



HISTÓRIAS DE VIDA E SAÚDE MENTAL: REVISÃO DO PAPEL DA NARRATIVA AUTOBIOGRÁFICA NO ENVELHECIMENTO

LIFE STORIES AND MENTAL HEALTH: REVIEW OF THE ROLE OF AUTOBIOGRAPHICAL NARRATIVE IN AGING

VANESSA DE OLIVEIRA ALVES

Psicóloga com Especialização em Neuropsicologia (USJT). Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu. Brasil

BRUNA GABRIELA MARQUES

Doutora em Educação Física (Universidade São Judas Tadeu). Docente do Programa de Pós-graduação em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu. Brasil

SANDRA REGINA MOTA ORTIZ

Doutora em Fisiologia Humana (Universidade de São Paulo). Docente do Programa de Pós-graduação em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu. Brasil

RESUMO

De acordo com análises demográficas realizadas, observou-se um aumento progressivo na proporção de pessoas idosas na população ao longo do século XX. Nesse contexto, a prática de narrar histórias autobiográficas emerge como um ato imaginativo que envolve vários processos cognitivos, visando estabelecer conexões, empatia e afetividade. Com base nisso, o presente trabalho tem como objetivo explorar as evidências científicas sobre o papel da narrativa autobiográfica no bem-estar psicológico de pessoas idosas, com foco em intervenções que utilizam essa prática. Para isso, empregou-se como metodologia a revisão integrativa de literatura. As fontes de informação utilizadas incluíram as bases de dados eletrônicas Medline via Pubmed, Scielo, Pepsic e Lilacs. As buscas nessas bases foram conduzidas utilizando os seguintes descritores: “Envelhecimento”, “Memória Autobiográfica”, “Psicoterapia” e “Narrativa Pessoal”. A escolha desses descritores levou em consideração a busca na plataforma DeCS/MeSH (Descritores em Ciências da Saúde). Na análise inicial nos bancos de dados, foram encontrados 120 artigos. Após análise preliminar de todos esses dados, restaram 9 artigos para a revisão. Os resultados indicaram que a prática de narrar histórias autobiográficas está significativamente associada à melhoria do bem-estar psicológico em indivíduos idosos, com efeitos positivos como a redução de sintomas depressivos, fortalecimento da identidade e promoção de um senso de continuidade e propósito de





vida. Conclui-se que a narrativa autobiográfica desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental no envelhecimento e longevidade, servindo como uma ferramenta terapêutica eficaz para o envelhecimento saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; narrativa pessoal; memória autobiográfica; psicoterapia.

ABSTRACT

According to demographic analyses conducted, there has been a progressive increase in the proportion of older adults within the population throughout the 20th century. In this context, the practice of narrating autobiographical stories emerges as an imaginative act that engages various cognitive processes aimed at establishing connections, empathy, and affectivity. Based on this, the present study aims to explore the scientific evidence regarding the role of autobiographical narrative in the psychological well-being of elderly individuals, focusing on interventions that employ this practice. The methodology adopted was an integrative literature review. The information sources included electronic databases such as Medline via PubMed, Scielo, Pepsic, and Lilacs. Searches in these databases were conducted using the following descriptors: "Aging," "Autobiographical Memory," "Psychotherapy," and "Personal Narrative." The selection of these descriptors was guided by searches on the DeCS/MeSH (Health Sciences Descriptors) platform. The initial database search yielded 120 articles. After a preliminary analysis of these data, 9 articles remained for the review. Results indicated that the practice of narrating autobiographical stories is significantly associated with improvements in the psychological well-being of older adults, with positive effects such as reducing depressive symptoms, strengthening identity, and promoting a sense of continuity and life purpose. It is concluded that autobiographical narrative plays a crucial role in promoting mental health in aging and longevity, serving as an effective therapeutic tool for healthy aging.

KEYWORDS: Aging; personal narrative; autobiographical memory; psychotherapy.

1 INTRODUÇÃO

Na emergência da Psicologia no século XIX, a expectativa de vida era limitada a cerca de 40 anos. Mudanças demográficas subsequentes, com redução da mortalidade e da fecundidade, alteraram a estrutura populacional, com os adultos mais velhos representando menos de 5% nos países industrializados, em contraste com uma população jovem três vezes maior (Sánchez-Izquierdo; Fernández-Ballesteros, 2021).

De acordo com análises demográficas realizadas pela Organização Pan Americana da Saúde (2023), observou-se um aumento progressivo na proporção de pessoas idosas na população ao longo do século XX, projetando-se um incremento





substancial até 2050, quando se prevê que a população com 60 anos ou mais ultrapassará numericamente a faixa etária de 0 a 19 anos na América Latina e no Caribe, resultando em aproximadamente 190 milhões de indivíduos idosos e uma quantidade semelhante de jovens, equivalente a duas vezes a população total da sub-região em 1950.

Quanto às transformações demográficas no Brasil, o censo de 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), revelou que a população de 65 anos ou mais atingiu 22.169.101 pessoas, representando 10,9% do total, o que reflete um aumento de 57,4% em comparação a 2010, quando havia 14.081.477 pessoas (7,4% da população). Nesse mesmo intervalo, o número de crianças com até 14 anos caiu de 45.932.294 (24,1%) em 2010 para 40.129.261 (19,8%) em 2022, resultando em uma redução de 12,6%. A população idosa, definida como aqueles com 60 anos ou mais, cresceu 56,0%, passando de 20.590.597 (10,8%) em 2010 para 32.113.490 (15,6%) em 2022. A região Norte continua sendo a mais jovem, com 25,2% de sua população abaixo de 14 anos, seguida pela região Nordeste com 21,1%.

O envelhecimento saudável, por sua vez, é definido pela Organização Pan-Americana da Saúde (2023) como o processo que envolve o desenvolvimento e a preservação da capacidade funcional, proporcionando o bem-estar na velhice. Este conceito abrange não apenas as capacidades físicas e mentais de uma pessoa idosa em um determinado momento, mas também os recursos e apoios que ela acessa e utiliza (Mcmaughan; Oloruntoba; Smith, 2020).

Nesse sentido, relatar e relembrar momentos da história de vida para os outros, sejam estrangeiros, membros de culturas diversas ou usuários de serviços de saúde, é um ato imaginativo que envolve vários processos cognitivos. O narrador busca mudar de perspectiva, incorporando elementos autobiográficos para estabelecer conexões, empatia e afetividade. Este relato de experiências vividas em espaços de pesquisa, terapêuticos, de ensino e extensão na área de saúde coletiva e educação tem como objetivo evidenciar a potência das histórias, escolhidas intuitivamente pelo narrador (Meneghel, 2022).

A partilha de memórias autobiográficas não apenas desempenha um papel crucial nas relações sociais, mas também é fundamental para o bem-estar psicológico (Vanaken;





Bijttebier; Hermans, 2020). Ao compartilhar experiências pessoais, criamos e mantemos conexões significativas com os outros, satisfazendo nossa necessidade intrínseca de pertencer (Harandi; Taghinasab; Nayeri, 2017). Essa prática não só fortalece nossa rede social, mas também aumenta nossa resiliência ao estresse e atua como um fator protetor contra problemas psicológicos (Southwick; Vythilingam; Charney, 2005). Assim, o ato de compartilhar a nossa história de vida emerge como uma possível ferramenta para promover o vínculo humano e garantir um estado saudável de mente e corpo.

Embora, historicamente, a Psicologia tenha se concentrado em como os indivíduos recordam memórias descontextualizadas das interações sociais, existem agora trabalhos (Vanderveren; Bijttebier; Hermans, 2017) que exploram as características cognitivas e os desdobramentos associados às memórias compartilhadas socialmente. No contexto de uma conversa, a narrativa transcende a mera descrição literal de um evento, oferecendo ao ouvinte uma compreensão contextual sobre quando, do que se trata e como o evento pode ter impactado psicologicamente e materialmente os envolvidos. Além disso, para o narrador, lembrar a própria história para outra pessoa pode resultar na consolidação e adaptação da memória original, influenciada por uma variedade de fatores associados ao falante e ao ouvinte (Hirst; Echterhoff, 2012). Ao longo de uma conversa, tanto os narradores quanto os ouvintes participam de processos de interpretação que ocorrem durante o compartilhamento narrativo, onde o evento é avaliado em termos de sua relevância pessoal e informativa. Esses processos não apenas contribuem para a transmissão de informações entre os indivíduos, mas também moldam uma série de processos cognitivos, afetivos e de tomada de decisão (Elias; Brown, 2022).

Nesse contexto, faz-se necessário destacar a relevância do enfoque narrativo para as pessoas idosas, uma vez que a narrativa é um instrumento fundamental para dar significado às suas experiências (Hirst; Echterhoff, 2012). Através da narrativa, esses indivíduos, não apenas são capazes de explicar suas vivências, mas também compreendem as experiências dos outros, aplicando-lhes a estrutura própria dos relatos (Reed; Carstensen, 2012). Assim, as histórias de vida seriam um tipo específico de narrativa, onde o narrador fala de si mesmo, sendo ao mesmo tempo o narrador e o protagonista da história. O relato se configura como uma história contada na qual o narrador organiza e atribui significado a aspectos relevantes de sua própria vida,





possibilitando a compreensão das mudanças ao longo do tempo e a integração dos significados do eu em sua trajetória evolutiva. (Faedda; Soliveréz, 2016).

Com base no exposto, o objetivo desta revisão é explorar as evidências científicas sobre o papel da narrativa autobiográfica no bem-estar psicológico de pessoas idosas, com foco em intervenções que utilizam essa prática. Ao analisar estudos existentes, esta revisão busca identificar os principais mecanismos pelos quais a narrativa autobiográfica pode influenciar o bem-estar emocional e psicológico das pessoas idosas, bem como destacar as implicações práticas dessa abordagem no contexto da promoção do envelhecimento saudável. Além disso, pretende-se fornecer uma base empírica que apoie o desenvolvimento de novas estratégias terapêuticas e interventivas na área da Psicologia do envelhecimento.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

2.1.1 Tipo de estudo

Neste artigo, realizamos uma revisão integrativa com o intuito de explorar as evidências científicas sobre o papel da narrativa autobiográfica no bem-estar psicológico de pessoas idosas, com foco em intervenções que utilizam essa prática. Por meio deste processo, almejamos oferecer uma visão atualizada da pesquisa nesse campo em questão. Para isto, foi definido a seguinte pergunta norteadora: Qual é a relação entre a prática de narrar histórias autobiográficas e o bem-estar psicológico em pessoas idosas?

2.1.2 Identificação dos estudos

Na primeira etapa do projeto, a pergunta de pesquisa foi norteadora pelo acrônimo PICO, que definiu os seguintes elementos: P (participantes) – pessoas idosas; I (intervenção) - prática de narrar histórias autobiográficas, seja em contextos terapêuticos, sociais ou de pesquisa; C (comparador) será feita com grupos de pessoas idosas que





não participam dessa prática ou que são submetidos a intervenções não baseadas em narrativas; D (desfecho) - o impacto no bem-estar psicológico dos participantes, com foco na melhoria da saúde mental, aumento da resiliência, satisfação com a vida, e redução de sintomas de depressão e ansiedade.

As fontes de informação utilizadas incluíram as bases de dados eletrônicas Medline via Pubmed, Scielo, Pepsic e Lilacs. As buscas nessas bases foram conduzidas utilizando os seguintes descritores: “Envelhecimento”, “Memória Autobiográfica”, “Psicoterapia” e “Narrativa Pessoal”, combinados por operadores booleanos "AND" e "OR". A escolha desses descritores levou em consideração a busca na plataforma DeCS/MeSH (Descritores em Ciências da Saúde) visando assegurar uma base sólida para a definição dos termos que seriam utilizados.

Para a busca, adotou-se uma estratégia de busca matriz abrangendo todas as bases de dados. As limitações impostas nas buscas incluíram a restrição à uma limitação temporal que abrangeu o período de 2014 a 2024. Adicionalmente, realizou-se uma busca ativa nas referências dos artigos selecionados.

2.1.3 Critérios de elegibilidade

Os critérios de elegibilidade foram estabelecidos para direcionar a seleção de artigos nesta revisão, concentrando-se na investigação do impacto da contação de histórias autobiográficas no envelhecimento. Para inclusão, os estudos precisavam satisfazer os seguintes critérios:

- **Intervenção:** Estudos que investigam o impacto da narrativa autobiográfica (contar histórias de vida) no bem-estar psicológico de pessoas idosas, incluindo intervenções baseadas na narrativa em contextos terapêuticos, sociais ou de pesquisa.
- **População:** pesquisas que tenham como participantes pessoas idosas (com idade igual ou superior a 60 anos);
- **Desfechos:** Estudos que avaliem desfechos relacionados ao bem-estar psicológico, como melhoria na saúde mental, resiliência, satisfação com a vida, redução de sintomas de depressão e/ou ansiedade;





- Período de publicação: estudos publicados entre 2014 a 2024 para garantir a relevância e atualidade das informações;

2.1.4 Critérios de exclusão

Para garantir a rigorosidade e a especificidade desta revisão, foram estabelecidos critérios de exclusão. Os estudos foram excluídos caso se enquadrassem nas seguintes categorias:

- Tipo de Estudo: Revisões sistemáticas, metanálises, estudos não originais (como opiniões, cartas ao editor, resumos de conferências).

2.1.5 Avaliação da qualidade

Cada estudo foi avaliado de forma independente por dois revisores, que atribuíram notas à qualidade metodológica. Quaisquer divergências foram resolvidas por consenso ou, quando necessário, com a ajuda de um terceiro revisor. Foram considerados aspectos como a clareza dos objetivos, o desenho do estudo, a representatividade da amostra, o controle de vieses e a solidez das análises. Para realizar a avaliação metodológica dos estudos selecionados, utilizamos planilhas do Excel desenvolvidas especificamente para essa finalidade. Essas planilhas foram criadas para registrar e analisar de forma sistemática a clareza dos objetivos, a adequação do desenho do estudo, a representatividade da amostra e o controle de vieses. Os dados foram organizados e classificados em tabelas, o que permitiu uma análise detalhada de cada critério, garantindo que somente estudos com padrões metodológicos adequados fossem incluídos na análise final.

2.1.6 Análise de dados

Após uma busca abrangente nas quatro bases de dados, identificamos um total de 120 artigos relacionados ao nosso tópico de pesquisa. As estratégias de busca resultaram na identificação de 56 publicações na base PubMed, 53 na base Lilacs, 5 na





base Pepsic e 6 na base SciELO. Estas publicações foram cuidadosamente revisadas, e por consenso entre os revisores, 9 registros foram selecionados para inclusão na nossa revisão. O principal motivo de exclusão durante a triagem inicial foi a não conformidade com os critérios de inclusão pré definidos e não disponibilidade de alguns artigos na íntegra. Após a análise dos títulos e resumos, 81 artigos foram excluídos por não abordarem o desfecho de interesse, resultando em 39 artigos para avaliação completa. Após a leitura completa dos 39 artigos selecionados, 30 foram excluídos devido às estratégias de intervenção que, em muitos casos, fugiam da proposta de interesse desta revisão. Nenhum estudo adicional foi incluído após a busca ativa nas referências dos artigos selecionados, resultando em um total de 9 artigos que foram finalmente incluídos nesta revisão.

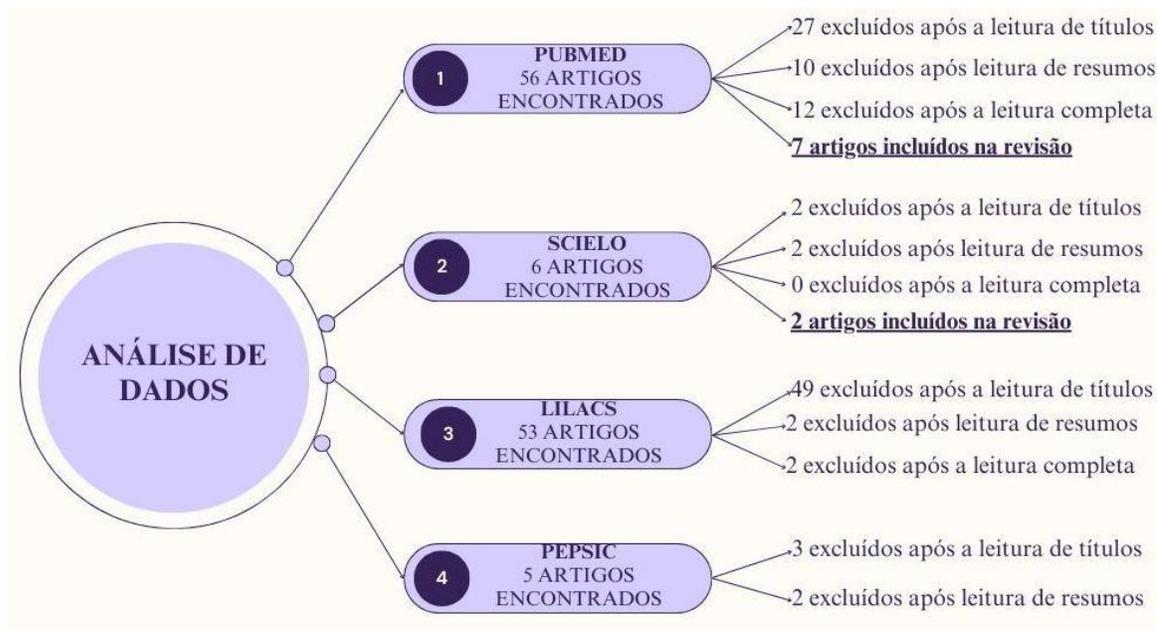
2.2 RESULTADOS

Na análise inicial nos bancos de dados, foram encontrados 120 artigos. Foram excluídas revisões de literatura, estudos duplicados, artigos que não estavam disponíveis na íntegra e pesquisas relacionadas a outros métodos de intervenção. Após análise preliminar de todos esses dados, restaram 9 artigos para a revisão. A Figura 1 apresenta o fluxograma da análise realizada.





Figura 1. Fluxograma da Pesquisa.



Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Após a seleção de artigos, os materiais escolhidos foram alocados nas seguintes categorias para melhor explanação dos resultados: 1) Narrativas autobiográficas e revisão de vida; 2) Narrativas autobiográficas e reminiscência simplificada.

2.2.1 Narrativas autobiográficas e revisão de vida

Através das estratégias de buscas já mencionadas acima, dos 9 artigos selecionados, 5 trabalhos se destacaram por trazer como intervenção realizada a técnica de Revisão de Vida (RV). A RV trata-se de uma intervenção terapêutica que envolve a reflexão estruturada sobre eventos e experiências passadas, com o objetivo de promover um maior entendimento pessoal e integração dessas memórias na identidade atual. Durante o processo, os indivíduos revisitam momentos significativos de sua vida, geralmente em uma ordem cronológica, e exploram os sentimentos, significados e impactos associados a essas experiências. A Tabela 1 apresenta as principais características dessas 5 pesquisas selecionadas.





Tabela 1. Características dos artigos selecionados para a categoria Narrativas Autobiográficas e Revisão de Vida

Título	Autores Ano	População estudada	Metodologia	Resultados
Life-crossroads on stage: integrating life review and drama therapy for older adults	Keisari e Palgi (2017)	Cinquenta e cinco pessoas (n = 55), com idades entre 62 e 93 anos	Estudo do tipo antes-depois.	Análises de variância de medidas repetidas mostraram uma melhora significativa ao longo do tempo no grupo experimental.
Life review based on remembering specific positive events in active aging	Latorre et al. (2015)	A amostra final incluiu 55 idosos com idades entre 53 e 89 anos	Utilização de grupo experimental e grupo de controle.	A intervenção diminuiu a sintomatologia depressiva, melhorou a satisfação com a vida e aumentou memórias específicas.
Aging, Depression, and Wisdom: A Pilot Study of Life-Review Intervention and PTSD Treatment With Two Groups of Vietnam Veterans	Daniels, Boehnlein e Mccallion, (2015)	12 veteranos da Guerra do Vietnã atendidos no Centro Comunitário.	Design crossover parcial, onde a intervenção consistiu em uma justaposição da revisão de vida com o aconselhamento regular de grupo de TEPT.	As descobertas indicam que a revisão de vida antes da terapia de grupo de TEPT trouxe benefícios clínicos, como a redução dos sintomas de depressão e o aumento da sabedoria autoavaliada.
The stress and coping experiences among Chinese rural older adults in welfare housing: through the lens of life review	Luo et al. (2019)	Grupo experimental de 24 participantes e grupo de controle com 22 participantes.	Delineamento de pesquisa experimental com entrevistas qualitativas.	A análise quantitativa mostrou que o grupo que participou da revisão de vida relatou uma melhora significativa na qualidade de vida percebida em comparação ao grupo de controle.
Effect of Life Review Therapy for Holocaust Survivors: A randomized controlled trial	Forstmeier et al. (2023)	49 sobreviventes do Holocausto, com idade média de 81,5 anos (DP = 4,81).	Ensaio clínico randomizado comparando a Terapia de Revisão de Vida (LRT-HS) com um grupo de controle de suporte.	Não houve superioridade estatisticamente significativa de LRT-HS no pós-tratamento, mas as análises mostraram significância no acompanhamento com grandes tamanhos de efeito.

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.





Keisari e Palgi (2017), desenvolveram uma intervenção terapêutica destinada a pessoas idosas, combinando elementos de RV e terapia dramática. Inicialmente, os participantes elegíveis preencheram questionários para avaliar as variáveis do estudo, e aqueles com dificuldade de leitura receberam auxílio dos assistentes de pesquisa. A intervenção consistiu em 12 sessões semanais de 90 minutos, realizadas com três subgrupos, totalizando 27 participantes no grupo experimental. Durante as sessões, moderadas por um terapeuta dramático e um assistente social, os participantes exploraram suas histórias de vida por meio da narrativa em conjunto com a terapia dramática, reforçando o senso de pertencimento e segurança no grupo. Já o grupo controle manteve suas atividades regulares, sem participar das sessões experimentais. Os resultados indicaram que essa intervenção foi eficaz na melhoria da saúde mental, bem-estar psicológico e na experiência de envelhecimento bem-sucedido. Em particular, houve aumento na auto aceitação, nas relações interpessoais e no sentido de significado na vida, além de uma redução nos sintomas depressivos.

Latorre et al. (2015), avaliaram a eficácia da intervenção de RV focada em eventos positivos específicos entre indivíduos idosos não deprimidos que participavam de um programa de envelhecimento ativo. 55 participantes foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos: um grupo experimental, que participou de seis sessões individuais de RV, e um grupo de controle ativo, que participou de um "workshop de mídia" em que aprenderam técnicas jornalísticas ao longo de seis sessões. As sessões de RV foram conduzidas por estudantes de psicologia que focaram em recordar memórias autobiográficas positivas de diferentes períodos da vida dos participantes. Já o grupo controle discutiu notícias e produziu um jornal fictício. As medidas pré e pós-intervenção incluíram a satisfação com a vida, sintomas depressivos, percepção do ambiente como recompensador e memória autobiográfica. Os resultados mostraram que a intervenção de RV reduziu a sintomatologia depressiva, melhorou a satisfação com a vida e aumentou o número de memórias específicas.

Já Daniels, Boehnlein e Mccallion, (2015), realizaram uma pesquisa em um *Vet Center*, uma unidade de aconselhamento voltada para veteranos, parte do Serviço de Aconselhamento de Readaptação da VA (Veterans Affairs). O objetivo foi investigar o impacto da introdução de RV estruturada no tratamento de veteranos da Guerra do Vietnã





com transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Dois grupos foram formados: um que recebeu apenas o cuidado padrão de psicoterapia em grupo para TEPT e outro que adicionou à RV semi estruturada ao tratamento padrão. Após seis meses, o grupo que inicialmente recebeu apenas a terapia padrão também passou a participar da RV, criando um design de crossover parcial. As sessões ocorreram uma vez por semana, durante duas horas. Ao longo do estudo, que durou 15 meses, os participantes foram avaliados quanto aos sintomas de depressão e à sabedoria autopercebida. Os resultados sugerem que a RV antes da terapia em grupo para TEPT pode reduzir sintomas de depressão e aumentar a sabedoria autopercebida entre os veteranos idosos.

Por outro lado, Luo et al. (2019), utilizaram um método misto que incorporou entrevistas qualitativas em um desenho experimental. A pesquisa foi conduzida em duas instalações de habitação social na zona rural da província de Hubei, China, com pessoas idosas de 60 anos ou mais. O objetivo principal foi entender as experiências de estresse e enfrentamento desses indivíduos e avaliar o impacto RV na percepção de qualidade de vida. Os participantes do grupo experimental passaram por quatro a seis sessões individuais de RV, onde refletiram sobre eventos marcantes em diferentes fases da vida. As sessões foram conduzidas por assistentes de pesquisa em serviço social e adaptadas culturalmente para facilitar o engajamento. Os dados qualitativos das entrevistas foram transcritos e analisados, enquanto a qualidade de vida foi avaliada usando questionários antes e depois da intervenção. O estudo mostrou que as pessoas idosas que participaram da intervenção de RV apresentaram uma melhora significativa na qualidade de vida em comparação ao grupo controle. As sessões ajudaram a mitigar estresses relacionados à pobreza, saúde e traumas históricos. Os participantes utilizaram estratégias de enfrentamento, como hobbies e atividades sociais, para se adaptar ao novo ambiente. A intervenção provou ser eficaz na promoção de bem-estar entre os indivíduos idosos.

Por fim, Forstmeier et al. (2023), buscaram investigar a eficácia da RV para sobreviventes do Holocausto em comparação com um grupo controle de suporte através de um ensaio clínico randomizado. O estudo incluiu sobreviventes com diagnóstico provável de TEPT completo ou transtorno depressivo, excluindo aqueles com demência provável, transtorno psicótico agudo ou risco de suicídio agudo. Entre os 79 indivíduos avaliados, 49 foram randomizados (LRT-HS: n = 24, controle: n = 25; idade média = 81,5





anos, 77,6% mulheres) e incluídos nas análises de intenção de tratar. Os resultados mostraram que, no pós-tratamento, a RV não apresentou superioridade estatisticamente significativa para os sintomas de TEPT, embora com tamanhos de efeito moderados. No entanto, no acompanhamento, a RV mostrou-se significativamente superior, com grandes tamanhos de efeito. Em relação à depressão, a RV foi superior no pós-tratamento, mas essa superioridade não foi mantida no acompanhamento. As descobertas sugerem que o TEPT e a depressão em sobreviventes do Holocausto podem ser tratados de forma eficaz com uma intervenção apropriada para a idade, baseada em RV e exposição narrativa.

2.2.2 Narrativas autobiográficas e reminiscência simplificada

Através das estratégias de buscas já mencionadas acima, dos 9 artigos selecionados, 4 trabalhos se destacaram por trazer como intervenção realizada a técnica de Reminiscência Simples ou Simplificada (RS). A RS é um processo psicológico que envolve o ato de recordar e reviver memórias pessoais, sem necessariamente um propósito terapêutico ou estruturado. Para esta pesquisa, buscou-se focar na RS por se tratar de um ato essencial, uma vez que ela permite uma exploração mais autêntica e natural das narrativas pessoais. Ao invés de seguir uma estrutura terapêutica específica, a RS oferece uma abordagem fluida e pessoal, refletindo a maneira como os indivíduos realmente interagem com suas memórias no cotidiano. A Tabela 2 apresenta as principais características dessas 4 pesquisas baseadas em RS que foram selecionadas.

Tabela 2. Características dos artigos selecionados para a categoria Narrativas Autobiográficas e Reminiscência Simplificada

Título	Autores Ano	População estudada	Metodologia	Resultados
Effect of group reminiscence therapy on depression and perceived meaning of life of veterans	Ching-Teng et al. (2020)	Uma amostra de conveniência de veteranos idosos de dois lares de	Delineamento quase experimental, com participantes designados para grupos de	A terapia de reminiscência em grupo mostrou efeitos promissores na melhoria da depressão e do significado da vida





diagnosed with dementia at veteran homes		veteranos no sul de Taiwan.	intervenção ou controle com base nos lares que frequentavam.	dos veteranos mais velhos que vivem em lares de veteranos.
The effect of reminiscence therapy on the adaptation of elderly women to old age: A randomized clinical trial	Duru Aşiret e Dutkun (2018)	50 mulheres idosas, das quais 27 foram alocadas no grupo de intervenção e 23 no grupo de controle.	Ensaio clínico randomizado com 50 mulheres idosas, incluindo 27 no grupo de intervenção e 23 no grupo de controle.	Após a terapia de reminiscência, houve uma diferença estatisticamente significativa, indicando melhora na adaptação à velhice e no nível cognitivo.
Sistematización de una intervención cognitivo – comunicativa basada en reminiscencia para adultos mayores	García, Fedosse e Urrutia (2023)	100 adultos mais velhos alto falantes, dos quais 65 compuseram o grupo de estudo e 35 o grupo de controle.	O programa de intervenção PECC-R foi administrado pelo grupo de estudo. O teste de Wilcoxon foi utilizado para comparar as medidas de eficácia cognitiva global (MMSE) e bem-estar subjetivo (SWLS) antes e depois da intervenção.	Houve uma diferença estatisticamente significativa entre o pré e pós-teste do SWLS no grupo de estudo, mas não no grupo de controle.
Narrativa autobiográfica y reminiscencias en costarricenses con Alzheimer	Salazar-Villanea (2020)	30 pacientes com doença de Alzheimer em fase inicial.	Análise qualitativa das narrativas.	As narrativas autobiográficas dos pacientes foram inespecíficas em termos de cronologia e completude de detalhes, mas mostraram uma auto representação semântica associada à manutenção da identidade.

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Ching-Teng et al. (2020), testaram a eficácia de um protocolo de RS em grupo para melhorar a depressão e o sentido de vida entre veteranos idosos institucionalizados





em Taiwan. A intervenção foi realizada em um desenho quase-experimental, com uma amostra conveniente de adultos mais velhos de dois lares para veteranos no sul de Taiwan. Os participantes foram divididos em grupos de intervenção e controle com base nos lares que frequentavam. O grupo de intervenção participou de sessões de RS em grupo durante 8 semanas, além de suas atividades diárias, enquanto o grupo controle continuou apenas com suas atividades diárias. Antes da intervenção, foram avaliadas as condições fisiológicas e psicológicas atuais dos participantes, e a segurança deles foi garantida pelo pesquisador e pela equipe da instituição durante cada atividade. Os tópicos abordados nas atividades incluíram (a) saudações, (b) memórias da infância, (c) experiências escolares e militares, (d) experiências de guerra, (e) iguarias tradicionais chinesas, (f) celebração do Ano Novo Chinês, (g) desejos pessoais e (h) despedidas. Durante as sessões, foram usadas fotografias e trabalhos relacionados aos temas para criar quadros memoriais que os participantes poderiam exibir em seus quartos, visando promover memórias e aumentar a nostalgia. As avaliações foram realizadas utilizando a escala GDS-SF e a MLS, que medem aspectos da depressão e do sentido de vida, nas semanas 1 e 8. Os resultados mostraram um aumento significativo na satisfação geral com a vida no grupo de intervenção em comparação com o grupo controle, indicando que a RS em grupo teve efeitos promissores na melhoria da depressão e do sentido de vida dos veteranos idosos vivendo em lares para veteranos.

Duru Aşiret e Dutkun (2018), investigaram o impacto da RS na adaptação de mulheres idosas não institucionalizadas ao envelhecimento. Utilizando um desenho de ensaio clínico randomizado, a pesquisa envolveu 50 mulheres idosas, das quais 27 participaram do grupo de intervenção e 23 do grupo controle. A RS foi realizada por meio de sessões individuais semanais durante 8 semanas, com visitas domiciliares. Os participantes foram aleatoriamente divididos em grupos de intervenção e controle, e para os da intervenção, foram planejadas sessões individuais de 30 a 45 minutos cada, abordando temas específicos a cada semana, como infância, família e feriados. Durante as sessões, objetos antigos e fotos foram usados para facilitar a evocação de memórias relacionadas aos tópicos semanais. A dinâmica das sessões incluiu discussão das memórias positivas e assistência para recordar eventos se os participantes enfrentam dificuldades. A avaliação da eficácia da intervenção foi realizada através de formulários





informativos, do Mini Exame do Estado Mental (MMSE) e da Escala de Dificuldade de Adaptação para Idosos (ASADE). Ao final do tratamento, os resultados mostraram uma diferença estatisticamente significativa entre os escores médios de ASADE e MMSE dos grupos de intervenção e controle ($p < 0,05$).

Já García, Fedosse e Urrutia (2023), avaliaram o impacto do Programa de Intervenção Cognitivo-Comunicativa baseado em Reminiscência (PECC-R) sobre o processamento cognitivo global e o bem-estar subjetivo de adultos maiores. Utilizando um desenho experimental com um grupo de estudo ($n=65$) e um grupo controle ($n=35$), o PECC-R foi aplicado ao grupo de estudo em 16 sessões semanais de uma hora. Os resultados indicaram melhorias significativas no bem-estar subjetivo e na eficácia cognitiva global no grupo de estudo, conforme medido pelos testes SWLS e MMSE, enquanto o grupo controle não mostrou mudanças significativas.

Por fim, Salazar-Villanea (2020), observaram a funcionalidade pragmático-discursiva da reminiscência em pessoas com Doença de Alzheimer, enfocando como as narrativas autobiográficas podem preservar a interação positiva e o sentido de identidade em contextos socioculturais. A pesquisa envolveu a análise qualitativa das narrativas de 30 indivíduos com Alzheimer em fase inicial, revelando que essas narrativas, embora apresentem uma cronologia e detalhes pouco específicos, ainda permitem uma representação significativa do 'eu' e manutenção da identidade semântica. Os resultados indicam que, embora as narrativas não atendam totalmente aos requisitos informativos da comunicação, elas ainda desempenham um papel crucial na preservação da identidade.

2.3 DISCUSSÃO

2.3.1 Esfera emocional

Envelhecer está frequentemente associado à resiliência e crescimento interior. Contudo, os adultos mais velhos também podem assumir um risco único de enfrentar experiências emocionais negativas, como a solidão e a ansiedade (Zhang et al., 2023). A compreensão dos desafios emocionais enfrentados pelas pessoas idosas não se





restringe a experiências isoladas ligadas ao envelhecimento, mas muitas vezes está enraizada em suas trajetórias de vida.

Nesse sentido, a narrativa biográfica emerge como uma ferramenta apropriada para coletar e interpretar as experiências emocionais complexas dessa população, entrelaçando seu envelhecimento atual com suas histórias de vida, significados pessoais e contextos sócio-históricos mais amplos (Martins-Klein; Orlovsky; Heideman, 2022). Essa abordagem permite que tais pessoas expressem experiências conscientes, assim como significados e valores fundamentados em suas vidas contínuas. Assim, a narrativa biográfica transcende a percepção convencional de entrevistas narrativas semiestruturadas e ferramentas terapêuticas, revelando-se uma metodologia de pesquisa e ferramenta valiosa para explorar as experiências e necessidades humanas no contexto singular do envelhecimento (Fang; Comery; Carr, 2023).

A literatura sugere que a emoção desempenha um papel crucial no processamento de memórias autobiográficas, potencialmente influenciando os efeitos da autorreferência (Bowen; Kark; Kensinger, 2018). Na psicologia já se evidencia que as informações emocionais são lembradas com mais facilidade do que informações neutras, tanto em adultos mais jovens quanto em adultos mais velhos (Gutchess; Kensinger, 2018). Além disso, o estado afetivo de um indivíduo pode modular a atenção focada em si mesmo, com estados emocionais positivos e negativos influenciando esse aspecto de maneiras diversas. A influência da emoção no processamento autorreferencial é mediada por mecanismos neurais compartilhados entre diferentes faixas etárias. Embora haja apoio para a ideia de que estados emocionais positivos podem melhorar a memória e a aprendizagem, a literatura também sugere que estados emocionais negativos podem ter efeitos semelhantes (Mukadam et al., 2021).

Por outro lado, no contexto da pesquisa sobre narração de histórias autobiográficas, há um consenso entre os estudos de que a forma como narramos os eventos significativos de nossas vidas reflete ou prediz nosso ajustamento psicológico (Waters; Fivush, 2015). Existe a crença de que há benefícios em expressar nosso passado de maneira coerente. As teorias integrativas da coerência narrativa destacam a importância de contar uma história que inclua informações de tempo e lugar, apresente eventos de maneira organizada, oferece uma resolução e incorpore uma perspectiva





subjetiva (Reese et al., 2011). A coerência narrativa é considerada uma característica crítica da saúde psicológica, especialmente durante períodos de desenvolvimento crucial da identidade, como a adolescência e a idade adulta emergente.

No ato de contar nossas histórias de vida, no entanto, frequentemente surgem emoções como a nostalgia que é descrita como um sentimento de apego emocional ao passado, caracterizado por uma mistura de sentimentos positivos e uma leve melancolia (Leunissen et al., 2021). As lembranças nostálgicas geralmente estão associadas a eventos significativos da vida, como celebrações de aniversário, conquistas ou momentos compartilhados com pessoas próximas. Ao evocar a nostalgia, os indivíduos tendem a experimentar sentimentos de contentamento e alegria, embora também possam sentir uma ponta de tristeza pela irreversibilidade desses momentos (Hepper et al., 2021). É uma emoção comum que ocorre com frequência em diversas faixas etárias e culturas. A forma como as pessoas narram suas experiências nostálgicas pode refletir não apenas sobre sua conexão com o passado, mas também sobre seu ajustamento psicológico, como já mencionado anteriormente, e a construção de identidade ao longo da vida (Ismail et al., 2022).

Resumidamente, a contação de histórias autobiográficas vai além da expressão emocional, refletindo a complexidade das experiências humanas, da nostalgia à busca pela coerência narrativa. Ao explorar esses elementos, os indivíduos fortalecem laços emocionais com o passado, promovendo ajustamento psicológico e construção de identidade ao longo da vida. A interseção entre emoção e narrativa proporciona insights sobre como contamos nossas histórias, revelando aspectos essenciais de nossa identidade e nossa relação com o mundo.

2.3.2 Esfera cognitiva

Diversas pesquisas têm abordado as mudanças cognitivas relacionadas ao avanço da idade, evidenciando um declínio em áreas como memória episódica (Korkki et al., 2020), atenção (Zanto; Gazzaley, 2019) e funções executivas (Sweeney et al., 2001). Embora haja ampla documentação sobre as alterações em algumas habilidades linguísticas, como a recuperação de palavras e a compreensão de frases complexas, o





impacto do envelhecimento cognitivo na produção do discurso permanece em debate (Sandoz et al., 2024).

A memória autobiográfica, por outro lado, desempenha um papel central na formação da identidade, representando um repositório pessoal de experiências de vida. Conforme delineado por modelos teóricos predominantes, o ato de recordar memórias pessoais implica em uma busca pelo conhecimento autobiográfico, organizado de forma hierárquica. Esse processo parte de informações amplas, gerais e resumidas sobre a autobiografia, progredindo gradualmente para detalhes específicos de eventos. Essa organização permite que o indivíduo acesse memórias em diferentes níveis de abstração, desde generalizações mais abrangentes até nuances particulares dos acontecimentos (Hitchcock et al., 2017).

A Rede de Modo Padrão (DMN) é identificada como central para a compreensão e produção de histórias (D'Argembeau et al., 2014), embora também esteja envolvida principalmente na memória e na organização temporal. Foi demonstrado em algumas pesquisas (Mar, 2011) que a compreensão e a simulação de ficção narrativa recrutam todo o DMN, bem como o córtex pré-frontal medial e o lobo temporal medial que têm sido associados ao sequenciamento de eventos e processos de memória episódica, respectivamente.

Alguns estudos (Kragel; Polyn, 2015) sugerem que uma caracterização mais precisa do DMN e seus subsistemas envolve indexação, elaboração e controle de memória. Embora as memórias autogeradas sejam inerentemente pessoais, regiões do córtex pré-frontal, pertencentes a uma rede separada, medeiam avaliações personalizadas. Assim, o DMN provavelmente contribui para processos de memória que envolvem a organização temporal e o conteúdo de histórias conversacionais (Gola et al., 2015).

Em conclusão, a contação de histórias na esfera cognitiva revela uma interseção entre o envelhecimento cognitivo, a memória autobiográfica e as redes neurais envolvidas na compreensão e produção de narrativas. Enquanto as pesquisas destacam os desafios enfrentados pelas pessoas idosas em certos aspectos cognitivos, como memória e atenção, a capacidade de acessar e narrar memórias pessoais permanece como uma ferramenta vital na construção da identidade ao longo da vida.





2.3.3 Esfera social

Ao longo da evolução, a seleção natural moldou estratégias para garantir a produção eficiente de adultos experientes, fundamental para a sobrevivência da espécie. Contar histórias completas emerge como um salto evolutivo significativo, permitindo que cada nova geração aprenda centenas de experiências de vida de seus antecessores. Essas narrativas, ricas em detalhes e contextos, proporcionaram aos jovens a oportunidade de compreender e se preparar para uma variedade de situações e perigos específicos em seu ambiente. Essa transmissão de conhecimento acumulado ao longo de milhões de anos, através da contação de histórias, culminou na formação de adultos socializados, compreensivos e preparados para os desafios da vida. A narrativa, assim, desempenha um papel crucial no desenvolvimento cognitivo e social, oferecendo um meio eficaz de aprendizado e preparação para o futuro (McBride, 2014).

Estudos prévios baseados em relatos pessoais, experimentos, observações da vida cotidiana e análises da estrutura narrativa em diálogos indicam a presença de uma função de conexão social nas histórias autobiográficas. Narrativas detalhadas e emocionalmente envolventes sobre experiências específicas revelam potenciais benefícios sociais, tanto para aqueles que compartilham a história quanto para aqueles que a recebem (Alea et al., 2019).

A prática de compartilhar narrativas oferece um contexto para os desafios comuns enfrentados pela humanidade. Envolvidos ativamente no processo, os ouvintes conseguem se conectar com os cenários e personagens, possibilitando a identificação com diversos aspectos da história. Essa identificação contribui para experiências reveladoras e pode motivar mudanças comportamentais significativas. A eficácia da narração de histórias é acentuada em culturas que têm uma tradição oral estabelecida, abrangendo grupos como afro-americanos, latinos, indígenas americanos, asiáticos e comunidades das ilhas do pacífico (Palacios et al., 2015).

Sendo assim, o ato de contar histórias em si pode servir como um fio condutor para explorar significados culturalmente relevantes. Portanto, a adoção da narrativa como uma ferramenta para desvendar significados culturais específicos em relação a padrões





de comunicação, atitudes, crenças e valores é crucial ao incorporar intervenções, visto que abordagens "tamanho único" podem não ser eficazes nesse contexto diversificado.

3 CONCLUSÃO

Esta revisão buscou explorar as evidências científicas sobre o impacto da narrativa autobiográfica no bem-estar psicológico de pessoas idosas, com foco nas intervenções que utilizam essa prática. Os estudos analisados demonstraram que a prática de contar histórias autobiográficas, seja por meio da reminiscência simples ou de narrativas mais elaboradas, está associada a melhorias significativas no bem-estar emocional e psicológico das pessoas idosas. Esses benefícios incluem a redução dos sintomas de depressão e ansiedade, o fortalecimento da identidade pessoal, e a promoção de um senso de continuidade e propósito na vida.

Diante do envelhecimento populacional e dos desafios associados a ele, é imperativo direcionar esforços para investigar ferramentas que promovam o bem-estar e a qualidade de vida na terceira idade. Nesse sentido, com base nos resultados apresentados, podemos concluir que a narrativa autobiográfica desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar psicológico de indivíduos idosos, especialmente quando utilizada em intervenções planejadas. Os estudos evidenciam que essa prática pode servir como uma ferramenta terapêutica eficaz para o envelhecimento saudável, justificando sua implementação em contextos clínicos e comunitários.

Assim, os achados desta revisão não apenas respondem à pergunta problematizadora, mas também fornecem uma base empírica para o desenvolvimento de novas estratégias terapêuticas na psicologia do envelhecimento, reafirmando a importância da narrativa autobiográfica como um recurso valioso na promoção da saúde mental no envelhecimento.

REFERÊNCIAS

ALEA, Nicole; BLUCK, Susan; MROZ, Emily L.; EDWARDS, Zanique. The Social Function of Autobiographical Stories in the Personal and Virtual World: An Initial





Investigation. Topics in cognitive science, United States, v. 11, n. 4, p. 794–810, 2019. DOI: 10.1111/tops.12370.

BOWEN, Holly J.; KARK, Sarah M.; KENSINGER, Elizabeth A. NEVER forget: negative emotional valence enhances recapitulation. *Psychonomic bulletin & review*, United States, v. 25, n. 3, p. 870–891, 2018. DOI: 10.3758/s13423-017-1313-9.

CHING-TENG, Yao; YA-PING, Yang; CHIA-JU, Lin; HSIU-YUEH, Liu. Effect of group reminiscence therapy on depression and perceived meaning of life of veterans diagnosed with dementia at veteran homes. *Social Work in Health Care*, [S. l.], v. 59, n. 2, p. 75–90, 2020. DOI: 10.1080/00981389.2019.1710320.

D'ARGEMBEAU, Arnaud; CASSOL, Helena; PHILLIPS, Christophe; BALTEAU, Evelyne; SALMON, Eric; VAN DER LINDEN, Martial. Brains creating stories of selves: the neural basis of autobiographical reasoning. *Social cognitive and affective neuroscience*, England, v. 9, n. 5, p. 646–652, 2014. DOI: 10.1093/scan/nst028.

DANIELS, Lori R.; BOEHNLEIN, James; MCCALLION, Phillip. Aging, Depression, and Wisdom: A Pilot Study of Life-Review Intervention and PTSD Treatment With Two Groups of Vietnam Veterans. *Journal of Gerontological Social Work*, [S. l.], v. 58, n. 4, p. 420–436, 2015. DOI: 10.1080/01634372.2015.1013657.

DURU AŞİRET, Güler; DUTKUN, Melike. The effect of reminiscence therapy on the adaptation of elderly women to old age: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, [S. l.], v. 41, p. 124–129, 2018. DOI: 10.1016/j.ctim.2018.09.018.

ELIAS, Alexa; BROWN, Adam D. The role of intergenerational family stories in mental health and wellbeing. *Frontiers in psychology*, Switzerland, v. 13, p. 927795, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.927795.

FAEDDA, Luisina; SOLIVEREZ, Corina. Oficina de narrativa para idosos. *Revista Kairós-Gerontologia*, [S. l.], v. 18, n. Especial21 SE-Artigos, p. 127–136, 2016. DOI: 10.23925/2176-901X.2015v18iEspecial21p127-136. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/29449>.

FANG, Chao; COMERY, Alastair; CARR, Sam. “They want you to know who they really are inside of the old visage”- biographical storytelling as a methodological tool to explore emotional challenges in old age. *BMC geriatrics*, England, v. 23, n. 1, p. 386, 2023. DOI: 10.1186/s12877-023-04094-8.

FORSTMEIER, Simon; ZIMMERMANN, Sarah; VAN DER HAL, Elisheva; AUERBACH, Martin; KLEINKE, Kristian; MAERCKER, Andreas; BROM, Danny. Effect of Life Review Therapy for Holocaust Survivors: A randomized controlled trial. *Journal of Traumatic Stress*, [S. l.], v. 36, n. 3, p. 628–641, 2023. DOI: 10.1002/jts.22933.





GARCÍA, Pedro Montenegro; FEDOSSE, Elenir; URRUTIA, Gabriel. Sistematización de una intervención cognitivo – comunicativa basada en reminiscencia para adultos mayores. *CoDAS*, [S. l.], v. 35, n. 6, 2023. DOI: 10.1590/2317-1782/20232022152pt.

GOLA, Kelly A. et al. Neural substrates of spontaneous narrative production in focal neurodegenerative disease. *Neuropsychologia*, England, v. 79, n. Pt A, p. 158–171, 2015. DOI: 10.1016/j.neuropsychologia.2015.10.022.

GUTCHESS, Angela; KENSINGER, Elizabeth A. Shared Mechanisms May Support Mnemonic Benefits from Self-Referencing and Emotion. *Trends in cognitive sciences*, England, v. 22, n. 8, p. 712–724, 2018. DOI: 10.1016/j.tics.2018.05.001.

HARANDI, Tayebeh Fasihi; TAGHINASAB, Maryam Mohammad; NAYERI, Tayebeh Dehghan. The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic physician*, Iran, v. 9, n. 9, p. 5212–5222, 2017. DOI: 10.19082/5212.

HEPPER, Erica G.; WILDSCHUT, Tim; SEDIKIDES, Constantine; ROBERTSON, Sara; ROUTLEDGE, Clay D. Time capsule: Nostalgia shields psychological wellbeing from limited time horizons. *Emotion (Washington, D.C.)*, United States, v. 21, n. 3, p. 644–664, 2021. DOI: 10.1037/emo0000728.

HITCHCOCK, Caitlin; WERNER-SEIDLER, Aliza; BLACKWELL, Simon E.; DALGLEISH, Tim. Autobiographical episodic memory-based training for the treatment of mood, anxiety and stress-related disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, United States, v. 52, p. 92–107, 2017. DOI: 10.1016/j.cpr.2016.12.003.

HIRST, William; ECHTERHOFF, Gerald. Remembering in conversations: the social sharing and reshaping of memories. *Annual review of psychology*, United States, v. 63, p. 55–79, 2012. DOI: 10.1146/annurev-psych-120710-100340.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Demográfico 2022: Resultados Preliminares. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9662-censo-demografico-2010.html>. Acesso em: 09 de julho de 2024.

ISMAIL, Sanda; DODD, Emily; CHRISTOPHER, Gary; WILDSCHUT, Tim; SEDIKIDES, Constantine; CHESTON, Richard. The Content of Nostalgic Memories Among People Living with Dementia. *International journal of aging & human development*, United States, v. 94, n. 4, p. 436–458, 2022. DOI: 10.1177/00914150211024185.

KEISARI, Shoshi; PALGI, Yuval. Life-crossroads on stage: integrating life review and drama therapy for older adults. *Aging & Mental Health*, [S. l.], v. 21, n. 10, p. 1079–1089, 2017. DOI: 10.1080/13607863.2016.1199012.

KORKKI, Saana M.; RICHTER, Franziska R.; JEYARATHNARAJAH, Priyanga; SIMONS, Jon S. Healthy ageing reduces the precision of episodic memory retrieval. *Psychology and aging*, United States, v. 35, n. 1, p. 124–142, 2020. DOI: 10.1037/pag0000432.





KRAGEL, James E.; POLYN, Sean M. Functional interactions between large-scale networks during memory search. *Cerebral cortex* (New York, N.Y.: 1991), United States, v. 25, n. 3, p. 667–679, 2015. DOI: 10.1093/cercor/bht258.

LATORRE, José M.; SERRANO, Juan P.; RICARTE, Jorge; BONETE, Beatriz; ROS, Laura; SITGES, Esther. Life Review Based on Remembering Specific Positive Events in Active Aging. *Journal of Aging and Health*, [S. l.], v. 27, n. 1, p. 140–157, 2015. DOI: 10.1177/0898264314541699.

LEUNISSEN, Joost; WILDSCHUT, Tim; SEDIKIDES, Constantine; ROUTLEDGE, Clay. The hedonic character of nostalgia: An integrative data analysis. *Emotion Review*, [S. l.], v. 13, n. 2, p. 139–156, 2021.

LUO, Yan; SUN, Fei; JIANG, Lin; ZHANG, Anao. The stress and coping experiences among Chinese rural older adults in welfare housing: through the lens of life review. *Aging & Mental Health*, [S. l.], v. 23, n. 9, p. 1086–1094, 2019. DOI: 10.1080/13607863.2019.1612322.

MAR, Raymond A. The neural bases of social cognition and story comprehension. *Annual review of psychology*, United States, v. 62, p. 103–134, 2011. DOI: 10.1146/annurev-psych-120709-145406.

MARTINS-KLEIN, Bruna; ORLOVSKY, Irina; HEIDEMAN, Kristin. Remembering past challenges to feel better today: Role of neural dedifferentiation and autobiographical integration in late-life reappraisal. *Neuropsychology, development, and cognition. Section B, Aging, neuropsychology and cognition*, United States, v. 29, n. 3, p. 599–619, 2022. DOI: 10.1080/13825585.2022.2044011.

MENEGHEL, Stela Nazareth. Contar histórias - experiências e memórias. *Revista Brasileira de Educação Médica*, [S. l.], v. 46, n. 1, p. e038, 2022. DOI: 10.1590/1981-5271v46.1-20210308. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.1-20210308>.

MUKADAM, Nishaat; ZHANG, Wanbing; LIU, Xiaodong; BUDSON, Andrew E.; GUTCHESS, Angela. The influence of emotional narrative content on the self-reference effect in memory. *Aging brain*, Netherlands, v. 1, p. 100015, 2021. DOI: 10.1016/j.nbas.2021.100015.

MCBRIDE, Glen. Storytelling, behavior planning, and language evolution in context. *Frontiers in psychology*, Switzerland, v. 5, p. 1131, 2014. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01131.

MCMAUGHAN, Darcy Jones; OLORUNTOBA, Oluyomi; SMITH, Matthew Lee. Socioeconomic Status and Access to Healthcare: Interrelated Drivers for Healthy Aging. *Frontiers in public health*, Switzerland, v. 8, p. 231, 2020. DOI: 10.3389/fpubh.2020.00231.





Organização Pan-Americana da Saúde. Perspectivas demográficas do envelhecimento populacional na Região das Américas. Década do envelhecimento saudável nas Américas: situação e desafios. Washington, D.C.: OPAS, 2023. a. DOI: <https://doi.org/10.37774/9789275726792> PP - Washington, D.C. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/58954/9789275726792_por.pdf?sequence=1.

PALACIOS, Janelle F.; SALEM, Benissa; HODGE, Felicia Schanche; ALBARRÁN, Cyndi R.; ANAEBERE, Ann; HAYES-BAUTISTA, Teodocia Maria. Storytelling: A Qualitative Tool to Promote Health Among Vulnerable Populations. *Journal of transcultural nursing: official journal of the Transcultural Nursing Society, United States*, v. 26, n. 4, p. 346–353, 2015. DOI: 10.1177/1043659614524253.

REED, Andrew E.; CARSTENSEN, Laura L. The theory behind the age-related positivity effect. *Frontiers in psychology, Switzerland*, v. 3, p. 339, 2012. DOI: 10.3389/fpsyg.2012.00339.

REESE, Elaine; HADEN, Catherine A.; BAKER-WARD, Lynne; BAUER, Patricia; FIVUSH, Robyn; ORNSTEIN, Peter A. Coherence of personal narratives across the lifespan: A multidimensional model and coding method. *Journal of cognition and development, [S. l.]*, v. 12, n. 4, p. 424–462, 2011.

SALAZAR-VILLANEA, Mónica. Narrativa autobiográfica y reminiscencias en costarricenses con Alzheimer. *Revista signos, [S. l.]*, v. 53, n. 102, p. 219–241, 2020. DOI: 10.4067/S0718-09342020000100219.

SÁNCHEZ-IZQUIERDO, Macarena; FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, Rocío. Cognition in Healthy Aging. *International journal of environmental research and public health, Switzerland*, v. 18, n. 3, 2021. DOI: 10.3390/ijerph18030962.

SANDOZ, Mélanie; IGLESIAS, Katia; ACHIM, Amélie M.; FOSSARD, Marion. The contribution of discursive and cognitive factors in referential choices made by elderly people during a narrative task. *Neuropsychology, development, and cognition. Section B, Aging, neuropsychology and cognition, United States*, v. 31, n. 2, p. 301–322, 2024. DOI: 10.1080/13825585.2022.2150141.

SOUTHWICK, Steven M.; VYTHILINGAM, Meena; CHARNEY, Dennis S. The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual review of clinical psychology, United States*, v. 1, p. 255–291, 2005. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948.

SWEENEY, J. A.; ROSANO, C.; BERMAN, R. A.; LUNA, B. Inhibitory control of attention declines more than working memory during normal aging. *Neurobiology of aging, United States*, v. 22, n. 1, p. 39–47, 2001. DOI: 10.1016/s0197-4580(00)00175-5.

VANAKEN, Lauranne; BIJTTEBIER, Patricia; HERMANS, Dirk. I like you better when you are coherent. Narrating autobiographical memories in a coherent manner has a positive





impact on listeners' social evaluations. PloS one, United States, v. 15, n. 4, p. e0232214, 2020. DOI: 10.1371/journal.pone.0232214.

VANDERVEREN, Elien; BIJTTEBIER, Patricia; HERMANS, Dirk. The Importance of Memory Specificity and Memory Coherence for the Self: Linking Two Characteristics of Autobiographical Memory. Frontiers in psychology, Switzerland, v. 8, p. 2250, 2017. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02250.

WATERS, Theodore E. A.; FIVUSH, Robyn. Relations Between Narrative Coherence, Identity, and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood. Journal of personality, United States, v. 83, n. 4, p. 441–451, 2015. DOI: 10.1111/jopy.12120.

ZANTO, Theodore P.; GAZZALEY, Adam. Aging of the frontal lobe. Handbook of clinical neurology, Netherlands, v. 163, p. 369–389, 2019. DOI: 10.1016/B978-0-12-804281-6.00020-3.

ZHANG, Yuwen; KUANG, Jiawen; XIN, Zhaohua; FANG, Jialie; SONG, Rui; YANG, Yuting; SONG, Peige; WANG, Ying; WANG, Jingyi. Loneliness, social isolation, depression and anxiety among the elderly in Shanghai: Findings from a longitudinal study. Archives of gerontology and geriatrics, Netherlands, v. 110, p. 104980, 2023. DOI: 10.1016/j.archger.2023.104980.

