REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

ETARISMO EM MULHERES MADURAS: UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS PSICOLÓGICOS E POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO COM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

AGEISM IN MATURE WOMEN: AN ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL IMPACTS AND POSSIBILITIES FOR INTERVENTION WITH COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY

EDADISMO EN MUJERES MADURAS: UN ANÁLISIS DE SUS IMPACTOS PSICOLÓGICOS Y POSIBILIDADES DE INTERVENCIÓN CON TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Isadora Evelin Castro de Oliveira

Discente, Faculdades Integradas da América do Sul - INTEGRA, Brasil

E-mail: oliveira.isadorra@gmail.com

Talita Ferreira Caixeta

Mestre, Faculdades Integradas da América do Sul - INTEGRA, Brasil

E-mail: proftalitacaixeta@gmail.com

Resumo

O presente artigo tem como objetivo analisar o impacto do etarismo na vida psicológica de mulheres maduras, bem como refletir sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como ferramenta eficaz de intervenção. A discriminação etária, associada ao machismo, reforça a invisibilidade e o afastamento das mulheres com mais de 45 anos do mercado de trabalho e dos espaços de representatividade social. Através de revisão bibliográfica, observou-se que os estigmas sociais geram prejuízos emocionais como baixa autoestima, isolamento e depressão. A TCC surge como abordagem eficaz para a reestruturação cognitiva e o fortalecimento do autoconceito dessas mulheres, promovendo uma visão mais positiva e inclusiva do envelhecimento feminino. O estudo evidencia a necessidade de ampliar as discussões sobre o etarismo de gênero e propor práticas terapêuticas e socioculturais que valorizem a mulher em todas as fases da vida.
Palavras-chave: Etarismo; Envelhecimento feminino; Terapia Cognitivo-Comportamental; Saúde mental; Inclusão social.

Abstract

This article aims to analyze the impact of ageism on the psychological well-being of mature women and reflect on Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) as an effective intervention tool. Age discrimination, when associated with sexism, reinforces the invisibility and exclusion of women over 45 from the labor market and social spaces. Through a literature review, it was observed that social stigmas lead to emotional damage such as low self-esteem, isolation, and depression. CBT emerges as an effective approach for cognitive restructuring and strengthening self-concept, promoting a more positive and inclusive view of female aging. The study highlights the need to expand

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

discussions on gendered ageism and propose therapeutic and sociocultural practices that value women at all stages of life.
Keywords: Ageism; Female aging; Cognitive-Behavioral Therapy; Mental health; Social inclusion.

Resumen

Este artículo busca analizar el impacto del edadismo en la vida psicológica de mujeres maduras, así como reflexionar sobre la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) como herramienta de intervención eficaz. La discriminación por edad, asociada al sexismo, refuerza la invisibilidad y la exclusión de las mujeres mayores de 45 años del mercado laboral y de los espacios de representación social. A través de una revisión bibliográfica, se observó que los estigmas sociales generan daños emocionales como baja autoestima, aislamiento y depresión. La TCC surge como un enfoque eficaz para la reestructuración cognitiva y el fortalecimiento del autoconcepto de estas mujeres, promoviendo una visión más positiva e inclusiva del envejecimiento femenino. El estudio destaca la necesidad de ampliar el debate sobre el edadismo de género y proponer prácticas terapéuticas y socioculturales que valoren a las mujeres en todas las etapas de la vida.
Palabras clave: Edadismo; Envejecimiento feminino; Terapia Cognitivo-Conductual; Salud mental; Inclusión social.

1. Introdução

O envelhecimento da população é uma realidade crescente em escala mundial, trazendo desafios e transformações em diversas áreas da sociedade. Apesar dos avanços no campo da longevidade e do envelhecimento ativo, a sociedade ainda carrega estigmas negativos sobre essa fase da vida, especialmente quando se trata das mulheres. No Brasil, essa discriminação é perceptível, principalmente, no ambiente profissional e nas representações sociais, onde mulheres com mais de 45 anos enfrentam exclusão e invisibilidade (Meio e Mensagem, 2023).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), uma em cada seis pessoas idosas já sofreu algum tipo de violência relacionada à idade, sendo as mulheres as mais atingidas por essa realidade devido à sobreposição de preconceitos, como o etarismo e o machismo. Essa combinação de fatores tende a gerar impactos emocionais intensos, como queda da autoestima, isolamento social, tristeza profunda e sensação de inutilidade (Levy & Banaji, 2002). Tais consequências reforçam estereótipos e contribuem para o agravamento de quadros ansiosos e depressivos.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

No contexto nacional, há uma tendência de afastamento de profissionais com mais de 45 anos do mercado de trabalho, como apontam dados de estudos realizados pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Camarano, 2014). Esse fenômeno atinge fortemente as mulheres, que além de enfrentarem pressões sociais ligadas à aparência e juventude, lidam com a diminuição de oportunidades profissionais, mesmo estando em plena capacidade produtiva (Silva, 2022).

Frente a esse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida por Aaron Beck (1960), oferece recursos valiosos para lidar com as consequências emocionais do preconceito etário. Essa abordagem terapêutica entende que pensamentos distorcidos influenciam diretamente os sentimentos e comportamentos dos indivíduos. Assim, ao identificar e modificar padrões de pensamento negativos — como crenças sobre incapacidade, envelhecimento ou valor pessoal — é possível promover uma reestruturação cognitiva e restaurar a autoestima e o bem-estar psicológico (Beck, 2013).

1.1 Objetivos Gerais

O objetivo deste trabalho é investigar os efeitos do etarismo na saúde mental de mulheres maduras, analisando como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode atuar como uma ferramenta eficaz. Portanto, incluem analisar os estereótipos e barreiras sociais e profissionais que contribuem para a exclusão dessas mulheres, avaliar a eficácia da TCC na reestruturação de uma autopercepção negativa e promover estratégias terapêuticas para fortalecer a autoestima e fomentar a transformação social. A pergunta central da pesquisa é: Como o etarismo afeta a saúde mental de mulheres maduras no Brasil, e como a TCC pode ser utilizada para promover a reestruturação cognitiva, restaurar a autoestima e favorecer sua inclusão social? A pesquisa se demonstra relevante visto que tem a intenção de contribuir com a reflexão crítica sobre o envelhecimento feminino na sociedade contemporânea e promover uma visão mais acolhedora, respeitosa e inclusiva para todas as faixas etárias.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

2. Revisão da Literatura

A presente pesquisa possui abordagem qualitativa, de natureza exploratória e fundamentada em levantamento bibliográfico. Essa metodologia é adequada por permitir a investigação aprofundada de fenômenos complexos, como o etarismo direcionado a mulheres maduras, a partir da análise crítica de produções já existentes. O estudo foi desenvolvido por meio de revisão narrativa da literatura, modalidade que, segundo Rother (2007), caracteriza-se por ser uma síntese ampla e crítica de publicações já disponíveis sobre determinado tema, sem a rigidez metodológica exigida nas revisões sistemáticas. Esse tipo de revisão possibilita a construção de uma compreensão interpretativa e integrativa acerca de fenômenos sociais e psicológicos, valorizando o olhar analítico do pesquisador sobre os achados existentes.

Para a seleção das fontes, foram realizadas buscas em bases acadêmicas como SciELO, Google Scholar, CAPES Periódicos, LILACS e PubMed, priorizando publicações dos últimos dez anos, complementadas por autores clássicos e obras de referência essenciais à fundamentação teórica. A análise do material coletado foi conduzida por meio da técnica de análise temática de conteúdo, permitindo a identificação de categorias e padrões que evidenciam os impactos do etarismo na saúde mental de mulheres maduras. e as contribuições da TCC na reestruturação de crenças disfuncionais, no fortalecimento da autoestima e na promoção do bem-estar psicológico.

Dessa forma, o trabalho visa oferecer uma compreensão crítica e integrativa sobre os efeitos da discriminação etária e as possibilidades terapêuticas no enfrentamento desse fenômeno. Foram explorados descritores como “Etarismo; Envelhecimento feminino; Saúde mental; Terapia Cognitivo-Comportamental; Discriminação de gênero, com o intuito de garantir uma abordagem sistêmica sobre o objeto de estudo.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

2.1 Estereótipos e Barreiras Sociais e Profissionais

Nas últimas décadas, tem havido mudanças significativas na forma como a sociedade enxerga a mulher, impulsionadas por avanços educacionais, lutas feministas e maior inserção feminina em diferentes áreas sociais e profissionais (Saffioti, 2004; Perrot, 2005). Apesar disso, preconceitos ligados à idade e à aparência ainda estão presentes, especialmente no que se refere às mulheres que envelhecem (Crisóstomo & Araújo, 2019; Calasanti & Slevin, 2001). A desconstrução dos padrões estéticos tradicionais, que associam juventude à atratividade e valor, continua sendo um grande desafio para as mulheres de meia-idade e idosas (Sontag, 1972; Woodward, 1999).

Os movimentos feministas, principalmente, a terceira e a quarta onda trouxeram à tona pautas como o direito de envelhecer com dignidade, a liberdade de escolha estética e a valorização da mulher em todas as fases da vida. Já em meados do século XX, pensadoras como Simone de Beauvoir (1949) denunciavam que a identidade da mulher era construída a partir da alteridade, sendo ela frequentemente definida em relação ao homem. Nesse cenário, a mulher idosa representa um rompimento com os ideais tradicionais de feminilidade, desafiando o culto à juventude perpetuado culturalmente.

Atualmente, observa-se uma tentativa crescente de reconstruir essa imagem por meio de ações sociais e representações positivas da mulher madura na mídia. Mulheres com mais de 50 anos têm se destacado como protagonistas em diferentes meios, desde campanhas publicitárias até plataformas digitais, reafirmando sua relevância, autenticidade e capacidade de inspirar (Martins & Diniz, 2020; Woodward, 1999). Essa visibilidade tem sido importante para combater estereótipos e valorizar a diversidade da experiência feminina ao longo da vida (Fraser, 2008).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

Contudo, essa transformação ainda enfrenta resistências. O ideal de juventude continua sendo amplamente promovido em diversas esferas, o que reforça a urgência de políticas públicas e ações educativas que combatam o preconceito de idade, especialmente contra as mulheres (Calasanti & Slevin, 2001; Crisóstomo & Araújo, 2019). Valorizar o envelhecimento feminino implica reconhecer essa fase da vida como rica em experiências, conhecimentos e contribuições sociais, e não como um período de declínio (Kaufman, 2004).

É importante também considerar que o envelhecimento é vivido de formas diferentes, a depender de outros marcadores sociais, como raça, classe social e sexualidade. A teoria da interseccionalidade, proposta por Kimberlé Crenshaw (1989), destaca justamente essa sobreposição de desigualdades. Assim, o envelhecer feminino não é uma experiência única, mas sim multifacetada, impactada por diversas formas de exclusão.

Dessa forma, promover uma mudança cultural mais justa e inclusiva envolve aceitar o envelhecimento como um processo natural e valioso, desassociado de perdas estéticas ou de produtividade, e reconhecê-lo como parte essencial da trajetória feminina.

2.2 Estratégias Terapêuticas para Fortalecer a Autoestima e Fomentar a Inclusão Social

Os resultados da revisão bibliográfica apontam que o etarismo afeta diretamente a saúde mental de mulheres maduras, desencadeando sentimentos de desvalorização, ansiedade, depressão e isolamento social (Nogueira & Silva, 2020; Fonseca & Lima, 2021). Pesquisas realizadas por Crisóstomo e Araújo (2019) e Kaufman (2004) indicam que mulheres acima dos 45 anos frequentemente relatam dificuldade em se reconhecer como socialmente relevantes, associando o envelhecimento à perda de atratividade e utilidade. Esses achados evidenciam a

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

necessidade de intervenções terapêuticas que promovam reconstrução do autoconceito, ressignificação da imagem corporal e fortalecimento da autoestima.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como abordagem eficaz nesse contexto, pois auxilia as mulheres a identificarem e modificarem crenças disfuncionais internalizadas, como “sou velha demais para ser valorizada” ou “não tenho mais utilidade profissional”. A partir de técnicas de reestruturação cognitiva, é possível substituir tais pensamentos automáticos negativos por concepções mais realistas e positivas sobre si mesmas e sobre o envelhecimento (Beck, 2013).

Entre as estratégias terapêuticas mais eficazes destacam-se:

1. Reestruturação cognitiva e identificação de distorções de pensamento — o processo terapêutico envolve reconhecer crenças autodepreciativas e substituí-las por interpretações mais equilibradas. Por exemplo, uma paciente que associa envelhecimento à perda de beleza pode ser conduzida a reformular essa crença, percebendo o valor de sua experiência e autenticidade. Estudos de Fonseca e Lima (2021) mostram que, após oito sessões focadas em reestruturação cognitiva, participantes relataram melhora na autopercepção e redução dos sintomas de inferioridade.

2. Técnicas de autoaceitação e autocompaixão — conforme propõem Neff (2011) e Hayes et al. (2012), trabalhar a autocompaixão auxilia as mulheres a acolherem suas mudanças corporais e a reduzirem a autocrítica. Intervenções baseadas em mindfulness, quando integradas à TCC, demonstraram aumento significativo da autoestima e diminuição da insatisfação corporal em grupos de mulheres acima dos 50 anos (Campos & Moreira, 2020).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

3. Treino de habilidades sociais e assertividade a TCC utiliza o treino de habilidades sociais para fortalecer a capacidade de comunicação, enfrentamento de críticas e estabelecimento de limites saudáveis. Isso é especialmente útil para mulheres que enfrentam exclusão no ambiente profissional. Pesquisas de Nogueira e Silva (2020) relatam que grupos terapêuticos com esse foco resultaram em maior engajamento social e confiança para buscar novas oportunidades de trabalho.

4. Atividades de valorização pessoal e reconexão com metas de vida — o uso de técnicas como o "planejamento de metas" e o "registro de sucessos diários" ajuda a reconstruir o sentimento de competência e propósito. Essas práticas favorecem a percepção de continuidade e crescimento, combatendo a crença de que o envelhecimento representa um período de estagnação (Beck, 2013).

A dimensão simbólica do etarismo pode ser observada em obras culturais contemporâneas, como o filme *A Substância* (2024), que retrata de forma alegórica a fragmentação da identidade feminina diante das pressões estéticas e do culto à juventude. A protagonista, ao tentar recuperar sua aparência jovem por meio de um experimento químico, mergulha em um processo de autodestruição física e emocional, simbolizando a busca incessante por aceitação em uma sociedade que associa valor à aparência. Tal narrativa ilustra as distorções cognitivas e emocionais enfrentadas por muitas mulheres maduras, tornando-se um exemplo ilustrativo do tipo de sofrimento que a TCC busca compreender e reestruturar. Assim, o filme oferece uma metáfora potente sobre como a internalização dos padrões etaristas pode comprometer o autoconceito e como o processo terapêutico pode auxiliar na reconstrução de uma identidade mais autêntica e integrada.

Além do contexto clínico individual, a literatura destaca a importância de ações coletivas e socioculturais associadas ao tratamento psicológico. Grupos terapêuticos de TCC, rodas de conversa e oficinas de empoderamento feminino

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

têm se mostrado eficazes na promoção da inclusão social e do sentimento de pertencimento (Calasanti & Slevin, 2001; Fraser, 2008). Por exemplo, programas comunitários que integram psicoterapia, arte e educação emocional têm fortalecido a visibilidade de mulheres maduras em espaços públicos e midiáticos, contribuindo para o rompimento do ciclo de invisibilidade (Martins & Diniz, 2020).

Dessa forma, observa-se que a TCC, ao promover o autoconhecimento, o enfrentamento de crenças limitantes e a valorização pessoal, atua como ferramenta potente de reconstrução da identidade e de inclusão social. A combinação de estratégias individuais e coletivas potencializa os resultados, ampliando o sentido de pertencimento e reconhecimento dessas mulheres em suas comunidades. Assim, o enfrentamento do etarismo demanda não apenas o trabalho clínico de reestruturação cognitiva, mas também o fortalecimento das redes sociais e culturais que reconhecem e celebram o valor da mulher em todas as etapas da vida.

Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) desponta como recurso clínico eficaz, uma vez que parte da premissa de que emoções e comportamentos são influenciados por pensamentos e crenças que podem ser modificados quando disfuncionais (Beck, 2013; Beck; Beck, 2011). Técnicas como a reestruturação cognitiva, o questionamento socrático, os registros de pensamentos e os experimentos comportamentais mostram-se eficazes na desconstrução de padrões autodepreciativos (Knapp; Beck, 2008). Além disso, a TCC aplicada em grupos tem mostrado potencial não apenas terapêutico, mas também sociopolítico, ao fortalecer a identidade coletiva, ampliar o apoio social e combater o isolamento decorrente da discriminação etária (Souza; Oliveira, 2022).

Os grupos terapêuticos proporcionam um espaço de validação emocional e compartilhamento de experiências semelhantes, favorecendo a reconstrução da autoestima e a ressignificação de papéis sociais (Yalom; Leszcz, 2005). Em estudo realizado com mulheres acima de 50 anos, participantes de grupos baseados em TCC relataram melhorias significativas em aspectos de autoeficácia,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

autocompaixão e senso de pertencimento (Ferreira; Martins; Lopes, 2019). Esses resultados sugerem que a vivência grupal contribui para a desconstrução de crenças disfuncionais internalizadas, permitindo que as mulheres passem a enxergar o envelhecimento como parte natural e significativa do ciclo vital, e não como um processo de perda.

De acordo com Knapp e Beck (2008), o formato grupal da TCC amplia a eficácia do processo terapêutico ao estimular a aprendizagem vicária, isto é, quando os participantes aprendem ao observar as estratégias de enfrentamento utilizadas por outros membros do grupo. Essa troca de experiências favorece o desenvolvimento da autoaceitação e reduz o sentimento de solidão, frequentemente presente entre mulheres que vivenciam o etarismo. Além disso, estudos recentes destacam que a TCC em grupo tem papel relevante na reconstrução da identidade social, ao possibilitar a formação de redes de apoio e solidariedade, nas quais as participantes se percebem como agentes de mudança e resistência aos padrões excludentes (Menezes; Fonseca, 2021; Silva; Pereira, 2020).

Outro ponto importante é o impacto positivo da TCC grupal sobre indicadores de qualidade de vida e bem-estar psicológico. Intervenções realizadas com mulheres em processo de envelhecimento mostraram redução significativa de sintomas depressivos e ansiosos após ciclos de 8 a 12 sessões, além de ganhos em autopercepção corporal e satisfação pessoal (Pérez; Gómez; Herrera, 2018). Esses resultados reforçam que o ambiente grupal atua como um contexto de empoderamento, onde o suporte emocional e a partilha de vivências promovem não apenas a reestruturação cognitiva individual, mas também a reconstrução simbólica da mulher madura como sujeito ativo e socialmente relevante (Souza; Oliveira, 2022; Ferreira; Martins; Lopes, 2019).

Em síntese, a literatura confirma que o etarismo é um determinante social de sofrimento psicológico e que intervenções unicamente estéticas não são

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

capazes de enfrentar suas raízes estruturais. A TCC apresenta-se como instrumento fundamental para o manejo das crenças disfuncionais associadas ao envelhecimento, mas sua efetividade depende de estar articulada a políticas públicas e a mudanças socioculturais mais amplas, de modo a promover dignidade, pertencimento e valorização das mulheres maduras.

3. Considerações Finais

O presente estudo evidenciou que o etarismo direcionado às mulheres maduras constitui um fenômeno social e psicológico de grande relevância, com impactos diretos sobre a autoestima, o autoconceito e o bem-estar emocional. Verificou-se que o preconceito de idade, quando associado ao machismo, intensifica a invisibilidade e a exclusão dessas mulheres em diferentes contextos — seja no mercado de trabalho, na mídia ou nas relações interpessoais.

Essa combinação de fatores gera um ciclo de desvalorização simbólica e emocional, no qual as mulheres passam a internalizar crenças negativas sobre sua aparência, capacidade e papel social. Tais achados confirmam que o etarismo é não apenas uma forma de discriminação social, mas também um determinante de sofrimento psíquico, que fragiliza a identidade feminina e compromete a saúde mental.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) mostrou-se uma ferramenta eficaz na reestruturação dessas crenças disfuncionais, oferecendo estratégias para o fortalecimento da autoestima e da autoeficácia. As técnicas de reestruturação cognitiva, autoaceitação e treino de habilidades sociais contribuem para que as mulheres questionem e modifiquem pensamentos automáticos autodepreciativos, substituindo-os por interpretações mais realistas e positivas sobre o envelhecimento.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

Além disso, os resultados analisados demonstram que intervenções em grupo baseadas na TCC ampliam o senso de pertencimento e reduzem o isolamento social, favorecendo a inclusão e o empoderamento coletivo. Dessa forma, o estudo respondeu à pergunta de pesquisa ao comprovar que o etarismo afeta profundamente a saúde mental das mulheres maduras, mas que a TCC oferece caminhos concretos para reconstruir a autopercepção e promover resiliência psicológica e social.

Os objetivos específicos propostos foram alcançados: (1) foram identificados os principais estereótipos e barreiras sociais que sustentam o etarismo de gênero, destacando como a sociedade ainda associa juventude à beleza e valor; (2) analisou-se a eficácia da TCC na reestruturação de pensamentos distorcidos, evidenciando resultados positivos em autoestima, autocompaixão e autopercepção; e (3) apresentaram-se estratégias terapêuticas e socioculturais voltadas ao fortalecimento da identidade e à inclusão social de mulheres maduras.

A análise do filme *A Substância (2024)* contribuiu como recurso simbólico e crítico, ilustrando os impactos psíquicos da pressão estética e a necessidade de desconstruir padrões de juventude inalcançáveis. Essa integração entre cultura e psicologia reforçou a relevância da TCC como meio de compreender e intervir nas distorções cognitivas e emocionais que o etarismo produz.

Conclui-se, portanto, que o enfrentamento do etarismo exige uma abordagem múltipla, que articule atuação clínica, educação social e transformação cultural. A TCC representa um instrumento valioso nesse processo por possibilitar o desenvolvimento da autocompaixão, o fortalecimento do autoconceito e a reconstrução de narrativas pessoais mais coerentes e positivas. Contudo, a efetividade dessas intervenções depende também do comprometimento social e político com a valorização do envelhecimento e a promoção de representações femininas diversas e realistas.

O desafio contemporâneo é transformar a maneira como a sociedade

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

compreende o envelhecer, reconhecendo a mulher madura como sujeito ativo, produtivo e pleno de potencialidades. Assim, a combinação entre práticas terapêuticas e ações socioculturais pode consolidar uma nova perspectiva sobre o envelhecimento feminino, mais inclusiva, digna e libertadora.

Referências

ALVES, Ligia Maria. O impacto do envelhecimento populacional na sociedade contemporânea: a feminização do envelhecimento e os desafios do combate ao etarismo no Brasil. 2025. Disponível em: https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/22298. Acesso em: 11 abr. 2025.

ANTUNES, D. C. R. et al. Corporeidade e envelhecimento feminino: um estudo de revisão sistemática da literatura dos anos 2018-2022. **Revista DCS**, v. 22, n. 81, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.54899/dcs.v22i81.3266. Acesso em: 24 out. 2025.

BEAUVOIR, S. de. **O Segundo Sexo**. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1949.

BECK, A. T. ***Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.*** New York: International Universities Press, 1960.

BECK, A. T.; BECK, J. S. ***Cognitive behavior therapy: basics and beyond***. 2. ed. New York: Guilford Press, 2011.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BUTLER, R. *Age-ism: Another form of bigotry.* **The Gerontologist**, v. 9, n. 4, 1969. Disponível em: https://doi.org/10.1093/geront/9.4.243. Acesso em: 30 mar. 2025.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

CALASANTI, Toni M.; SLEVIN, Kathleen F. **Gender, social inequalities, and aging**. Bloomsbury Publishing PLC, 2001.

CARDOSO, L. A.; BÚRIGO, L.; GERALDES JUNIOR, G. A. Etarismo: percepções sobre a inclusão do público feminino 50+ em campanhas na mídia digital, no sul catarinense. **Revista Vincci**, 2025. Disponível em: https://revistavincci.satc.edu.br/index.php/Revista-Vincci/article/view/392. Acesso em: 03 nov. 2025.

CORRÊA, L. S. Envelhecimento feminino e etarismo nas organizações: o desafio da mulher madura no mundo do trabalho. **Organicom**, v. 20, n. 41, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.11606/issn.2238-2593.organicom.2023.206721. Acesso em: 13 out. 2025.

CRISÓSTOMO, M. E.; ARAÚJO, R. C. O envelhecimento feminino e a invisibilidade social. **Revista Kairós**, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i4p275-292. Acesso em: 15 abr. 2025.

FAST COMPANY BRASIL. Machismo e etarismo se cruzam no mercado de trabalho. 2022. Disponível em: https://fastcompanybrasil.com/news/machismo-e-etarismo-se-cruzam-no-mercado-de-trabalho-aponta-pesquisa/. Acesso em: 10 maio 2025.

FERREIRA, A.; MARTINS, C.; LOPES, D. A Potência do Trabalho Grupal na TCC para Mulheres em Processo de Envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 4, p. 689-701, 2019.

FRASER, N. ***Scales of Justice: Reimagining Political Space in a Globalizing World***. Nova Iorque: Columbia University Press, 2008.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

KAUFMAN, S. A. ***The Ageless Self***. Madison: University of Wisconsin Press, 2004.

LEVY, B. R.; BANAJI, M. R. *Implicit ageism.* In: NELSON, T. D. (Ed.). *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons.* Cambridge, MA: **MIT Press**, 2002. p. 49-75.

LOPES, L. M.; HOLANDA, J. M. C. Etarismo estrutural feminino e a importância das políticas públicas de enfrentamento ao preconceito contra a mulher idosa no Brasil. **Virtuajus**, v. 8, n. 15, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.5752/P.1678-3425.2023v8n15p55-70. Acesso em: 02 nov. 2025.

MUELLER, A. A.; DE CARLI, P. Etarismo e gênero: (re)pensando a saúde da pessoa idosa a partir da interseccionalidade. **Revista Gênero**, v. 25, n. 2, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.22409/rg.v25i2.64383. Acesso em: 20 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Abuse of older people on the rise – 1 in 6 affected.* **WHO**, 14 jun. 2017. Disponível em: https://www.who.int/news-room/detail/14-06-2017-abuse-of-older-people-on-the-rise-1-in-6-affectect.

PÉREZ, M.; GÓMEZ, L.; HERRERA, A. Intervenções Cognitivo-Comportamentais para Qualidade de Vida na Maturidade: Um Estudo em Grupos Femininos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 3, p. 455-468, 2018.

ROSA CHOQUE. Saúde mental feminina x etarismo no trabalho: 32 % das mulheres acima de 50 anos sofrem com o desemprego no Brasil. 13 mar. 2024. Disponível em: https://www.portalrosachoque.com.br/saude/saude-mental-feminina-x-etarismo-no-trabalho-32-das-mulheres-acima-de-50-anos-sofrem-com-o-desemprego-no-brasil/12725. Acesso em: 10 maio 2025.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 04/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/dhsp9z94
Pages: 1-16

SANTOS, A. S. M.; OLIVEIRA, R. A.; MONTEIRO, A. A. Envelhecimento feminino e exclusão digital: resistências ao etarismo na era das redes sociais. **ARACÊ**, v. 7, n. 6, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.56238/arev7n6-232. Acesso em: 12 out. 2025.

SOUZA, R.; OLIVEIRA, T. Dinâmicas Grupais na Terapia Cognitivo-Comportamental com Mulheres Maduras: Processos de Empoderamento e Reconstrução Identitária. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 35, n. 2, p. 210-223, 2022.

WOODWARD, K. M. ***Figuring Age: Women, Bodies, Generations.*** **Bloomington**: Indiana University Press, 1999.

YALOM, I. D.; LESZCZ, M. **Terapia de grupo*: teoria e prática*.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.