

**A COMPREENSÃO DO ENVELHECIMENTO: UM OLHAR  
ANALÍTICO COMPORTAMENTAL**

SILVA, M. G.<sup>1</sup>; PINTO, D. S. M.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mariana Garcia Silva. Graduanda do curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana Pr. 2022. Contato: [marianagarcia117@gmail.com](mailto:marianagarcia117@gmail.com)

<sup>2</sup>Débora Sanita Malaguido Pinto. Orientadora de pesquisa. Docente da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana Pr. 2022. Contato: [debora.malaguido@fap.com.br](mailto:debora.malaguido@fap.com.br)

## RESUMO

**Objetivo:** Compreender como a análise do comportamento retrata o envelhecimento, apontando alternativas com o intuito de obter uma boa qualidade de vida. **Método:** Revisão Bibliográfica. **Resultado:** compreender o envelhecimento na perspectiva biológica e psicológica e como a Psicologia pode ajudar. **Conclusão:** O behaviorismo, descreve que a velhice é compreendida como um produto de comportamento e variáveis que irão afetar o indivíduo ao decorrer de sua vida.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Análise do Comportamento. Psicologia.

## ABSTRACT

**Objective:** To understand how behavior analysis portrays aging, pointing out alternatives to obtain a good quality of life. **Method:** Bibliographic Review. **Result:** understanding aging from a biological and psychological perspective and how Psychology can help. **Conclusion:** Behaviorism describes that old age is understood as a product of behavior and variables that will affect the individual throughout his life.

**Keywords:** Aging. Behavior Analysis. Psychology.

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho traz a compreensão do envelhecimento, com um olhar analítico comportamental, explicando a problemática de como a Análise do Comportamento retrata o envelhecimento. O envelhecimento é uma fase da vida que traz consigo muitas limitações tais como a perda de autonomia e interação social, o sentimento de solidão e a dependência para os atos cotidianos. Com isto, com o presente trabalho torna-se relevante salientar o olhar analítico comportamental diante da perspectiva do envelhecimento, fazendo uma reflexão sobre o tema escolhido, apontando algumas estratégias que melhorem a qualidade de vida nesta faixa etária.

## OBJETIVO

Compreender como a análise do comportamento retrata o envelhecimento, apontando alternativas com o intuito de obter uma boa qualidade de vida.

## **MÉTODO**

O presente trabalho fará uma revisão bibliográfica, buscando meios de fundamentação como livros respeitáveis e artigos científicos, reunindo, comparando e refletindo os dados encontrados sobre a visão analítica comportamental sob a perspectiva do envelhecimento, fazendo apontamentos sobre algumas estratégias com o intuito de obter uma boa qualidade de vida.

## **RESULTADOS**

Diante da análise de livros e artigos embasados, possibilitou a coleta de informações sobre o envelhecimento, que segundo de Souza e Metzner (2013), é uma fase que provoca grandes mudanças biológicas e psicológicas nos indivíduos. Ao chegar nessa fase da vida, para muitos, essas mudanças são de difícil aceitação.

De acordo com Stuart-Hamilton (2002), há mudanças que não influenciam diretamente o psicológico, entretanto podem ser observados. Como paladar, olfato, tato, entre outros.

Nesse sentido, Skinner e Vaughan (1985) retratam que no paladar, as comidas vão aos poucos, perdendo o seu sabor e diminui o fluxo de saliva, por isso, é proposto temperar mais a refeição e tomar moderados goles de bebida em conjunto com a refeição, pode auxiliar. No olfato, poderá ocorrer uma redução de sensibilidade, em razão disso, é importante fiscalizar os odores de seu espaço e de suas roupas. Sobre o tato, se tornam menos sensíveis, diante disso os autores indicam utilizar xícaras, pratos e copos mais pesados e garfos e facas que sejam mais fáceis de manejar. E por último, sobre o equilíbrio, com o envelhecimento, passam a ser menos sensíveis os órgãos que informam sobre sua orientação e posição, por essa razão, uma bengala atraente e brilhante poderá lhe ser muito útil, ou também, sapatos de solas grossas.

Goyos *et al* (2012) descrevem que diante do envelhecimento, pode ocorrer o problema de isolamento social, constituído e contribuindo para o surgimento de doenças como a depressão e a diminuição do prazer da vida.

Skinner e Vaughan (1985) expõem que para pensarmos no viver bem a velhice, consideramos o que gostamos e o que não gostamos de fazer. E quando fazemos algo que gostamos, preenchemos a vida, assim, de forma prazerosa.

Neri (2004) descreve que a psicologia oferta contribuições para compreender os processos que impactam o funcionamento psicológico, a reabilitação. Sobre a reabilitação podem ocorrer ações multiprofissionais, como a terapia ocupacional, a fisioterapia e a fonoaudiologia, que juntamente com a psicologia clínica, oferecem cuidado e ajuda aos idosos.

Soares (2013) traz um exemplo de caso de psicoterapia com pessoas idosas, a cliente trazia a queixa de Síndrome do Pânico, no qual a psicoterapia proporcionou o alívio dos sintomas e do sentimento de insegurança, melhorou sua autoestima, possibilitou a adaptação para alterações que ocorrem em sua vida e desenvolveu o autoconhecimento. No qual, este exemplo mostrou que a Psicologia contribuiu de forma essencial para que as mudanças acontecessem.

Por fim, Neri (2004) descreve que a Psicologia também pode contribuir no planejamento dos ambientes físicos mais adequados aos idosos, seja no ambiente residencial, casas de repouso, asilos, hospitais, ambientes de trabalho, centros-dia, ambulatórios, entre outros. Com o intuito de proporcionar que este viva bem em seu ambiente, promovendo uma boa qualidade de vida.

## **CONCLUSÃO**

De acordo com o estudo realizado, concluímos com esta pesquisa que a visão da filosofia da ciência do comportamento, o behaviorismo, descreve que a velhice é compreendida como um produto de comportamento e variáveis que irão afetar o indivíduo ao decorrer de sua vida (BATTINI; MACIEL; FINATO, 2006).

Por fim, o trabalho utilizou-se da metodologia de pesquisa bibliográfica, no qual, por meio dela, foi possível trazer a compreensão do envelhecimento, as alterações biológicas e psicológicas e como a psicologia pode ajudar este indivíduo, refletindo como o idoso é retratado pela sociedade, ofertando estratégias para que estes melhorem a qualidade de vida nessa faixa etária.

## **REFERÊNCIAS**

BATTINI, E; MACIEL, E. M; FINATO, M. D. S. S. Identificação de variáveis que afetam o envelhecimento: análise comportamental de um caso clínico. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 23, p. 455-462, 2006.

DE SOUZA, J. C. L; METZNER, A. C. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos**, 2013.

GOYOS, C. et al. Análise do comportamento e o estudo do envelhecimento humano: revisão dos estudos de aplicação. **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, v. 5, n. 2, p. 1-20, 2012.

NERI, A. L. Contribuições da psicologia ao estudo e à intervenção no campo da velhice. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 1, n. 1, 2004.

SKINNER, B. F. & VAUGHAN, M. E. **Viva bem a velhice**: aprendendo a programar a sua vida. (A. L. Neri, Trad.). São Paulo: Summus, 1985.

SOARES, F. R. **Transtorno do Pânico na Terceira Idade**: A Importância da Relação Terapêutica na Visão Analítico-Comportamental, 2013.

STUART-HAMILTON, I. **A psicologia do envelhecimento**: uma introdução. Porto Alegre: Artmed, 2002.