

# VELHICE: CICLO VITAL E ASPETOS SOCIAIS



**Formadora: Renata Sousa**

## Dinâmica de grupo - Apresentação

<b>Título</b>	<b>“Amigo Secreto”</b>
<b>Tempo</b>	45 min.
<b>Objectivos</b>	Proporcionar o conhecimento de cada formando e formador. E por consequência, o conhecimento e união do grupo.
<b>Material</b>	Folha de papel, caneta
<b>Procedimento</b>	<p>Dividir o grupo em duplas.</p> <p>Dar alguns minutos para que as duplas possam se conhecer. A ideia é que compartilhem informações como nome, local onde vive, experiência profissional, o passatempo preferido, etc.</p> <p>Cada integrante da dupla deverá apresentar o seu colega, contando ao restante da turma o que aprendeu sobre ele.</p>

# Conteúdos

## Velhice – ciclo vital

- ▶ Velhice e tarefas do desenvolvimento psicológico
- ▶ Teorias sobre o envelhecimento psicossocial
- ▶ Teorias psicossociais de E. Erickson, R. Peck e C. Buhler
- ▶ Do jovem adulto à meia-idade:
  - ✓ **Tarefas evolutivas do jovem adulto**
  - ✓ **Mudança no campo dos interesses e no sistema de valores**
  - ✓ **Casamento e seus ajustamentos**
  - ✓ **Carreira profissional e seus ajustamentos**
  - ✓ **Família e seus ajustamentos**
- ▶ A meia-idade e as tarefas evolutivas
- ▶ Aspectos estruturais e funcionais da meia-idade

# Conteúdos

## Velhice - aspectos sociais

- ▶ A velhice e a sociedade
  - ✓ Velhice e envelhecimento: Conceitos e análise
  - ✓ Mitos da velhice
- ▶ Atitudes, mitos e estereótipos
  - ✓ Definições
  - ✓ Ideias pré-concebidas
  - ✓ Atitudes relacionadas com a pessoa idosa
  - ✓ Mitos e estereótipos – perigos potenciais
- ▶ Representações da morte
- ▶ Problemas sociais da velhice
  - ✓ Reconhecimento, perspectiva e reflexão sobre problemas que se colocam à pessoa idosa na actualidade
- ▶ A pessoa idosa no final do século XX

# Conteúdos

## Velhice – socialização e papéis

### ► Aspectos sociais da velhice:

- ✓ Socialização e papéis sociais
- ✓ Preparação para a velhice: os papéis de transição
- ✓ Velhice e os novos papéis sociais

# Conteúdos

## Velhice – socialização e papéis sociais

- ▶ O modo de vida das pessoas de idade
- ▶ Processo de envelhecimento/sensibilização à problemática da pessoa idosa:
  - ✓ O ser velho no ciclo da vida
  - ✓ Ser velho hoje, no meio rural e no meio urbano
  - ✓ A reforma
  - ✓ Coabitação/conflito de gerações
  - ✓ Respostas institucionais
  - ✓ Pensar novas respostas
- ▶ A pessoa idosa noutras civilizações

# Objetivos gerais

- ❑ Identificar os problemas que se colocam à pessoa idosa na atualidade.
- ❑ Descrever a velhice do ponto de vista físico, psicológico e social, distinguindo-se das outras “2 idades de vida”.
- ❑ Identificar o quadro conceptual básico que permita caracterizar o envelhecimento nos contextos sociais em que se irá desenvolver.
- ❑ Reconhecer e relacionar os diferentes aspetos sociais da velhice.

# Objetivos Específicos

- ✓ Reconhecer as diferentes tarefas do desenvolvimento psicológico.
- ✓ Descrever o processo de envelhecimento a nível físico, psicológico e social.
- ✓ Enumerar e descrever as diferentes teorias biológicas, psicológicas e sociológicas.
- ✓ Diferenciar as principais teorias do desenvolvimento humano, nomeadamente, Erickson, Peck e Bulher.



# Objetivos Específicos

- ✓ Reconhecer as tarefas evolutivas e os principais desenvolvimentos do jovem adulto e da meia-idade.
- ✓ Saber quais as alterações estruturais e funcionais que a pessoa sofre da idade adulta para a velhice.
- ✓ Identificar a fase da transição da idade adulta para a velhice, bem como, os novos papéis sociais.
- ✓ Descrever o modo de vida das pessoas de idade, relativamente às suas condições de vida e à sua satisfação de viver.

# O que é o envelhecimento?

- [ENVELHECER – YouTube](#)

## **Trabalho de grupo**

- grupo de 2 elementos
- Pesquisa sobre o conceito de envelhecimento
- Leitura e reflexão

## Velhice: Ciclo Vital e Aspetos Sociais



Todo o ser vivo nasce, reproduz-se e morre...

# Ciclo vital

► **CICLO VITAL** – Conjunto das fases da vida onde é suposto realizar-se uma série de transições e de superar uma série de provas.

❖ Este ciclo desenvolve-se através do contacto com outros seres humanos e através da educação.

► Uma pessoa passa de um modo gradual por diferentes idades e estatutos, tornando-se capaz e consciente nas formas de uma cultura, até enfrentar a morte como a conclusão de sua existência.

# Ciclo vital

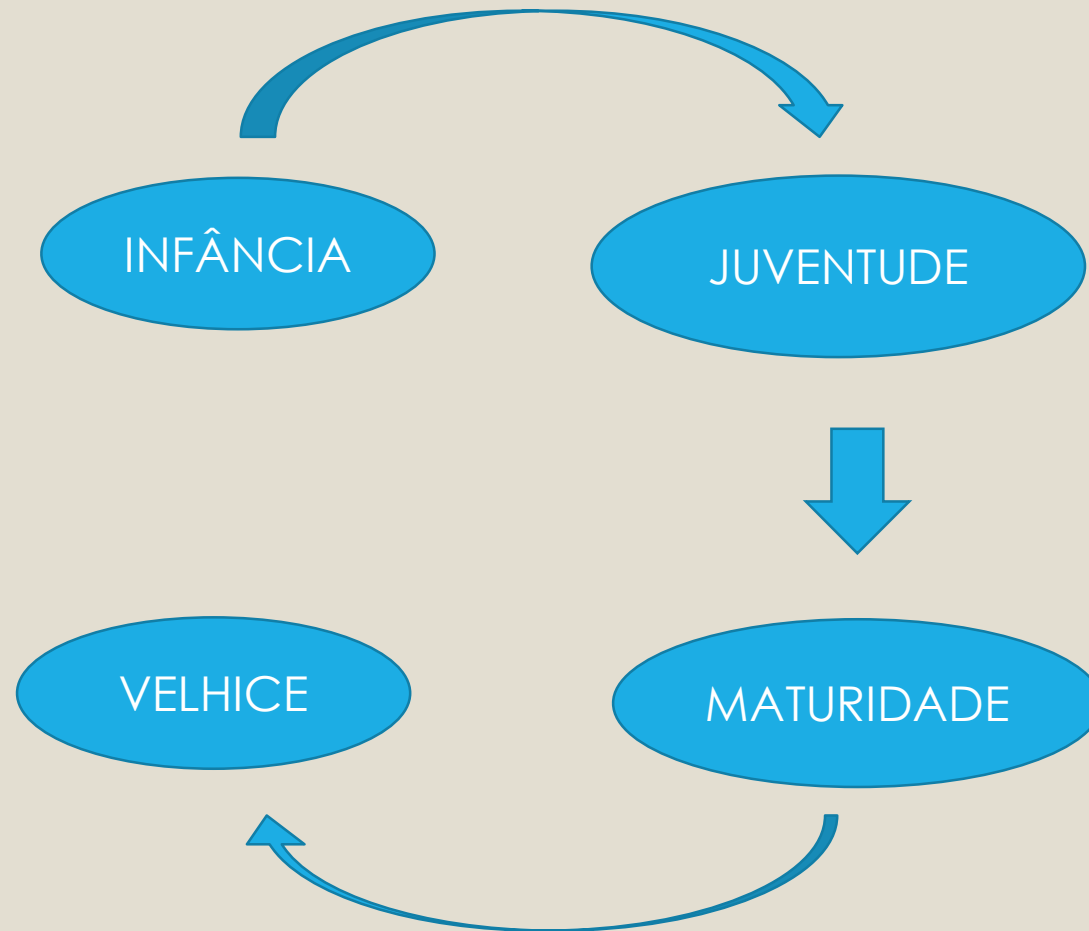
- A idade vai-se modificando ao longo tempo e é essa modificação, concretizada em ciclos de vida, que determina estatutos e funções diferentes para os indivíduos.

Um ciclo é constituído pelo início e fim da jornada de uma geração, a que se segue outra geração.

**Em quantas fases se divide a vida de o Ser Humano?**



# As diferentes etapas do ciclo de vida



# Velhice – ciclo vital

As diversas etapas de desenvolvimento do ser humano, onde o indivíduo realiza **tarefas biopsicossociais**

São aquelas que a pessoa deve cumprir para garantir o seu desenvolvimento e conseqüentemente ajustamento psicológico e social.





# Velhice – tarefas do desenvolvimento psicológico

## Tarefas de desenvolvimento



- As pessoas satisfazem as suas necessidades pessoais e garantem o desenvolvimento e manutenção de padrões sociais e culturais. Desta forma dão sustentação ao progresso social e cultural e em consequência ao bem-estar do indivíduo.
- As tarefas relacionam-se entre si. O deficit numa das tarefas pode comprometer o desenvolvimento futuro dessa tarefa ou das posteriores.

# Velhice e tarefas do desenvolvimento psicológico

- Na última parte do ciclo também a **pessoa idosa** tem tarefas de desenvolvimento a cumprir, de modo a ser feliz e a ter qualidade na sua vida.



# Velhice e tarefas do desenvolvimento psicológico

## Infância

### Tarefa Básica:

Andar, brincar,



aprendizagem escolar



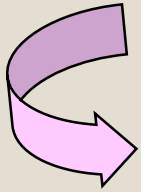
Servirá de instrumento para a sua independência, para uma comunicação mais ampla e efetiva, que posteriormente facilitarão as escolhas de formação e profissionalização, entre outras possibilidades.

# Velhice e tarefas do desenvolvimento psicológico

## Adolescência

### Tarefa Básica:

Formação Pessoal



Relacionam-se com a fase anterior e prolongam-se para o período subsequente.



Construção da identidade e autonomia.

# Velhice e tarefas do desenvolvimento psicológico

## Adulto

### Tarefa Básica:

- Responsabilidades cívicas e sociais;
- Estabelecer e manter um padrão económico de vida;
- Ajudar os filhos a serem futuros adultos responsáveis e felizes;
- Desenvolver actividades de lazer;
- Relacionamento com o(a) esposo(a)
- Aceitar e ajustar-se às mudanças físicas da meia-idade e ajustar-se aos pais idosos.



Nas tarefas de adulto, a pessoa está simultaneamente a preparar-se para viver bem a velhice, cuidando de adquirir e de manter comportamentos que ajudarão ter boa qualidade de vida nessa etapa.

# Velhice e tarefas do desenvolvimento psicológico

## Velhice

### Tarefas Básicas:

- Ajustar-se ao decréscimo da força e saúde.
- Ajustar-se à reforma;
- Ajustar-se à morte do(a) esposo(a);
- Ajustar-se à aproximação do fim da vida;
- Estabelecer filiação a um grupo de pessoas idosas;
- Manter obrigações sociais e cívicas;
- Investir no exercício físico.



# Velhice e tarefas do desenvolvimento psicológico

## **Educação para o envelhecer**



Cumprir todas as tarefas é importante, como é importante também, que o idoso conte com o apoio da família, da sociedade e dos profissionais que atuam na área.

► O ser velho deve ser percebido como uma etapa “normal”, com características próprias e que deve ser vivida e aproveitada da forma mais positiva e enriquecedora possível.

É impossível datar o seu começo, porque de acordo com o nível no qual ele se situa (biológico, psicológico, social), a sua velocidade e gravidade variam de indivíduo para indivíduo.





# Teorias sobre o envelhecimento psicossocial

## 1. Teoria da Continuidade

- O envelhecimento é uma parte integrante do ciclo da vida e não é um período final separado das outras fases
- As pessoas devem manter uma conexão entre o passado e o presente



# Teorias sobre o envelhecimento psicossocial

## 2. Teoria da Atividade

- ▶ Existe um consenso sobre a relação entre as atividades sociais e a satisfação vivida.
- ▶ A velhice deve ser planeada e sucedida pressupondo a descoberta de novos papéis de modo a manter a autoestima para obter maior satisfação na vida.

# Teorias sobre o envelhecimento psicossocial

## 3. Teoria da desinserção

- ▶ O envelhecimento é acompanhado por um desmembrar entre o indivíduo e a sociedade.
- ▶ A perda do papel que desempenha na sociedade, a perda de relações pessoais e sociais acabam por torna-se situações rotineiras e normais.
- ▶ Verifica-se que a diminuição da satisfação da vida é proporcional à diminuição das atividades diárias.

# Teorias Psicossociais

Teorias psicossociais:

- Erick Erickson;
- Robert Peck;
- Charlotte Bulher.



## Erick Erickson (1950, 1982)



Erickson propõe uma concepção de desenvolvimento em **oito estádios psicossociais**, perspectivados por sua vez em oito idades que decorrem desde o nascimento até à morte.

Quatro primeiros ao período de bebé e de infância, e os três últimos aos anos adultos e à velhice.

- Erickson dá especial importância ao período da adolescência, devido ao facto ser a transição entre a infância e a idade adulta, em que se verificam acontecimentos relevantes para a personalidade adulta.
- Cada estágio contribui para a formação da personalidade total, sendo por isso todos importantes mesmo depois de os atravessar

# Teorias Psicossociais

## O desenvolvimento em toda a vida – O Modelo de Eric Erikson

- A formação da identidade inicia-se nos primeiros quatro estádios.
- Erickson perspetivava o desenvolvimento tendo em conta aspetos de cunho biológico, individual e social
- O núcleo de cada estágio é uma crise.
- Resolução com sucesso de uma etapa prepara uma pessoa para resolver adequadamente os conflitos típicos da crise seguinte.

# Teorias Psicossociais

## Estádios de desenvolvimento Psicossocial

### Oito estádios

A teoria psicossocial em análise enfatizava o conceito de identidade, a qual se forma no 5º estágio, e o de crise que sem possuir um sentido dramático está presente em todas as idades, sendo a forma como é resolvida determinante para resolver na vida futura os conflitos.



- ❑ Cada estágio é atravessado por uma crise psicossocial entre uma vertente positiva e uma vertente negativa. As duas vertentes são necessárias mas é essencial que se sobreponha a positiva.

## 1ª Idade ( 0 -18 meses)

### Confiança versus desconfiança

Este estágio é marcado pela relação que o bebé estabelece com a mãe.

Se a relação é compensadora, a criança sente-se segura.

A crise deste estágio ocorre entre o bebé e a mãe.

- ▶ *Vertente positiva* - sentimento de confiança relativamente aos outros e ao meio;
- ▶ *Vertente negativa* - medo e insegurança relativamente aos outros e ao meio.



2ª idade ( 18 meses - 3 anos)

## **Autonomia versus Dúvida e Vergonha**

A criança está apta a explorar activamente o meio que o rodeia.

- Se for encorajada, desenvolve autonomia e auto-eficiência.
  - Se for muito protegida e controlada, desenvolve um sentimento de dependência, de vergonha em se expor e dúvida das suas capacidades de desenvolver actividades sozinhas. Depende da aprovação das outras pessoas.
- 
- ▶ *Vertente positiva* - sentimento de auto-suficiência;
  - ▶ *Vertente negativa* – falta de independencia

### 3ª Idade ( 3-6 anos)

#### Iniciativa versus Culpa

- As crianças tomam iniciativas e desenvolvem as suas atividades sentindo grande prazer quando obtêm sucesso.
- Se não conseguem o desenvolvimento das suas iniciativas pela repressão ou punição, a criança sente-se culpada por desejar comportar-se segundo os seus desejos.
  - *Vertente positiva* – capacidade para iniciar ações;
  - *Vertente negativa* – sentimentos de culpabilização pelo que faz e pelo que pensa.

## 4ª idade ( 6-12 anos)

### Produtividade versus Inferioridade

Na nossa cultura predominam as actividades escolares neste estágio.

- Se a criança corresponde ao que lhe é exigido então desenvolve nela sentimentos de auto-estima, de competência.
  - Se a criança se sente incapaz de atingir com sucesso as actividades escolares, quando os seus companheiros o atingem, pode desenvolver um sentimento de inferioridade desinvestindo nas tarefas.
- 
- ▶ *Vetente positiva* – desenvolvimento do sentido da competência;
  - ▶ *Vertente negativa* - falta do sentido de competência

## 5ª idade ( 12- 18 anos)

### Identidade vs Confusão

A construção da identidade é a tarefa fundamental deste estágio.

- A identidade constrói-se através da experimentação de vários papéis possíveis, o que vai permitir ao adolescente reconhecer-se como pessoa única e distinta de todos os outros.
  - Se não consegue definir os papéis que pode ou quer desempenhar, experimenta uma confusão de identidade e de papéis.
- 
- ▶ *Vertente positiva* – formação de uma identidade pessoal; reconhecimento de papéis a seguir
  - ▶ *Vertente negativa* – incapacidade de definir papéis a seguir

## 6ª idade ( 18 - 30 anos)

### Intimidade versus Isolamento

O jovem adulto vive o conflito de intimidade/isolamento. Com uma identidade já construída, o adulto desenvolve relações de amizade, de afecto com outros.

- Geralmente procura uma relação de intimidade com outra pessoa que pode envolver um relacionamento sexual.
  - Se não o consegue, pode isolar-se distanciando-se dos outros.
- 
- ▶ *Vertente positiva* – desenvolvimento de relações de intimidade ( relações amorosas e de amizade);
  - ▶ *Vertente negativa* - receio de estabelecimento de relações com os outros evitando compromissos.

## 7ª idade ( 30 - 60 anos)

### Generatividade vs Estagnação

**Nesta idade o adulto vive o conflito que se pode traduzir nas questões:** Será que faço alguma coisa que tenha realmente valor? Será que sou um bom profissional? Serei um bom pai/mãe?

Há uma grande vontade de tornar o mundo melhor, de transmitir aos mais jovens valores e propostas num processo de um compromisso social.

- ▶ *Vertente positiva* – contributo como membro ativo da sociedade, desenvolvimento de interesses e atividades produtivas;
- ▶ *Vertente negativa* – Centrados em si próprio, desinteresse pelos outros.

## 8 Idade (após os 65 anos)

### Integridade versus Desespero

O indivíduo avalia a sua vida podendo experimentar sentimentos de satisfação ou de fracasso.

O sentimento de integridade ocorre de uma avaliação positiva da sua vida e da impossibilidade de começar tudo de novo.

► *Vertente positiva* – sentimento de realização face ao passado;

► *Vertente negativa* - sentimento de que se perderam oportunidades importantes.

Expansão e refinamento da teoria de Erikson: - **Robert C. Peck** (1955)



Os dois últimos estádios de Erickson dão uma definição demasiado geral da idade adulta e velhice;



Peck procurou uma definição mais precisa para as questões relacionadas com a meia-idade e velhice.



## Teorias psicossociais - Peck

Descreve **três ajustes psicológicos importantes** para a fase final da vida:



1. Definições mais amplas do “eu” vs uma preocupação com papéis de trabalho;
2. Superioridade do corpo vs preocupação do corpo;
3. Superioridade do “eu” vs uma preocupação com o “eu”.

# Teorias Psicossociais

## Teoria do Curso da Vida - Humana de **Charlotte Buhler**



Cada fase é definida a partir de :

- ☐ Mudanças de acontecimentos, atitudes e realizações durante o ciclo de vida;
- ☐ Forma como são geridos os objectivos pessoais de cada indivíduo.
- ☐ A velhice ocorre por volta dos 70 anos. É um estágio de calma, depois da autodeterminação em relação à vida.
- ☐ As profissões primitivas são substituídas por outras parciais, ou “hobbies”, e, às vezes, ocorre a morte de um cônjuge.

# Teorias Psicossociais – Bulher

Estabeleceu uma diferença entre as vidas baseadas apenas na Vitalidade e Mentalidade.

- ❑ Através da sua teoria constata-se, portanto, que as pessoas se desenvolvem também após juventude.

*“Uma pessoa permanece jovem na medida em que ainda é capaz de aprender, adquirir novos hábitos e tolerar contradições (Marie von Ebner – Escher Bach)”*



# Do jovem adulto à meia idade

► O início da idade adulta varia de um indivíduo para o outro e uma passagem adequada para essa fase depende da resolução satisfatória das crises da infância e da adolescência.

Pode ser dividida em três períodos principais

## **Jovem Adulto**

- Entrada no mundo adulto (22-28 anos)
- Transição dos 30 anos (28-33 anos)
- Estabilização (33-40 anos)

## **Meia Idade**

- Transição para a meia idade (40-45 anos)
- Entrada na meia idade (45-50 anos)
- Transição dos 50 anos (50-55 anos)
- Culminar da meia idade (55-60 anos)

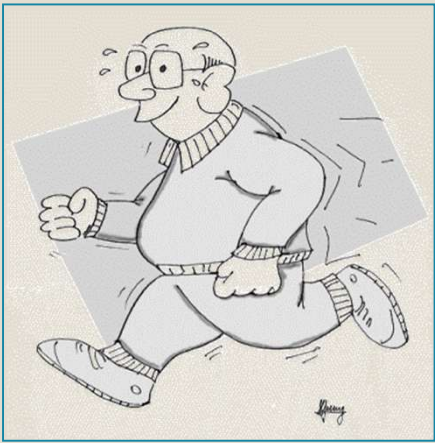
## **Velhice**

- Transição para a velhice (60-65 anos)
- Velhice



## Do jovem adulto à meia idade

- O jovem adulto vai desenvolver o seu “eu” e a maneira como vê o outro.



- Verifica-se o desenvolvimento de amizades adultas, mais difíceis de serem mantidas, diferentes daquelas da adolescência. Amizades com pessoas de diferentes idades e de diferentes estatutos sociais.

## Do jovem adulto à meia idade



- Desenvolve-se a capacidade para a intimidade emocional e sexual.



Aqui temos presente a crise já falada por Erickson (**intimidade vs isolamento**).

- ❖ O jovem adulto poderá criar intimidade com outros.
- ❖ A vertente negativa é o isolamento de quem não consegue partilhar afetos, com intimidade nas relações privilegiadas.

As virtudes básicas desta crise são o **amor e a filiação**.

## Do jovem adulto à meia idade

- É nesta idade que se torna pai ou mãe em termos biológicos, isto é “ engravidar até pode ser fácil; difícil é ser pai ou mãe”.
- É nesta idade que se forma uma identidade profissional adulta, encontrando um lugar gratificante no mundo do trabalho.



## Do jovem adulto à meia idade

- Dever-se-á desenvolver formas adultas de brincar, isto é, manter-se em contacto com a “criança de cada um de nós”.
- O brincar é a base do inventar, do criar, do descobrir, essenciais na atividade artística e científica.
- Toma-se consciência da limitação do tempo e da morte pessoal, de forma integrada.





# Carreira profissional e seus ajustamentos

A noção de carreira passa a ser vista como uma responsabilidade dos indivíduos.



# Casamento e seus ajustamentos

O casamento é um  
processo



Ele muda, passa por transições, por fases e evolui.



# Casamento e seus ajustamentos

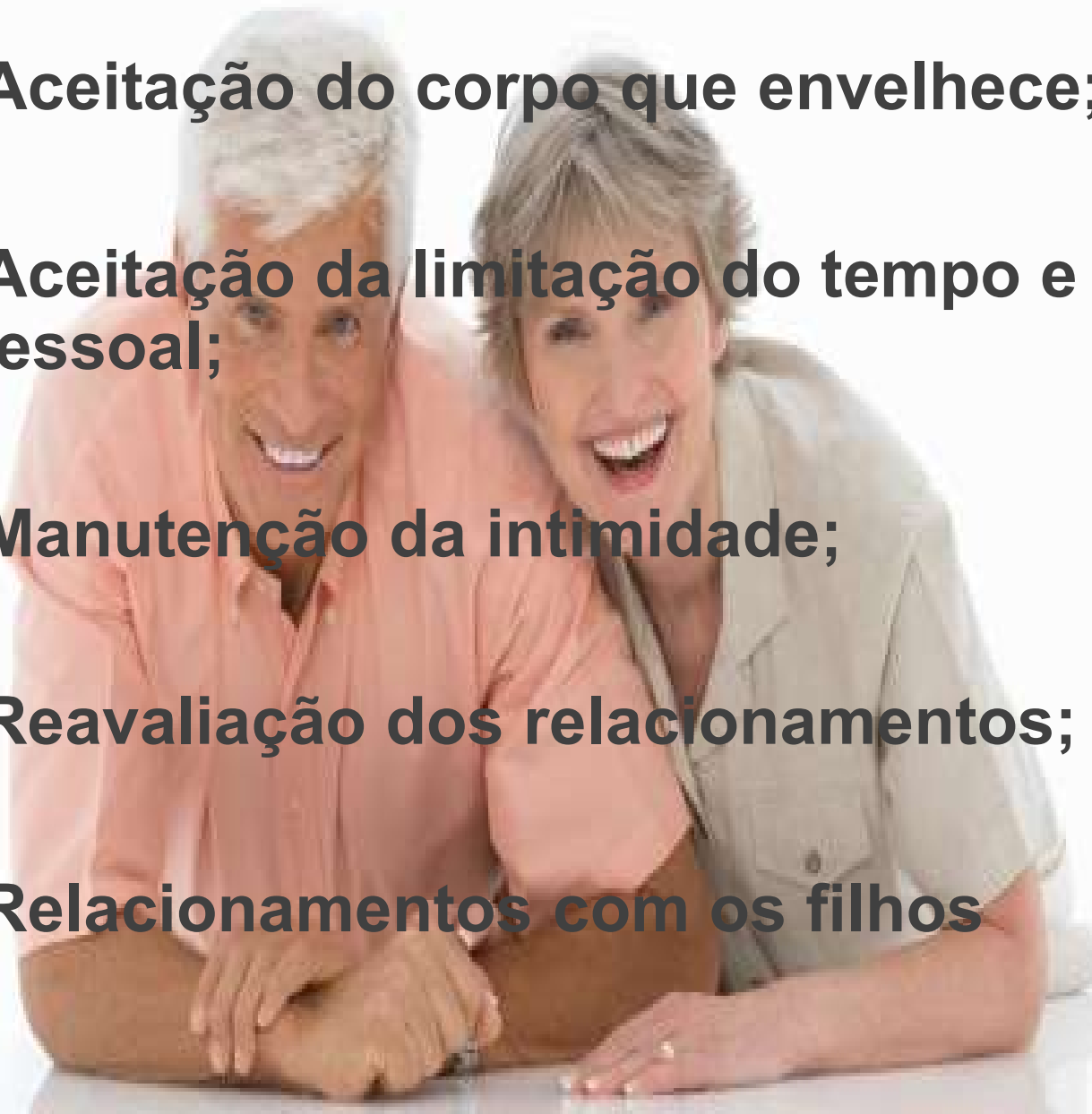
Todos os casamentos saudáveis experimentam a mudança e a transição. E isso é o que os mantém vivos e em crescimento. Algumas fases de crescimento são previsíveis, outras não.

O casamento dividi-se cronologicamente:

- ▶ **Recém-casados (0 - 5 anos)**, os primeiros anos de profundo conhecimento do novo casal.
- ▶ **Crescimento (6 - 25 anos)**, geralmente coincide com a fase ativa dos cônjuges, chegada e crescimento dos filhos.
- ▶ **Maturidade (acima de 26 anos)**, também conhecido como a fase do “ninho vazio”, quando os filhos começam a sair de casa para se casarem.

## *A meia-idade e as tarefas evolutivas*

- ☐ Aceitação do corpo que envelhece;
- ☐ Aceitação da limitação do tempo e da morte pessoal;
- ☐ Manutenção da intimidade;
- ☐ Reavaliação dos relacionamentos;
- ☐ Relacionamentos com os filhos



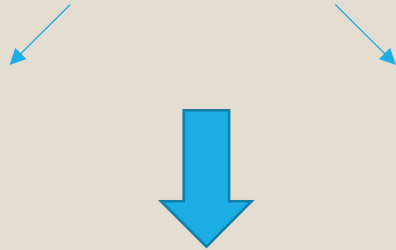
## Meia-idade e tarefas evolutivas

- Relação com seus pais; inversão de papéis, morte e individuação;
- Exercício do poder e posição: trabalho e papel de instrutor;
- Novos significativos, habilidades e objetivos dos jogos na meia-idade;
- Preparação para a velhice.

# Aspetos funcionais e estruturais da meia-idade

- ❑ O envelhecimento é um processo caracterizado de variadíssimas e complexas alterações,

**estruturais      funcionais,**



Que conduzem a uma incapacidade progressiva do organismo se adaptar ao meio que o rodeia.



## Aspetos funcionais e estruturais da meia-idade

O organismo humano no decorrer de seu desenvolvimento passa por um processo dinâmico de transformações.



# Aspetos estruturais e funcionais da meia-idade

## Principais desenvolvimentos:

- ✓ As mulheres entram na menopausa;
- ✓ Ocorre certa deterioração da saúde física e declínio da resistência e perícia;
- ✓ Sabedoria e capacidade de resolução de problemas práticos são acentuados;
- ✓ Capacidade de resolver novos problemas declina;



- ✓ Dupla de responsabilidade de cuidar dos filhos e pais idosos podem casuar stress;
- ✓ Senso de identidade continua a desenvolver-se;
- ✓ Partida dos filhos tipicamente deixa o ninho vazio;
- ✓ Para alguns, sucesso na carreira e ganhos atingem o máximo para outros ocorre um esgotamento profissional;
- ✓ Busca do sentido da vida assume importância fundamental;
- ✓ Para alguns, pode ocorrer crise de meia-idade.

# Visualização/Reflexão do filme

## “Elsa e Fred”

Divisão em 5 eixos:

- Doença e morte
- Amor e sexualidade na velhice
- Relacionamentos familiares
- Envelhecimento bem sucedido
- Depressão na velhice



## Processo de envelhecimento

Podemos, salientar que o envelhecimento se concretiza mediante três formas:

- O **normal** – Ausência de patologia biológica e mental séria
- O **patológico** – Afetado por doença/ patologia grave
- O **envelhecimento ótimo/bem-sucedido** – sob condições favoráveis e propícios ao desenvolvimento psicológico.

Fatores ligados à idade (as mudanças biológicas que ocorrem ao longo dos anos)

Fatores ligados à história (mudanças sociais, económicas e políticas, que alteram as condições concretas de vida das pessoas)

Fatores ligados aos acontecimentos de vida ( variam de pessoa para pessoa relativamente à sua ocorrência ou não, à sua forma e ao momento em que ocorrem)

# Modificações externas do envelhecimento

- Rugas;
- Aparecem manchas escuras na pele, perda da tonicidade tornando-se flácida;
- Cabelos brancos;
- Os olhos ficam mais húmidos;
- Aumento da quantidade de pelos nas orelhas e nariz;
- Ombros ficam mais arredondados;
- As veias destacam-se sob a pele dos membros;
- Encurvamento postural devido a modificações na coluna vertebral;

# Modificações externas do envelhecimento

- Os ossos endurecem;
- Os órgãos internos atrofiam, reduzindo o seu funcionamento;
- O cérebro perde neurónios e atrofia-se, tornando-se menos eficiente;
- O metabolismo fica mais lento;
- A digestão é mais difícil;
- A insónia aumenta, assim como a fadiga;
- A visão de perto piora;
- A audição piora;
- O endurecimento das artérias e seu entupimento provocam arteriosclerose;
- O olfato e paladar diminuem.

# Alterações patológicas

- Surgimento de cataratas;
- Diminuição nas sensibilidades visuais, auditivas, térmicas e dolorosas;
- Diminuição na intensidade do reflexo;
- Modificações do apetite sexual;
- Diabetes;
- Hipertensão arterial;
- Arteriosclerose;
- Bronquite;
- Insuficiência renal aguda;
- Deformações torácicas;
- Reumatismo;
- Aparecimento de cancro nos mais variados órgãos.

- Quando se chega a uma idade avançada há um conjunto de **capacidades físicas e mentais** que se foram deteriorando ao longo dos anos.
- Naturalmente, nem todas as pessoas envelhecem da mesma maneira, quer fisicamente, quer psicologicamente.
- Há pessoas que mantêm as suas capacidades durante mais anos enquanto outras apresentam uma deterioração mais precoce.

# Aspetos funcionais e estruturais da meia-idade

1. **Alterações Músculo-Esqueléticas**
2. **Alterações do Aparelho Respiratório (Redução da eficiência respiratória)**
3. **Alterações no sistema Cardiovascular**
4. **Alterações no sistema Nervoso**
5. **Alterações no sistema imunológico**



# Aspetos funcionais e estruturais da meia-idade




envelhecer acarreta perdas significativas para o indivíduo com a modificação do seu papel na sociedade:

- perda da sua ocupação profissional,
- perda de parentes e amigos,
- o aparecimento de doenças crónicas
- alterações psicológicas e fisiológicas.

# Aspetos funcionais e estruturais da meia-idade

Nieman (1999),

 aproximadamente 85% das pessoas idosas apresentam uma ou mais das seguintes doenças ou problemas de saúde:

- ▶ Artrite (48%);
- ▶ Hipertensão arterial (36%);
- ▶ Cardiopatias (32%);
- ▶ Comprometimento da audição (32%)
- ▶ Comprometimentos ortopédicos (19%);
- ▶ Catarata (17%);
- ▶ Diabetes (11%);
- ▶ Comprometimento visual (9%);
- ▶ Alzheimer (de 4 a 11%).

# Aspetos funcionais e estruturais da meia-idade

- ▶ O Organismo humano sofre uma contínua redução na capacidade de realizar suas funções, sendo estas perdas naturais e inevitáveis.



No entanto, condições ambientais como o estilo de vida, parecem estar diretamente ligadas à forma e velocidade que este processo irá acontecer.

# Velhice – Aspectos sociais

## O que é o Envelhecimento?

(conceito e análise)



# Velhice – aspetos sociais

Cordeiro (1994),

❖ O envelhecimento é um fenómeno universal, irreversível e inevitável em todos os seres vivos.

## ❖ No ser humano o envelhecimento resulta:

1. Do envelhecimento orgânico das células tecidos e órgãos, com a diminuição do seu funcionamento e consequente diminuição da sua capacidade de sobrevivência;
2. Da alteração dos seus papéis na sociedade e na família;
3. Da representação mental que o indivíduo faz de si próprio e do meio que o envolve.

## O conceito de velhice remeto-nos:

- Para a noção de idade – indiciando que a velhice se constitui num grupo de idade homogéneo.



As alterações surgidas com a idade dependem também do estilo de vida que cada um teve ao longo do seu percurso.

**OMS** – aos 65 anos serve para definir as pessoas como idosas, não no sentido de que o avanço da idade, aumentam os riscos do sujeito,

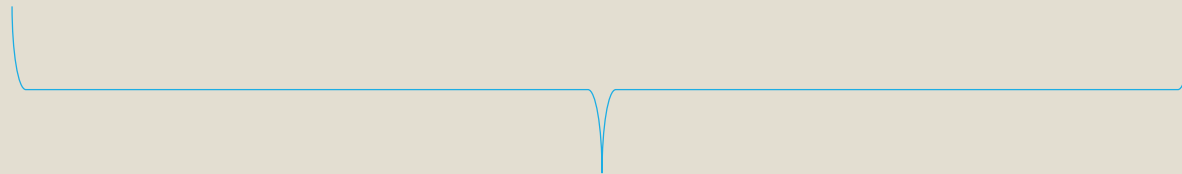
- ❑ associando-os às modificações físicas, psíquicas, e sociais influenciadas por fatores intrínsecas e extrínsecos ao sujeito.

**Identificamos o variados sentidos que o conceito idade pode assumir:**

- **Idade cronológica** – refere-se ao tempo que decorre entre o nascimento e o momento presente.
- **Idade Jurídica** – Corresponde à necessidade social de estabelecer normas de conduta e determinar qual a idade em que o sujeito adquire determinados direitos e deveres perante a sociedade.
- **Idade física e biológica** – Que tem em conta ao ritmo a que cada indivíduo envelhece.

➤ **Idade psicoafectiva** –Reflete personalidade e as emoções de um sujeito, não tendo esta limites em função da idade cronológica.

➤ **Idade social** – relacionada à sucessão de papéis que a sociedade atribui a uma pessoa e que corresponde às suas condições socioeconómicas.



Associando os fundamentos destas definições constatamos que:

- ❖ todas elas incluem, na sua definição, a influência que a interação do sujeito tem com os padrões de vida que o rodeia e socializa.



➤ **O fator de idade não serve para esclarecer quem é velho e quem não o é.**

“Alguns parecem velhos aos 45 anos de idade e outros jovens aos 70 anos”

Baldessin (1996).

- **Algumas expressões usadas no domínio comum da sociedade ocidental mostram a dificuldade em romper com os preconceitos:**

*“tenho rugas, estou a ficar velho...”*

*“Já não tenho força para nada”*

*“Os anos vão passando”*

*“Não fazem de nada e estão a tirar o lugar aos mais novos”*

*“O trabalho não anda, estão todos velhos”*

*“A juventude, de hoje, não sabe nada. No nosso tempo é que*



- ↪ A sociedade vê a velhice como uma fase de declínio intelectual.
- ↪ É uma fase na qual há uma mudança de estatuto – a reforma. Isto significa mais tempo livre ou a adoção de novos papéis e uma nova realidade física, económica e social.

As mudanças corporais características da velhice são:

- A aparência física/cor de cabelo cinzento/branca;
- Órgãos dos sentidos;
- Músculos, ossos;
- Órgãos internos.

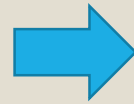


- Diversos problemas cognitivos aparecem na velhice e poderão não ser reflexo da idade, mas de fatores, tais como:
  - ✓ depressão,
  - ✓ inatividade,
  - ✓ efeitos secundários de medicação,
  - ✓ isolamento social,
  - ✓ pobreza,
  - ✓ falta de motivação,
  - ✓ falta de cuidados pessoais



No passado eram os mais velhos que desempenhavam o papel de formadores na transmissão de experiências e conhecimento.

◦ Após a Revolução Industrial



os idosos tornou-se um peso, um

obstáculo e um encargo.

Com a ajuda da medicina, atualmente a terceira idade é uma parte considerável da população.



A função social da família perdeu importância dando lugar ao aparecimento de um grupo de idade – os mais velhos – reconduzindo-o para um estatuto de inutilidade.

- A velhice torna-se visível e de expressão pública. Coloca-se, assim, a questão:

Como e quem assume a responsabilidade deste grupo etário?



- A longevidade deve-se à melhoria da qualidade das condições económicas e sociais e ao aumento dos níveis gerais de higiene e saúde

Período	Longevidade atual	Longevidade futura
Da infância da puberdade	0 -20 Anos	0 – 30 Anos
Jovens adultos	20 – 40 Anos	30 – 60 Anos
Idade Maduro	40 – 60 Anos	60 – 100 Anos
Idoso	A partir dos 65 anos	100 – 120 Anos

## Estereótipo

- **Estereótipo** são generalizações que as pessoas fazem sobre comportamentos ou características de outros
- Estereótipo são pressupostos sobre determinadas pessoas, muitas vezes eles acontecem sem ter conhecimento sobre grupos sociais ou características de indivíduos, como a aparência, condições financeiro, comportamento, sexualidade etc.



# *Atitudes, mitos e estereótipos*

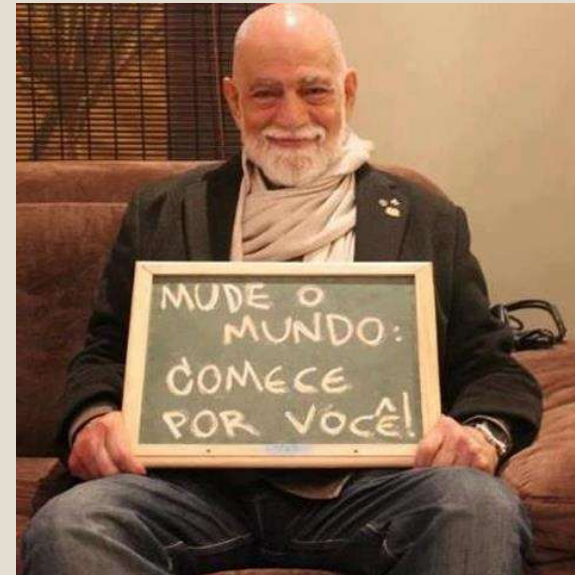
## **Estigma social**

- É uma forte desaprovação de características ou crenças pessoais que vão contra normas culturais. Estigmas sociais frequentemente levam à marginalização.

.

# Vários mitos até hoje cercam a condição da velhice

- *“Mito de senilidade”*
- *“ Mito do isolamento social”*
- *“Mito da inutilidade”*
- *“Mito da pouca criatividade e da capacidade para Aprender*
- *“Mito da Assexualidade”*





# *“Mito de senilidade”*

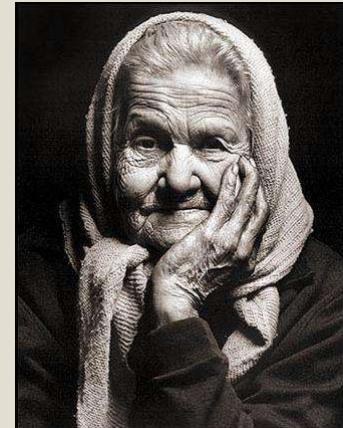
- Supões que a velhice e a enfermidade andam juntas.
- A maioria da população anciã é considerada com uma incapacitada, associando velhice com senilidade ou deterioração mental
- A velhice precisa ser vista como parte do ciclo vital e que o envelhecimento começa logo após o nascimento.
- As limitações não são enfermidades.

# *“ Mito do isolamento social”*

- Acredita ser a exclusão, o repouso, a solidão, o melhor para a vida do idoso.
- Existe aqui uma confusão que mistura o facto de um idoso não poder mais realizar tarefas produtivas e remuneradas como se esta fosse a única forma de interação social que se pode produzir.



# *“Mito da inutilidade”*



- ❖ Nasce de uma sociedade capitalista onde as pessoas valem pelo que elas produzem e pelo que elas conseguem possuir em função disto. É um mito totalmente baseado na produção material e na ganância.

# *“Mito da pouca criatividade e da capacidade para Aprender*

- ❖ Afirma que as pessoas em idade avançada não têm mais capacidade.
- ❖ É certo que os idosos contam com maior lentidão e não possuem mais tanta atenção, memória e agilidade.



Porém são capazes e aprender muito, o que se necessita é criar outras formas de ensino que se voltem para as necessidades e habilidades anciões.

# *“Mito da Assexualidade”*

- Nasceu de tabus culturais e de atitudes de muitos profissionais.
- As pessoas velhas são julgadas como carentes de desejos sexuais e, no caso de manifestarem este desejo, são tidas como anormais.
- Se julga que a sexualidade e as relações sexuais estejam reservadas para os jovens e geralmente sexualidade é confundida com genitália, e não vista como uma dimensão do ser humano que está sempre presente.

# Velhice

## ANTIGAMENTE

- Envelhecer, conceito que trazia toda uma carga de negatividade;
- Com atitudes filantrópicas;
- Aparece associada à solidão, doença, viuvez, e morte;

## ATUALMENTE

- Objeto de cuidado a atenção especiais;
- Aumento de esperança de vida;
- Ator na cena política e social;
- Universidades Abertas da Terceira Idade;

O preconceito em relação à sexualidade é um dos que mais pesam sobre a pessoa que envelhece.



Dois fatores que influenciam estas crenças:

- 1.A dificuldade em distinguir sexualidade e genitalidade;
- 2.Que a sexualidade é própria para a juventude.



- Sabemos que as modificações fisiológicas que ocorrem com o envelhecimento



Contribuem para diminuição das respostas aos estímulos como a ereção do pénis, a lubrificação da vagina e outras.

O desejo, a capacidade de excitar-se e alcançar o orgasmo mantêm-se, para toda a vida numa pessoa saudável, orgânica e psicologicamente.





O preconceito dos profissionais, familiares e dos próprios idosos em relação à velhice.

Há, assim, a necessidade de trabalhar esses mitos desde infância, através dos meios de comunicação social, nas escolas e nas famílias.



- “ É fundamental estimular ações que promovam educação gerontológica continuada, visando combater a maior forma de violência: Preconceito contra a velhice. Só assim será possível construir uma sociedade livre de discriminação, negligência, maus tratos, exploração e opressão” (Machado & Queiroz, 2002)

## Cuidados com o idoso:

- ☐ Respeitar as individualizações, evitando generalizações;
- ☐ Não infantilizar;
- ☐ Não tratar como doentes e incapazes;
- ☐ Oferecer-lhe cuidados específicos para a sua faixa etária;
- ☐ Reservar a sua independência e autonomia;
- ☐ O idoso deve ser interpretado como um sujeito singular dotado de inteligência e vontade;

- ❑ Os idosos são livres de escolher como e onde querem viver;
- ❑ Sujeito com direitos
- ❑ Ajuda-lo a desenvolver aptidões
- ❑ A grande maioria dos idosos é em geral saudável;
- ❑ As necessidades de saúde e as necessidades de serviços sociais variam muito entre os “jovens idosos” e os “velhos idosos” e também entre os homens idosos e mulheres idosas;



## Morte pode ser definida como sendo o cessar irreversível de:

- Do funcionamento de todas as células, tecidos e órgãos;
- Do fluxo espontâneo de todos os fluídos, incluindo o ar (“último suspiro”) e o sangue;
- Do funcionamento do coração e pulmões;
- Do funcionamento espontâneo do coração e pulmões;

- Do funcionamento espontâneo de todo o cérebro, incluindo o tronco cerebral (morte encefálica);
- Do funcionamento completo das porções superiores do cérebro (neocórtex);
- Do funcionamento quase completo do neocórtex;
- Da capacidade corporal da consciência



Podemos considerar a morte como a maior das crises que o homem enfrenta.



Todas nós enfrentamos crises, algumas superáveis outras não, e embora estejam sempre presentes há uma diferença que interfere na possibilidade de seu enfrentamento;

Na terceira idade as perdas aceleram-se, sendo que o tempo para superá-las é menor.



O idoso sentir-se incapacitado ou frágil para enfrentá-las instalando-se assim uma crise mais séria

# ADOLECER



# VELHICE

Determinadas enfermidades são mais frequentes em idosos.

# Representações da Morte

## Doenças Psicossomáticas

- diarreia
- irritação,
- alergias, coceiras
- gripe, herpes
- enxaqueca
- tosse, dificuldade para respirar,
- enjôos, vômitos, azia

## Modificações Orgânicas

- Rugas
- cabelos brancos,
- pós-menopausa,
- postura encurvada,
- reflexos mais lentos.

Reflete-se na auto-estima



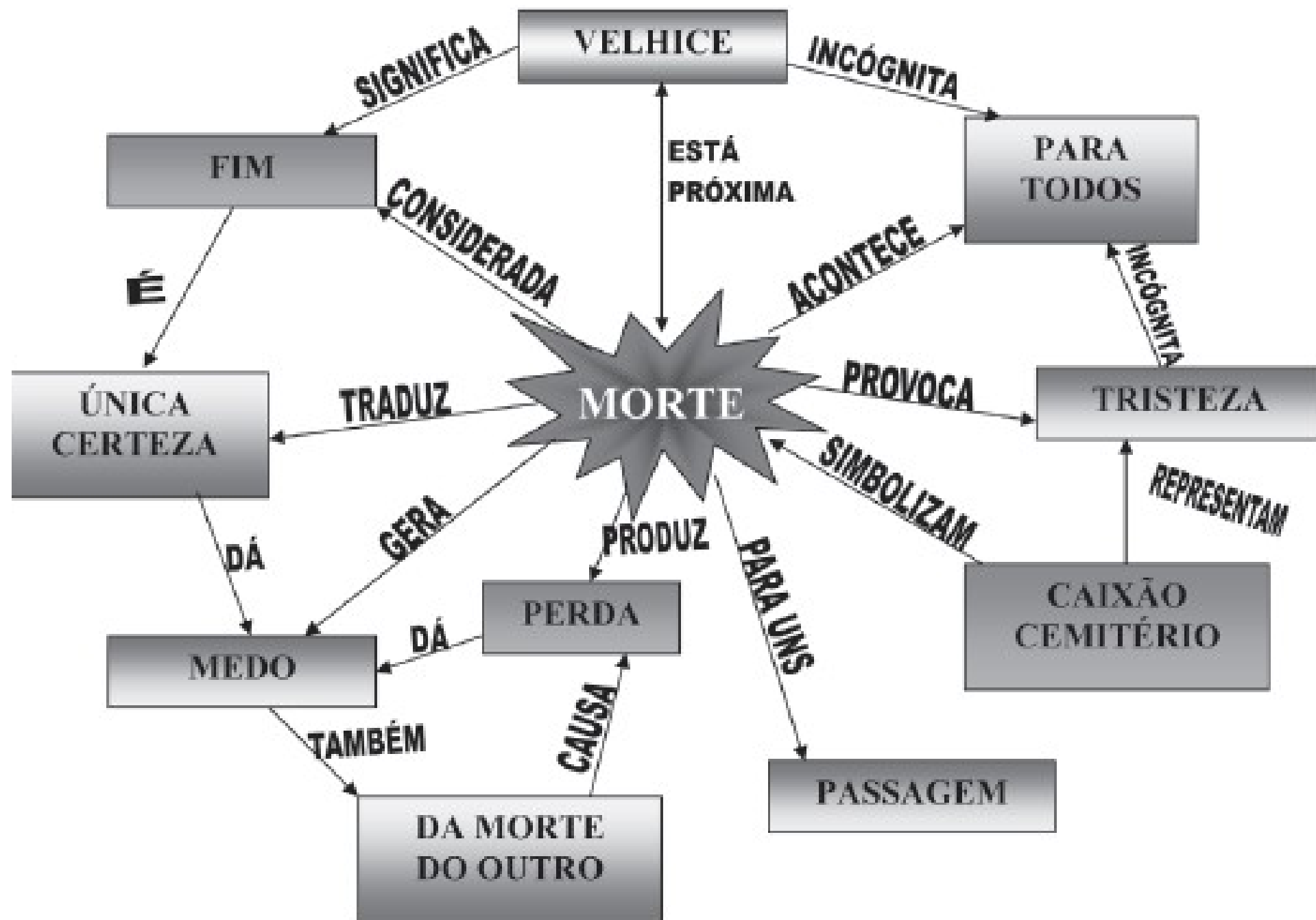
Os conflitos gerados por estas situações, geram a preferência da morte em detrimento pela dor física ou psíquica.



Há ainda o preconceito contra o envelhecimento, o sentimento de ser um fardo pesado a alguém.

A sensação de perdas das pessoas que se ama, da beleza, do vigor, da saúde, da utilidade gera a imagem do “espelho quebrado”





Palavras associadas à morte para os estudantes do 4º ano da FMP (2004)

A morte biológica significa o fim do organismo humano.

Mas o ser social só deixa de existir a partir do momento em a cerimónia de despedida é realizada e a sociedade reafirma a sua continuidade sem ele.



## **Afirma-se que se deve considerar a morte sob duas concepções:**

- 1.A morte do outro: o medo do abandono, envolvendo a consciência da ausência e da separação.
- 2.A própria morte: A consciência da própria finitude, a fantasia de como será o fim e quando ocorrerá.



# Ao pensar a sua morte, cada pessoa pode relacioná-la a um dos seguintes aspectos

**A.Medo de morrer:** Quanto à própria morte, surge o medo do sofrimento e da indignidade pessoal. Em relação à morte do outro é difícil ver o seu sofrimento e desintegração, o que origina sentimentos de impotência por não se poder fazer nada.

**B.Medo do que vem após a morte:** Diante da própria morte existe a ameaça desconhecida, do medo de não ser e o medo básico da própria extinção. Em relação ao outro, a extinção evoca a vulnerabilidade pela sensação de abandono.

- Para alguns a morte amedronta, pois é vista como um fim ou como perda da consciência idêntica ao adormecer, desmaiar ou perder o controle.

O medo da morte pode conter também:

- ❖ medo da solidão, da separação de quem se ama,
- ❖ medo do desconhecido,
- ❖ medo do julgamento pelos atos terrenos,
- ❖ medo que possa ocorrer aos dependentes, o medo da interrupção dos planos e fracasso em realizar objetivos mais importantes da pessoa.
- ❖ São tantos os medos, que algum sem dúvida faz parte da nossa vida.

- Os fatores que mais influenciam, no sentido de conter o medo da morte, são:
  - ✓ maturidade psicológica do indivíduo,
  - ✓ sua capacidade de enfrentamento,
  - ✓ orientação,
  - ✓ envolvimento religioso que possa ter e a sua própria idade.
- A velhice traz consigo a perspectiva da morte. Mesmo com o aumento da esperança de vida é sempre um período finito. Esta finitude passa a ser mais consciente com a chegada da velhice

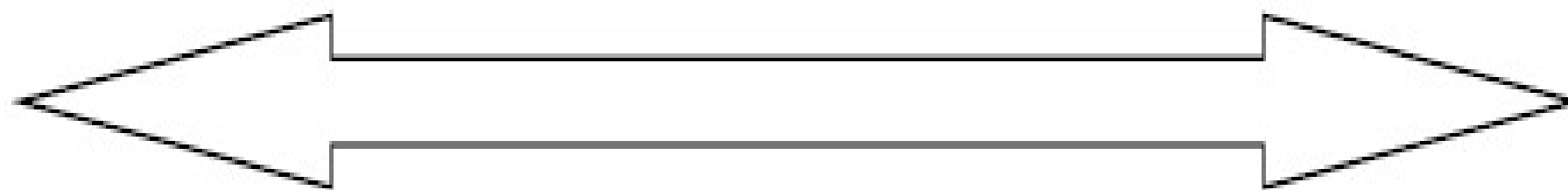
Quando existe uma doença grave, ou outra condição de saúde, incluindo aspectos físicos, mentais e sociais que gera sofrimento, a morte passa a ser não só uma probabilidade mas também uma alternativa.



O homem começa a morrer na idade  
em que perde o entusiasmo.

Honoré de Balzac





Aceitação

Negação

Desejado

Indesejado

Idoso

Velho

Presença da família

Solidão/Asilo

Sentimentos bons

Pensamentos ruins/lembranças internas

Utilidade/atividade

Dependência física, mental, financeira e emocional

Transcender

Morte/medo

Bem-estar

Mal-estar

Figura 2 - Dicotomias do envelhecimento no imaginário do grupo pesquisador <sup>2</sup>.

Envelhecimento, idoso e velhice distinguem-se quanto aos seus aspectos:

- **Envelhecimento** é o processo que ocorre durante o curso da vida, onde há modificações biológicas, psicológicas e sociais.
- **Idoso** geralmente é especificado pelo tempo cronológico, mas existem questões físicas, funcionais, mentais e de saúde que podem influenciar. O idoso é o resultado do processo de desenvolvimento do seu curso de vida. Faz parte de uma consciência coletiva.
- **Velhice** é a última fase do processo de envelhecimento. É um conceito abstrato, sendo possível delimitá-la em tempo ou em características.

# Problemas sociais da velhice

- ❑ O aumento da esperança média de vida gerou um **crescimento acentuado** da população idosa,



Criou problemas → devido à falta de preparação da sociedade para esta realidade.



Ao nível dos sectores:

**Social**

**Saúde**

# Problemas sociais da velhice

Os avanços da medicina e a melhoria da qualidade de vida contribuíram para o aumento da expectativa de vida e da população.



Esta situação modificou a pirâmide etária, que se estreitou na base (infância e adolescência), e se alargou no topo (velhice), pelo aumento da expectativa de vida e a diminuição mortalidade infantil.

- Contudo, a modernidade é paradoxal: ao mesmo tempo que a expectativa de vida aumenta, os idosos vivem num mundo estranho para eles.



Além de preparar os idosos para essa nova configuração social, a sociedade deve-se reestruturar e reeducar-se para recebê-los.

O ideal não é simplesmente prolongar a vida como a ciência tem feito



mas que haja condições favoráveis a uma vida digna onde não haja omissão quanto às condições do idoso.



A verdade é que a velhice não é um problema social, mas a forma com que a sociedade tem lidado com ela tem trazido problemas sociais



**Tomada de consciência:  
Cheguei à velhice...**

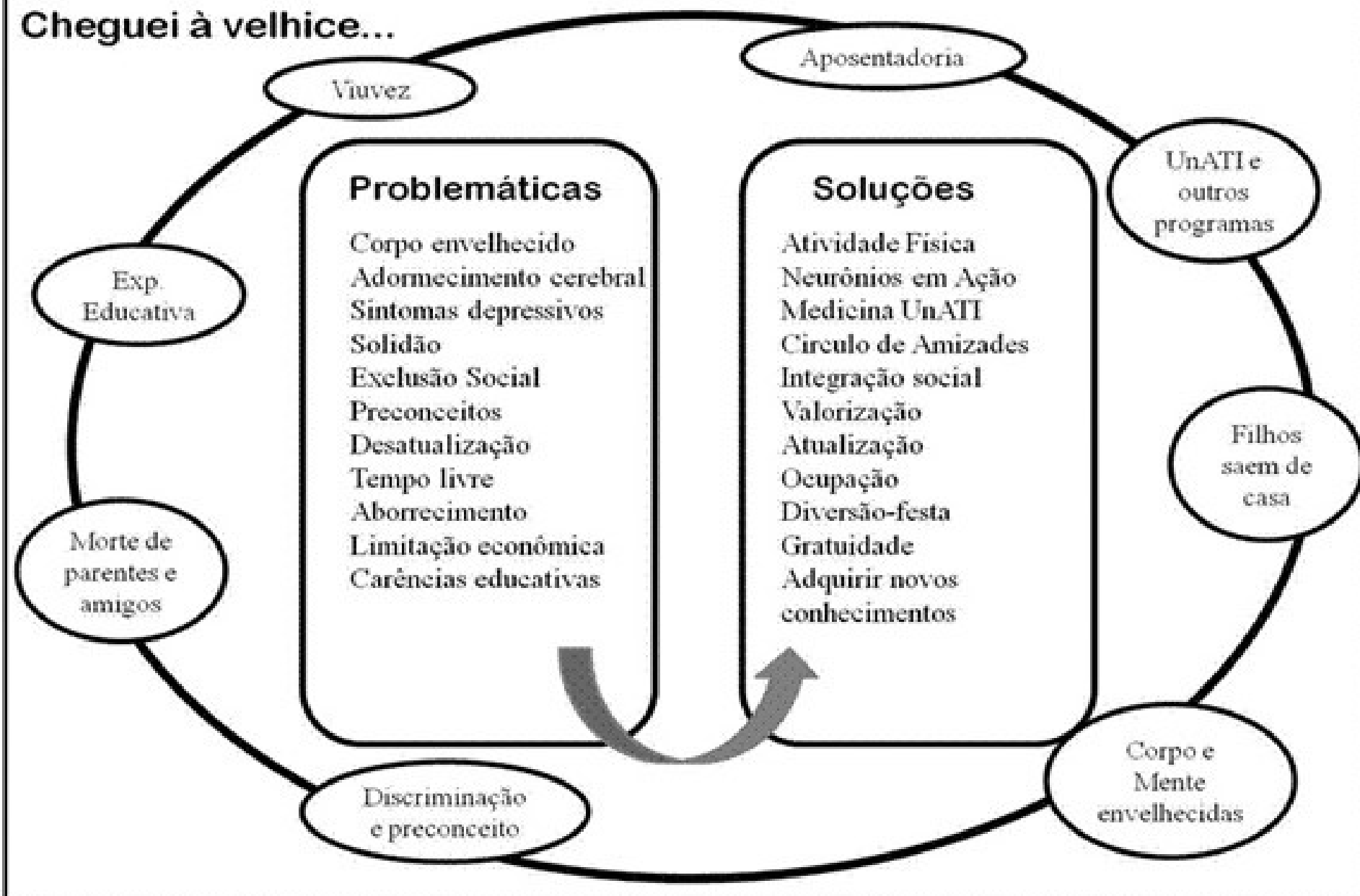


Figura 1. Esquema figurativo dos elementos de contexto prévios à inscrição nos programas analisados. Rio de Janeiro, 2010.

# Aspetos Sociais da Velhice

## Preparação para a velhice – os papéis de transição

- ❑ Da mesma forma que os adolescentes precisam de uma atenção especial para compreender as mudanças que acontecem na puberdade,



os envelhecidos necessitam de cuidados para enfrentar os impactos sociais e as dúvidas que vêm com a meia-idade, como o medo de envelhecer.

# Aspetos Sociais da Velhice

## *Socialização e papéis sociais*

- ❑ Todo indivíduo ocupa uma posição na sociedade a que pertence, com maior ou menor prestígio, menores ou maiores ganhos, menor ou maior poder. Na realidade são muitos os papéis atribuídos a um só indivíduo ao longo da sua história de vida, com implicações relativas aos modelos de sociedade.
- ❑ Os papéis sociais atribuídos ou conquistados têm em vista a interação social e resultam do processo de socialização.



# Aspetos Sociais da Velhice

## Preparação para a velhice – os papéis de transição

**Envelhecimento** é a fase do desenvolvimento humano que marca a transição entre a idade adulta e a velhice.

—> Com isso esta fase caracteriza-se por alterações em diversos níveis:

- físico,
- mental
- social.

# Aspetos Sociais da Velhice

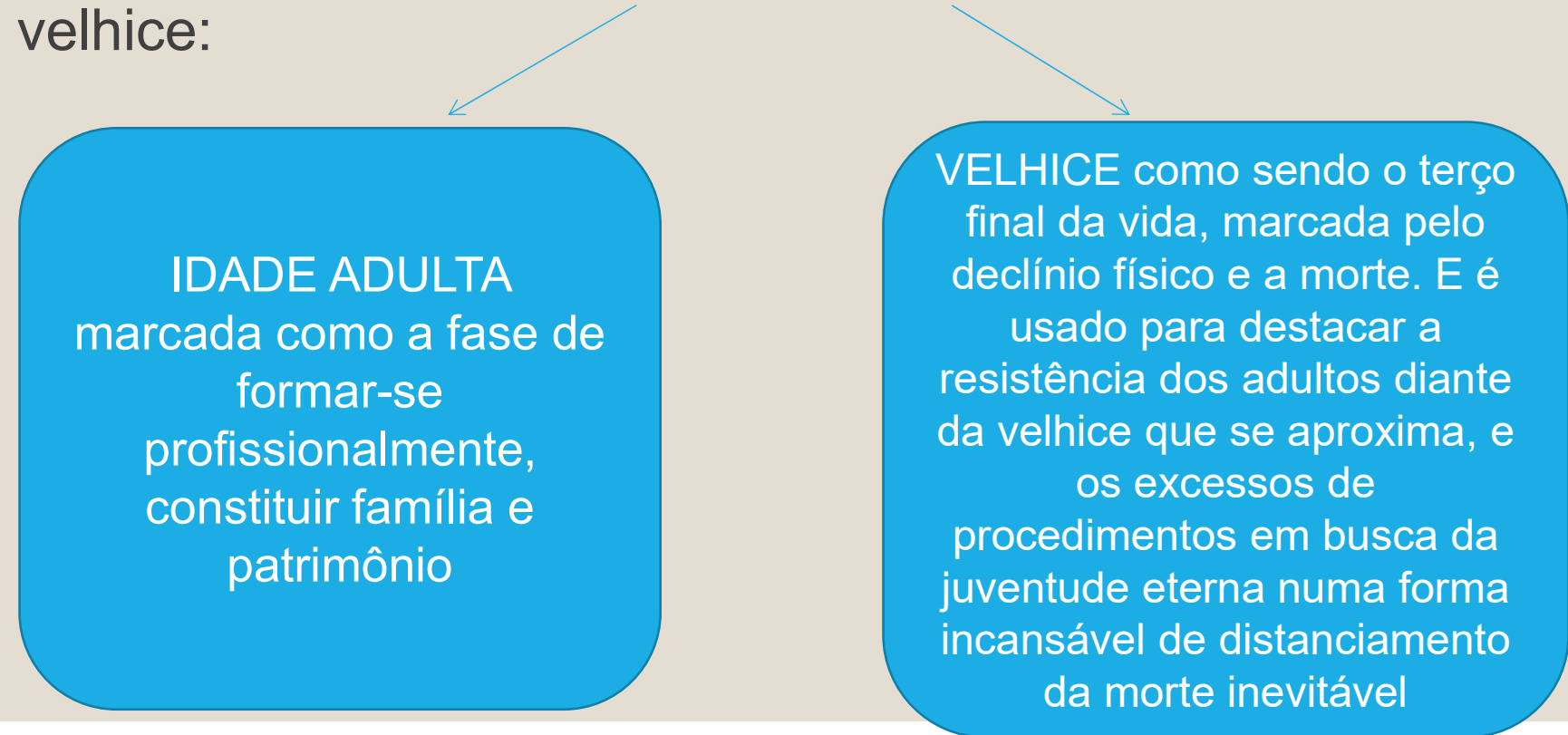
## Preparação para a velhice – os papéis de transição

- ❑ Representa para o indivíduo um processo de distanciamento de formas de comportamento e privilégios típicos da idade adulta e de aquisição de características que o capacitem a assumir cuidados e responsabilidades consigo, com sua família, comunidade e com o meio ambiente para o envelhecimento que se aproxima.
- ❑ A velhice sempre foi um temor para a maioria das pessoas, por aproximá-las da senilidade e da morte.

# Aspetos Sociais da Velhice

## Preparação para a velhice – os papéis de transição

❑ Os termos **envelhecência** e **envelhecete** marcam justamente este processo de transição entre idade adulta e velhice:



IDADE ADULTA  
marcada como a fase de  
formar-se  
profissionalmente,  
constituir família e  
patrimônio

VELHICE como sendo o terço  
final da vida, marcada pelo  
declínio físico e a morte. E é  
usado para destacar a  
resistência dos adultos diante  
da velhice que se aproxima, e  
os excessos de  
procedimentos em busca da  
juventude eterna numa forma  
incansável de distanciamento  
da morte inevitável

# Aspetos Sociais da Velhice

## *Velhice e os novos papéis sociais*

Caracteriza-se por uma fase de mudança no comportamento, no estilo de vida e de aquisição de novas competências




que capacitem o adulto pré-idoso para assumir outros **papéis sociais** e postura diante de sua vida.

# Aspetos Sociais da Velhice

## Velhice e os novos papéis sociais

- ▶ Bosi (1994), muito mais que um destino, a velhice deve ser considerada como uma categoria social.



Deste modo, o aposentado deverá reconstruir sua identidade pessoal através da interiorização de novos papéis e da busca de novos objetivos de vida, num processo de redefinição de sua vida, ao mesmo tempo em que deverá assumir essa nova fase, repensando o estigma de ser inativo nessa sociedade e estabelecendo novos pontos de referência.

# Aspetos Sociais da Velhice

## *Velhice e os novos papéis sociais*

O início da envelhecimento é marcado pelo fim do amadurecimento sexual (menopausa e andropausa) e inclui, entre outras coisas, a saída gradual do mercado de trabalho e



assumir do papel social de velho.

# Aspetos Sociais da Velhice

## Velhice e os novos papéis sociais

O retorno ao trabalho como necessidade de sobrevivência.



Quando se trata de processo de envelhecimento, um assunto muito abordado é a questão da aposentadoria, pois esta não garante uma boa qualidade de vida para os idosos, apesar de ser um direito conquistado pelos trabalhadores.

# Aspetos Sociais da Velhice

## □ REFORMA

Aposentadoria traz para os indivíduos um conjunto de perdas que eram valores importantes, tais como o convívio com os colegas, o “status” social de pertencer a uma organização, o poder de exercer influência sobre os outros, assim como a própria rotina enquanto referencial de existência.



# Aspetos Sociais da Velhice



Aposentadoria é uma fase que provoca mudanças e pode gerar ansiedades no indivíduo, considerando-se sua história na relação com o grupo social ao qual pertence. Sua identidade, como pessoa e como ser social, pode ficar ameaçada. É, ainda, um período de enfrentamento de outra questão: a de ser considerado velho.

# Aspetos Sociais da Velhice

## ❑ Inserção do Idoso na Família

- ✓ Parte do cuidado com os idosos recai sobre a família.
- ✓ O idoso cada vez mais se vê na posição de buscar não ser um “fardo” na vida da família.



Muitos optam por si mesmos a mudar para clinicas e lares geriátricos. Amparar esses idosos é um dos desafios da nova sociedade.

# Aspetos Sociais da Velhice

## ❑ Inserção do Idoso na Família

### ✓ Socialmente, participando:

- programas de políticas públicas ou privadas,
- grupos de convivência,
- Universidades da Terceira Idade,
- centros sociais,
- atividades artísticas, sócias, religiosas, congressos, seminários, debates, etc.

### ✓ Demonstram segurança pessoal, cuidam do seu corpo e de sua mente. Buscam o equilíbrio afetivo e emocional; namoram, casam de novo, trocam de parceiros.

# O modo de vida das pessoas de idade

- ❑ Envelhecer difere de indivíduo para indivíduo e também de país para país, assim como de uma região para outra.
- ❑ Na verdade o processo de envelhecimento depende em grande parte dos hábitos de vida do indivíduo e dos seus comportamentos.
- ❑ Este pode ser encarado pelo idoso como o apogeu de uma vida ou como um estado de decadência (Meirelles 1997).

## O modo de vida das pessoas de idade

- ▶ Velhice é uma fase do desenvolvimento marcada por múltiplas perdas, mortes concretas e simbólicas, que demandam trabalho de luto. São perdas significativas que fazem parte dessa fase, mas não deixa de haver possibilidade de aprendizagens e crescimento pessoal, pois a vivência do envelhecer depende tanto dos recursos internos, quanto das condições de apoio oferecidas pela família e sociedade.

## O modo de vida das pessoas de idade

Vários estudos têm vindo a ser realizados na tentativa de descobrir a melhor forma de alcançar uma boa qualidade de vida na velhice, isto porque,



Envelhecer é um processo natural da vida das pessoas, e o importante será, não tentar parar o envelhecimento, mas sim viver com qualidade todo esse processo.

- Torna-se fundamental manter a pessoa idosa no seu meio social tendo em vista o seu bem-estar física, psíquico e emocional.

Respostas sociais institucionais existentes podem caracterizar-se segundo dois tipos:

1. Acolhimento permanente ( lares, residências e famílias de acolhimento)
2. Acolhimento temporário, caráter não institucional, (serviços de apoio domiciliário).

As instituições tentam oferecer serviços que promovam um **envelhecimento bem-sucedido**,

## Ser Idoso no mundo rural e no mundo urbano

Figura privilegiada,  
no seio da  
comunidade.

- Defronta-se com vários problemas resultantes de viver na cidade moderna, o maior dos quais é a **solidão**.



# O modo de vida das pessoas de idade

Ramilo (1991),

➤Direciona-se para a prevenção do envelhecimento prematuro, procurando evitar a incidência da dependência dos serviços médicos, procurando-se cada vez mais integrar convenientemente o idoso, de uma forma autónoma, na sociedade .

Das soluções encontradas passa pela actividade física regular factores que influenciam o envelhecimento *Sedentarismo* (conduz a inúmeras doenças crónicas).

# O modo de vida das pessoas de idade

## As condições de vida

A forma de viver-se a velhice está associada a várias questões que se interligam e que se tornam mais complexas, porque uma das características desta etapa da vida é a sua heterogeneidade os sujeitos não envelhecem de maneira igual, construindo suas próprias histórias de vida, com características e dificuldades diferentes.

Portanto, não se deve tratar a velhice de uma forma homogeneizada e que não se leve em conta as diferenças (Lopes, 2000).

# O modo de vida das pessoas de idade

## *As condições de vida*

- ❑ Características de personalidade, competências e habilidades adquiridas ao longo da vida, estilo de vida, apoio social, entre outras, são variáveis que estão presentes no envelhecimento bem sucedido e na qualidade de vida que se pode desfrutar na velhice.
- ❑ O envelhecimento é um processo natural que desperta muito medo e fantasias. É importante ressaltar que o envelhecer com qualidade de vida está presente no desejo de todos, quer intrínseca quer extrinsecamente, entretanto nem todos conseguem isto.

# O modo de vida das pessoas de idade

## As condições de vida

❑ Qualidade de vida na velhice implica em organizar a vida dentro dos parâmetros definidos pelas limitações físicas e psicológicas e:

**Estatuto do Idoso e a OMS (2003)**, implica em garantir assistência à saúde,

❑ liberdade de escolha,

❑ amigos,

❑ moradia,

❑ lazer entre outros.

## O modo de vida das pessoas de idade

- ❑ Ao se referir à qualidade de vida, deixa claro que o conceito se refere à percepção do indivíduo quanto à satisfação em quatro áreas: social, afetiva, profissional e saúde.
- ❑ O objetivo é enfatizar a qualidade de vida do idoso dentro dos parâmetros da velhice saudável, entendendo assim que é intrínseca, porém também, deve-se considerar o contexto e as preferências do idoso (Lipp, 1996).

# O modo de vida das pessoas de idade

## A satisfação de viver

☐ Envelhecer significa, experiência, sabedoria, vivencia mesmo, o diferencial dos envelhecimentos está na maneira de se envelhecer, da mente de cada um, já ouvi pessoas dizerem do orgulho que tem de estarem na terceira idade, que envelhecer é uma dádiva de Deus, pois elas se sentem felizes por chegarem a tal idade, com a satisfação de estar viva, de que mesmo que seus cabelos estando brancos devido ao tempo que passou para elas, elas ainda amam a vida.

# O modo de vida das pessoas de idade

## A satisfação de viver

- ❑ A importância da família, o convívio (irmãos, filhos, genros, noras, netos, etc) e a relação que este convívio tem com a saúde e a satisfação de vida.
- ❑ A amizade e a vida social na velhice são extremamente importantes, pois evitam o isolamento e a depressão. Quase todos precisam de atividades sociais, contatos interpessoais através de encontros, festas, chás e até pequenas excursões. Nesta idade, isso também tende a diminuir. As amizades e o conversar são gratificantes em qualquer época da vida

## Conclusão

O envelhecimento  
não é juventude  
perdida, mas um  
novo estágio de  
oportunidade e  
força.

Betty Friedan

“ PENSADOR

