, sendo assim, a velhice passa a ocupar um lugar desprestigiado e marginalizado. Nessa etapa a pessoa perde seu valor social, pois já não é mais produtora de riquezas.

Nesse contexto de discriminação, destaca-se a criação da Política Nacional do Idoso, instituída pela Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, sancionada pelo então presidente Itamar Franco. Essa legislação estabelece, em seu Art. 1º, que a política nacional tem por objetivo assegurar os direitos sociais da pessoa idosa, promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. O Art. 2º define como idosa a pessoa com sessenta anos ou mais de idade, reconhecendo, assim, a necessidade de proteção e valorização dessa população em processo de envelhecimento.

Outrossim, destaca-se o Estatuto da Pessoa Idosa, instituído pela Lei nº 10.741, de 1 de outubro de 2003, e estabelece em sua apresentação que o envelhecimento faz parte da vida e sua proteção é um direito social. Por isso, a referida Lei sustenta que é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar à pessoa idosa a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à habitação, ao transporte, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

De acordo com as pesquisas de Mirian Goldenberg (2013, p.11):

[...] a “bela velhice” é o resultado natural de um “belo projeto de vida”, que pode ser construído desde muito cedo, ou mesmo tardiamente, por cada um de nós. A beleza da velhice está, exatamente, na sua singularidade, nas pequenas e grandes escolhas que cada indivíduo faz ao buscar concretizar o seu projeto de vida.

Para a autora, a expressão “bela velhice” remete à compreensão de que o envelhecer não é apenas um processo biológico inevitável, mas a construção subjetiva, social e ética. Reconhece-se que o modo como cada pessoa vive suas experiências de vida, faz escolhas e enfrenta desafios ao longo do tempo. No entanto, é importante refletir criticamente sobre o que se entende por “belo”. Em uma sociedade marcada por padrões estéticos, formas de produção e de desempenho, segundo Goldenberg (2013), o risco é transformar a velhice em mais uma etapa submetida a ideais normativos e ao mesmo tempo excludentes.

Após contextualização do envelhecimento da população brasileira, este estudo estrutura-se em mais três (03) seções. Na segunda parte destacamos os objetivos, na terceira o método e suas relações com o desenvolvimento da pesquisa que trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa e inclui os procedimentos para a coleta e análise de dados. Na quarta seção, abordamos as discussões e os resultados sobre os três núcleos de significação e as categorias de reflexão.

Nas considerações finais, observar-se-á que envelhecer, para os homens, constitui um desafio constante, sobretudo no modo como percebem as transformações do próprio corpo e ressignificam seus lugares nos contextos sociais e culturais. Esse processo deve envolver a busca por equilíbrio e bem-estar a partir da perspectiva biopsicossocial, que integra os aspectos biológicos, psicológicos e sociais da saúde, evidenciando a complexidade de se envelhecer de forma saudável em meio às exigências e expectativas impostas pela sociedade.

2. Objetivos

2.1 Objetivo geral

Analisar o processo de envelhecimento masculino com base em publicações do período de 2010 a 2023.

2.2 Objetivos específicos

Identificar os cuidados com a saúde que os homens estão realizando no processo de envelhecimento

Comparar o processo de envelhecimento entre gêneros apontando suas diferenças

Identificar estratégias interventivas que possam colaborar no processo de saúde para os homens

2.3 Justificativa

Esse estudo tem como objetivo analisar o processo de envelhecimento masculino, por meio deste, identificar quais cuidados com a saúde estão realizando os homens nessa etapa; comparar o processo de envelhecimento entre o gênero masculino e feminino apontando suas diferenças no cuidado; além de identificar estratégias interventivas que possam colaborar no processo de saúde dos homens. Desse modo, responderá ao interesse inicial desta pesquisadora por compreender a vivência familiar experienciada, como também permitirá entender o processo de envelhecimento e quais cuidados e medidas se deve adotar nessa etapa.

3. Método

O presente estudo refere-se à pesquisa qualitativa de revisão bibliográfica narrativa, com o tema o envelhecimento dos homens: desafios do cuidado nessa etapa da vida.

Segundo Minayo (2006), a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares, ou seja, trabalha com um universo de significados, como emoções, motivos, crenças, valores, atitudes. A autora ainda acrescenta que ao ser trabalhada teoricamente, suas informações produzirão uma riqueza de informações, aprofundamento e maior fidedignidade interpretativa. O propósito da revisão bibliográfica narrativa ou tradicional é apresentar uma temática mais aberta, com a seleção dos artigos arbitrários, promover informações subjetivas a viés da seleção, com grande interferência da percepção subjetiva dos textos trabalhados (Oliveira; Cordeiro, 2007). Nesse mesmo sentido, Gil (2002), também afirma que tal modalidade "é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos".

3.1 Procedimentos para coleta de dados

Para atingir o objetivo da pesquisa, utilizou-se a metodologia de pesquisa bibliográfica narrativa, com consulta às bases de dados científicos, Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde BRASIL (BVS). Assim, abordamos as produções voltadas aos temas do envelhecimento e da masculinidade; e ao tratar da temática sobre o envelhecimento de homens, torna-se imprescindível contextualizar essa categoria social, compreendendo as construções históricas, culturais e simbólicas que moldam as formas de ser e envelhecer no masculino.

A pesquisa bibliográfica foi realizada a partir de artigos direcionados ao tema e coletados, nas bases de dados Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde BRASIL (BVS). Os descritores utilizados na coleta de dados foram: “envelhecimento”, “homens”, “preparação” e “psicologia”. Com a finalidade de cumprir com um maior número de artigos, utilizou-se o operador booleano “AND”, realizando combinações entre as palavras-chave.

Nas primeiras pesquisas, realizadas nas bases de dados citadas anteriormente, utilizou-se o AND com as palavras: preparação and envelhecimento, envelhecimento and homens, psicologia and envelhecimento, preparação and envelhecimento and homens and psicologia.

Os critérios de inclusão adotados dos artigos foram aqueles com datas relativamente atuais de 2010 a 2023, serem pesquisas narrativas de envelhecimento de homens e os critérios de exclusão foram, artigos que não estão em português, ou que falassem apenas de mulheres, ou que fossem relatos de homens e mulheres juntos.

A pesquisa feita no PePSIC, com os descritores “envelhecimento and homens and psicologia”, foi encontrado sete artigos. Dos artigos encontrados nenhum foi utilizado no trabalho, por não fazerem parte dos requisitos de inclusão dos artigos.

No site SciELO, os descritores usados foram “preparação and envelhecimento”, apareceram dezesseis (16) artigos, com o filtro em psicologia passaram a ser quatro (04) artigos. Em outra pesquisa com “envelhecimento and homens” e com o filtro de artigos e psicologia foram encontrados quinze (15). Em “envelhecimento and homens and psicologia” seis (06). Após a análise de todos encontrados foi selecionado um (01) considerado adequado à elaboração do trabalho.

Na BVS, com os descritores “preparação and envelhecimento” foram encontrados cento e trinta e sete (137) artigos, com o filtro em psicologia passaram a ser vinte e um (21), em outra pesquisa com “envelhecimento and homens and psicologia” e com o filtro de psicologia trinta e sete (37). Após uma análise inicial foram selecionados cinco (05), os demais foram excluídos.

Quadro 1 – Núcleo de Significação

Autores	Artigo	Ano	Base de dados
Borges e Seidl	Percepções e Comportamentos de Cuidados com a Saúde Entre Homens Idosos	2012	SciELO
Ramos, Yokomizo e Lopes	Velhice masculina: construção e significados da aparência entre idosos da UATI EACH/USP	2019	BVS
Ramos e Lopes	Construção da aparência e seus significados para os vencedores do Mister IPGG 2017, Brasil	2019	BVS
Ramos e Lopes	Envelhecimento masculino: a relevância da participação no concurso Mister IPGG 2017 na percepção dos vencedores	2019	BVS
Corrêa, Silva e Rombaldi	Sintomas psicológicos do envelhecimento masculino e fatores associados	2017	BVS
Borges e Seidl	Saúde autopercebida e qualidade de vida de homens participantes de intervenção psicoeducativa para idosos	2014	BVS

Fonte 1 – Elaborado pela autora

3.2 Análise de dados

A partir da coleta dos seis (06) artigos, foram realizadas leituras flutuantes e organização do material dos pré-indicados para a construção dos núcleos futuros. A proposta foi o desenvolvimento de análise de conteúdo conforme aponta Minayo (2009), a partir dessa análise é possível identificar a produção de inferências de um texto focal para seu contexto social de maneira clara e objetiva, proporcionando interpretações dos significados dos resultados da pesquisa a partir de uma perspectiva ampla e contextual.

Após, na segunda leitura permitiu o processo de aglutinação dos pré-indicados, seja por assuntos semelhantes ou pela contraposição, foram selecionadas cinco (05) categorias cada qual com as suas características, e a partir das categorias escolhidas, permitiu caminhar para três núcleos de significações (Ozella e Aguiar, 2006).

Segundo Minayo (2013), categorias se referem a um conjunto que abrange elementos com características comuns e que se relacionam entre si. A unificação das

categorias leva ao núcleo de significação, de um modo geral, pode ser utilizado em qualquer tipo de análise em pesquisa qualitativa.

A análise de conteúdo teve viés a partir da análise temática, técnica que propõe analisar a palavra que é capaz de compreender o ambiente, e toma em consideração as significações, afim de conhecer o que está por trás de cada vocábulo (Bardin, 1977).

A unidade utilizada foi o tema, que se relaciona ao item maior em torno do qual foi feita a conclusão. A partir da influência de várias referências abordadas durante a pesquisa. O método foi feito a partir da perspectiva qualitativa, pela categorização, inferência, descrição e interpretação. E esses não ocorrem de forma sequencial (Minayo, 2013).

As análises dos artigos qualitativos, todos a partir de uma revisão bibliográfica narrativa serão apresentados detalhadamente, conforme os Núcleo de Significação no Quadro 2 (dois).

4. Resultados e Discussão

O objetivo deste estudo foi analisar o processo de envelhecimento masculino com base em publicações do período de 2010 a 2023. A pesquisa foi realizada nos sites Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde BRASIL (BVS). Foram encontrados seis (06) artigos, pertinentes aos objetivos que o trabalho propõe apresentar.

A pesquisa possibilitou identificar três núcleos de significação, a partir das categorias selecionadas de cada artigo. Os núcleos são: 1) Diferenças de gênero em relação aos cuidados com a saúde; 2) Homens e a resistência na procura por ajuda; 3) Manifestações psicológicas do envelhecimento.

Quadro 2 – Núcleos de significação e categorias obtidas a partir da análise dos artigos selecionados para a pesquisa

Núcleo de significação	Categorias
Diferenças de gênero em relação aos cuidados com a saúde	Gênero: entre homens e mulheres na percepção da saúde Características dos homens x saúde
Homens e a resistência na procura por ajuda	Relação com os médicos
Manifestações psicológicas do envelhecimento	Os homens e o envelhecimento Rede de apoio

A seguir serão apresentados os núcleos e categorias a partir da leitura realizada.

4.1 - Núcleo 1 - Diferenças de gênero em relação aos cuidados com a saúde

Neste núcleo foram discutidas as categorias de análises: *Gênero: entre homens e mulheres na percepção da saúde; Características dos homens x saúde*

Segundo Borges e Seidl (2014), várias diferenças de gênero têm sido apontadas na literatura em relação à frequência e aos tipos de cuidados com a saúde usualmente adotados por ambos os sexos. As mulheres são descritas como usuárias mais assíduas dos serviços médicos, especialmente dos serviços primários, demonstrando maior atenção ao surgimento de sintomas, melhor conhecimento acerca das doenças e maior adesão a práticas preventivas. Os homens, por sua vez, caracterizam-se pelo atraso na busca por assistência médica quando adoecem e pela priorização de problemas agudos, o que os torna mais vulneráveis ao desenvolvimento de enfermidades. Ainda, observa-se que os homens se envolvem com maior frequência em colisões automobilísticas e acidentes de trabalho, além de apresentarem maior probabilidade de desenvolver sobrepeso, alcoolismo e tabagismo em comparação às mulheres.

Os autores Peixoto (1997, apud Ploner et al, 2008) encontraram os mesmos resultados que Borges e Seidl (2014) com destaque para fatores que influenciam a maior sobrevivência do sexo feminino em comparação ao masculino. Esses elementos são identificados pelas diferenças na exposição a riscos associados ao trabalho, no consumo de álcool e cigarros, bem como nas atitudes em relação à doença e à busca por cuidados em saúde preventiva.

Gomes, Nascimento e Araújo (2007) em pesquisa, também apontam que as mulheres tendem avaliar o estado de saúde de maneira mais negativa do que os homens, ou seja, elas sempre buscam por mais cuidados em atenção preventiva. Assim, para os autores, pensar a saúde masculina exige compreender os condicionantes socioculturais que moldam comportamentos masculinos e percepções sobre o corpo, a doença e o cuidado, principalmente reconhecer que as desigualdades de gênero também produzem vulnerabilidades específicas para os homens.

As desigualdades entre homens e mulheres foram construídas pelos aspectos sociais, para manter o poder de determinado grupo. O termo gênero busca requisitar um território que possa ser definidor específico, principalmente por insistir na insuficiência

dos corpos teóricos existentes para explicar a desigualdade entre mulheres e homens (Scott, 1990)

Desse modo, é preciso compreender ainda que a saúde masculina não pode ser analisada de forma isolada ou apenas sob a perspectiva biológica. Os autores Gomes, Nascimento e Araújo (2007), ao apontarem que as mulheres tendem a avaliar sua saúde de forma mais negativa e, por isso, buscam mais cuidados preventivos, destacam o contraste importante, Peixoto (1997, apud Ploner et al, 2008) expõe que os homens, muitas vezes, são socializados a negar as fragilidades dos seus corpos e evitar práticas de autocuidado, em razão de normas de masculinidade que associam vulnerabilidade à fraqueza humana.

Sendo assim, pensar na saúde dos homens implica reconhecer que as desigualdades de gênero não afetam apenas as mulheres, afinal elas podem produzir vulnerabilidades específicas para os homens, em especial no campo da saúde. Observa-se que a construção sociocultural da masculinidade influencia suas atitudes diante do adoecimento e retarda a busca por atendimento médico o que dificulta ações de prevenção (Gomes, Nascimento e Araújo, 2007).

Dessa forma, a temática gênero e a saúde se apresentam como campo de interesse comum entre os autores Borges e Seidl (2014), Peixoto (1997, apud Ploner et al, 2008), Gomes; Nascimento e Araújo (2007) e Scott (1990), caracterizada por identificar as especificidades que podem ser consideradas na abordagem da saúde masculina e feminina ao longo dos diferentes fatores do ciclo de vida humana em contextos sociais e culturais.

Borges e Seidl (2014), ainda afirmam que a saúde vem cada vez mais sendo tomada em várias perspectivas e concebida como integração de múltiplos fatores que influenciam a autopercepção de seu estado na velhice. Para os autores, essa afirmação implica em propor algo fundamental, como as intervenções psicoeducativas que contribuem para fortalecer esta compreensão da saúde como realidade ampla e integradora; o que se mostra de grande relevância, dada a possibilidade de se contribuir para a desconstrução de imagem passiva da velhice, como centrada em perdas inevitáveis.

4.2 - Núcleo 2 - Homens e a resistência na procura por ajuda

Neste núcleo foi identificada uma categoria que responde à essa condição:
Relação com os médicos

Historicamente, o papel social conferido às mulheres como cuidadoras, responsáveis pela atenção aos filhos e demais membros da família, contribui para a maior

sensibilidade e atenção às questões de saúde. Assim, o que muitas vezes é interpretado como maior morbidade feminina pode refletir, na verdade, a maior consciência corporal e disposição para reconhecer e nomear o sofrimento, em contraste com a socialização masculina que tende a valorizar a negação da dor e a resistência ao cuidado (Barata, 2009).

Borges e Seidl (2012), alertam os homens para a pouca necessidade de buscar serviços médicos. Barata (2009) elucida que paradoxalmente, as mulheres, em praticamente todas as populações estudadas, relatam pior avaliação do próprio estado de saúde e maior frequência de morbidades em comparação aos homens. Algumas interpretações para essa diferença baseiam-se em fatores biológicos, como as distinções hormonais e genéticas entre os sexos. No entanto, uma análise fundamentada nas relações de gênero amplia essa compreensão ao destacar que os papéis sociais atribuídos a homens e mulheres influenciam diretamente suas percepções sobre o processo saúde/doença e seus comportamentos diante do adoecimento.

Para Borges e Seidl (2012) o aspecto central de suas pesquisas sobre saúde masculina, destaca a pouca procura dos homens pelos serviços médicos. Os autores afirmam que essa resistência não deve ser entendida apenas como questão de desinteresse de cada um: mas compreendido como fenômeno social profundamente enraizado nas construções culturais de gênero. Pois percebe-se que desde cedo, a maioria dos homens são socializados a adotar comportamentos que reforçam a ideia de autossuficiência, força e invulnerabilidade. Essa lógica em suas concepções tradicionais acaba por afastá-los das práticas de cuidado e da prevenção o que os leva a buscar atendimento apenas em situações extremas, ou seja quando a doença já se encontra em estágio avançado.

Assim, esse comportamento tem implicações diretas não apenas na saúde física, todavia na saúde emocional, pois o mesmo modelo de masculinidade que inibe a expressão de fragilidades pode dificultar o reconhecimento de sofrimento psíquico e o acesso a apoio psicológico. Outra questão importante, evidencia-se o desafio para as políticas públicas de saúde, pois é preciso desenvolver estratégias que considerem as especificidades da população masculina e incentivar o autocuidado e aproximá-los dos serviços de atenção básica (Barata, 2009).

Compreender o trabalho de Borges e Seidl (2012) em concordância com o trabalho de Barata (2009) significa reconhecer que a baixa adesão masculina aos serviços médicos não é problema meramente comportamental, mas o reflexo das desigualdades e das expectativas de gênero que moldam a forma como os homens contemporâneos percebem

o corpo, a doença e o cuidado. Superar essa barreira requer a transformação cultural mais ampla, que valorize o cuidado de si como um ato de responsabilidade, coragem e não de fraqueza masculina.

4.3 - Núcleo 3 – Manifestações psicológicas do envelhecimento

Este núcleo descreve os sintomas psicológicos do envelhecimento. Com duas categorias identificadas: *Os homens e o envelhecimento*; *Rede de apoio*.

Corrêa, Silva e Rombaldi (2017) apontam que, entre os diferentes tipos de manifestações que compõem o quadro geral dos sintomas psicológicos do envelhecimento, prevalecem o esgotamento e os sintomas de ansiedade. Os autores destacam que esses indicadores estão fortemente associados à autopercepção de saúde entre os homens, revelando a presença de nervosismo, ansiedade e depressão como desfechos recorrentes. Tais sintomas refletem não apenas as transformações ligadas ao envelhecimento, mas também os impactos de construções socioculturais de masculinidade que, ao valorizar a força e a autossuficiência, tendem a dificultar a expressão de fragilidades emocionais. Assim, o envelhecimento masculino pode ser marcado por maior resistência à busca por ajuda psicológica e por uma internalização do sofrimento, o que reforça a importância de iniciativas sociais que considerem as especificidades de gênero na velhice.

Numa publicação recente Braga e Correa (2021), analisaram os sentidos atribuídos ao envelhecimento por homens que participam do programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), campus de Assis-SP. Dentre tantos outros aspectos, as autoras apontaram que os participantes valorizam o cuidado com o corpo e a saúde mental, bem como a manutenção da inserção social, como parte significativa do processo de envelhecimento.

A importância que esses homens dispõem ao cuidado com a saúde do corpo e da mente e em manter-se inseridos socialmente, assim como aspectos da masculinidade e da aposentadoria que influenciam nas vivências da velhice. (Braga e Correa, 2021, p. 133).

Ou seja, elucidam que para os sujeitos da pesquisa, a aposentadoria e a mudança de papéis sociais são marcantes: a passagem para a velhice masculina está relacionada à perda de funções tradicionais (como provedor) e à necessidade de reconfigurar

identidade; a masculinidade aparece como um elemento que influencia como os homens vivem e percebem sua velhice: expectativas sociais, trabalho, masculinidade ativa influenciam as vivências.

Freitas, Lempke e Costa (2023) relatam que essa etapa da vida exige uma mudança de visão a respeito do processo de envelhecimento. Afim de contribuir com a ciência, os autores propõem que estejamos mais atentos ao olhar para a velhice e favorecê-la com qualidade de vida, bem-estar e propósito de vida.

Borges e Seidl (2014) propõe que essa visão mais investigativa sobre a qualidade de vida, deve partir da percepção dos próprios idosos, e a partir de então subsidiar programas e fomentar políticas voltadas para a promoção da saúde nessa população.

Braga e Correa (2021), afirmam que programas como o UNATI tem papel relevante no espaço de ressignificação, pois oferece oportunidades de participação, aprendizado, convívio social, o que auxilia os sujeitos a atribuírem novos sentidos à velhice.

Desse modo, propor intervenções psicológicas com homens idosos, pensando em melhorar sua qualidade de vida, os direcionam também ao melhoramento da autoestima e da regulação emocional (Borges e Seidl, 2014).

As autoras Braga e Correa (2021), concluem que o envelhecimento masculino, não é apenas uma “queda” ou perda, mas envolve uma dinâmica de transformações, adaptações. E reforçam que o papel de iniciativas como o UNATI surge como facilitador para que os homens experimentem a velhice de forma mais ativa e participativa, rompendo com visões tradicionais de que envelhecer é necessariamente desvincular-se socialmente ou perder a masculinidade.

Além disso, Ramos e Lopes (2019), apontam que o cuidado com a aparência também pode ser entendido como uma ressignificação visual dos indivíduos, ao demonstrarem sua relação com o tempo e o espaço em que vivem por meio de roupas, acessórios, penteados, maquiagens, etc.

Portanto, entende-se que ao associar as contribuições dos autores Borges e Seidl (2014) e Braga e Correa (2021) a promoção de ações em prol do próprio bem-estar do idoso como a atividade da UNATI, cuida de maneira individual e também do todo, por meio da atenção recebida aos cuidados, escuta e acolhimento de outros. Ou seja, caracteriza-se um exemplo de resultado em comportamentos preventivos e manutenção de atitudes positivas diante da vida, com melhora do controle emocional e do convívio social das pessoas que se encontram nessa etapa de envelhecimento.

Considerações Finais

No decorrer do trabalho, observa-se que envelhecer, para os homens, constitui um desafio contínuo, especialmente no modo como percebem e lidam com as transformações corporais e as mudanças em seus papéis sociais e culturais. Analisar o processo de envelhecimento masculino permitiu compreender que essa etapa é frequentemente atravessada por expectativas sociais e culturais que associam virilidade, força física e produtividade à identidade masculina, tornando esse processo um campo de tensões entre o ideal tradicional de masculinidade e as limitações impostas pelo tempo.

Nesse contexto, foi possível identificar que muitos homens encontram dificuldades em reconhecer suas vulnerabilidades e em buscar os cuidados a saúde, já que o modelo hegemônico de masculinidade desvaloriza a expressão de fragilidade física ou emocional.

Portanto, compreender o envelhecimento masculino e comparar o processo de envelhecimento entre gêneros, de modo a apontar suas diferenças exigiu uma análise articulada entre dimensões biológicas, psicológicas e socioculturais, capazes de evidenciar a complexidade desse processo e de sustentar abordagens mais sensíveis às especificidades de gênero. Além disso foi preciso reconhecer as diversas formas de viver e atribuir sentido mais amplo e significativo ao envelhecimento.

De forma conclusiva, procuramos realizar uma reflexão pontual sobre o envelhecimento de homens e evidenciar os desafios que emergem desse processo, especialmente no que se refere às relações entre masculinidade e cuidados com a saúde. Assim, identificar e sugerir estratégias interventivas que possam colaborar no processo de saúde para os homens retrata-se um convite à continuidade de investigações que possam aprofundar o entendimento sobre as especificidades do envelhecimento de homens na tentativa de subsidiar ações e políticas públicas voltadas à valorização dessa etapa da vida sob a perspectiva sensível às questões de gênero.

Aproveito o espaço para instigar a área e os profissionais da Psicologia nesse convite, pois ao realizar busca flutuante no site do Conselho Federal de Psicologia (CFP), com o descritor “envelhecimento” foram encontrados 27 (vinte e sete) resultados, dentre eles, uma notícia recente de 01 de setembro de 2025 que mostra representantes do CFP tomando posse no Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, e no decorrer da matéria afirmam que o CFP ainda prepara o lançamento de uma Referência Técnica para

atuação junto à pessoa idosa, reafirmando o compromisso da Psicologia com os direitos humanos e com as políticas públicas voltadas ao envelhecimento.

Sendo assim, esse dado do CFP comprova que ainda não há uma Referência Técnica a respeito dessa temática, o que torna urgente a discussão desse assunto, de modo que, os profissionais da área de Psicologia façam mais pesquisas sobre o envelhecimento.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Wanda Maria Junqueira; OZELLA, Sergio. **Núcleos de significações como instrumento para a apreensão da constituição dos sentidos**. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 26, n. 2, 2006.

BARATA, Rita Barradas. **Relações de gênero e saúde: desigualdade ou discriminação?** In: Como e por que as desigualdades sociais fazem mal à saúde [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2009. Temas em Saúde collection, pp. 73-94. ISBN 978-85-7541-391-3. Available from SciELO Books.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BORGES, Lilian Maria; SEIDL, Eliane Maria Fleury. **Saúde autopercebida e qualidade de vida de homens participantes de intervenção psicoeducativa para idosos**. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 19, n. 3, p. 421-431, set./dez. 2014.

BRAGA, Roana de Jesus; CORREA, Mariele Rodrigues. **Experiências de envelhecimento masculino**. In: *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 12(1), 133–157, 2021. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v12n1/v12n1a08.pdf>. Acesso em: 26 out. 2025.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **População estimada do país chega a 213,4 milhões de habitantes em 2025**. Agência de Notícias — IBGE, 28 ago. 2025. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/44305-populacao-estimada-do-pais-chega-a-213-4-milhoes-de-habitantes-em-2025>. Acesso em: 23 out. 2025.

BRASIL. **Lei n.º 8.842, de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 23 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. **Estatuto da Pessoa Idosa**. Brasília, DF: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/pessoa-idosa/estatuto-da-pessoa-idosa.pdf/view>. Acesso em: 26 nov. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **CFP toma posse no Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa**. Representação marca avanço da Psicologia na formulação de políticas públicas voltadas ao envelhecimento da população. Disponível

em: <https://site.cfp.org.br/cfp-toma-posse-no-conselho-nacional-dos-direitos-da-pessoa-idosa/>. Acesso em: 05 nov. 2025.

CORRÊA, Leandro Quadro; SILVA, Marcelo Cozzensa da; ROMBALDI, Aírton José. **Sintomas psicológicos do envelhecimento masculino e fatores associados.** *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 77-93, 2017.
GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOLDENBERG, M. **A Bela Velhice.** 1. ed. Rio de Janeiro: Record, 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Idade da população.** IBGE Educa – Crianças: Nosso Povo, s.d. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/criancas/brasil/nosso-povo/19623-idade-da-populacao.html>. Acesso em: 23 out. 2025.

IBGE. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017.** Agência de Notícias, 26 abr. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 26 nov. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade.** 26. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

PAPALIA, Daiane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano.** 14.ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

PLONER, K. S. *et al.* **O significado de envelhecer para homens e mulheres.** In: SILVEIRA, A. F. *et al.* (org.). *Cidadania e participação social* [online]. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008. p. 142-158. ISBN 978-85-99662-88-5. Disponível em: <http://books.scielo.org>. Acesso em: 23 out. 2025.

RAMOS, Silvana Bassi; LOPES, Andrea. **Cuidado com o corpo masculino: significados para os vencedores do Mister IPGG 2017.** *Revista Kairós – Gerontologia*, São Paulo, v. 22, n. especial 26 (“Envelhecimento e Aparência”), p. 209–234, 2019.

_____. **Construção da aparência e seus significados para os vencedores do Mister IPGG 2017, Brasil.** *Revista Kairós – Gerontologia*, São Paulo, v. 22, n. especial 26 (“Envelhecimento e Aparência”), p. 235–259, 2019.

_____. **Envelhecimento masculino: a relevância da participação no concurso Mister IPGG 2017 na percepção dos vencedores.** *Revista Kairós – Gerontologia*, São Paulo, v. 22, n. especial 26 (“Envelhecimento e Aparência”), p. 261–283, 2019.

VITTI, Laís Santos; NAKANO, Tatiana de Cássia; CHNAIDER, Janaina; ABREU, Isabel Cristina Camelo de. **Psicologia Positiva e Desenvolvimento Humano**. São Paulo: Vetor Editora, 2023. p. 327-346.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Ageing. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1. Acesso em: 23 out. 2025.