

A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO PARA MULHER NA TERCEIRA IDADE

FLÁVIA Teixeira Silva Pires ¹
ALICE Tinoco Dias ²
VIVIANE Carneiro Lacerda Meleop ³
ROSALEE Santos Crespo Istoe ⁴

RESUMO

O artigo tem por finalidade demonstrar que o equilíbrio do ser humano só é alcançado quando o autocuidado engloba não só a saúde física, mas também a mental, emocional e espiritual. Autocuidado é um tema mundialmente propagado, em alta no Brasil, e por isso sua importância precisa ser entendida também numa perspectiva espiritual, até porque há estudos comprovando que a religião não é algo sem sentido no mundo pós-moderno. Diante dessa realidade, há uma etapa do ciclo humano que sofre de forma mais acentuada, que é a terceira idade. No topo da pirâmide etária do Brasil, já encontramos um maior número de mulheres, e precisamos lançar luz sobre a carência de uma vida equilibrada em todas as áreas, não só para aliviar a solidão e demais efeitos dela, como também para enfrentar as limitações próprias do envelhecimento com fé e ânimo, o que lhes proporcionará maior qualidade de vida. O tema se justifica, uma vez que o ser humano é um ser integral e relacional, e sendo a saúde interligada, por vezes o emocional e mental ocasionam adoecimento no corpo, como também o contrário. A pesquisa será guiada pela abordagem exploratória e bibliográfica. O estudo confirma a necessidade de despertar não só os idosos, mas também seus familiares, cuidadores, órgãos públicos e toda sociedade sobre a importância do autocuidado da mulher durante toda vida e sobretudo na terceira idade, a fim de encontrar o verdadeiro equilíbrio que promoverá uma vida saudável e harmônica, com empatia nas relações sociais, respeito e aceitabilidade das adversidades comuns nessa etapa do envelhecimento humano.

PALAVRA-CHAVE: Autocuidado, Envelhecimento humano, Mulher, Religião.

¹ Bacharel em Direito pela Universidade Gama Filho do Curso – RJ. Pós-graduada em Direito Civil e Processo Civil pela Faculdade de Direito de Campos – RJ. Pós-graduanda em Teologia Sistemática pelo Mackenzie, flaviatpires@email.com;

² Bacharel em Direito pela UNIG. Mestranda no Programa de Pós-graduação Cognição e Linguagem na Universidade Estadual do Norte Fluminense - UENF, alicestdias@gmail.com;

³ Bacharel em Direito pela UNIG. Mestranda no Programa de Pós-graduação Cognição e Linguagem na Universidade Estadual do Norte Fluminense - UENF, vivilacerdadv@email.com;

⁴ Doutora em Saúde da Criança e da Mulher / Fundação Osvaldo Cruz (2007). Professora na Universidade Estadual do Norte Fluminense - UENF, rosaleeistoe@gmail.com.

INTRODUÇÃO

Entender que o ser humano é um ser integral e também relacional leva à percepção de como é importante o autocuidado, portanto se faz necessário uma visão de forma integral, que inclui também o cuidado espiritual da vida humana se de fato o que se busca é equilíbrio.

Autocuidado é um tema mundialmente propagado, em alta no Brasil, e por isso sua importância precisa ser entendida também numa perspectiva espiritual, até porque já há estudos comprovando que a religião não é algo sem sentido no mundo pós-moderno. É necessário que se compreenda a cosmovisão da religião no autocuidado, que narra sobre o ser humano criado por Deus de forma integral e única, ao mesmo tempo em que cada um tem suas diferenças que devem ser respeitadas.

As pessoas estão com suas vidas estagnadas e sem crescimento espiritual, desarmonizadas em diversos segmentos seja no profissional, escolar, familiar, etc. Não se trata de buscar algo utópico, porque não existe vida sem problemas, num mundo onde todos têm aflições. No entanto, viver acomodado e inerte num mundo caótico, sem recorrer à uma fonte universal não tem se mostrado uma solução.

A espiritualidade traz um bom desempenho para a vida das pessoas com eficácia no trabalho e desempenho na aprendizagem. O estudo por parte da ciência e teologia tem se mostrado importante, porque a busca por realização pessoal, significância social, e melhoria no desempenho profissional é enorme e se mostra um desafio na era pós-moderna, porque conclui-se que a melhoria e harmonia das relações interpessoais em ambientes organizacionais, que inclui também os educacionais, está intimamente ligada com o estado interior do indivíduo (emocional, intelectual e espiritual).

Para responder essas questões o que nos guiou foram pressupostos metodológicos e teóricos de autores que abordam o autocuidado e o envelhecimento, como também estatísticas oficiais que demonstram que o número de idosos aumentam a cada ano e que a solidão e limitações dessa idade são fatores determinantes para o adoecimento físico e emocional.

Então pretende-se analisar de que maneira a conscientização da necessidade do autocuidado de modo geral e também a partir de uma perspectiva espiritual nos dias

atuais, contribuirá para que o envelhecimento humano ocorra de forma saudável e harmoniosa.

A pesquisa se justifica, uma vez que o ser humano é um ser integral e relacional. A saúde está interligada, e por vezes o emocional e mental ocasionam adoecimento no corpo, como também o contrário acontece. A fé e as relações sociais também são elementos importantes na busca por uma vida equilibrada, contribuindo inclusive no restabelecimento de enfermidades.

O artigo tem por finalidade demonstrar que o equilíbrio do ser humano só é alcançado quando o autocuidado engloba não só a saúde física, mas também a saúde mental, emocional e espiritual.

METODOLOGIA

A pesquisa é guiada pela abordagem qualitativa de natureza exploratória e bibliográfica, baseada em autores do tema, pois pretende-se descrever os fatos relacionados ao autocuidado na terceira idade, sobretudo o autocuidado da mulher.

REFERENCIAL TEÓRICO

A humanidade está adoecida, a violência só aumenta, as pessoas vivem cada vez mais voltadas para seus próprios interesses, as relações se tornaram frias e sem lealdade, as pessoas estão estressadas, deprimidas, ansiosas, doentes física e emocionalmente, as famílias estão desvalorizadas e disfuncionais, os jovens não se respeitam, os vícios aumentam, na competitividade do mercado, não há moral e nem ética, os ambientes organizacionais e educacionais estão apenas competitivos e sem harmonia entre as pessoas, o que muitas vezes impede o processo criativo, e ainda assim, misteriosamente muitos creem que podemos viver em harmonia e equilíbrio sem sermos moldados e tratados espiritualmente.

Diante dessa realidade, há uma etapa do ciclo humano que sofre de forma mais acentuada, que é a terceira idade, seja porque passou por todas as fases da vida sem o devido autocuidado, o que gera adoecimento e menor qualidade de vida, seja porque quando carece de cuidados de terceiros, não encontra apoio, ou mesmo por desconhecimento dos cuidados básicos e necessários para alcançar uma vida equilibrada.

Sabemos que entre os cuidados com a terceira idade está a higiene, visita médica regular, uma boa alimentação, organização com medicamentos e prática de atividade física. No entanto, pouco se fala da importância do autocuidado do idoso na área social e espiritual, e somente a integração de todos esses aspectos trará um envelhecimento saudável e equilibrado, dando condições do idoso superar as adversidades. Precisamos levar a sério essa realidade, que retrata um direito dos idosos à vida digna e de qualidade, resguardado pelo Estatuto do idoso, que visa garantir os direitos estabelecidos aos idosos com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 1984).

A importância de uma rede de apoio é fundamental ao idoso, uma vez que nessa etapa da vida a interação social, que engloba conversas ao telefone, encontro sociais e relações familiares, se revestem de novo significado, principalmente para aqueles idosos que estão sozinhos, seja porque não casaram, estão viúvos ou não tem filhos, familiares e amigos. E quando o idoso não tem uma fé ou conjunto de valores e crença para compartilhar, se encontra entristecido e propenso ao adoecimento, pois uma comunidade espiritual proporciona fortalecimento na caminhada.

Precisamos voltar nossos olhos para essa faixa etária e nos conscientizarmos da necessidade do autocuidado em todas as etapas da vida humana, visando um envelhecimento saudável. Mas também há uma urgência em trazer um despertar para aqueles que já se encontram nessa fase, que tem aumentado notoriamente em todo mundo, como também para a sociedade e autoridades responsáveis por promover saúde, bem-estar e dignidade aos idosos, de que o autocuidado de forma integral promoverá uma vida equilibrada, mesmo com as limitações próprias da idade.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o envelhecimento da população brasileira aumentou e a tendência é que continue assim. Os dados apresentam uma porcentagem menor no grupo de pessoas abaixo de 30 anos, e um aumento na porcentagem dos grupos que estão no topo da pirâmide, além de apontar para uma proporção de mulheres superior à de homens, na idade acima de 80 anos: “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).”

O aumento na taxa de natalidade era esperado em razão dos avanços da medicina, redução da taxa de mortalidade e também da propagação da necessidade de cuidado. Diante dessa realidade, a velhice que já era abordada em diversas áreas e estudos, como histórico, filosófico, antropológico, médico, jurídico, psicológico entre outros, como parte fundamental da vida humana, torna-se no tempo contemporâneo uma etapa vital que desperta atenção como algo novo, que precisa ser estudado com mais afinco e sensibilidade (EIZIRIK, 2013).

Diante disso, algo que preocupa e pode agravar a situação dos idosos em franco crescimento, é que numa sociedade cada vez mais individualista, o fato da busca por autorrealização, estruturada no diagrama ‘da hierarquia das necessidades’, de Abraham Maslow, leva as pessoas viverem a partir da premissa de que só se realizam encontrando a tão sonhada felicidade, depois que as demais necessidades forem preenchidas. Que englobam necessidades de autoestima, afetivas (amar e pertencer), de segurança e proteção, e fisiológicas. Logo, segundo bem observa Jay E. Adams, uma pessoa que vive segundo essa premissa é impossível se autorrealizar enquanto todas as necessidades não forem preenchidas, diante dessa busca uma pessoa só caminhará na direção de amar e ajudar outras, quando estiver autorrealizada, obtendo a satisfação de todas as suas necessidades de níveis mais baixos, o que dificilmente alcançamos nessa vida. Logo, os idosos ficam por vezes esquecidos por seus próprios familiares, que estão na constante busca de suas realizações pessoais (ADAMS, 2007, p.39).

É preciso lançar luz ao envelhecimento da população, voltando os estudos também para a área do autocuidado, como busca do equilíbrio integral, não só nos aspectos físico, mental e social, mas também no aspecto espiritual, pois uma pessoa na terceira idade bem cuidada em todo seu ser, encontrará além de bem-estar e melhor qualidade de vida, paz e harmonia, através de sua fé.

O idoso além de enfrentar eventuais enfermidades, lida com sua personalidade e características que trazem ou não dificuldades de relacionamentos, realidade que é vivenciada em todas as etapas da vida humana, e não é diferente na velhice. Essa fase pode ser enfrentada também com novas experiências, aprendizados, trocas e mudanças de pensamento e comportamentos. A terceira idade ainda é uma etapa da vida humana, e deve ser vivenciada de forma dinâmica e vívida dentro da realidade de cada um, proporcionando prazer e contentamento, mesmo em meio às dificuldades comuns dessa linda fase.

Ainda precisamos pensar que o idoso hoje, vive a era da modernidade com seus avanços tecnológicos, tendências e questões que surgem e não eram comuns a sua juventude. Diante desse fato, vários problemas surgem na velhice e nem sempre essa faixa etária encontra apoio necessário para enfrentá-los, como por exemplo, o já denominado ‘divórcio grisalho’, uma vez que as estatísticas apontam para um aumento nos divórcios entre casais com mais de cinquenta anos de idade, e também a automação e as dificuldades com o mundo virtual que vem invadindo os lares, o que se acelerou com o surgimento da pandemia.

Os idosos que já passam nessa fase por tantas transformações como mencionado, também enfrentam uma diminuição da autonomia até mesmo para atos comuns do dia a dia, quadro se agravou na pandemia.

Um dado importante e que vem aumentando são os casos de violência contra idosos, e segundo dados fornecidos pela pesquisadora emérita da Fiocruz, Cecília Minayo, durante palestra realizada em Brasília no dia 13 de junho de 2019, intitulada *Violências contra a pessoa idosa*, mais de 60% dos casos de violência contra idosos ocorrem nos lares. Este contexto não se refere só ao Brasil, e sim internacionalmente, sendo que a maioria dos agressores são cônjuges, filhos e filhas, genros e noras, e muitos dependem financeiramente da renda dos idosos.

Reafirmando o conceito de violência pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que “define como violência ou maltrato contra o idoso o ato (único ou repetido) ou omissão que cause dano ou aflição e que se produz em qualquer relação na qual exista expectativa de confiança, entre os principais tipos de violência contra a pessoa idosa, conforme Minayo, estão a estrutural (relacionada à miséria, deixar a pessoa morrer), interpessoal (do cotidiano, família, comunidade, nas relações), institucional (produzida pelos profissionais da saúde, assistência social, instituições em geral) e simbólica (desprezo, menosprezo)” (FIOCRUZ,2013).

Apesar da maioria dos idosos não denunciarem por medo, e também para proteger seus familiares, em razão do aumento na divulgação de seus direitos, as denúncias aumentaram, e segundo a pesquisadora: “As denúncias feitas pelo Disque 100 indicam que a violência psicológica tem percentual mais alto que a violência física. Entre as queixas feitas pelos idosos, ela ressalta a perda de autonomia e o abandono. “Fizemos um estudo sobre suicídios de pessoas idosas e o fator preponderante é o

isolamento, que leva a depressão. Depressão é uma consequência de uma situação anterior de abandono” (FIOCRUZ,2013).

Essa palestra ocorreu antes da pandemia, e sabemos que durante a pandemia a solidão aumentou, e a falta de informação somada à crescente disseminação de fake news, trouxe insegurança, medo e sofrimento. Por fazerem parte do grupo de risco e precisarem de cuidados redobrados a fim de não contraírem o vírus, o isolamento se mostrou o melhor caminho para se resguardarem nesse tempo pandêmico.

Ocorre, que o enfrentamento da solidão já é um problema antigo do cotidiano de muitos idosos, e que não é enfrentado apenas por quem vive em asilos, clínicas e casas de repouso, muitos desses abandonados por suas famílias, mas também se mostra uma realidade que a terceira idade enfrenta dentro de seus próprios lares, passando anos e anos sem contato com familiares e amigos, sem visitas e nem mesmo um telefonema. Além daqueles que residem com familiares, mas não são ouvidos nem participam das conversas e decisões do lar.

A solidão, como um sentimento que aumenta na terceira idade, agravou-se com o isolamento em decorrência da pandemia do coronavírus, trazendo também um adoecimento mental e emocional, e esse processo leva também à depressão.

O site ‘previva’ relata uma pesquisa desenvolvida na Universidade de Chicago, onde se constatou que o isolamento pode aumentar o risco de morte em 14% nas faixas etárias mais avançadas, uma vez que a solidão tem potencial para gerar uma situação de estresse exacerbado no idoso, causando a queda da imunidade: “Ao mesmo tempo em que protege o idoso do contato com portadores da Covid-19, o isolamento pode estar contribuindo para reduzir sua resposta imunológica ao colocá-lo sob uma condição estressante. Nos dias de hoje, o impacto do isolamento na imunidade dos idosos torna-se ainda maior se a pessoa tiver acesso constante a notícias (ou mesmo a informações falsas) que podem causar ansiedade e agravar o quadro de estresse” (PREVIVA).

A solidão é algo que consome o idoso, que sem uma rede de apoio e demais cuidados, pode entrar num quadro grave de depressão. Segundo a Dr^a Elaine Cruz, a dor da solidão é considerada a dor emocional mais cruel para o ser humano, seguida da dor da rejeição, como expressa em seu livro Equilíbrio Emocional: “Estudos acadêmicos mostram que o sentimento da rejeição é semelhante a dor física, ativando inclusive as mesmas áreas no cérebro. Entretanto, enquanto as dores físicas podem ser tratadas com medicamentos ou exercícios, as dores emocionais, como a da rejeição, podem ser

cultivadas por anos. (...) Causa uma dor maior quando quem rejeita são pessoas que nos afetam, de quem esperávamos amor e cuidado, como pais, cônjuges, filhos ou amigos que queremos por perto, de quem gostamos e/ou amamos” (CRUZ, 2019, p57).

Além da solidão, o idoso vivencia o luto que também se intensificou na pandemia, com relação à perda do cônjuge, filho e demais membros da família ou ainda do único amigo ou amiga com quem se relacionava.

O luto é um estado de perda que não se resume apenas no sentimento de tristeza e saudade, pois a morte além de ser algo biológico fazendo parte da vida do ser humano, é encarada de formas diferentes dependendo de aspectos culturais, psicológicos, éticos, sociais, clínicos e da crença de cada um. Sendo assim, por mais que tenhamos estudos sobre o luto e as fases em que ele se desenvolve, não há como estabelecermos um padrão certo, porque afeta sobremaneira a vida das pessoas em todas as áreas que estão interligadas, variando de acordo com a respectiva reação emocional de cada um.

Quando um idoso não se encontra bem estruturado em todo seu ser, seu estado fica mais vulnerável durante o processo de luto, podendo levá-lo à depressão entre outras síndromes. O luto vivido nessa época pandêmica traz o agravante de alterar a forma como as pessoas encaram esse momento, principalmente porque para muitos o ritual de despedida é modificado ou até mesmo impedido, como forma de prevenção ao contágio do vírus, trazendo dificuldades no enfrentamento desse processo.

Diante de quadros agravados, além de acompanhamento e apoio na área emocional, faz-se necessário o cuidado físico com ajuda médica e especializada. E já temos comprovação de que o equilíbrio espiritual também precisa ser buscado, visto que tem um papel de fundamental importância, ajudando inclusive na recuperação de enfermidades, quando o paciente encontra na fé, o ânimo que precisa.

Algo importante e que precisamos entender, é que o luto é um processo e nem sempre tornar-se-á uma patologia. Durante esse processo faz-se necessário vivenciar todos os sentimentos, primeiramente a dor, raiva, dificuldades com a separação, culpa ou remorso, como também o choro, a saudade, passando por cada fase que compõe essa experiência, até que o coração, como núcleo da personalidade humana, esteja apto para prosseguir sem sentir dor, mesmo que a saudade permaneça. Quando há o entendimento correto e apoio necessário, o luto pode se tornar uma etapa que traz aprendizado, transformação e crescimento. Algo que pode ser muito bem trabalhado com rodas de

conversa e partilhar de experiência a ser realizado nas respectivas comunidades, igrejas e setores dos Municípios voltados para os cuidados da saúde emocional.

Essa fase não se resume à morte, e é vivenciada pelos idosos de diversas formas, como por exemplo, a perda da atividade laborativa, com a aposentadoria, a mudança de familiares, entre outras situações como o ninho vazio.

O ninho vazio é um desafio para o casal que enfrenta uma fase de transição, quando filhos jovens saem de casa, e a reação varia de acordo com o relacionamento pais e filhos.

Essa fase também sofre alterações, e não podemos mais definir um padrão de idade, uma vez que atualmente casais estão tendo filhos mais tarde, e por sua vez vemos também filhos demorando mais tempo na casa dos pais, o que ocasionará pessoas mais velhas vivenciando o ninho vazio, numa idade em que já se aproxima da inatividade. E esse casal de idosos ou mesmo o idoso poderá enfrentar dificuldades de readaptação, quando sozinho.

O topo da pirâmide etária apresenta um maior número de mulheres e a tendência é que esse quantitativo aumente. A mulher com 65 anos de idade ou mais, está chegando nessa idade ainda com capacidade laborativa, no entanto o processo de envelhecimento da mulher inicia muito antes, sobretudo mentalmente, pois a mulher logo após os 30 anos já começa a pensar e se preocupar com o envelhecimento, o que se dá também por conta da cobrança com aparência e diversos padrões de beleza impostos à mulher, sem nem mesmo existirem, ainda mais em se tratando de um povo mestiço como o brasileiro. Na verdade, o processo de envelhecimento se inicia ao nascer.

Sabemos que antes da terceira idade a mulher também passa pela crise da meia idade, que varia de acordo com a realidade de cada uma, podendo acontecer entre 35 e 45 anos ou mais.

Mulheres na fase dos 40 anos de idade enfrentam um processo de mudanças, uma transição, onde a mente é inundada por perguntas avaliativas. As mulheres tem a tendência de nessa fase da vida se queixarem ou autoavaliarem em seus feitos e conquistas, emoções e maneira de viver.

A meia-idade atinge as mulheres de diferentes maneiras. Algumas passam por essa fase de forma leve, apenas com algumas insatisfações e inquietações que enfrentadas, produzirão aceitação e mudanças significativas, e assim prosseguem com uma vida mais harmônica e contemplativa (CONWAY, 2001).

Outras enfrentam a chamada crise da meia-idade, sejam solteiras ou casadas, e vivenciam um momento de ansiedade e desesperança, de forma mais dramática. Há mulheres que podem inclusive enfrentar processos de depressão e outras síndromes. Ocorre que se essa fase não for identificada, compreendida e enfrentada individualmente ou com ajuda, que em muitos casos se faz necessária, poderá ocasionar sérias rupturas de relacionamentos.

Logo, precisamos dar uma atenção especial a essa fase de transição, que se não enfrentada adequadamente pode perdurar por muito tempo e gerar uma vida conformada e infeliz. Essa bela fase da mulher antecederá a fase da terceira idade, mais um motivo pelo qual devemos cuidar da saúde mental, emocional e espiritual da mulher, e não somente física, para que chegue à terceira idade bem estruturada.

Já sabemos que a solidão é algo que se agrava na terceira idade, e a mulher até mesmo por suas características sente maior necessidade de cuidados em todas as áreas e também de interação social. Mulher sente necessidade de se relacionar e conversar, relembrar momentos, não só com a família, mas também com amigas e amigos. Até mesmo o hipocampo, relativo à parte da memória, é maior e mais ativo na mulher que no homem. O autocuidado surge então, como um meio para que a vida se torne equilibrada.

A questão é que o próprio autocuidado quando não compreendido da forma correta, também adocece as pessoas, uma vez que fundamentado no bem estar pessoal, traz em si uma valorização excessiva do eu. Essa valorização somada à sociedade em que vivemos, cada vez mais materialista, imediatista e tecnológica, intensifica a busca apenas de interesses pessoais, mesmo que para isso seja necessário passar por cima do interesse do próximo ou mesmo desconsiderá-lo. As pessoas precisam de um olhar atento na era digital, as relações interpessoais podem salvar os ambientes de trabalho cada vez mais tensos diante da automação, como também podem salvar idosos de um mundo isolado e triste. O mundo passa por uma revolução digital, mas somos seres essencialmente relacionais e indispensáveis, e precisamos nos cuidar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O autocuidado da mulher na meia-idade e na terceira idade abrangendo todo seu ser, trará equilíbrio entre a saúde física, mental, emocional e espiritual. O autocuidado visto dessa maneira promoverá não só o acompanhamento médico especializado a cada caso, mas também o desenvolvimento da fé, e o incentivo à interação social através de relacionamentos, que tem o potencial de tratar problemas como solidão, luto, estresse, depressão entre outros. E é justamente a junção dessas áreas que promoverá bem-estar e harmonia, mesmo em meio as adversidades da vida e às limitações comuns à idade avançada.

O ser humano não será feliz se não viver de forma equilibrada, e os setores públicos e privados, precisam nesta era digital, valorizar o que temos de melhor, que é a capacidade de pensar, criar e se relacionar! Para isso se faz necessário um olhar atento para o autocuidado de todo nosso ser.

O estudo do autocuidado na perspectiva espiritual com ênfase no contexto bíblico, a fim de entendermos a importância de cuidarmos da integralidade da mulher em seu corpo, mente e espírito, para que encontre o verdadeiro equilíbrio refletindo em todas as áreas da vida, se faz hoje necessário.

A espiritualidade tem o poder de trazer equilíbrio e empatia nas relações sociais, promovendo sentido à vida, equilíbrio emocional, maior respeito e aceitabilidade das adversidades comuns desse mundo e mais produtividade.

REFERÊNCIAS

ADAMS, Jay E. **Autoestima: Uma perspectiva bíblica**. 2ª ed. São Paulo. ABCB – Associação Brasileira de Conselheiros Bíblicos, 2007. p.39.

BRASIL. **Lei nº 10.741, 01º de outubro de 2003**. Estatuto do Idoso. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acesso em: 04 out. 2021.

CONWAY, Jim & Sally. **A Mulher na Crise da Meia-Idade**. 1 ed. São Paulo. Editora Cultura Cristã, 2001.

CRUZ, Elaine. **Equilíbrio Emocional. Personalidade transformada pelo fruto do espírito**. 2ª impressão. Rio de Janeiro. CPAD, 2019.

EIZIRIK, Cláudio Laks; BASSOLS, Ana Margareth Siqueira. **O ciclo da vida humana: uma perspectiva psicodinâmica**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, P,227-239, 2013.

FIOCRUZ Brasília. **Mais de 60% dos casos de violência contra a pessoa idosa ocorre nos lares**. Disponível em <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/mais-de-60-dos-casos-de-violencia-contra-a-pessoa-idosa-ocorrem-nos-lares/>. Acesso em: 15 de setembro de 2021.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Agência de notícias IBGE. Números de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. 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: 14 de setembro de 2021.

_____. **Conheça o Brasil – População – Pirâmide etária**. Disponível em <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18318-piramide-etaria.html>. Acesso em 14 de setembro de 2021.

PREVIVA (blog). Disponível em <https://previva.com.br/impacto-do-isolamento-social-em-idosos/>. Acesso em: 15 de setembro de 2021. sem autor. **O impacto do isolamento social em idosos durante a quarentena**, 2019.