

CENTRO UNIVERSITÁRIO CAMPO REAL

LOANA APARECIDA RIBAS

O impacto da crise de meia-idade: uma revisão sistemática

GUARAPUAVA, PARANÁ

2024

LOANA APARECIDA RIBAS

## O impacto da crise de meia-idade: uma revisão sistemática

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção de grau de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Campo Real ao curso de Graduação em Psicologia

Prof. Me. Gabriel Sousa Andrade

Guarapuava, Paraná

2024

## SUMÁRIO

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO .....</b>                            | <b>5</b>  |
| <b>2. METODOLOGIA .....</b>                           | <b>6</b>  |
| <b>3. RESULTADOS.....</b>                             | <b>7</b>  |
| 3.1 O desenvolvimento na meia-idade .....             | 9         |
| 3.2 Crises de identidade, reflexos na meia-idade..... | 12        |
| <b>4. DISCUSSÃO .....</b>                             | <b>15</b> |
| <b>5. CONCLUSÃO .....</b>                             | <b>17</b> |
| <b>REFERÊNCIAS .....</b>                              | <b>18</b> |

## O impacto da crise de meia-idade: uma revisão sistemática

Loana Aparecida Ribas<sup>1</sup>

psi-loanaribas@camporeal.edu.br

Gabriel Sousa Andrade<sup>2</sup>

prof\_gabrielandrade@camporeal.edu.br

### RESUMO

**Introdução:** O estudo atual examinou o processo de desenvolvimento e os conflitos potenciais que podem surgir durante a transição da juventude para a idade adulta, utilizando uma estrutura multidisciplinar que incorpora critérios biopsicossociais.

**Objetivo:** Esta revisão sistemática visa investigar os fatores associados à crise de meia-idade e suas consequências na saúde mental. **Método:** Trata-se de uma revisão sistemática dos artigos publicados entre os anos 2009 a 2024, conduzida na plataforma Google Acadêmico. **Resultados:** Foram identificados 13 artigos que atenderam aos critérios de inclusão, os quais evidenciam a conceituação da crise da meia-idade, seus fatores causais e as implicações resultantes para a experiência de vida do indivíduo. A crise da meia-idade pode ser causada por fatores genéticos, elementos estressores, redução de compromissos sociais, influências profissionais e escolhas de estilo de vida. Seus sintomas incluem mal-estar, irritabilidade e desânimo, e diversos eventos significativos podem se tornar obstáculos durante essa fase da vida e no processo de envelhecimento. **Conclusão:** A pesquisa permitiu verificar que a experiência da meia-idade influencia indivíduos de todos os gêneros, classes sociais e diferentes localizações geográficas em todo o mundo. As manifestações da crise da meia-idade se assemelham; é comum que o indivíduo realize uma reflexão sobre sua jornada e analise suas perspectivas de futuro.

**Palavras-chave:** Crise de meia-idade. Psicologia do Desenvolvimento. Envelhecimento.

---

<sup>1</sup> Loana Aparecida Ribas. Graduada do 10º período do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Campo Real. E-mail: psi-loanaribas@camporeal.edu.br

<sup>2</sup> Gabriel Sousa Andrade. Mestre em Psicologia. Professor do Curso de Psicologia do Centro Universitário Campo Real. E-mail: prof\_gabrielandrade@camporeal.edu.br

## ABSTRACT

**Introduction** The current study examined the development process and the potential conflicts that may arise during the transition from youth to adulthood, using a multidisciplinary framework that incorporates biopsychosocial criteria. **Objective:** This systematic review aims to investigate the factors associated with the midlife crisis and its consequences for mental health. **Method:** This is a systematic review of articles published between 2009 and 2024, conducted on the Google Scholar platform. **Results:** Thirteen articles that met the inclusion criteria were identified, highlighting the conceptualization of the midlife crisis, its causal factors, and the resulting implications for individuals' life experiences. The midlife crisis may be caused by genetic factors, stressors, a reduction in social commitments, professional influences, and lifestyle choices. Its symptoms include malaise, irritability, and discouragement, and various significant events can become obstacles during this phase of life and the aging process. **Conclusion:** The research demonstrated that the experience of midlife influences individuals of all genders, social classes, and different geographic locations worldwide. The manifestations of the midlife crisis are similar; it is common for individuals to reflect on their journey and analyze their future perspectives.

**Keywords:** Midlife crisis. Developmental Psychology. Aging.

## 1. INTRODUÇÃO

### **O tempo é o campo do desenvolvimento humano.**

**Karl Marx**

O conceito de desenvolvimento está intrinsecamente associado a uma evolução constante ao longo de toda a vida. Desse modo, se manifesta em diversos domínios da existência, incluindo os âmbitos emocional, cognitivo, social e motor (Papalia; Olds; Feldman, 2010). O conceito de desenvolvimento pode ser apresentado de forma sintética como um processo de transformação (Oliveira, 2004).

Muitos indivíduos compreendem a vida como se fosse periodizada e as dificuldades para conquistar o que se almeja de acordo com as metas pré-estabelecidas geram frustração e adoecimento, como se existisse um tempo certo que determina o momento para os acontecimentos da vida (Toothman; Barret, 2011). Episódios de crise envolvem situações de vida estressantes e desafiadoras e essas ocorrências geralmente são fundamentais para a identificação desse período como uma crise (Robinson; Wright, 2013). A pressão psicológica pode desencadear uma série de problemas relacionados à saúde mental (Dainese et al., 2011).

A crise de meia-idade se caracteriza como desordem física, social e emocional que pode se manifestar quando um adulto de meia-idade experimenta uma mudança significativa no desenvolvimento (Kwon; Oh, 2021). Essa crise existencial se manifesta quando um indivíduo atinge a meia-idade e começa a indagar sobre o significado da existência e de sua realidade pessoal, juntamente com a percepção da ausência de sentido da vida (Chang, 2018).

A crise de meia-idade apresenta-se como uma ocorrência significativa, mas insuficientemente reconhecida (Giuntella et al., 2023), de modo que os sujeitos frequentemente são questionados sobre o porquê de sentirem-se desconfortáveis diante de convenções socioculturais estabelecidas pela própria sociedade. Embora a crise da meia-idade seja frequentemente percebida como prejudicial, ela também pode representar um evento transformador que promove o desenvolvimento positivo da vida, dependendo da aceitação e resposta do indivíduo ao estresse (Kwon; Oh, 2021). Insta destacar que a fase da meia-idade pode não ser vista necessariamente como uma época de crise por todos os indivíduos (Ngwu; Uche, 2020). Desta forma, questiona-se: Como o processo de amadurecimento e envelhecimento afeta a vida do indivíduo, sobretudo durante o fenômeno denominado “crise de meia-idade”?

O presente estudo realizou uma reflexão sobre o processo de amadurecimento e os conflitos que podem surgir durante a passagem da juventude para a fase adulta, sob uma perspectiva multidisciplinar que abrange critérios psicológicos, sociais e físicos. Com esse propósito, o estudo tem como objetivo investigar os fatores associados à crise de meia-idade e suas consequências na saúde mental. Adicionalmente, buscou-se investigar a natureza e os aspectos constitutivos da crise da meia-idade, identificar fatores que provocam a crise de meia-idade e explorar quais as consequências da crise de meia-idade na vida do indivíduo.

A partir do entendimento dos aspectos físicos, cognitivos e sociais acerca da crise de meia-idade, entende-se a importância de se discutir suas características e implicações na saúde mental do sujeito. Sob essa perspectiva, a pesquisa realizada se justificou pela necessidade de compreensão sobre essa fase da vida caracterizada como um período marcado por um sentimento de desorientação, crença de que os eventos globais são incompreensíveis, além da percepção de perda do controle.

## **2. METODOLOGIA**

O presente estudo foi elaborado por meio de uma revisão sistemática de literatura, sendo que a "...revisão sistemática de literatura caracteriza-se assim pela utilização de critérios explícitos, rigorosos e transparentes que permitem identificar, sintetizar e avaliar criticamente toda a literatura" (Camilo; Garrido, 2019, p. 536). A pesquisa foi composta apenas por estudos baseados em coleta de dados. Ao utilizar a revisão sistemática, foi possível obter uma visão abrangente e sintetizada dos resultados, além de permitir perceber os diferentes contextos que integram a crise de meia-idade, contribuindo para uma compreensão profunda sobre o tema.

Nesse contexto, para auxiliar na seleção dos artigos na plataforma eletrônica e cooperativa de periódicos Google Acadêmico, formulou-se o seguinte conjunto de palavras de busca: ("midlife crisis" OR "crise de meia-idade" OR "crisis de los 40") AND ("preditores" OR "predictors" OR "predictores"). Dessa forma, utilizou-se como critério de inclusão os artigos que continham em suas palavras-chave ao menos uma dessas palavras citadas acima; publicados entre 2009 e 2024; apresentaram uma definição da crise de meia-idade; abordaram o desenvolvimento e as consequências da crise de meia-idade.

Foram utilizados como critérios de exclusão: a natureza da pesquisa desenvolvida, não tendo sido utilizados estudos de revisão, teóricos ou de opinião; artigos anteriores ao ano de 2009; com palavras-chave diferentes das selecionadas para o trabalho.

3. RESULTADOS

A busca localizou inicialmente 1760 resultados. Por meio do recorte temporal entre 2009 e 2024, o número de resultados foi reduzido a 1100. Destes, a avaliação dos títulos e resumos resultou na seleção de 109 artigos. Após análise, verificou-se que 21 desses estudos não estavam disponíveis na íntegra para consulta, 34 não eram artigos científicos e se dividiam entre livros, teses, dissertações, capítulos e trabalhos de conclusão de curso. Doze estavam em idiomas como ucraniano, russo, chinês, árabe, polonês, islandês, eslovaco e finlandês, e três estavam duplicados. Assim, 39 artigos foram selecionados para a leitura integral. Após a observação dos objetivos das pesquisas e a avaliação da amostra de participantes, foram selecionados 13 artigos para a análise final, enquanto 11 foram removidos por apresentarem objetivos incompatíveis com os da pesquisa e 15, por apresentarem amostras de participantes com faixa etária fora dos limites estudados.

Quadro 1. Síntese dos artigos selecionados para o estudo.

| Autor, ano              | Objetivo do trabalho e amostra                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dainese et al., 2011    | Investigar as associações entre saúde, otimismo, afeto positivo, apoio social e um índice de carga cumulativa em indivíduos de meia-idade. A amostra foi composta por 393 participantes (48,85% homens e 51,15% mulheres) |
| Toothman; Barrett, 2011 | Examinar os fatores sociais que influenciam as concepções sobre o momento da meia-idade. A amostra foi composta por 3032 participantes (não apresenta separação da amostra de homens e mulheres)                          |
| Robinson; Wright, 2013  | Coletar dados sobre a prevalência, os tipos e os resultados percebidos de episódios de crise em três décadas da vida                                                                                                      |

adulta: 20-29, 30-39 e 40-49 anos. A amostra foi composta por 1023 participantes (42% homens e 58% mulheres)

- |                        |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chang, 2018            | Descrever os fatores que influenciam uma crise na meia-idade. A amostra foi composta por 209 participantes (25,8% Homens e 74,2% mulheres)                                                                                         |
| Ngwu; Uche, 2020       | Determinar as crises de meia-idade e os desafios de saúde percebidos entre as mulheres em instituições de ensino superior no Estado de Cross River, Nigéria. A amostra foi composta por 300 participantes (100% mulheres)          |
| Kwon; Oh, 2021         | Investigar o efeito mediador do estresse familiar na relação entre autoeficácia e crise de meia-idade em homens de meia-idade sul-coreanos. A amostra foi composta por 198 participantes (100% homens)                             |
| Tajonera; Lamig, 2021  | Medir os níveis de bem-estar emocional, plenitude espiritual e funcionamento positivo entre profissionais de meia-idade. A amostra foi composta por 83 participantes (não apresenta separação da amostra de homens e mulheres)     |
| Galambos et al., 2022  | Investigar o valor preditivo da autopercepção da saúde mental (APSM) durante a transição para a idade adulta sobre os sintomas depressivos na meia-idade. A amostra foi composta por 502 participantes (53% homens e 47% mulheres) |
| Boey; Hatta, 2022      | Busca a compreensão dos fatores sociais e experiências relacionadas às crises da meia-idade entre indivíduos na Malásia. A amostra foi composta por 220 participantes (52,3% homens e 47,7% mulheres)                              |
| Mehta; LaRiviere, 2023 | Explorar e entender a experiência vivida na fase adulta estabelecida (idades de 30 a 45 anos) nos Estados Unidos. A amostra foi composta por 127 participantes (27% homens e 73% mulheres)                                         |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Giuntella et al., 2023 | Documentar uma crise longitudinal de meia-idade entre os habitantes de nações ricas. A amostra foi composta por Aprox. 500.000 participantes (não apresenta separação da amostra de homens e mulheres)                                                              |
| Brennan; Moffitt, 2023 | O artigo tem como objetivo investigar a associação entre psicopatologia durante a adolescência e uma síndrome de doenças relacionadas ao desespero na meia-idade. A amostra foi composta por 1037 indivíduos (51,6% homens e 48,4 mulheres)                         |
| Brahme, 2024           | Explorar a inter-relação entre propósito de vida, estilos de resolução de conflitos, qualidade de vida e atitude em relação à busca de ajuda psicológica profissional na meia-idade. A amostra foi composta por 104 participantes (41,35% homens e 58,65% mulheres) |

---

**Fonte:** Da autora (2024).

Os artigos que sustentaram a revisão sistemática foram investigações empíricas, que buscaram elucidar ou compreender o fenômeno da crise da meia-idade por meio da coleta de dados, em vez de se basearem em referenciais teóricos preexistentes. A ideia inicial do trabalho era utilizar uma amostra cujos participantes teriam idades variando de 30 a 45 anos. No entanto, não foi possível estabelecer essa associação, pois não há uma definição precisa em relação à faixa etária da meia-idade. Assim, optou-se por buscar pesquisas que abordassem faixas etárias mais próximas dessa faixa ou que se referissem a indivíduos em fase de meia-idade. Outro fator determinante refere-se aos instrumentos utilizados nas pesquisas. Como não havia consenso sobre os métodos, isso dificultou a comparação entre os estudos.

### 3.1 O desenvolvimento na meia-idade

A fase adulta, que abrange longos anos da vida do indivíduo, apresenta pouco material teórico ou pesquisas na área que contemplem esse estágio da vida, concentrando-se os estudos mais nas fases iniciais e finais da vida. Como salienta Toothman e Barret (2011), não há uma vasta linha de pesquisa destinada aos limites da vida humana, sobretudo as concepções da fase adulta e os fatores sociais que moldam tais percepções, de modo que as pesquisas atualmente concentram seu foco nas fases iniciais da vida ou na terceira idade.

Ngwu e Uche (2020) afirmam que a vida humana é caracterizada por uma transição contínua do momento do nascimento para a eventualidade da morte. Nesse

sentido, na fase da meia-idade, os indivíduos são obrigados a reconhecer, em determinados casos com grande angústia, a evidência de sua finitude (Giuntella et al., 2023). Apesar do considerável diálogo em torno dos parâmetros e características da meia-idade, há um número limitado de investigações sobre o início e o fim da meia-idade (Ngwu; Uche, 2020). Além disso, existe uma escassez de estudos sobre as influências sociais que moldam essas perspectivas (Toothman; Barret, 2011).

A meia-idade apresenta uma posição subordinada no campo das investigações das ciências sociais e comportamentais, sendo percebida como um estágio da vida que relativamente não sofre variação ou não demonstra novidade (Dainese et al., 2011). A meia-idade representa o aspecto do desenvolvimento humano que foi menos investigado. No entanto, essa fase é considerada uma progressão típica e inevitável do ciclo de vida (Tajonera; Lamig, 2021). A meia-idade representa um período de transição que se encontra entre os estágios da jovem adultez e da velhice (Chang, 2018).

De acordo com Toothman e Barret (2011), o indivíduo possui um esquema mental sobre o ciclo da vida, que desempenha um papel fundamental na interpretação das ocorrências da vida, com suas modificações sendo significativamente afetadas pelas influências socioculturais, que são moldadas pelas avaliações que realizamos em relação aos outros, abrangendo tanto pessoas singulares, quanto entidades coletivas e imagens idealizadas.

Alguns pesquisadores apresentam o início da meia-idade como sendo entre 35 e 45 anos, fase que se caracteriza fundamentalmente pela necessidade de lidar com as responsabilidades e dificuldades simultâneas da vida pessoal e profissional, as quais se intensificam nesse período (Dainese et al., 2011). A concepção de uma trajetória de vida mais condensada sugere um início antecipado da meia-idade, em que as instituições sociais influenciam profundamente as experiências de envelhecimento, contrastando uma fase de pleno funcionamento com outra marcada por crises (Toothman; Barret, 2011).

O indivíduo de meia-idade atua como elo entre gerações mais jovens e mais maduras, assumindo importantes responsabilidades sociais, o que pode contribuir para o surgimento de problemas de saúde (Kwon; Oh, 2021). Giuntella et al. (2023) afirma que na meia-idade os indivíduos tendem a estar saudáveis e próximos do auge de sua renda, o que, em países desenvolvidos, pode favorecer uma vida confortável

e satisfatória. Percorrer essa transição de forma bem sucedida afeta diretamente as consequências da etapa final da vida (Dainese et al., 2011).

Indivíduos de meia-idade têm um grau significativo de responsabilidade social, pois ocorrem várias mudanças normativas e biográficas nesta fase da vida, com casos em que o indivíduo de meia-idade assume o papel de pai de seus filhos, além de poder assumir a responsabilidade de cuidar de seus pais idosos (Giuntella et al., 2023). Por outro lado, na meia-idade é essencial estabelecer novos objetivos para transformações internas e externas, um processo onde a tarefa fundamental é revisar metas anteriores e designar novas metas de desenvolvimento (Kwon; Oh, 2021). Os estudos sobre o ciclo da vida geralmente enfatizam o aspecto objetivo das experiências vividas, o momento, a ordem e o ritmo das alterações nas funções sociais que indicam progressão nas estruturas sociais (Toothman; Barret, 2011).

Durante o estágio intermediário da vida, se dá início ao processo de realização e adaptação a um “novo eu” (Brahme, 2024). A fase da meia-idade representa um intervalo convencional de transição dentro do contexto mais amplo da idade adulta, considerada uma ocorrência natural (Ngwu; Uche, 2020). Nesse sentido, a meia-idade representa uma etapa caracterizada pela preservação de percepções existentes, bem como desenvolvimento de novas concepções a respeito de sua identidade que está por vir (Brahme, 2024). A fase da adultez, em que o indivíduo encontra-se na meia-idade, caracteriza-se por um período em que ocorre uma avaliação criteriosa sobre a vida, que gera nova concepção sobre sua identidade, assim como estimula ajustes em sua jornada (Ngwu; Uche, 2020). Durante esse período de transição, o indivíduo assume novas funções, percebe a necessidade de avaliar a situação atual e observa uma oportunidade de mudança na forma de ser e agir (Tajonera; Lamig, 2021).

Apesar de se apresentar como uma fase de desenvolvimento, a meia-idade significa mais que uma etapa de transição. Incapaz de ser totalmente resolvida para aliviar o estresse, o tédio, a perda de energia e desafios semelhantes, ou para satisfazer novas aspirações, objetivos profissionais e ajustes de trajetória, esse conjunto de características pode colaborar para o surgimento de uma crise. (Chang, 2018).

### 3.2 Crises de identidade, reflexos na meia-idade

O período da meia-idade representa uma transição significativa na trajetória de vida de um indivíduo, enquanto o fenômeno conhecido como crise da meia-idade pode

ser provocado por uma diversidade de fatores estressores ou acontecimentos da vida (Kwon; Oh, 2021). Como salienta Dainese et al. (2011), os determinantes psicossociais têm sido vinculados a uma possibilidade de envelhecimento próspero. Essa fase da vida frequentemente simboliza os períodos mais árduos e desafiadores da idade adulta (Mehta; Lariviéri, 2022). Além disso, o nível de envelhecimento bem-sucedido pode ser previsto por questões avaliadas na meia-idade, como a adoção de estratégias de enfrentamento eficientes, o bem-estar físico e psicológico, bem como a presença de apoio social (Dainese et al., 2011).

O fenômeno de passar por uma crise durante a meia-idade surge de um profundo conflito interno entre a personalidade jovem e a madura, juntamente dos parâmetros da memória autobiográfica e do contexto cultural (Robinson; Wright, 2013). O evento da crise da meia-idade representa uma questão social invisível e de difícil manejo e prevenção, sua ocorrência pode afetar a sociedade de maneira sutil e indireta. (Boey; Hatta, 2022). Diante de uma infinidade de manifestações potencialmente significativas e desgastantes, é fundamental elucidar os fatores que podem promover saúde mental durante essa fase de transição (Dainese et al., 2011).

Insta destacar a relevância de reconhecer indicadores relacionados ao sofrimento psicológico durante as etapas iniciais da vida, pois estas poderiam antecipar o início dos sintomas associados à saúde mental na meia-idade (Galambos, et al., 2022). Para Brennan e Moffitt (2023), o elemento predominante para crise na meia-idade é o sentimento de desespero e ausência de otimismo relacionado ao próprio futuro. De acordo com Boey e Hatta (2022), a crise de meia-idade apresenta duas dimensões: a “hibernação humana”, caracterizada pelo sentimento de ineficiência, ociosidade e desânimo e os episódios de preocupação com o tempo transcorrido. No entanto, durante a meia-idade, uma parcela significativa da população pode encontrar benefícios sociais e emocionais favoráveis à paternidade, além do aumento da produtividade na esfera profissional (Galambos et al., 2022).

A condição geral de saúde dos indivíduos é influenciada pelo manejo realizado para atender às demandas internas e externas, utilizando os recursos disponíveis tanto internos quanto externos (Dainese et al., 2011). Uma manifestação mais significativa de desespero na meia-idade foi observada entre indivíduos que, durante a adolescência, foram identificados com uma maior prevalência de transtornos mentais (Brennan; Moffitt, 2023). A pesquisa sobre o curso de vida concentra-se predominantemente nos aspectos objetivos das experiências humanas, ou seja, as

instâncias tangíveis, a progressão e o ritmo das transições de papéis que assinalam o percurso por meio de estruturas sociais (Toothman; Barret, 2011).

A fase de desenvolvimento conhecida como meia-idade é amplamente associada a um período significativo de crise de identidade, apresentando-se como o maior após a transição da infância para a adolescência (Tajonera; Lamig, 2021). De acordo com Brennan e Moffit (2023), a manifestação de doenças relacionadas à crise de meia-idade mais agressiva geralmente está associada a um histórico caracterizado por transtornos emocionais e comportamentais de início precoce, que podem incluir depressão, transtornos de ansiedade, transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) ou transtorno de conduta.

O período que abrange as idades de 30 a 45 anos é frequentemente caracterizado como a fase mais intensa da vida adulta, marcada por responsabilidades significativas e frequentemente conflitantes na esfera profissional e pessoal (Mehta; Lariviéri, 2023). Durante as fases de transição, os indivíduos podem encontrar diversas alterações em suas funções e enfrentar vários desafios, que podem apresentar oportunidades e riscos para seu bem-estar geral (Galambos, et al., 2022). A maneira pela qual os indivíduos lidam com a intensidade dessas obrigações que se cruzam pode ter um impacto profundo em suas experiências futuras (Mehta; Lariviéri, 2023). Por conseguinte, há diversas perspectivas sobre as experiências de mulheres adultas durante o fenômeno das crises de meia-idade; no entanto, o estresse induzido pelas transformações biológicas, culturais e históricas pode influenciar significativamente a experiência subjetiva da meia-idade (Ngwu; Uche, 2020).

A intensidade da crise de meia-idade pode alternar com base na avaliação adversa de um indivíduo sobre suas circunstâncias em mudança, indicando que a extensão da crise de meia-idade pode variar dependendo da forma como o indivíduo encara as experiências que surgem em sua jornada (Kwon; Oh, 2021). As manifestações de estresse abrangem sentimentos de mal-estar, aumento da irritabilidade e sensação de desânimo (Ngwu; Uche, 2020). Desta forma, mostra-se necessário reconhecer as variáveis possíveis para gerenciar ou diminuir a intensidade da crise da meia-idade (Kwon; Oh, 2021). Todavia, o estresse não exerce um impacto idêntico em todos os indivíduos, sendo a resposta ao estresse dependente invariavelmente da avaliação subjetiva das circunstâncias (Dainese et al., 2011).

Pesquisas indicam que a meia-idade é marcada por uma maior incidência de sintomas físicos e emocionais que influenciam diretamente na saúde mental do sujeito os quais destaca-se: ideação suicida, insônia, são diagnosticados com depressão e desenvolvem dependência de substâncias psicoativas (Giuntella et al., 2023). Para Boey e Hatta (2022), a manifestação da crise da meia-idade engloba apreensões em relação ao sentimento de ineficiência, ociosidade, desânimo para continuar em sua vida e episódio de preocupação com tempo decorrido que envolve questões relacionadas à atratividade física, formato do corpo e preocupação com o envelhecimento.

A ocorrência de crise abrange situações estressantes e desafiantes, diversas vezes fundamentais para a identificação subsequente da situação como uma crise. Essas ocorrências podem servir como uma condição simbólica na narrativa de vida de um sujeito, com a adaptação necessária após o evento pode significar uma transformação em meio à crise (Robinson; Wright, 2013). A natureza da crise da meia-idade pode emergir da estagnação dos desafios profissionais, da progressão temporal e do conflito entre valores pessoais intrínsecos (Boey; Hatta, 2022).

Na fase de meia-idade, é importante estabelecer novos objetivos em resposta às transformações sofridas, que consistem em revisar as aspirações anteriores e formular novas (Kwon; Oh, 2021). Sob uma nova perspectiva Brahme (2024), evidencia que por meio de orientação e treinamento profissional, as pessoas na meia-idade puderam aprimorar seus métodos de enfrentamento de conflitos interpessoais. Sendo assim, a crise de meia-idade pode representar um momento transformador capaz de promover o desenvolvimento da vida, dependendo da aceitação e resposta do indivíduo à experiência (Kwon; Oh, 2021). Todavia, essas alterações ocorrem como resultado do cumprimento efetivo das expectativas de vida por indivíduos na meia-idade (Brahme, 2024). Por outro lado, a perspectiva mais válida refere-se ao fato de que não existe um sentimento universalmente compartilhado de uma crise de meia-idade, sendo que sua ocorrência depende das circunstâncias e características individuais (Chang, 2018).

A esse respeito, Tajonera e Lamig (2021) identificaram uma relação significativa entre bem-estar emocional e satisfação espiritual, fatores que contribuem para um desenvolvimento positivo na meia-idade. Na idade intermediária inicia-se um processo introspectivo de autorreavaliação ou de busca pela realização pessoal (Brahme, 2024). Indivíduos preocupados em alcançar o sucesso social, mas que

carecem de recursos temporais para cuidar do ambiente ou de seus estados psicológicos internos, enfrentam transtornos físicos e sociais ao fazerem a transição para a meia-idade (Kwon; Oh, 2021).

Nesse sentido, adultos estabelecidos encontram obstáculos únicos, incluindo questões relacionadas a suas carreiras e cuidados, em que gerenciar maiores obrigações profissionais e familiares frequentemente leva a uma percepção de autonomia reduzida, uma mudança nas prioridades e alterações na percepção do tempo (Mehta; Lariviéri, 2023). Além disso, um fator adicional que influencia a forma como uma pessoa aceita ou se opõe à meia-idade é a busca pelo próprio sentido da vida e a busca pelo aperfeiçoamento pessoal (Tajonera; Lamig, 2021).

Existem inúmeros elementos estressores que colaboram para o surgimento de uma crise de meia-idade, incluindo demandas profissionais, problemas conjugais, problemas de saúde, responsabilidades de cuidar dos filhos e transformações fisiológicas, entre vários outros fatores (Ngwu; Uche, 2020). O fenômeno da crise da meia-idade pode surgir como resultado de predisposições genéticas, adversidades cumulativas na vida, enfraquecimento dos compromissos sociais, fatores associados à educação ou profissão e escolhas de estilo de vida (Brennan; Moffitt, 2023). Uma infinidade de acontecimentos significativos na vida pode se apresentar como obstáculos e desafios durante as fases da meia-idade e do processo de envelhecimento (Ngwu; Uche, 2020).

#### **4. DISCUSSÃO**

O objetivo deste trabalho foi investigar os fatores associados à crise de meia-idade e suas consequências na saúde mental. Os resultados deste estudo evidenciaram que a crise de meia-idade pode ser desencadeada por uma série de elementos motivados por eventos estressores ou ocorrências que surgem ao longo do desenvolvimento (Kwon; Oh, 2021). Episódios de crise envolvem critérios físicos, psicológicos e sociais, de modo que a ausência de saúde física, mental e apoio social influencia diretamente no seu desenvolvimento (Dainese et al. 2011).

Os resultados também evidenciaram que a crise de meia-idade se apresenta como um conflito interno (Robinson; Wright, 2013), caracterizados por ausência de sentido na vida (Chang, 2018). Assim, a prevalência da crise de meia-idade pode ser compreendida a partir de fatores genéticos, de experiências estressantes, do

enfraquecimento das relações sociais e de dificuldades na vida pessoal e profissional, além de escolhas relacionadas ao padrão de vida (Brennan; Moffitt, 2023).

Esses resultados corroboram os estudos de Papalia e Feldman (2013), que afirmam que indivíduos com níveis elevados de neuroticismo estão mais suscetíveis a enfrentar crises de meia-idade, influenciados, sobretudo, pelas circunstâncias específicas e pelos recursos pessoais de cada sujeito. Motta e De Paula (2005) encontraram resultados semelhantes, considerando a sensação gratificante de ter alcançado os próprios objetivos como algo não invariavelmente duradouro e que, em um contexto mais amplo, tende a ser acompanhada por uma profunda reflexão sobre as decisões individuais e, até mesmo, sobre o significado existencial da vida, um fenômeno característico da crise da meia-idade. Além disso, Batistoni e Namba (2010) abordam o conceito de *relógio social*, no qual as normas culturais delineiam os parâmetros temporais em relação à idade cronológica apropriada para que ocorram transições significativas na vida.

Wethington (2000) encontrou resultados diferentes. Embora muitos americanos acreditem ter vivenciado uma crise de meia-idade, seu estudo sugere que essa experiência não está universalmente ligada ao envelhecimento, em que as crises podem ocorrer em várias fases da vida e frequentemente são desencadeadas por grandes eventos, mais do que pela idade em si. Em um estudo realizado por Victor (2017), foram apresentados resultados que indicam que nenhum indivíduo deverá permanecer imune à crise da meia-idade. Nesse estágio da vida, as mudanças são intensas, e algumas pessoas poderão evitar enfrentar tais mudanças, embora a crise já tenha sido instaurada. Além do mais, Lachman (2015) descreve o período da meia-idade como uma fase crucial para o desenvolvimento de um indivíduo ao longo da vida, caracterizada por uma combinação singular de crescimento e declínio.

O modelo teórico proposto por Mehta e LaRiviere (2023), afirma que a inter-relação entre reflexão, responsabilidade e crescimento pessoal define este período crítico da vida. Na meia idade, inicia-se o fenômeno de reconhecimento e adaptação a uma identidade em desenvolvimento (Brahme, 2024). Dessa forma, a dinâmica dessa fase, identificada por alguns autores como idade adulta estabelecida, envolve fatores como evolução, reflexão, correções de curso na vida, responsabilidades, sabedoria e aumento do autoconhecimento (Mehta; LaRiviere, 2023).

O presente estudo apresenta algumas limitações metodológicas. A primeira é a diversidade de faixa etária para a amostra, pois não há um consenso quanto ao

período correspondente à meia-idade, de forma que diversos autores atribuem faixas etárias diferentes para este estágio da vida. A segunda se refere à variabilidade dos instrumentos utilizados, de modo que não foi possível estabelecer um padrão comparativo entre as pesquisas. De modo geral, os resultados alcançados com o estudo são importantes porque auxiliam os profissionais da área de saúde mental a mapear melhor os caminhos para um acompanhamento especializado em momentos de crise.

Novos estudos sobre a complexidade da fase denominada como adulto estabelecido ou de meia-idade são recomendados, pois ao desenvolver o trabalho foi possível identificar a escassez de estudos relacionados à fase que vai dos 30 aos 45 anos. Outro fator importante seria buscar maior consenso quanto à faixa etária correspondente à meia-idade. Investigar os impactos causados pela crise de meia-idade e suas consequências na saúde mental possibilita melhor manejo dos sintomas apresentados por sujeitos que se encontram nesta fase da vida. Assim, sugere-se a ampliação dos estudos e diálogos sobre a temática, visando aumentar a familiaridade dos indivíduos que passam por situação de crise com o assunto.

## **5. CONCLUSÃO**

O estudo permitiu concluir que a crise de meia-idade tem afetado indivíduos de todos os gêneros, classes sociais e regiões do mundo. Os sintomas são semelhantes e podem surgir precocemente na vida do indivíduo. Nesse estágio, é comum que a pessoa faça uma reflexão sobre sua trajetória, os rumos que tomou, o que já realizou e o que ainda pretende alcançar.

A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão sistemática da literatura, na qual os estudos se baseiam em amostras de participantes na meia-idade. Como essa etapa da vida não possui limites rigidamente definidos, não foi possível estabelecer com precisão uma faixa etária para o estudo. No entanto, buscou-se destacar pesquisas que abordam faixas etárias entre 30 e 45 anos, bem como estudos que se referem à fase da meia-idade sem atribuir categorias de idade.

Sugere-se a realização de uma pesquisa de campo exploratória com o propósito de preencher lacunas informacionais ainda presentes na investigação, explorando perspectivas e contextos que não foram examinados até o momento. Desse modo, recomenda-se coleta de dados por meio de instrumentos padronizados

relativos à crise de meia-idade, ao estresse e à resiliência em conjunto com atividades qualitativas como a retrospectiva por autorrelato.

## REFERÊNCIAS

- BATISTONI, S. S. T.; NAMBA, C. S. Idade subjetiva e suas relações com o envelhecimento bem-sucedido. *Psicologia em Estudo*, v. 15, p. 733-742, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/LSftMXJCgMKnccJvLs5DpKb#>
- BOEY, L. H.; HATTA, Z. A. The exploration of social neuroscience midlife crisis in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, v. 12, n. 8, p. 545-557, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i8/14559>
- BRAHME, A. Exploring the interplay of purpose in life, conflict resolution, and quality of life in middle adulthood: a correlational study. *International Journal of Scientific Research (IJSR)*, Pune, v. 13, jan. 2024. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.21275/SR231230120241>
- BRENNAN, G. M. et al. Tracing the origins of midlife despair: association of psychopathology during adolescence with a syndrome of despair-related maladies at midlife. *Psychological Medicine*, v. 53, n. 16, p. 7569-7580, 2023. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1017/S0033291723001320>
- CAMILO, C.; GARRIDO, M. V. A revisão sistemática de literatura em psicologia: desafios e orientações. *Análise Psicológica*, n. 4, p. 535-552, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.14417/ap.1546>
- CHANG, H. K. Influencing factors on mid-life crisis. *Korean Journal of Adult Nursing*, Seosan, v. 30, n. 1, p. 98-105, fev. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.7475/kjan.2018.30.1.98>
- DAINESE, S. M. et al. Protective factors in midlife: how do people stay healthy? *GeroPsych*, Suíça, v. 24, n. 1, p. 19-29, mar. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000032>
- GALAMBOS, N. L.; JOHNSON, M. D.; KRAHN, H. J. Self-rated mental health in the transition to adulthood predicts depressive symptoms in midlife. *Current Psychology*, Canada, v. 42, p. 30223-30234, dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04081-z>

- GIUNTELLA, O.; MCMANUS, S.; MUJCIC, R.; OSWALD, A. J.; POWDTHAVEE, N.; TOHAMY, A. The midlife crisis. *Economica*, Londres, v. 90, n. 357, p. 65-110, jan. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ecca.12452>
- KWON, M.; OH, J. Mediating effects of family stress on the relationship between self-efficacy and midlife crisis in middle-aged men. *Sustainability*, v. 13, n. 7, p. 3761, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/su13073761>
- LACHMAN, M. E. Atenção à lacuna no meio: um chamado para estudar a meia-idade. *Pesquisa em Desenvolvimento Humano*, v. 12, n. 3-4, p. 327-334, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068048>
- MEHTA, C. M.; LARIVIÉRI, K. "You have those adult responsibilities, but you're still getting your feet on the ground": the lived experience of established adulthood. *Journal of Adult Development*, v. 30, p. 36-52, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09410-x>
- MOTTA, F. C. P.; DE PAULA, A. P. P. Meia-idade, individuações e organizações. *O & S*, São Paulo, v. 12, n. 34, jul./set. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1984-92302005000300002>
- NGWU, M. E.; UCHE, R. D. Mid-life crises and perceived health challenges among women in tertiary institutions in Cross River State, Nigeria. *European Journal of Scientific Research*, Calabar, v. 156, n. 4, p. 419-428, jun. 2020.
- OLIVEIRA, M. K. Ciclos da vida: algumas questões sobre a psicologia do adulto. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 211-229, mai./ago. 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-97022004000200002>
- PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. *Desenvolvimento humano*. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. *Desenvolvimento humano*. 10. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- ROBINSON, O. C.; WRIGHT, G. R. The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: a structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, v. 37, n. 5, p. 407-416, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- TAJONERA, C. F. J. P.; LAMIG, R. K. Y. The influence of emotional well-being and spiritual wholeness on midlife positive functioning of middle-aged professionals. *Philippine Social Science Journal*, v. 4, n. 1, p. 20-30, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.52006/main.v4i1.314>

TOOTHMAN, E.; BARRET, A. Mapping midlife: an examination of social factors shaping conceptions of the timing of middle age. *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, Florida, v. 16, p. 99-111, set. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2011.08.003>

VICTOR, R. A relação da mulher com a meia-idade. *Jung & Corpo*, ISSN 1676-0387, n. 17, 2017.

WETHINGTON, E. Expecting stress: americans and the "Midlife Crisis". *Motivation and Emotion*, v. 24, p. 85-103, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1023/A:1005611230993>