

A luta contra o tempo: envelhecimento, procedimentos estéticos e a psicologia junguiana

Helio Martins BORGES FILHO¹

¹Universidade Paulista (UNIP). São Paulo/SP, Brasil.

Resumo

Este artigo tem como objetivo analisar, em perspectiva teórico-analítica, como a cultura da juventude eterna e a expansão dos procedimentos estéticos influenciam a construção subjetiva do envelhecimento, articulando literatura científica recente e conceitos da psicologia analítica. Para isso, realizou-se uma revisão narrativa nas bases PePsic, PubMed, Google Scholar e SciELO, utilizando descritores relacionados ao envelhecimento, práticas estéticas e psicogerontologia, em português e inglês. A busca identificou 28 artigos publicados entre 1995 e 2024, dos quais, 13 foram selecionados por maior pertinência teórica. Além disso foram incorporados dados estatísticos de associações do setor estético que contextualizam o crescimento dessas práticas. Paralelamente, foram analisadas obras da psicologia analítica que discutem envelhecimento, individuação, *puer*, *senex* e metanoia, compondo o referencial para interpretar os achados contemporâneos. A análise indicou que a pressão cultural para manter uma aparência jovem intensifica a fragmentação da identidade, reforça a dependência por validação externa e dificulta a aceitação da maturidade, comprometendo processos psicológicos fundamentais da segunda metade da vida. Conclui-se que o envelhecimento deve ser compreendido como etapa central do desenvolvimento humano, cuja saúde emocional depende da integração simbólica entre *puer* e *senex* e da aceitação da finitude. Ademais, destaca-se que a negação cultural da velhice e o incentivo a padrões estéticos idealizados

Conflitos de interesses:

O autor declara não haver nenhum interesse profissional ou pessoal que possa gerar conflito de interesses em relação a este manuscrito.



Recebido: 13 ago 2025; Última revisão: 9 dez 2025; Aprovado: 4 fev 2026; Aprovado para publicação: 31 mar 2026.

podem gerar impactos negativos na saúde mental, indicando a importância de abordagens clínicas e sociais que promovam uma visão mais equilibrada, crítica e integrativa do envelhecimento à luz da psicologia analítica.

Descritores

psicologia junguiana, Jung, Carl Gustav, 1875-1961, estética, envelhecimento, psicogerontologia.

The Fight Against Time: Aging, Aesthetic Procedures, and Jungian Psychology

Abstract

This article aims to analyze, from a theoretical and analytical perspective, how the culture of eternal youth and the expansion of aesthetic procedures influence the subjective construction of aging, drawing on recent scientific literature and concepts from analytical psychology. To this end, a narrative review was conducted in the PePsic, PubMed, Google Scholar, and SciELO databases, using descriptors related to aging, aesthetic practices, and psychogerontology, in Portuguese and English. The search identified 28 articles published between 1995 and 2024, of which 13 were selected for their greater theoretical relevance. In addition, statistical data from associations in the aesthetic sector were incorporated to contextualize the growth of these practices. Concurrently, works from analytical psychology discussing aging, individuation, *puer*, *senex*, and *metanoia* were analyzed, forming the framework to interpret contemporary findings. The analysis suggests that cultural pressure to maintain a youthful appearance exacerbates identity fragmentation, reinforces dependence on external validation, and hinders the acceptance of maturity, thereby compromising fundamental psychological processes in the second half of life. It is concluded that aging should be understood as a central stage of human development, whose emotional health depends on the symbolic integration between *puer* and *senex* and the acceptance of finitude. Furthermore, it is highlighted that the cultural denial of old age and the encouragement of idealized aesthetic standards can generate negative impacts on mental health, indicating the importance of clinical and social approaches that promote a more balanced, critical, and integrative view of aging in the light of analytical psychology.

Descriptors

Jungian psychology, Jung, Carl Gustav, 1875-1961, aesthetics, aging, psychogerontology.

La lucha contra el tiempo: envejecimiento, procedimientos estéticos y la psicología junguiana

Resumen

El objetivo de este artículo es analizar, desde las perspectivas teórica y analítica, de qué manera la cultura de la juventud eterna y la expansión de los procedimientos estéticos influyen sobre la construcción subjetiva del envejecimiento, articulando literatura científica reciente y conceptos de la psicología analítica. Para eso, se realizó una revisión narrativa en las bases PePsic, PubMed, Google Scholar y SciELO, utilizando descriptores relacionados al envejecimiento, prácticas estéticas y psicogerontología, en portugués e inglés. La búsqueda identificó 28 artículos publicados entre 1995 y 2024, de los cuales, se seleccionaron 13 por ser teóricamente más pertinentes. Además se incorporaron datos estadísticos de asociaciones del sector estético, que contextualizan el crecimiento de esas prácticas. Paralelamente, se analizaron obras de la psicología analítica que debaten el envejecimiento, individuación, *puer*, *senex* y metanoia, componiendo el referencial para interpretar los hallazgos contemporáneos. El análisis indica que la presión cultural para mantener una apariencia juvenil intensifica la fragmentación de la identidad, refuerza la dependencia de la validación externa y dificulta la aceptación de la madurez, comprometiendo procesos psicológicos fundamentales de la segunda mitad de la vida. Se concluye que el envejecimiento debe ser comprendido como etapa central del desarrollo humano, en el cual la salud emocional depende de la integración simbólica entre *puer* y *senex* y de la aceptación de la finitud. Además, se destaca que la negación cultural de la vejez y el incentivo para estándares estéticos idealizados pueden provocar impactos negativos en la salud mental, indicando la importancia de enfoques clínicos y sociales que susciten una visión más equilibrada, crítica e integrativa del envejecimiento, a la luz de la psicología analítica.

Descriptores:

psicología junguiana, estética, envejecimiento, psicogerontología.

Introdução

O envelhecimento da população é um fenômeno global que se torna cada vez mais evidente em muitos países, e o Brasil não é exceção. A Secretaria Especial de Comunicação Social ([Secom], 2022) publicou um resumo do censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) de 2022 revelando um dado

significativo: a população com 65 anos ou mais no Brasil chegou a 22.169.101 pessoas, representando 10,9% da população total. Esse número marca um impressionante aumento de 57,4% em relação a 2010, quando esse grupo correspondia a 7,4% da população, evidenciando uma transformação demográfica notável.

O Censo Demográfico de 2022 – que contou com uma segunda apuração, revelando uma população total de 203.080.756 habitantes – ilustra não apenas o crescimento absoluto da população idosa, como também a mudança na estrutura etária do país. Izabel Marri, gerente de Estudos e Análises da Dinâmica Demográfica do IBGE, observa que "ao longo do tempo a base da pirâmide etária foi se estreitando devido à redução da fecundidade e dos nascimentos no Brasil" (Secom, 2022, tela 1). Desde os anos 1990, o Brasil tem experimentado uma alteração no formato da pirâmide etária, com a perda gradual de seu formato piramidal a partir de 2000 (Secom, 2022).

Nas últimas décadas, o aumento da disponibilidade de métodos contraceptivos modernos possibilitou que mulheres e casais tivessem maior controle sobre o planejamento familiar. Segundo o IBGE (Secom, 2022), a taxa de fecundidade total no Brasil caiu de 6,3 filhos por mulher em 1960 para 1,7, em 2020, um indicativo claro dos métodos contraceptivos. Paralelamente, a maior inserção das mulheres no mercado de trabalho também contribuiu para essa mudança. O aumento da participação feminina na força de trabalho proporcionou as mulheres mais autonomia e oportunidade, levando ao adiamento da idade para o primeiro filho e uma redução no número total de filhos.

Outros fatores importantes que possibilitaram o aumento da longevidade foram os processos de imigração e urbanização. As melhorias no sistema de saúde, novos tratamentos médicos e um estilo de vida mais saudável têm aumentado a expectativa de vida da população brasileira. Além disso, a imigração de jovens para áreas urbanas em busca de melhores oportunidades econômicas e a consequente redução da população jovem nas áreas rurais também desempenharam um papel importante na inversão da pirâmide etária (China et al., 2021).

Esse crescente envelhecimento da população levanta a necessidade urgente de um aprofundamento dos estudos sobre as questões relacionadas à terceira idade. Embora fatores estatísticos e de mortalidade tenham recebido considerável atenção, a análise da subjetividade e do bem-estar dos idosos ainda está em desenvolvimento. A compreensão sobre as complexidades da saúde e da qualidade de vida para essa faixa etária torna-se cada vez mais relevante e urgente.

Em paralelo ao envelhecimento populacional, observa-se na sociedade atual uma busca pela juventude eterna, como fenômeno que atravessa culturas e épocas, refletindo um desejo profundo da humanidade de escapar das limitações impostas pelo envelhecimento e pela mortalidade. Essa fascinação não é apenas uma questão de vaidade, mas está enraizada em aspectos psicológicos, socioculturais e biológicos que moldam nossa percepção do tempo e da vida.

Historicamente, a juventude tem sido associada à vitalidade, beleza e potencial, o que explica em parte por que sociedades ao longo dos séculos têm idealizado essa fase da vida. No mundo contemporâneo, essa obsessão foi amplificada pelo avanço da ciência e da medicina, que prometem não apenas prolongar a vida, mas também preservar as características físicas e mentais associadas à juventude. De acordo com o sociólogo Bryan Turner (2020, p. 132), a longevidade tornou-se um novo tipo de capital, no qual a juventude é um valor social que se traduz em poder e prestígio na sociedade moderna.

Apesar de o culto a juventude ser algo atual, observa-se ao longo da história a ocorrência de ciclos, nos quais períodos de valorização dos idosos são seguidos por conflitos entre jovens e idosos, resultando posteriormente na desvalorização dos mais velhos. Hoje, mesmo que parte da população idosa economicamente ativa impulse mercados, como os de turismo e de serviços para a terceira idade, há uma predominância de narrativas que favorecem os jovens. Os meios de comunicação, como a televisão e o cinema, desempenham um papel significativo nesse contexto, influenciando as percepções sobre a velhice ao exibir estereótipos negativos e a sub-representação dos idosos. A imagem projetada por esses meios afeta diretamente a autoestima dos idosos e reforça a ideia de que a velhice é menos relevante na sociedade atual. Essa visão cultural contribui para a desvalorização dos mais velhos, criando um ambiente em que ser jovem é sinônimo de importância e visibilidade. Embora políticas públicas, como a Política Nacional do Idoso, busquem proteger essa população, a influência da mídia e do consumo ainda reforça a valorização da juventude e a negação do envelhecimento (Malheiros Junior & Freitas, 2012). O processo de envelhecimento, em sua essência natural, é muitas vezes revestido de desafios que vão além das questões físicas. A sociedade contemporânea, marcada por uma cultura que valoriza a juventude e a aparência, impõe pressões significativas sobre os indivíduos à medida que envelhecem. Esse fenômeno reflete-se no crescente aumento de procedimentos estéticos e cirúrgicos destinados a combater os sinais da idade.

A resistência ao envelhecimento, associada ao receio da perda de atratividade corporal, tem sido relacionada à insatisfação com a autoimagem e ao aumento da procura por intervenções estéticas voltadas à atenuação dos sinais da idade. Estudos apontam que a percepção negativa do próprio corpo, sobretudo no contexto do envelhecimento, pode repercutir de maneira significativa na autoestima e na qualidade de vida dos indivíduos (Silva et al., 2024). Nesse cenário, a busca por procedimentos estéticos não se limita a motivações de ordem estética, envolvendo também fatores psicológicos, como expectativas pouco realistas e dificuldades na elaboração das mudanças corporais ao longo do tempo (Moreira Filho et al., 2024). Em situações mais acentuadas, níveis elevados de insatisfação corporal podem estar associados a quadros clínicos como o transtorno dismórfico corporal, caracterizado pela preocupação excessiva com defeitos percebidos na aparência, e a impactos relevantes no funcionamento psicológico e no bem-estar geral (American Psychiatric Association, 2013).

No contexto desta pesquisa, o conceito de "gerontofobia" vem ganhando relevância nos estudos sobre o envelhecimento, especialmente com o aumento da longevidade. Conforme Sampaio (2017, p. 812), o termo "gerontofobia" refere-se a uma fobia específica, caracterizada pela aversão à velhice e tudo que está relacionado ao envelhecimento. Embora seja descrita como uma "nova patologia da ciência psiquiátrica", ainda não foi oficialmente incluída em manuais de diagnósticos, como o CID-10 e o DSM.

De acordo com Feijó e Medeiros (2011, p. 114), o quadro fóbico relacionado ao envelhecimento é definido como o medo iminente de "qualquer manifestação real atribuída ao processo de envelhecimento". Além disso, estudos apontam que esse "medo de envelhecer" é influenciado mais por fatores sociais do que patológicos, indicando que construções sociais estão diretamente ligadas a esse desconforto coletivo. Marques e Matos (2011) observam que os constantes apelos midiáticos pela manutenção de um corpo jovem e belo, junto à busca incessante pela juventude eterna, acabam gerando, na população, um certo repúdio a tudo que se relacione à velhice e à mortalidade.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), desde 2016, houve um aumento constante no número de procedimentos estéticos realizados, com um crescimento significativo no interesse por cirurgias plásticas voltadas à estética facial e corporal entre os idosos. Dados recentes apontam que a busca por procedimentos como *lifting* facial, preenchimentos e *botox* não se restringe apenas a um público jovem, mas se estende de forma expressiva aos indivíduos mais velhos que,

frequentemente, sentem-se pressionados a manter uma aparência jovem para se adequar às normas sociais vigentes (Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica [SBCP], 2016; *International Society of Aesthetic Plastic Surgery* [ISAPS], 2023).

Além das motivações estéticas, a escolha por intervenções relacionadas à aparência pode estar associada à insatisfação com a autoimagem e ao impacto das mudanças corporais no envelhecimento. Estudos indicam que a percepção negativa da própria imagem pode comprometer a autoestima e a qualidade de vida dos indivíduos, evidenciando a relevância dos aspectos psicológicos nesse processo (Silva et al., 2024). Assim, a pressão social para manter uma aparência jovem pode levar a uma espiral de procedimentos estéticos que nem sempre são benéficos para a saúde física e mental dos idosos.

É essencial, portanto, que a discussão sobre o envelhecimento e os procedimentos estéticos seja feita a partir de uma perspectiva crítica e humanizada. A compreensão das motivações por trás da busca por tratamentos estéticos e o reconhecimento das implicações psicológicas e sociais dessas escolhas são fundamentais para promover uma abordagem equilibrada e saudável do envelhecimento. Em última análise, a sociedade deve refletir sobre como criar um ambiente que valorize todas as fases da vida e permita que os indivíduos envelheçam com dignidade e respeito, sem recorrer a intervenções extremas como forma de validação.

Para aprofundar a compreensão dos motivos que levam as pessoas a recorrerem a procedimentos estéticos na atualidade, é crucial considerar o olhar da psicologia analítica, particularmente o pensamento de Carl Jung sobre o envelhecimento. Jung oferece *insights* valiosos sobre a experiência do envelhecimento, e seu olhar sobre o desenvolvimento da psique torna-se necessário para a melhor compreensão desse fenômeno social contemporâneo.

Metodologia

Este estudo apresenta uma abordagem conceitual e teórica sobre o tema envelhecimento, fundamentada em literatura científica recente e em obras da psicologia analítica. Para atualizar o panorama a respeito do envelhecimento e da busca pela juventude, realizou-se uma revisão narrativa nas bases PePsic, PubMed, Google Scholar e SciELO, utilizando os descritores “envelhecimento”, “dismorfia”, “procedimentos estéticos”, “idoso”, “juventude eterna”, “velhice” e “psicogerontologia”, em português e inglês.

A busca inicial identificou 28 artigos publicados entre 1995 e 2024. Após leitura exploratória, 13 foram selecionados por apresentarem maior pertinência à discussão sobre envelhecimento, práticas estéticas e seus desdobramentos psicossociais. Também foram incorporados dados estatísticos de associações do setor de estética, com o intuito de contextualizar a expansão desses procedimentos na contemporaneidade.

Complementarmente, analisou-se obras da psicologia analítica que tratam do envelhecimento e da segunda metade da vida, utilizadas como base interpretativa para articular os achados contemporâneos com o referencial teórico clássico. Assim, o artigo adota um delineamento teórico-analítico que integra dados atuais e reflexões junguianas para compreender a construção subjetiva da velhice na atualidade.

Um mercado em constante ascensão

De acordo com o levantamento mais recente da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS, 2023), publicado em 2023, o Brasil posiciona-se como o segundo país com maior número de procedimentos estéticos e reparadores realizados globalmente, representando 8,9% do total mundial. Esse volume coloca o Brasil atrás apenas dos Estados Unidos, que lideram com 24,1% do total de procedimentos.

Esse panorama é corroborado por dados anteriores da SBPC (2018), que, em um levantamento de 2018, já indicava uma mudança significativa nas preferências dos brasileiros em relação aos procedimentos estéticos. Entre 2016 e 2020, houve um aumento de 24,1% na realização de procedimentos não cirúrgicos injetáveis no Brasil, com mais de 600 mil desses procedimentos registrados apenas em 2020 (ISAPS, 2023). A preferência dos brasileiros por procedimentos não cirúrgicos, liderados pela aplicação de toxina botulínica (botox), seguida por preenchedores de ácido hialurônico e bioestimuladores da produção de colágeno, reflete uma tendência crescente de buscar alternativas menos invasivas para a manutenção da aparência (ISAPS, 2023).

A análise dos dados também revela que a popularidade dos procedimentos não cirúrgicos no Brasil saltou de 17,4% do total em 2014 para 49,9%, em 2018, conforme relatado pela SBPC. Esse crescimento é evidenciado pelo aumento significativo no número de procedimentos de harmonização facial, que passaram de 72 mil para 256 mil ao ano durante o período (SBPC, 2018). Por outro lado, as cirurgias plásticas tradicionais apresentaram uma redução proporcional, caindo de 82,6% para 50,1% do total de procedimentos estéticos no mesmo intervalo.

Entre as cirurgias plásticas ainda populares no Brasil, destacam-se a lipoaspiração e o aumento de seios, que continuam a ser as mais procuradas pelos pacientes. Outras intervenções cirúrgicas notáveis incluem a blefaroplastia (procedimento para correção das pálpebras), rinoplastia (modelagem do nariz) e abdominoplastia (remoção do excesso de pele do abdome) (SBCP, 2018; ISAPS, 2023).

Os principais procedimentos estéticos realizados no Brasil refletem um desejo predominante de resistir aos sinais de envelhecimento e melhorar áreas específicas do corpo que evidenciam a passagem do tempo. A harmonização facial, rinoplastia, blefaroplastia, abdominoplastia e aumento dos seios são intervenções que abordam diretamente as regiões que mais mudam com a idade, oferecendo aos indivíduos a possibilidade de manter uma aparência jovem e revitalizada.

A busca pela juventude eterna

A fixação da sociedade contemporânea com a juventude não é apenas um fenômeno recente, mas uma intensificação de valores que, embora sempre tenham existido, hoje apresentam-se de forma mais exacerbada. A juventude, que antes era vista como uma fase transitória da vida, tornou-se um ideal de beleza, saúde e sucesso. Esse fenômeno pode ser observado em diversos aspectos da cultura popular, especialmente nas mídias, que desempenham um papel central na perpetuação desse comportamento.

Na sociedade contemporânea, a busca pela aparência ideal e o culto à juventude tornaram-se aspectos centrais, refletindo o conceito de “modernidade líquida”, de Zygmunt Bauman (2001), que diz respeito a uma nova época em que as relações sociais, econômicas e de produção são frágeis, fugazes e maleáveis, como os líquidos, na qual os valores e as identidades tornam-se fluidos e mutáveis. Em publicação posterior Bauman (2008) discute como a sociedade atual se estrutura em torno de uma lógica de consumo rápido, onde até a estética corporal torna-se um produto temporário, que precisa ser constantemente atualizado. Esse contexto impulsiona a proliferação de procedimentos estéticos que prometem rejuvenescimento e beleza, mas de forma rápida e acessível, o que reflete o modelo “fast” da contemporaneidade, caracterizado pela rapidez e pela superficialidade nas relações e nos modos de ser.

Os procedimentos estéticos, nesse cenário, tornam-se ferramentas de adaptação às demandas de uma sociedade voltada para o consumo da imagem e da aparência. Assim como os produtos de

consumo, os corpos passam por “atualizações”, mas sem se sustentarem em um ideal de permanência; pelo contrário, eles são projetados para serem descartáveis e renovados, conforme novas tendências surgem. Bauman (2001, p. 167) enfatiza que a modernidade líquida esvazia as relações de profundidade e durabilidade, levando o indivíduo a uma busca constante por novas identidades e aparências, o que reforça a noção de que o corpo, assim como outros produtos, deve ser adaptado e consumido de acordo com padrões temporários e mutáveis.

Nas últimas décadas, as mídias têm influenciado significativamente a maneira como a juventude é percebida e valorizada. A televisão, o cinema e, mais recentemente, as redes sociais, promovem constantemente imagens de corpos jovens e vigorosos como o padrão ideal de beleza. Essa representação midiática cria uma pressão constante sobre os indivíduos, incentivando-os a buscar incessantemente a aparência jovem, muitas vezes por meio de intervenções estéticas, dietas rigorosas e rotinas de exercícios intensas. De acordo com Featherstone (2010, p. 216), a cultura contemporânea está profundamente enraizada na “glorificação da juventude”, na qual a juventude é sinônimo de vitalidade, inovação e relevância.

A influência das mídias não se limita apenas à aparência física, mas também à forma como a juventude é associada ao sucesso e à felicidade. As redes sociais, em particular, amplificam essa fixação, ao promoverem narrativas de vidas perfeitas e bem-sucedidas, geralmente centradas em jovens que alcançam sucesso financeiro, reconhecimento público e uma vida repleta de experiências positivas. Essas narrativas criam uma pressão adicional sobre outras faixas etárias, levando a uma busca incessante pela manutenção da juventude, como se o envelhecimento fosse uma falha ou algo a ser evitado a todo custo (Lira et al., 2017).

Essa pressão por se manter jovem não é sem consequências. A obsessão com a juventude contribui para a disseminação de comportamentos prejudiciais, como a insatisfação corporal, a ansiedade e até a depressão. Segundo estudos recentes, o aumento das cirurgias plásticas e dos tratamentos estéticos entre pessoas jovens e de meia-idade reflete uma tentativa de aderir a esse ideal irrealista de juventude perpetuado pelas mídias (Mironica et al., 2024).

Han (2014) argumenta que a psicopolítica¹ contemporânea impõe um controle sutil sobre o indivíduo, que se submete às exigências do mercado, acreditando agir de forma autêntica. Ao buscar a perfeição estética promovida por procedimentos rápidos e descartáveis, o sujeito não expressa uma individualidade genuína, mas sim uma conformidade com padrões impostos de fora. O autor

observa que o indivíduo passa a ser controlado por uma lógica de conformidade, onde as escolhas pessoais refletem a influência do mercado e das pressões coletivas, mais do que uma expressão autêntica do eu.

Ainda nessa linha de pensamento, a lógica da comercialização tende a despersonalizar o corpo e a diluir a identidade. A cultura estética passa a transformar o corpo em um objeto de consumo visual, ajustável e efêmero, configurando-se como superfície moldável aos padrões de um ideal artificial de beleza (Han, 2022).

A sociedade brasileira mostra-se relativamente vulnerável a esse tipo de influência midiática e psicopolítica. Penna (1974/1994), em sua análise no livro "Em berço esplêndido", observa que a sociedade brasileira é caracterizada por um *puer* predominante, uma ênfase na juventude e na dependência do Estado, enquanto o *senex*, que representa a sabedoria e a maturidade, é frequentemente negligenciado. Esse fenômeno é evidente em comportamentos sociais que priorizam o conforto, o imediatismo e a aversão a mudanças, perpetuando a irresponsabilidade individual e uma resistência ao desenvolvimento autônomo e consciente. A dependência excessiva do Estado é um reflexo desse infantilismo social, em que os cidadãos, muitas vezes, não se responsabilizam por suas próprias ações e decisões. Como resultado, a sociedade brasileira enfrenta desafios para alcançar um desenvolvimento mais sustentável e independente, exigindo um maior equilíbrio entre as virtudes da juventude e a sabedoria da maturidade. Essa vulnerabilidade decorre da falta de uma postura crítica e autônoma diante das informações, uma consequência do infantilismo social que impede o desenvolvimento de uma consciência madura. A mídia, ao explorar esse cenário, molda comportamentos e opiniões, promovendo padrões de consumo e visão de mundo que reforçam essa dependência e superficialidade.

Envelhecimento na perspectiva junguiana

Para Jung, envelhecer não é apenas um declínio físico inevitável, mas um processo significativo de desenvolvimento psicológico, em que a busca pelo autoconhecimento e a integração dos opostos dentro de si mesmo tornam-se essenciais.

O homem que envelhece deveria saber que sua vida não está em ascensão nem em expansão, mas um processo interior inexorável produz uma contração da vida. Para o jovem constitui quase um pecado ou, pelo menos, um perigo ocupar-se demasiado consigo próprio, mas para o homem que envelhece é um dever e uma

necessidade dedicar atenção séria ao seu próprio Si-mesmo (Jung, 1928/2000, p. 167).

De acordo com a psicologia analítica, a primeira metade da vida é geralmente voltada ao fortalecimento do ego, à construção de uma identidade social e à realização das ambições externas. No entanto, na etapa posterior, marcada pelo processo de envelhecimento, o foco tende a se deslocar. Esse período é compreendido como uma oportunidade essencial para o indivíduo voltar-se para dentro e buscar uma integração mais profunda entre o inconsciente e o consciente (Jung, 1928/2000).

Jung (1961/2016) propõe que, na segunda metade da vida, ocorre uma transformação significativa, que ele chamou de metanoia. Nesse estágio, há uma mudança de foco e o ego começa a se voltar para o *Self*, que o autor descreve como o arquétipo regulador da totalidade psíquica. Segundo Arcuri (2012), o conceito representa um momento de renovação da consciência, quando o indivíduo passa a perceber o ser como algo maior, que vai além do ego e das relações parentais. É nessa fase que se torna possível contribuir de maneira mais ampla para a vida e para os outros. O termo metanoia, de origem grega, refere-se a uma transformação profunda na vida pessoal, em que novos valores podem ser adotados.

Esse período é de grande relevância dentro da psicologia junguiana, pois marca uma fase de reflexão e revisão dos caminhos percorridos durante a primeira metade da vida. Nesse processo, o foco desloca-se para o mundo interno e as exigências do ego, que antes eram predominantes, perdem parte de sua importância.

Jung (1928/2000) acreditava que para atingir esse equilíbrio de caráter libertador na metanoia era necessário o confronto entre pares opostos, nos quais as polaridades precisam ter energias equivalentes em cada extremidade, evitando qualquer inclinação. De acordo com Pandini (2014), os arquétipos do *puer* e do *senex* representam uma das principais oposições que o indivíduo pode enfrentar no processo de amadurecimento psíquico. Considerados um par arquetípico, simbolizam o jovem e o velho, carregando uma série de potenciais e qualidades que, quando integrados, podem promover o equilíbrio da personalidade.

Segundo Hillman (1999), o *puer* é marcado pela rapidez, urgência e transitoriedade. Embora tenha fascínio pelo novo, resiste ao tempo necessário para seu amadurecimento, podendo vagar sem propósito. Apresenta-se como frio e distante, mas, ao mesmo tempo, atraente e encantador.

Em relação ao *senex*, Hillman (1999) o descreve como um símbolo de velhice, sabedoria, solidão, prudência, honestidade, ordem e certeza. Contudo, também traz aspectos de repressão, voracidade, frieza, distanciamento e rigidez nas suas repetições, estando associado à morte.

Para Pandini (2014, p. 34), a metanoia permite o encontro com as polaridades arquetípicas, ativando a capacidade de observar novos aspectos da personalidade, que surgem espontaneamente na consciência, bem como reconhecer as partes negadas ou reprimidas ao longo da vida. Podemos afirmar que uma condição essencial para que a mudança ocorra de forma genuína na psique, promovendo o crescimento da personalidade, é a integração entre *puer* e *senex* e não a cisão entre eles.

Um dos riscos associados à metanoia é a tendência de se fixar ou, mais ainda, de se identificar exclusivamente com um dos polos arquetípicos. Diante do envelhecimento e da concretização da finitude, o arquétipo do *senex* manifesta-se; dependendo das respostas emocionais, ele pode acabar cristalizando o desenvolvimento em vez de integrá-lo com o *puer*, cuja energia impulsiona transformações na autopercepção e na visão de mundo. A vivência acumulada ao longo da vida é uma aliada valiosa para indivíduos na meia-idade. Caso consigam lidar com o desconforto inerente a esse período de transição, marcado por mudanças internas e externas, e estabelecer um diálogo contínuo entre os potenciais dos arquétipos do *senex* e do *puer*, poderão evitar o distanciamento de si mesmos e de seus processos de crescimento pessoal (Pandini, 2014, p. 60).

Na metanoia, a principal ênfase passa a ser o "ser", em contraste com a fase anterior da vida, que era mais centrada no "fazer". O inconsciente, que até então ocupava um papel secundário, torna-se o centro das atenções, ofuscando a personalidade consciente que dominava os anos anteriores.

Depois de haver esbanjado luz e calor sobre o mundo, o Sol recolhe os seus raios para iluminar-se a si mesmo. Em vez de fazer o mesmo, muitos indivíduos idosos preferem ser hipocondríacos, avarentos, dogmatistas e *laudatores temporis acti* (louvadores do passado) e até mesmo eternos adolescentes, lastimosos sucedâneos da iluminação do Si-mesmo, consequência inevitável da ilusão de que a segunda metade da vida deve ser regida pelos princípios da primeira (Jung, 1928/2000, p. 169).

Essa transição, no entanto, não é um processo fácil ou simples. Trata-se de uma travessia desafiadora que poucos atrevem-se a enfrentar, pois envolve a reavaliação de valores, a confrontação de crises e o surgimento de conteúdos novos ou sombrios. Se esses

aspectos emergentes não forem reconhecidos e integrados, podem se transformar em ameaças internas que dificultam o desenvolvimento pessoal durante essa fase de transformação.

Por isso, Hollis (1995) julgava a dinâmica de integração da sombra como um processo essencial para o envelhecimento saudável, especialmente na segunda metade da vida. Essa fase é muito caracterizada pela crise de identidade em que a sombra emerge com força, exigindo reconhecimento. Esse fenômeno, denominado pelo autor de "revolta da sombra", representa um esforço do si-mesmo para reequilibrar a psique e corrigir anos de repressão e adaptação excessiva às expectativas externas. A integração da sombra envolve a aceitação de partes de si que foram negligenciadas ou reprimidas, permitindo que se manifestem com autenticidade.

A integração da sombra, na perspectiva de Hollis (1995), envolve o afastamento progressivo da identificação com a persona, compreendida como uma forma de adaptação às expectativas sociais, ao mesmo tempo em que pressupõe a disposição para reconhecer e integrar conteúdos psíquicos anteriormente negados ou considerados incompatíveis com o papel social assumido. Nesse sentido, integrar a sombra não implica abandonar as responsabilidades, mas sim viver de forma mais verdadeira consigo mesmo e com a sociedade. Faz-se necessário aceitar as "verdades interiores", sejam elas confortáveis, sejam perturbadoras, a fim de que se abra espaço para uma nova fase de vida mais alinhada com a essência pessoal.

Essa reconciliação com a sombra favorece o desenvolvimento de uma maturidade emocional e psicológica que sustenta o envelhecimento saudável, desobrigando o indivíduo das limitações de uma "vida provisória" e das imposições da persona. Assim, o caminho da autodescoberta e da aceitação plena permite ao indivíduo recuperar o sentido e a integridade pessoal, promovendo uma base sólida para a saúde emocional na segunda metade da vida.

O envelhecer, para Jung (1928/2000), é inevitavelmente acompanhado por uma confrontação com a finitude. No entanto, ele não via isso como algo a ser temido, mas como uma fase natural de transição, na qual o indivíduo é chamado a refletir sobre o propósito da vida e a sua própria espiritualidade.

Mas aqui minha consciência de médico desperta, lembrando-me que tem algo de importante a dizer-nos a respeito desta questão. Com efeito, tenho observado que uma vida orientada para um objetivo em geral é melhor, mais rica e mais saudável do que uma vida sem objetivo, e que é melhor seguir em frente

acompanhando o curso do tempo, do que marchar para trás e contra o tempo (Jung, 1928/2000, p. 172).

Hillman (2001), ao concordar com Jung, descreve o processo de aceitação da finitude como um processo essencial no envelhecimento, em que a consciência da mortalidade torna-se um recurso valioso para o desenvolvimento pessoal. Para ele, o envelhecimento, ao revelar a inevitabilidade da morte, promove uma reflexão profunda sobre o sentido da vida e possibilita um amadurecimento que não se limita apenas a preservar o corpo, mas a fortalecer o caráter

A aceitação da morte, em vez de ser vista como um evento negativo, representa uma oportunidade para refletir sobre o legado, a autenticidade e o valor da vida vivida. Nesse contexto, o autor afirma que a consciência da morte pode ser transformadora, permitindo que o indivíduo valorize o presente e faça escolhas mais alinhadas aos seus valores mais profundos. Em última análise, ele enxergava a aceitação da finitude como uma parte necessária da vida, que traz sabedoria e serenidade, contribuindo para o desenvolvimento de um caráter mais forte e íntegro (Hillman, 2001).

Além disso, Jung (1961/2016) destacou a importância de aceitar o envelhecimento como parte do ciclo natural da vida. A resistência ao envelhecimento e a tentativa de prolongar indefinidamente a juventude, segundo o autor, podem levar a uma estagnação psicológica e a uma vida superficial. O idoso que não consegue se desvincular da vida é tão vulnerável e fragilizado quanto o jovem que ainda não conseguiu construir a sua. Em muitos casos, ambos demonstram uma imaturidade semelhante, marcada pela mesma ganância, medo, teimosia e obstinação. Ele sugeriu que o envelhecimento deve ser abraçado como uma oportunidade para explorar a sabedoria interior e encontrar um novo propósito. Essa visão é um convite para que, na velhice, as pessoas possam se reconectar com aspectos de si mesmas que talvez tenham negligenciado ao longo da vida.

A vida natural é o solo em que se nutre a alma. Quem não consegue acompanhar essa vida, permanece enrijecido e parado em pleno ar. É por isto que muitas pessoas se petrificam na idade madura, olham para trás e se agarram ao passado, com um medo secreto da morte no coração (Jung, 1928/2000, p. 179).

No entendimento de Hillman (2001), a responsabilidade pessoal e a autonomia ganham uma relevância crucial nessa fase avançada da vida, pois são elementos essenciais para uma existência autêntica e realizada. Ao envelhecer, o indivíduo é convidado a reavaliar seu papel na sociedade e a repensar as

projeções que antes fazia sobre terceiros, entendendo que o controle da própria vida depende, em grande medida, de uma postura de autoconsciência e autorresponsabilidade. Essa fase, marcada pelo afastamento de padrões e expectativas externas, permite que o sujeito assuma maior liberdade para alinhar suas ações aos seus valores pessoais mais profundos, promovendo uma integração entre suas aspirações e a realidade de sua existência.

Hillman (2001) enfatiza ainda que o exercício da autonomia implica o reconhecimento de que o indivíduo é responsável por suas escolhas e por seu bem-estar emocional, físico e espiritual, um processo que demanda tanto autoconhecimento quanto disciplina. Para ele, a responsabilidade pessoal não é apenas uma questão de dever social, mas um movimento em direção ao fortalecimento do caráter e à construção de uma identidade que reflete as verdades e valores individuais. A partir desse ponto de vista, o envelhecimento torna-se um período de autodescoberta e renovação, quando a pessoa pode alcançar uma liberdade interior sustentada por escolhas autênticas, trazendo um senso de realização e dignidade ao amadurecimento final da vida.

A psicologia analítica oferece uma perspectiva rica e humanizadora sobre o envelhecimento. Ela nos lembra que, embora a velhice possa trazer desafios, ela traz também a possibilidade de uma realização mais profunda do ser. Como observa Hollis (1995, p. 160), um dos principais seguidores de Jung, "se conseguirmos sustentar a nossa coragem, a passagem do meio nos trará de volta à vida depois de sermos separados dela."

Jung nos ensina que, em vez de ver o envelhecimento como um fim, devemos encará-lo como uma etapa importante na jornada de autodescoberta e realização pessoal. É um período em que se pode alcançar uma integração mais plena de todos os aspectos da personalidade, um verdadeiro encontro com o *Self*.

A travessia da metanoia e a emergência do *Self*

A valorização da juventude e da estética ideal na contemporaneidade favorece a intensificação da dependência de validações externas e a adesão a padrões socialmente instituídos, frequentemente alinhados a interesses mercadológicos. Esse cenário contribui para uma relação mais superficial com o corpo e com o tempo, ampliando a vulnerabilidade psíquica diante do envelhecimento, que passa a ser associado à perda de valor social e à ameaça de irrelevância.

Sob a perspectiva da psicologia analítica, tal configuração pode ser compreendida como expressão de um desequilíbrio entre os arquétipos do *puer* e do *senex*. A predominância do primeiro, em

detrimento do segundo, evidencia uma unilateralidade que compromete o processo de individuação, na medida em que dificulta a integração de aspectos relacionados à maturidade, à limitação e à finitude (Pandini, 2014). Nesse sentido, a metanoia pode ser entendida como um movimento de reorganização psíquica voltado à articulação dessas polaridades, favorecendo um desenvolvimento mais integrado da personalidade.

No âmbito dessa transformação, o *Self* ocupa posição central como princípio organizador da totalidade psíquica (Jung, 1928/2000). A metanoia implica um progressivo redirecionamento da experiência do plano externo para o interno, promovendo a integração entre conteúdos conscientes e inconscientes e possibilitando o confronto com aspectos anteriormente dissociados da psique. Esse processo tende a ampliar a capacidade simbólica do sujeito e a favorecer a construção de novos sentidos para a experiência de envelhecer.

A literatura pós-junguiana ressalta que esse movimento não se restringe à relação entre ego e *Self*, envolvendo também outros eixos fundamentais da dinâmica psíquica. Nesse contexto, a relativização da identificação com a persona e a integração de conteúdos da sombra mostram-se essenciais para o desenvolvimento psíquico, uma vez que permitem ao indivíduo reconhecer aspectos de si anteriormente negados ou incompatíveis com as expectativas sociais internalizadas (Hollis, 1995).

Desse modo, a segunda metade da vida exige do ego a capacidade de sustentar tensões entre diferentes demandas internas e externas, sem se fixar rigidamente em identidades ou papéis. O contato com o *Self* tende a promover uma experiência de maior unidade psíquica, ainda que não isenta de conflitos, ao mesmo tempo em que demanda uma mediação com a realidade social por meio da persona. Essa articulação possibilita que conteúdos emergentes encontrem formas de expressão no mundo, preservando a flexibilidade necessária ao desenvolvimento contínuo da personalidade.

Considerações finais

A pressão social contemporânea para manter uma aparência jovem pode ser vista como uma forma de resistência a esse processo natural de individuação. A busca incessante por juventude e beleza pode refletir um medo profundo da própria mortalidade e uma dificuldade em enfrentar as questões existenciais que surgem com o envelhecimento. Ao tentar manter uma aparência jovem com procedimentos estéticos, os indivíduos

podem estar, inconscientemente, evitando a confrontação com a própria impermanência e a necessidade de um crescimento psicológico mais profundo.

Jung argumentava que a rejeição dos sinais naturais de envelhecimento pode simbolizar uma rejeição da própria sabedoria que vem com a idade. Em vez de abraçar a maturidade e o desenvolvimento interior que o envelhecimento oferece, muitos recorrem a intervenções estéticas como uma maneira de manter uma fachada de juventude e vitalidade, ignorando o potencial de crescimento que essa fase da vida pode proporcionar. Essa busca por uma aparência jovem pode ser, portanto, um reflexo de uma falta de aceitação dos aspectos mais profundos e significativos do próprio ser.

A segunda metade da vida adulta é enfatizada como um período de profundo aprendizado e desenvolvimento na psicologia analítica, comparável em significância à adolescência e juventude. Jung vê essa fase como um momento privilegiado de autoconhecimento e transformação interior, em que o indivíduo, por meio do processo de metanoia, é convidado a redirecionar seu foco para o próprio desenvolvimento psíquico. Essa fase da vida, embora frequentemente negligenciada como período de aprendizado, oferece oportunidades fundamentais para a ampliação da sabedoria e da compreensão de si mesmo

Nesse sentido, a psicologia junguiana oferece uma alternativa valiosa ao entendimento moderno da velhice e dos procedimentos estéticos: em vez de alimentar uma luta contra o tempo e uma conformidade com padrões externos, promove-se a aceitação da idade como parte do processo de individuação, possibilitando ao indivíduo viver uma vida mais autêntica, longe das pressões alienantes do consumo e das imposições da cultura estética *fast*.

O pensamento crítico de Jung sugere que o desejo por procedimentos estéticos pode ser interpretado como uma tentativa de compensar uma sensação de inadequação interna e um medo existencial que não está sendo devidamente abordado. Em vez de aceitar e integrar a própria experiência de vida, muitos podem estar tentando negar ou fugir da realidade inevitável do envelhecimento. A psicologia analítica de Jung nos convida a considerar o envelhecimento não apenas como uma questão estética, mas como uma oportunidade para um aprofundamento e uma transformação psicológica significativa.

Portanto, ao refletirmos sobre o aumento de procedimentos estéticos na terceira idade, é essencial reconhecer que essas escolhas podem ser indicativas de uma resistência mais profunda às mudanças inevitáveis da vida. Compreender essas motivações

à luz da psicologia analítica oferece uma perspectiva mais rica e compreensiva sobre como a sociedade pode apoiar os indivíduos a encontrarem um equilíbrio saudável entre a aceitação de si mesmos e o desejo de permanecerem relevantes e valorizados.

Referências

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Arcuri, I. P. G. (2012). Velhice e espiritualidade: metanoia, "A segunda metade da vida", segundo Carl Gustav Jung. *Revista Kairós: Gerontologia*, 15(2), 87-104. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2012v15i2p87-104>.
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade líquida*. Jorge Zahar.
- Bauman, Z. (2008). *Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadoria*. Jorge Zahar.
- Carvalho, M. (2024, maio 21). Como o aumento dos procedimentos estéticos no Brasil impacta os planos de saúde. JOTA. <https://www.jota.info/tributos-e-empresas/saude/como-o-aumento-dos-procedimentos-esteticos-no-brasil-impacta-os-planos-de-saude-21052024>.
- China, D. L., Frank, I. M., Silva, J. B., Almeida, E. B., & Silva, T. B. L. (2021). Envelhecimento ativo e fatores associados. *Revista Kairós: Gerontologia*, 24(Esp 29), 141–156, 2021. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2021v24i0p141-156>.
- Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body and Society*, 16(1), 193-221. <https://doi.org/10.1177/1357034X0935>.
- Feijó, M. C. C., & Medeiros, S. A. R. (2011). A sociedade histórica dos velhos e a conquista de direitos de cidadania. *Revista Kairós: Gerontologia*, 14(1), 109–123. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2011v14i1p109-123>.
- Han, B.-C. (2014). *Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder*. Autêntica.
- Han, B.-C. (2022). *Não-coisas: queda no mundo das coisas e ascensão dos não-objetos*. Vozes.
- Hillman, J. (1999). *O livro do puer: ensaios sobre o arquétipo do puer aeternus*. Paulus.
- Hillman, J. (2001). *A força do caráter e poética de uma vida longa*. Objetiva.
- Hollis, J. (1995). *A passagem do meio: da miséria ao significado na meia-idade*. Paulus.
- International Society of Aesthetic Plastic Surgery. (2023). *ISAPS global survey on aesthetic/cosmetic procedures performed in 2023*.

- Recuperado em 27 de março de 2026, de https://www.isaps.org/media/rxnfaibn/isaps-global-survey_2023.pdf.
- Jung, C. G. (2000). *A natureza da psique* (5a ed.). Vozes. (Trabalho original publicado em 1928).
- Jung, C. G. (2016). *Memórias, sonhos, reflexões* (31a ed.). Nova Fronteira. (Trabalho original publicado em 1961).
- Lira, A. G., Ganen, A. P., Lodi A. S., & Alvarenga, M. S. (2017). Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 66(3), 164–171. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>.
- Malheiros Junior, A., & Freitas, S. A. (2012). Envelhecimento e consumo: as representações da velhice feminina no discurso midiático. *Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento*, 17(1), 275-291. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.27746>.
- Marques, Â., & Matos, H. (2011). *Comunicação e política: capital social, reconhecimento e deliberação pública*. Summus.
- Mironica, A., Popescu, C. A., George, D., Tegzeşiu, A. M., & Gherman, C. D. (2024). Social media influence on body image and cosmetic surgery considerations: a systematic review. *Cureus*, 16(7), e65626. <https://doi.org/10.7759/cureus.65626>.
- Moreira Filho, H. F., Bessa, O. A. A. C., & Moreira, N. S. (2024). Autoestima e qualidade de vida em pacientes submetidos à cirurgia plástica. *Revista Brasileira de Cirurgia Plástica*, 39(2), 217712352024rbcp0858pt. <https://doi.org/10.5935/2177-1235.2024rbcp0858-pt>.
- Pandini, A. L. R. (2014). *Metanoia: caminho para o desenvolvimento do meio da vida* [Dissertação de mestrado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo]. Repositório Institucional. <https://doi.org/10.11606/T.47.2014.tde-19122014-110846>.
- Penna, J. O. M. (1994). *Em berço esplêndido: ensaios de psicologia social e política brasileira*. Instituto Liberal. (Trabalho original publicado em 1974).
- Sampaio, C. A. (2017). Pelo resgate de um envelhecer sem estigmas. *Colloquium Socialis*, 1(Esp 2), 809-814.
- Secretaria Especial de Comunicação Social (BR). (2022). *Censo: número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos*. Recuperado em 12 de julho de 2024, de <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>. Atualizado em 24 de janeiro de 2026.
- Silva, M. B., Costa, L. M. C., Lúcio, I. M. L., Silva, V. F. F., Mota, M. V. F. & Lima H. N. (2024). Autoimagem de idosos atendidos na atenção

- primária à saúde. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 24(6), e15589. <https://doi.org/10.25248/reas.e15589.2024>.
- Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. (2016). *Plástica em idosos*. <https://www.cirurgioplastica.org.br/plastica-em-idosos/>.
- Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. (2018). *Censo 2018: apresentação dos dados sobre cirurgia plástica no Brasil*. http://www2.cirurgioplastica.org.br/wp-content/uploads/2019/08/Apresentac%CC%A7a%CC%83o-Censo-2018_V3.pdf
- Turner, B. S. (2020). *The body and society: explorations in social theory* (4th ed.). SAGE Publications.
-

Minicurrículo:

Helio Martins Borges Filho – especialização em Psicogerontologia pela Universidade Paulista (UNIP); graduação em Psicologia pela Universidade São Judas Tadeu (USJT). Psicólogo de orientação junguiana, pesquisa temas relacionados ao envelhecimento, psicologia analítica e fenômenos psicossociais contemporâneos. E-mail: terapeutahb@gmail.com

¹Para Byung-Chul Han (2014), a psicopolítica configura uma técnica de dominação que, em vez dos antigos métodos opressores, recorre a um poder sedutor e inteligente, que faz mulheres e homens submeterem-se por si próprios às forças de dominação.