A ESCUTA ATIVA COMO FATOR DE VALIDAÇÃO EXISTENCIAL NA TERCEIRA IDADE

Yasmim Maria Guimarães Lino de Sousa
Discente de Psicologia – Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)
yasmimmariasousa123@gmail.com

Profª Ms. Juliana Batista Fitaroni
Supervisora do Estágio Específico I e II – Políticas de Saúde
juliana.fitaroni@univag.edu.br

Profª Aline Mercedes Fonseca Ramminger
Supervisora de Campo e Coordenadora Clínica do Serviço Integrado de Psicologia
aline.ramminger@univag.edu.br

O envelhecimento constitui um processo inerente ao desenvolvimento humano, atravessado por transformações biológicas, psicológicas e sociais. Contudo, na contemporaneidade, esse processo ocorre em um contexto que frequentemente desvaloriza a velhice, privilegiando a produtividade e a juventude. Nesse cenário, a pessoa idosa tende a ocupar um lugar de invisibilização, no qual suas vivências, narrativas e experiências são silenciadas ou pouco reconhecidas, o que pode intensificar sentimentos de desvalorização e a percepção de um tempo irrecuperável. Nesse sentido, Souza e Nonato (2025) ressaltam que o envelhecimento, embora seja um processo natural, é frequentemente acompanhado por desafios como o preconceito etário e a fragilidade dos vínculos familiares, fatores que impactam diretamente a saúde mental. Complementarmente, Rodrigues et al. (2026) enfatizam que, para contrapor esse apagamento, é necessário promover espaços de cuidado que reconheçam a autonomia do idoso e valorizem sua história de vida, permitindo que ele se mantenha como sujeito ativo em seu próprio processo de saúde."

Para além de suas dimensões orgânicas, o envelhecimento envolve questões profundamente existenciais, relacionadas ao sentido da vida, às escolhas realizadas e às possibilidades não vividas. Tais vivências mobilizam reflexões acerca do próprio valor enquanto sujeito e do significado da própria trajetória, evidenciando a importância de espaços que possibilitem a expressão e a elaboração dessas experiências. Nesse contexto, a escuta ativa apresenta-se como um recurso fundamental no campo da Psicologia,

ISBN: 978-85-88900-14-1

especialmente quando fundamentada na empatia e na compreensão genuína do outro. No *setting* terapêutico, essa escuta ultrapassa o ato de ouvir, configurando-se como um processo de validação existencial, no qual o sujeito pode reconhecer-se como protagonista de sua própria história e ressignificar suas vivências.

Este trabalho busca refletir sobre a escuta ativa como instrumento de validação existencial na terceira idade, considerando o contexto de invisibilização social frequentemente vivenciado por essa população, e compreender de que maneira a escuta ativa, fundamentada na Abordagem Centrada na Pessoa, pode favorecer a expressão de vivências subjetivas, promover o reconhecimento do idoso enquanto sujeito de sua própria história e possibilitar a ressignificação de experiências ao longo do processo terapêutico.

A escuta ativa, no âmbito da práxis psicológica, transcende a mera recepção auditiva, configurando-se como um processo relacional denso que permite ao sujeito o reconhecimento de sua própria facticidade. Sob esta perspectiva, Rogers (2000) compreende que a relação terapêutica deve constituir um ambiente psicológico seguro, no qual o indivíduo pode expressar livremente seus sentimentos e percepções, sem receio de julgamento ou rejeição, favorecendo o acesso às vivências internas e o desenvolvimento da autocompreensão. Conforme discute Rogers (1992), o processo psicoterapêutico não se ancora em intervenções diretivas do profissional, mas sim na capacidade do cliente de mobilizar seus próprios recursos internos.

Ao proporcionar um espaço de acolhimento genuíno, o terapeuta atua como facilitador da autoexploração e da ressignificação das experiências vividas, elemento vital no atendimento a idosos, que frequentemente necessitam reintegrar suas trajetórias de vida. Ainda nessa perspectiva, a consideração positiva incondicional permite que o sujeito se perceba como detentor de valor intrínseco, mitigando defesas e ampliando a permeabilidade ao autoconhecimento (Rogers, 2000). Nesse contexto, a escuta ativa opera como vetor de legitimação da experiência subjetiva, contrapondo-se à invisibilidade social que muitas vezes atinge a pessoa idosa.

Em convergência com esse entendimento, a empatia é compreendida como um processo de aproximação do universo fenomênico do outro. Fontgalland e Moreira (2012) afirmam que essa habilidade transcende uma atitude meramente cordial, constituindo um

ISBN: 978-85-88900-14-1

movimento ativo de compreensão da vivência do cliente. Segundo as autoras, a compreensão empática implica perceber o mundo a partir do referencial do outro, sem distorções, fortalecendo o vínculo terapêutico e validando a existência do sujeito em sua singularidade.

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) sustenta que o indivíduo possui uma tendência atualizante para o crescimento. Conforme apontam Tambara e Freire (1999), essa matriz teórica privilegia a subjetividade e reitera o papel do sujeito como protagonista de sua demanda clínica, aspecto primordial para a manutenção da autonomia na velhice. A relação, baseada na autenticidade e no respeito mútuo, estabelece um vínculo de confiança que permite ao idoso explorar novos significados para sua existência (Tambara; Freire, 1999).

No que tange à dimensão social e relacional, Krznaric (2015) ressalta que a empatia promove relações mais humanas ao permitir o reconhecimento do outro como sujeito legítimo. A escuta empática, portanto, amplia a percepção sobre diferentes trajetórias de vida e desempenha papel fundamental na promoção do reconhecimento e da validação existencial, garantindo que a narrativa do idoso ocupe um lugar de dignidade e valor.

O estágio supervisionado em Psicologia Clínica foi realizado no Serviço Integrado de Psicologia (SIP) do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Os atendimentos ocorreram de forma presencial, em ambiente sigiloso, com periodicidade semanal e supervisão acadêmica constante. Durante o período, foram realizados atendimentos individuais voltados a pessoas idosas, compreendendo o envelhecimento não apenas como fase do desenvolvimento, mas também atravessado por complexas transformações subjetivas e sociais.

A prática clínica foi orientada pelos princípios da ACP, fundamentando-se nas atitudes facilitadoras propostas por Rogers (2000), como escuta ativa, empatia e congruência. O trabalho adotou postura não diretiva, oferecendo um espaço de fala livre, no qual o idoso conduzia o desenvolvimento das sessões conforme suas necessidades e seu tempo interno. Diferente de abordagens focadas apenas em sintomas, a prioridade foi o estabelecimento de uma relação de ajuda que favorecesse a autonomia e o reconhecimento do cliente como protagonista de sua própria história.

ISBN: 978-85-88900-14-1

Em razão da frequente invisibilização social, as interações focaram na escuta ativa como ferramenta de validação existencial. Ao longo das sessões, surgiram temáticas sensíveis relacionadas ao sentimento de inutilidade, à solidão e às reflexões sobre o sentido da trajetória percorrida. A estagiária buscava oferecer compreensão empática, permitindo ao idoso explorar seus sentimentos sem receio de julgamentos, legitimando suas dores e conquistas. Conforme Krznaric (2015), essa escuta genuína amplia a percepção sobre o outro, suspendendo pré-conceitos. As intervenções utilizadas visavam construir um ambiente facilitador para que o sujeito desenvolvesse maior confiança em seu potencial de crescimento e pudesse ressignificar sua vivência na terceira idade.

Assim, entende-se que a escuta ativa, baseada na ACP, é uma ferramenta importante no atendimento clínico com idosos, pois valoriza a fala e a expressão emocional como formas de reconhecer e validar a existência do sujeito. Ao oferecer um espaço acolhedor e seguro, o processo terapêutico contribui para que o idoso se coloque como protagonista de sua própria história, respeitando seu tempo, suas vivências e sua maneira singular de lidar com as mudanças do envelhecimento.

A partir da experiência no estágio supervisionado em Psicologia Clínica, foi possível perceber que, mesmo em contextos de invisibilização, ainda é possível construir um espaço terapêutico que acolhe, escuta e fortalece. Nesse espaço, o idoso pode desenvolver mais autonomia, ressignificar suas experiências e fortalecer seu senso de valor pessoal. Dessa forma, este trabalho reforça a importância de práticas clínicas que considerem a pessoa idosa para além das questões biológicas, contemplando sua história de vida, sua subjetividade e seu potencial de crescimento. Assim, a escuta ativa, alinhada aos princípios da ACP, se mostra como caminho sensível e ético para promover cuidado mais humano, fortalecendo o self e reconhecendo o idoso como sujeito ativo em seu processo terapêutico.

Palavras-chave: Abordagem Centrada na Pessoa; Carl Rogers; Envelhecimento.

ISBN: 978-85-88900-14-1

REFERÊNCIAS:

FONTGALLAND, Rebeca Cavalcante; MOREIRA, Virginia. Da empatia à compreensão empática: evolução do conceito no pensamento de Carl Rogers. **Memorandum**, Belo Horizonte, v. 23, p. 32-56, out. 2012. Disponível em: http://www.fafich.ufmg.br/memorandum/a23/fontgallandmoreira01. Acesso em: 23 abr. 2026.

KRZNARIC, Roman. **O poder da empatia**: a arte de se colocar no lugar do outro para transformar o mundo. Rio de Janeiro: Zahar, 2015.

ROGERS, Carl R. **Terapia centrada no cliente**. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa.** São Paulo: Martins Fontes, 2000.

RODRIGUES, Beatriz Aline Ferreira Brito *et al*. Envelhecimento, gênero e cuidado: processos educativos na atenção à pessoa idosa. **Gênero e Interdisciplinaridade**, [*S. l.*], v. 7, n. 1, 2026.

SOUZA, Mislene Lopes de; NONATO, Ítalo Bruno Lima. A saúde mental da população idosa: desafios e estratégias para o enfrentamento ao processo do envelhecimento. **Revista Foco**, [*S. l.*], v. 18, n. 12, p. 1-24, 2025.

TAMBARA, Newton e FREIRE, Elizabeth (orgs.). **Terapia centrada no cliente**: teoria e prática: um caminho sem volta. Porto Alegre: Delphos, 1999.

ISBN: 978-85-88900-14-1