



## RESILIÊNCIA E EMPATIA: CONCEITOS NECESSÁRIOS PARA COMPREENDER O LUTO NA VELHICE

Letícia Lungen  
llungen@furb.br

### INTRODUÇÃO

A compreensão do luto na velhice demanda uma abordagem sensível que leve em conta o olhar biopsicossocial, onde conceitos como resiliência e empatia desempenham papéis fundamentais para o entendimento da vida e da morte para o percurso do ser humano. A velhice, enquanto fase do ciclo vital natural, traz consigo perdas significativas, em esfera psicológica, física, social, exigindo um olhar atento para as habilidades de adaptação e compreensão dos idosos.

### OBJETIVO

O objetivo desta reflexão teórica é analisar como os conceitos de resiliência e empatia contribuem para uma compreensão mais profunda do processo e formas de enfrentamento do luto durante a velhice.

### MÉTODO

A metodologia pauta-se em uma pesquisa qualitativa com a revisão e exposição de conceitos chave como a resiliência, empatia, luto e o sentido amplo da velhice em todas as suas dimensões através de autores da Psicologia, especialmente da área do Desenvolvimento Humano (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Através de artigos, livros e a própria experiência que enquanto seres humanos passamos diante dessa fase da vida pretendeu-se analisar a importância de algumas habilidades para passar pela fase de luto e o pensar sobre a morte.

### RESULTADOS E DISCUSSÕES

É possível analisar que a velhice é uma fase da vida não apenas caracterizada por perdas, mas também por ganhos (PAPALIA; FELDMAN, 2013) e um período marcado pela sabedoria e pelo entendimento amplo do conceito de vida e do que é viver bem. A empatia com seus pares e resiliência com sua própria trajetória e contexto de vida colocaram-se como conceitos determinantes para o bem-viver e qualidade de vida. Além disso, fatores culturais, religiosos e socioeconômicos têm impacto sobre como o idoso vê tal questão. Indivíduos resilientes tendem a apresentar uma maior capacidade de adaptação às perdas, buscando apoio social e mantendo uma visão positiva do futuro. Além disso, a empatia por parte de familiares e cuidadores desempenha um papel significativo no processo de luto dos idosos, proporcionando conforto emocional.

### CONCLUSÃO

Em suma, os conceitos de resiliência e empatia são essenciais para compreender e apoiar os idosos que enfrentam o luto na velhice. Fortalecer essas habilidades pode promover uma adaptação mais saudável às perdas, permitindo que os idosos encontrem significado e conforto em suas experiências de luto.

**Palavras-chave:** Empatia; Resiliência; Luto; Velhice.

### REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L.; RIBEIRO, O.; PAUL, C. Envelhecimento bem sucedido e longevidade avançada. *Actas de Gerontologia*, 2(1), 1-11. 2016.

PAPALIA, D. E. e FELDMAN, R. D. *Desenvolvimento Humano*. Porto Alegre, Artmed, 12<sup>a</sup> ed, 2013.