

### A BUSCA DE SENTIDO NO ENVELHECIMENTO: CONSCIÊNCIA, VALORES E DIGNIDADE HUMANA

João Ferreira de Oliveira<sup>1</sup>  
Diogo Arnaldo Corrêa<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente artigo tem como objetivo discutir a respeito de como o apelar à consciência conduz a pessoa idosa ao sentido da vida no processo do envelhecimento. Por meio de pesquisas em literaturas, constatou-se que, de forma significativa, é possível que ocorra, sim, um apelar à consciência e o idoso possa sentir-se responsável por sua liberdade espiritual para integrar as dimensões biológica, psicológica, social e espiritual e assumir uma atitude diante da vida para realizar valores, autotranscender e dizer sim à vida, apesar de tudo.

**Palavras-chave:** idoso; Logoterapia; dignidade.

**ABSTRACT:** The present article aims to discuss about how the appeal of conscience leads the elderly person to the meaning of life during the aging process. Through literature searches, it was found, in a significant way, that it is possible that the appeal of conscience may occur and the elderly can feel responsible for their spiritual freedom to integrate the biological, psychological, social and spiritual dimensions and take on an attitude towards life to realize values, self-transcend and say yes to life, despite everything.

**Keywords:** elderly; Logotherapy; dignity.

### INTRODUÇÃO

A discussão sobre envelhecimento saudável se dá a partir das contribuições apresentadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) pelos anos de 1980 e vem sendo desenvolvida até os nossos dias. O envelhecimento é um fenômeno que não se pode mudar, por isso, é praticamente impossível não conviver com ele. Em maio de 2020 a Organização das Nações Unidas (ONU) declarou o período entre 2021 e 2030 como a década do Envelhecimento Saudável, a partir de orientações anteriores realizadas pela OMS. Diante dessa realidade, o presente trabalho objetivou refletir e ampliar a visão sobre o envelhecimento saudável a partir do despertar da consciência da pessoa idosa para o sentido da vida ressaltando as possibilidades únicas de realização de valores nesse momento da vida que conserva a dignidade humana.

---

<sup>1</sup> Psicólogo Clínico pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), São Paulo, SP; Especialista em Logoterapia e Análise Existencial pela Faculdade Católica de Cuiabá, MT (UNIFACC-MT) e pela Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial Frankliana (SOBRAL), São Paulo, SP. E-mail: joao.ferreira@terra.com.br

<sup>2</sup> Doutor e Mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, SP; Especialista em Logoterapia e Análise Existencial pela SOBRAL (Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial Frankliana); psicólogo pela Universidade Braz Cubas, Mogi das Cruzes, SP. Universidade de Mogi das Cruzes, SP (UMC); Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). E-mail: dyogocorrea@hotmail.com

O envelhecimento abarca questões que beiram noções sobre definhamento, doenças e perda de forças, mas é também um momento para conciliar a sabedoria, transmitir conhecimentos, florescer a paciência, a compreensão, a bondade e ornamentar a vida com o humor, a arte e o amor.

Para desenvolver esse texto amparou-se no método bibliográfico de pesquisa recolhendo-se materiais sobre envelhecimento e em Logoterapia e Análise Existencial – Terceira Escola de Psicologia de Viena, criada por Viktor Emil Frankl.

No artigo considerou-se que o conceito de pessoa na perspectiva frankliana direciona para uma compreensão de esperança de que o ser humano dispõe da dimensão noética, podendo viver a fase do envelhecimento não somente como uma fase de declínio, mas como uma etapa de realização de valores, autotranscendência, plenitude e busca de razões para a vida até o último suspiro.

## **1 ENVELHECIMENTO: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES**

Nas décadas de 1950 e 1960, os grupos americanos que lutavam contra a discriminação das minorias deram continuidade à discussão sobre o envelhecimento. Até as décadas de 1980 e 1990 poucas pessoas ficavam velhas, uma vez que os cuidados e as descobertas sobre a saúde ainda não eram avançados. Dessa forma, a pauta para a escolha de uma palavra que pudesse definir melhor a velhice não era um assunto com tanta prioridade. Entretanto, com o aumento da quantidade de pessoas maiores de 65 anos e a longevidade, surgiu também a necessidade de um olhar diferenciado e uma definição para esse público.

O envelhecimento é o processo natural que o ser humano enfrenta, no qual ocorrem mudanças nos âmbitos biológico, psicológico e social associadas ao passar do tempo. A velhice por sua vez é uma etapa mais consolidada e avançada do envelhecimento, também com consequências biopsicossociais que levam a alterações no modo de se relacionar com o mundo e consigo mesmo (FREITAS, M.C; QUEIROZ, T.A; SOUZA, A. V., 2009).

Há uma previsão de que até 2050 os idosos representem 24% da população mundial e, até 2100, representem cerca de 36%. Esse aumento significativo dos números dos longevos pode ser considerado uma história de sucesso para a humanidade e ao idoso que pode planejar o seu futuro de forma diferenciada das gerações anteriores, dependendo do seu estado de saúde. Diante dessa

compreensão, as políticas públicas têm destacado o sentido positivo no processo do envelhecimento e as ricas contribuições da pessoa idosa, com suas experiências, habilidades e conhecimentos para a sociedade na qual está inserida, surgindo novos termos para o sentido positivo do envelhecimento, tais como envelhecimento ativo, envelhecimento bem-sucedido e, inclusive, o termo envelhecimento saudável proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (TAVARES et al., 2017).

O envelhecimento saudável é o “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada”. A capacidade funcional é compreendida como a combinação da capacidade intrínseca da pessoa para articular entre as capacidades físicas, mentais e relações sociais. Já o bem-estar é único, individual e inclui sentimentos de realização, satisfação e felicidade. Assim, o envelhecimento saudável é relevante e abrangente para todos os longevos, até mesmo aqueles que convivem com a experiência de doenças crônicas, pois podem construir habilidades que permitirão vivenciar o envelhecimento da melhor maneira possível (TAVARES et al., 2017).

Para Abreu (2017), por sua vez, o envelhecimento é um fenômeno que não se pode negar, afinal, a população idosa está aumentando tanto no Brasil como ao redor do mundo. Será praticamente impossível não interagir com ela: são os consumidores não somente de hospitais e medicamentos, mas também de arte, cultura, lazer, serviços, cosméticos, utensílios e projetos. Assim, no envelhecimento há uma tarefa de integridade do ego usando as informações acumuladas com o passar do tempo e usando também a sabedoria para compreender e integrar todas as tarefas psicossociais anteriores e aceitar-se. É uma fase de posicionar-se quanto à morte e continuar a desenvolver o seu potencial criativo reunindo todas as experiências anteriores e apoiar-se nelas de forma consciente, criativa e com dignidade. É unir as experiências acumuladas ao longo da vida à sua história pessoal e encontrar sentido na vida.

O envelhecimento é o ápice das etapas da vida. É a colheita da vida. O envelhecimento traz em si a colheita do que se aprendeu, vivenciou, realizou, alcançou, sofreu e superou. É semelhante ao movimento final de uma belíssima e grande sinfonia, onde os preciosos temas da vida se reúnem em poderosa harmonia que transmite conhecimento; conhecimento que transmite sabedoria e, esta, proporciona distanciamento sem alienação: ver o mundo com os olhos e o coração. A

força conciliadora da sabedoria faz florescer a paciência, a compreensão, a bondade e o grande ornamento da idade avançada que é o humor (BETZ, 2008).

Nesse sentido, uma teoria que contribui para o envelhecimento saudável é a teoria da transcendência do ego que defende que a pessoa é conduzida a sua essência tornando-se livre do determinismo ambiental e cultural. A capacidade de resiliência e a sabedoria também são aspectos importantes em se tratando do envelhecimento saudável. Frente aos eventos de perdas e estresse, os idosos respondem com mais eficiência que os adultos mais jovens por terem maior repertório e estratégias para o enfrentamento das circunstâncias com satisfação, saúde e bem-estar (CUPERTINO; ROSA; RIBEIRO, 2007).

Tavares et al. (2017) ressaltam que o estudo sobre o envelhecimento saudável envolve as dimensões biológica, psicológica, social e espiritual. Na dimensão biológica há a necessidade de criar comportamentos e hábitos inerentes ao estilo de vida para envelhecer de forma sadia. Tais comportamentos e hábitos como alimentação saudável, exercícios de atividades físicas, não ser etilista e nem tabagista são fatores que protegem e auxiliam no controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Na dimensão psicológica, o otimismo, a felicidade e o bem-estar como fatores significativos para o envelhecimento saudável. Na dimensão social enfatiza-se as relações sociais com a família, amigos, companheiro (a) e atividades de lazer. E na dimensão espiritual, o reconhecimento da fé e espiritualidade como recursos de enfrentamento. Essas noções estão relacionadas ao conceito frankliano quanto a visão do homem em suas três dimensões (biopsicoespiritual) inserida em um contexto social.

## **2 LOGOTERAPIA E ENVELHECIMENTO**

O envelhecimento é um aspecto da transitoriedade da existência humana, porém, essa transitoriedade é, na verdade, o único e grande incentivo à responsabilidade como traço básico e essencial da existência humana. Ressalta que o homem não é livre de determinadas situações, mas, sim, é livre para tomar uma atitude diante de quaisquer circunstâncias ou condições que sejam apresentadas a ele. Todo ser humano tem a liberdade de mudar a qualquer instante, inclusive mudar a si mesmo para melhor, se necessário (FRANKL, 2008; FRANKL, 2010; FRANKL, 2011).

Pintos (2021) enfatiza em sua palestra "Jornada Saludable "Viejo es el viento" sobre a importância de discernir o envelhecimento a partir dos conceitos de tempo *Cronos e Kayrós*. O primeiro trata-se da dimensão biológica, na qual o tempo passa pela pessoa e pelo seu envelhecer deixando marcas pelo desgaste biopsíquico, sendo uma etapa inevitável da vida, com a possibilidade de encontrar o sentido do envelhecimento. O segundo trata-se da dimensão espiritual, na qual a pessoa passa no tempo ativamente, realizando valores e cumprindo sua missão, com a possibilidade de descobrir o sentido no envelhecimento.

Griffa e Moreno (2011) apontam algumas teorias sobre o envelhecimento que apresentam elementos e argumentos importantes. Porém, o valor do idoso consiste na sabedoria. A pessoa sábia reconhece o fim e o aceita, compreende que o próprio final da vida também é vida e continua a irradiar a sabedoria e realizar valores. Mesmo diante das modificações e limitações físicas e psíquicas, ainda assim, o idoso pode com disposição e atitude encontrar um porquê ou um para quê de forma consciente e responsável e aproveitar ao máximo as oportunidades para realizar valores e descobrir o sentido da vida.

A palavra sabedoria muitas vezes se associa a conhecimento, cultura acadêmica e informação, entretanto, o conceito de sabedoria é muito mais amplo, provém do latim *sapere*, que significa ser compreendido, ter inteligência, ter gosto, exercer o sentido do gosto. No envelhecimento, a sabedoria é refinar o gosto pela vida, com isso, a existência se torna muito mais saborosa e plena de valores essenciais, que dão sentido a sua existência e que fazem conhecer a verdade acerca de sua origem e destino (PINTOS, 1994; CASTELLÁ, 2015).

Em se tratando do sentido no envelhecimento, Lukas (1992) apresenta três perspectivas para a pessoa idosa:

a) "olhar para trás": fazer um balanço existencial, pois a existência ultrapassa o ter para atingir o ser. É olhar para a própria história e perceber o vivido e o não vivido, o criado e o não criado, o sofrido e o não sofrido. É orgulhar-se interiormente com o coração ardente e transbordar e, com os olhos do espírito, contemplar a colheita conseguida: o casamento, os filhos, os netos, os amigos, as pessoas honestas e valiosas. É contemplar o amor recebido e o amor presenteado que banham em ouro a vida.

b) “a tarefa presente”: não deve ser imposta por outras pessoas ou pela sociedade, mas sim pela própria vida do idoso. O idoso já realizou a sua parte para a sociedade, por isso, ele não pode ser convocado como um serviçal. É o sentido do momento que exige do idoso, e livremente cabe a ele, com a sabedoria do coração, responder sim ou não. O esquema rígido desafoga-se e surge o desabrochar da sabedoria que não pode ser desperdiçada, pois o que enfraquece é o psicofísico, mas as capacidades espirituais e criativas podem crescer até à mais avançada idade.

c) “o olhar para a frente”: não ficar preso ao passado e ao presente, mas também perceber que há um futuro diante de si, mesmo que esse seja um futuro resumido em poucos dias, semanas ou anos. A pessoa idosa muitas vezes tem receio de começar uma nova tarefa com medo de vir a ser chamada de repente e deixar uma obra incompleta. Entretanto, não está impedida de olhar para a o futuro e de planejar, ainda que o futuro não venha mais a se realizar. O fato de olhar para ele e planejar já é uma experiência valiosa. Olhar para o futuro é também olhar para a morte, é ter consciência da morte e da maturidade, independente do espaço e do tempo.

Só envelhece apropriadamente quem aceita e assume interiormente o seu envelhecimento. Quanto mais honestamente a pessoa aceitar e quanto mais profunda for sua compreensão, mais autêntica e valioso será esse momento significando a própria vida e o próprio valor com sabedoria, percebendo as conexões entre os acontecimentos, enxergando as correlações entre tendências e realizações, alegrias e dores, conquistas e renúncias e dando-se conta da própria história, dos valores e atitudes que dignificam (GUARDINI, 1990).

### **3 O APELO À CONSCIÊNCIA PARA O SENTIDO NO ENVELHECER**

É importante ressaltar que há diferença entre a consciência empírica e a consciência moral. A primeira, consiste em dados experimentais que são aprendidos ao longo da vida. Por outro lado, a consciência moral, segundo o pensamento frankliano, é proveniente do inconsciente espiritual, que é funcionalmente intuitivo. É diante dessa ideia de inconsciente espiritual que Frankl passa a considerar a noção de consciência moral (*Gewissen*). O termo “moral” foi adicionado com o intuito de não criar conflitos com o conceito de consciência cognitiva (*Bewusstsein*) (FRANKL, 2011; PEREIRA, 2014).

Assim, Frankl (2013, p. 26) destaca que “o homem não é livre de suas contingências, mas, sim, livre para tomar uma atitude diante de quaisquer que sejam as condições que sejam apresentadas a ele”. O ser humano, portanto, é capaz de resistir e distanciar-se de si mesmo perante as piores situações, enfrentando-as corajosamente, o que constitui de fato uma capacidade unicamente humana, e o humor e heroísmo constituem capacidades unicamente humanas de autodistanciamento. O amor e a consciência, por sua vez, capacidades unicamente humanas de autotranscendência (FRANKL, 2013).

Destaca-se ainda que o “caráter de algo único” de cada homem, a irrepetibilidade da vida, a finitude e a temporalidade são elementos constitutivos do sentido da existência do ser humano e a Logoterapia, nessa perspectiva, leva a pessoa a tomar consciência do seu ser-responsável. O existir humano é ser-responsável, porque é ser-livre. O ser humano é um ser que decide o que ele é. E o sentido há de ser encontrado, não pode ser criado e, nessa busca pelo sentido, o ser humano é orientado pela consciência, órgão do sentido, que capacita a pessoa a descobrir o sentido único e irrepetível que se esconde em cada situação (FRANKL, 2016a; FRANKL, 2019).

O ser humano consciente não aceita passivamente o conformismo e nem se dobra ao totalitarismo. É capaz de compreender o apelo ao sentido e assume uma responsabilidade diante da própria existência. Assim, a consciência, liberdade e responsabilidade é uma tríade que pode compreender a manifestação do homem no mundo, pois, no exercício da consciência, a pessoa se humaniza e dá expressão à sua própria liberdade para atitudes, assumindo uma posição de responsabilidade frente à vida e ao sentido (GOMES, 1992; FRANKL, 2016b).

No envelhecimento se expressa o momento do verdadeiro amor humano com sua genuína forma de expressão com o corpo, emoções e a alma. É a idade da sabedoria, a qual se designa ter inteligência, ter gosto pelo conhecimento das coisas essenciais, exercer o sentido do saborear. É a idade da arte. Todo ser humano é um artista e sua presença no mundo é uma poesia. A música e a dança, por exemplo, podem refletir sobre o bem-estar e o estilo de vida dos idosos. É uma idade para viver, desfrutar os netos, beijar com seus lábios enrugados, contemplar seu corpo envelhecido e amar. É descobrir que ser velho termina sendo um triunfo, um destino harmonioso (PINTOS, 1994; CORRÊA, 2017).

Assim, a existência humana, como algo único e irrepetível, encerra um apelo, um chamado, uma vocação para a realização das potencialidades únicas que não se repetem. Apelar o ser humano para a vontade de sentido significa fazer despontar o brilho do sentido, colocando à disposição de querer ou não a vontade. O ser humano está chamado para a liberdade de adotar uma atitude livre diante dos condicionamentos de ordem biológica, psicológica e social e chamado à responsabilidade para dar uma resposta às inúmeras perguntas da própria vida. Portanto, até o último suspiro, o ser humano pode configurar a sua vida na presença do sentido, pode elevar-se acima das condições e crescer para além delas, dizendo sim à vida, apesar de tudo (FRANKL, 2008; FRANKL, 2016a; FRANKL, 2021; HERRERA, 2021).

O apelo à consciência no envelhecimento destaca que o ser humano é responsável pela busca do sentido concreto de sua existência pessoal. As descobertas possíveis a partir dessa busca concentram a realização de valores. Na Logoterapia apresenta-se a tríade dos valores: criativos, vivenciais e de atitude. Em relação ao envelhecimento, os valores vivenciais assumem uma grande importância, se os valores de criação já não estão mais tão disponíveis. A pessoa pode desfrutar mais da vida, sem maiores preocupações e pressões em ter que produzir e trabalhar. Contudo, o idoso não está suprimido da capacidade de criar. E o valor de atitude se expressa, em muitos casos, na busca da autotranscendência. Essas criações, vivências e atitudes moldam a vida (KROEFF, 2014).

A transitoriedade da vida, portanto, estimula e desafia uma pessoa a realizar do melhor modo possível cada momento de sua história com consciência, liberdade e responsabilidade. “Viva como se já estivesse vivendo pela segunda vez, e como se na primeira vez você tivesse agido tão errado como está prestes a agir agora” (FRANKL, 2008, p. 134). Na transitoriedade da vida as pessoas tendem a ver somente os campos desnudados e esquecem os celeiros repletos do passado, os quais mantêm guardada as colheitas da vida como, por exemplo, os amores amados, as ações feitas e os sofrimentos enfrentados com dignidade e coragem. Por isso, a pessoa idosa, mesmo que não tenham mais possibilidades e oportunidades no futuro, têm mais que isso: têm realidades no passado, valores que viveram, sentidos que realizaram, potencialidades que efetivaram e nada, e ninguém, pode remover o patrimônio de seu passado, pois, ter sido é a mais valiosa maneira de ser. A vida

permanece, portanto, potencialmente significativa em quaisquer circunstâncias (FRANKL, 2008; FRANKL, 2013).

A Logoterapia não é de forma alguma pessimista, mas, sim, um referencial realista, otimista e de esperança mesmo diante das circunstâncias trágicas e negativas da vida, como, por exemplo, um sofrimento inevitável. “A logoterapia pode – com justiça – ser considerada otimista, por mostrar ao paciente como transformar o desespero num triunfo humano” (FRANKL, 2013, p. 10). O sofrimento pode tornar-se em conquista humana por meio do apelo à consciência e atitude que a pessoa adota na busca do sentido.

Assim, a tarefa do psicólogo e do logoterapeuta no espaço terapêutico é proporcionar a pessoa idosa um encontro pessoal, existencial, acolhedor com técnicas que contribuam para que a pessoa possa dotar a habilidade do despertar à consciência e encontrar sentido. “Há muito, já se percebeu que o que tem mais significância na terapia não são as técnicas, mas, sim, o tipo de relação humana que se estabelece entre terapeuta e paciente, isto é, a questão do encontro pessoal e existencial” (FRANKL, 2013, p. 14). Uma abordagem apenas técnica na psicoterapia pode bloquear seus possíveis efeitos terapêuticos e transformar seres humanos em coisas, por essa razão, fica claro o quanto, juntos, o diálogo no encontro existencial e as técnicas ajustadas a pessoa enquanto ser único e irrepetível são fundamentais para o apelo à consciência do idoso (FRANKL, 2013).

Ao atuar com o idoso na busca do despertar a consciência no processo terapêutico, o logoterapeuta, além de atuar com reflexões humanizadas, pode também utilizar algumas técnicas clínicas como facilitadoras para a atuação prática. Algumas das técnicas desenvolvidas e utilizadas por profissionais, como ferramentas fundamentais para o apelo à consciência do idoso na busca do sentido, são: intenção paradoxal, derreflexão, apelação, diálogo socrático e denominador comum (GOMES, 1992).

No encontro existencial entre o idoso e o logoterapeuta, o vínculo, a confiança, a liberdade e o respeito juntamente com as técnicas e atividades tais como escalas, autobiografia, autoconhecimento, autoconceito, autoestima, música, artesanato, textos, quebra-cabeça, jogo da memória, desenhos, pintura, também contribuem para que o idoso possa encontrar-se com o brilho de sua consciência, resgatar os valores, a dignidade humana, desenvolver a arte, a criatividade e contribuir com a sua

sabedoria construída e conquistada ao longo da vida. É importante ressaltar que no relacionamento de acompanhamento ao idoso, a mudança depende tanto da pessoa do idoso como da pessoa que acompanha, pois ambos são companheiros de existência. Quando se conduz o processo terapêutico da melhor forma possível no final ficamos como expectadores de um belíssimo espetáculo de humanização de uma vida que parecia acabar sem glória e esperança (PINTOS, 1992). E assim, a dignidade do ser humano é sustentada.

A palavra dignidade deriva do latim *dignitas*, que significa o valor do indivíduo enquanto ser humano. Todo ser humano deve ser respeitado, é um valor moral que não pode ser negociado sob nenhuma circunstância. De acordo com Frankl (2008, p. 173), a dignidade humana é um valor incondicional que cada pessoa possui sem exceção, pois está baseada nos valores que a pessoa já realizou no passado e não está limitada a utilidade que a pessoa possa ter no presente ou não, ou seja, aos benefícios que a pessoa tem a oferecer à sociedade.

O envelhecimento, portanto, não deve ser considerado como um momento de deterioração, declínio ou o último degrau de uma escalada descendente, mas, sim, uma etapa de sua máxima expressão de vitalidade, crescimento, plenitude e vigência predominante da dimensão noética brindando a dignidade humana. É o maior trampolim que o homem espiritual pode ter acesso no afã natural e essencial para encontrar-se em plena satisfação de sua realidade espiritual e de sua própria origem e destino: a sabedoria (PINTOS, 1992).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Realizar essa pesquisa foi algo desafiador por conta da demanda do tempo, mas, por outro lado, foi extremamente significativo e satisfatório pois o objetivo foi sendo alcançado no decorrer do estudo sobre o tema apontando as possibilidades e caminhos de sentido para a pessoa idosa despertar a consciência e perceber que, mesmo nesse momento da vida, pode sentir-se responsável por sua liberdade espiritual e, de forma consciente, dar uma resposta a vida.

Por meio do encontro acolhedor, uma escuta sensível, um olhar atento, esperança no futuro e com o uso de técnicas ajustadas para cada pessoa enquanto ser único e irrepetível é possível que a pessoa idosa possa despertar a consciência no envelhecimento, integrando as dimensões biopsicoespiritual para refletir, discernir

e, na liberdade do espírito, atuar na vida, realizando valores, exercendo a força desafiadora do espírito, autotranscendendo e dizendo sim à vida, apesar de tudo.

## REFERÊNCIAS

ABREU, M. C. **Velhice: uma nova paisagem.** – São Paulo: Ágora, 2017.

VESCHI, B. **Etimologia de Dignidade: Dicionário Etimologia**, 2019. Disponível em: <https://etimologia.com.br/dignidade>. Acesso em 02 jan.2022.

BETZ, R. **O olhar da sabedoria: testemunhos e reflexões sobre o envelhecer.** – 2ª Ed. – São Paulo: Paulinas, 2008.

CASTELLÁ, G. J. **20 Formas sadias de responder ao insulto.** 4ª Ed. São Paulo: Paulus, 2015.

CUPERTINO, A. P. F. B. **Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos.** Campinas, SP. Artigo – 2007, pp. 81-82. Disponível em: <https://www.scielo.br/ij/prc/a/9YcHFhwb8LhWTbmgrxLzhhF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 mai. 2021.

CORRÊA, D. A. **Tessituras de um lugar, o bailar e o envelhecer: o significado da dança para idosos ao redor do coreto em Poços de Caldas, MG.** 2017, 128 f. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/20247/2/Diogo%20Arnaldo%20Corr%C3%A4.pdf>. Acesso em: 30 mai.2021.

FRANKL, V. E. **Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo.** – Aparecida, SP: Ideias & Letras, 2005.

FRANKL, V. E. **A presença ignorada de Deus.** – 10ª Ed. rev. – São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2007.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração.** – 25ª Ed. – São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2008.

FRANKL, V. E. **O que não está escrito nos meus livros: memórias.** – São Paulo: É Realizações, 2010.

FRANKL, V. E. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia.** – Ed. ampl., incluindo o posfácio “A desguruficação da logoterapia”. – São Paulo: Paulus, 2013.

FRANKL, V. E. **O sofrimento de uma vida sem sentido: caminhos para encontrar a razão de viver.** – 1ª Ed. – São Paulo: É Realizações, 2015.

FRANKL, V. E. **Psicoterapia e sentido da vida: fundamentos da logoterapia e análise existencial.** – 6ª Ed. – São Paulo: Quadrante, 2016a.

FRANKL, V. E. **Sede de sentido.** – 5ª Ed. – São Paulo: Quadrante, 2016b.

FRANKL, V. E. **O sofrimento humano: fundamentos antropológicos da logoterapia.** – 1ª Ed. – São Paulo: É Realizações, 2019.

FRANKL, V. E. **A falta de sentido: um desafio para a psicoterapia e a filosofia.** – 1ª Ed. – Campinas, SP: Editora Auster, 2021.

FREITAS M.C; QUEIROZ, T.A; SOUZA, A. V. **O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos.** Fortaleza. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/pVX7LsgkVwcD9p8gkLkdhbT/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 02 jan. 2022.

GUARDINI, R. **As idades da vida: o seu significado ético e pedagógico.** – São Paulo: Quadrante, 1990.

GOMES, J. C. V. **Logoterapia: a psicoterapia existencial humanista de Viktor Emil Frankl.** – São Paulo: Edições Loyola, 1992.

GRIFFA, M. C. e MORENO J. E. **Chaves para a psicologia do desenvolvimento, tomo 2: adolescência, vida adulta, velhice.** – 8ª Ed. – São Paulo: Paulinas, 2011.

HERRERA, G. P. **Viktor Frankl: comunicação e resistência.** São José dos Campos, SP: Editora Busca Sentido, 2021.

KROEFF, P. **Logoterapia e existência: a importância do sentido da vida.** – Porto Alegre: Evangraf, 2014.

LUKAS, E. **Prevenção psicológica: a prevenção de crises e a proteção do mundo interior do ponto de vista da logoterapia.** – Petrópolis: Vozes; São Leopoldo: Sinodal, 1992.

LUKAS, E. e PINTOS, C. G. **De la vida fugaz.** – Buenos Aires: Editorial Almagesto, 1994.

Ministério da Saúde. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento.** Distrito Federal, 2010. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao\\_saude\\_pessoa\\_idosa\\_envelhecimento\\_v12.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_saude_pessoa_idosa_envelhecimento_v12.pdf). Acesso em 02 jan. 2022.

Organização Mundial da Saúde. **Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030).** Distrito Federal, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030>. Acesso em: 02 jan. 2022.

PEREIRA, I, S. **Consciência moral transcendente e experiência religiosa na obra de Viktor Frankl.** Porto Alegre, 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/Master/Downloads/19799-Texto%20do%20artigo-79158-1-10-20150123.pdf>. Acesso em: 08 jan. 2022.

PINTOS, C. C. G. **O entardecer da existência: ajuda para o idoso viver feliz.** – Aparecida, SP: Editora Santuário, 1992.

PINTOS, C. C. G. **Jornada Saludable "Viejo es el viento".** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QL6MqYeOnJc>. Acesso em: 02 jan. 2022.

TAVARES, R. E. **Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa.** Artigo – 2017, p. 890. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/9YcHFhwb8LhWTbmgrxLzhhF/?format=pdf&lang=pt>. (Definição de Envelhecimento Saudável na Perspectiva dos Idosos). Acesso em 30 mai. 2021

ZANATTA, C.; CAMPOS, L. A. M.; COELHO, P. D. S. **A pessoa idosa e a busca de sentido: um olhar de esperança.** Revista – 2020, p. 105. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v27n1/v27n1a11.pdf>. Acesso em 30 mai. 2021.