

Velhice- ciclo vital e aspetos sociais

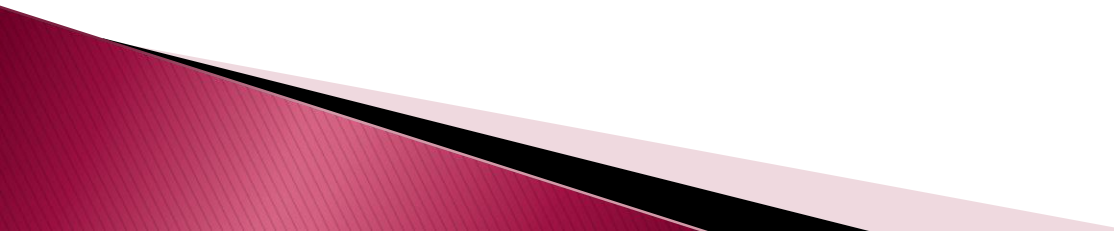


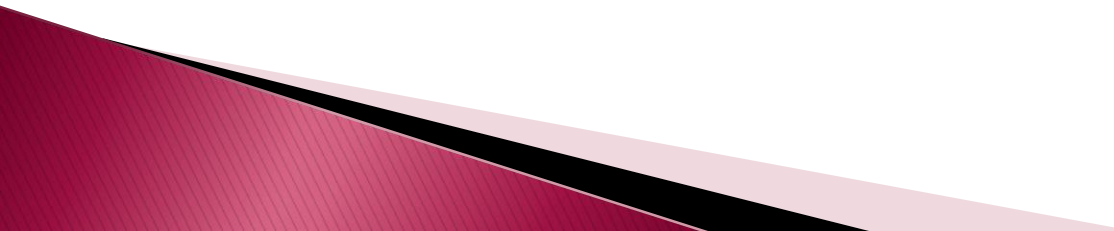
Ciclo Vital

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

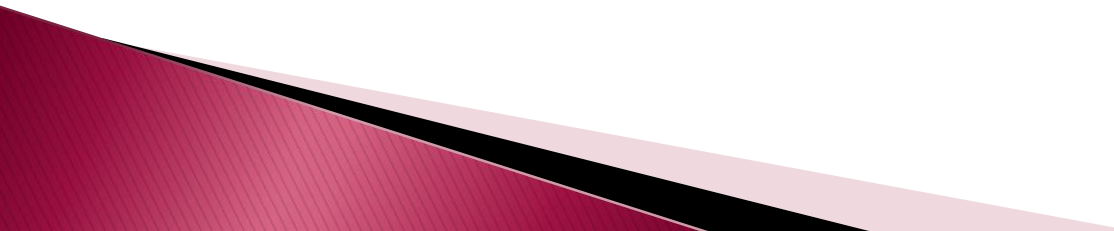
O ciclo vital começa com concepção e termina com a morte!!!

- ▶ O aumento da esperança média de vida gerou um crescimento acentuado da população idosa, o que criou problemas, devido à falta de preparação da sociedade para esta realidade.

- ▶ O ciclo vital é o conjunto das fases da vida onde é suposto realizar-se uma série de transições e de superar uma série de provas e de crises.
 - ▶ Este ciclo desenvolve-se através do contacto com outros seres humanos e através da educação.
 - ▶ Uma criança passa de um modo gradual por diferentes idades e estatutos, como ser capaz e consciente nas formas de uma cultura, até enfrentar a morte como a conclusão da sua existência pessoal.
- 

- ▶ Os indivíduos passam por diferentes etapas do ciclo de vida: a infância, a juventude, a maturidade, a velhice.
 - ▶ A idade vai-se modificando ao longo do tempo e é essa modificação, concretizada em ciclos de vida, que determina estatutos e funções diferentes para os indivíduos.
 - ▶ A um ciclo familiar segue-se outro.
 - ▶ Um ciclo é o fim da jornada de uma geração, a que se segue outra geração
- 

Velhice e as Tarefas do Desenvolvimento Psicológico

- As tarefas são básicas em cada sequência do ciclo de vida;
 - Há uma expectativa social de que as pessoas em cada sequência cumpram com êxito as suas tarefas;
 - 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.
- 

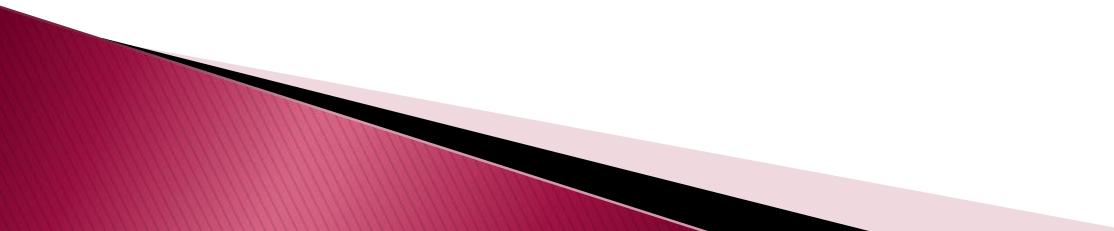
Velhice e as Tarefas do Desenvolvimento Psicológico

Infância

Tarefa Básica:

Dominar a leitura e a escrita

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



Velhice e as Tarefas do Desenvolvimento Psicológico

Adolescência

Tarefa Básica:

Formação Pessoal, Emancipação (tornar-se livre).

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

Permite a autonomia e independência.



Velhice e as Tarefas do Desenvolvimento Psicológico

Adulto

Tarefa Básica:

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

Velhice e as 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)
- Estabelecer filiação a um grupo de pessoas idosas;
- Manter obrigações sociais e cívicas assim como investir no exercício físico satisfatório, para viver bem a VELHICE.

Velhice e as Tarefas do Desenvolvimento Psicológico

Educação para o envelhecer

Cumprir todas as tarefas é importante, como é importante também que o idosos contem com o apoio da família, da sociedade e dos profissionais que atuam na área. Dessa forma, ele poderá ter uma velhice bem sucedida e usufruir do prazer de ser e de viver, contribuindo para o bem de todos...

Teorias sobre o envelhecimento psicossocial

► Teoria da continuidade:

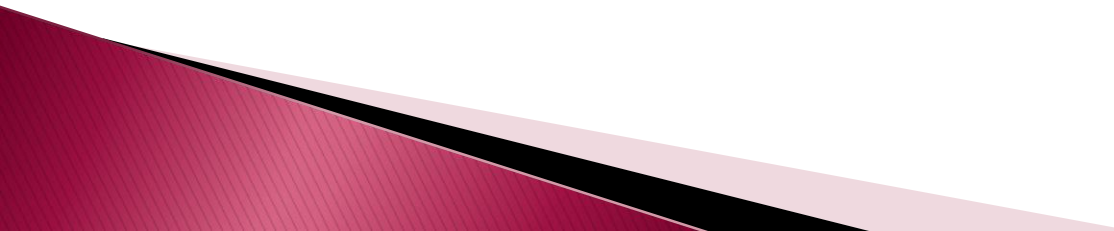
Afirma que o envelhecimento é uma parte integral e funcional do ciclo de vida. O indivíduo idoso tem todas as possibilidades de manter todos os seus hábitos de vida, preferências, experiências e compromissos construídos durante a vida

Teorias sobre o envelhecimento psicossocial

► Teoria da atividade:

Existe um consenso sobre a relação entre as atividades sociais e a satisfação vivida. A velhice deve ser bem planeada e sucedida pressupondo a descoberta de novos papéis de modo a manter a auto-estima para obter maior satisfação na vida. Tudo isto leva a hipótese de que a sociedade deve conservar a saúde valorizando o avançar da idade.

Fala-se do envelhecimento como tratando-se de um estado tendencialmente classificado de “terceira idade” ou ainda “quarta idade”. No entanto, o envelhecimento não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial. Ele afeta todos os seres vivos e o seu termo natural é a morte do organismo. É, assim, impossível datar o seu começo, porque de acordo com o nível no qual ele se situa(biológico, psicológico ou sociológico), a sua velocidade e gravidade variam de indivíduo para indivíduo.

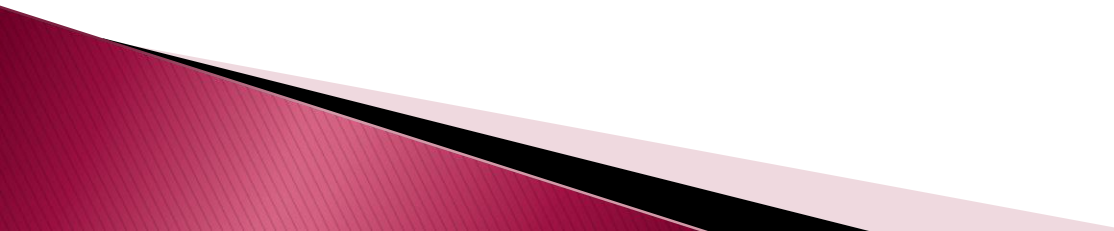


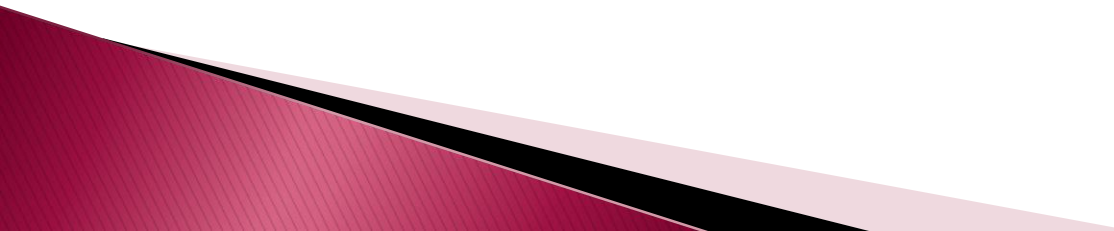
TEORIA DO CICLO VITAL

Erik Erikson



▶ **Eric Erickson (1950, 1982)**

- ▶ Erickson propõe uma concepção de desenvolvimento em oito estádios psicossociais, divididos em oito idades que decorrem desde o nascimento até à morte, pertencendo as quatro primeiras ao período de bebé e de infância, e as três últimas aos anos adultos e à velhice.
 - ▶ Erickson dá especial importância ao período da adolescência, devido ao facto de 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 se os atravessar.
 - ▶ O núcleo de cada estágio é uma crise. A formação da identidade inicia-se nos primeiros quatro estágios.
 - ▶ Erickson perspectivava o desenvolvimento tendo em conta aspetos de cunho biológico, individual e social.
- 

DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL SEGUNDO ERIKSON

Estádio	Idade aproximada	Resolução da crise		Núcleo de relações significativas	Comportamentos psicossociais	Virtude
		Êxito	Fracasso			
1.ª idade: Bebê	Do nascimento Aos 18 meses	Questão-chave: "Será o meu mundo social previsível e protector?"		Mãe ou substituta da mãe	- Dar - Receber	Esperança
		Confiança Sente-se protegido e seguro: desenvolve o sentimento básico de confiança na vida	Desconfiança Retraído, desprotegido ou abandonado, tem medo e aprende a desconfiar do mundo			
2.ª idade: Criança de tenra idade	Dos 18 meses aos 3 anos	Questão-chave: <i>Será que consigo fazer as coisas sozinho ou tenho de depender quase sempre dos outros?"</i>		Pais	- Dominar - Proteger - Largar - Deixar	Força de vontade
		Autonomia Sente-se independente, atreve-se a fazer coisas e a desenvolver as suas capacidades.	Vergonha e Dúvida Demasiado controlado pelos pais, não se atreve, duvida, aprende tudo mais tarde.			
3.ª idade: Criança em idade pré-escolar	Dos 3 aos 6 anos	Questão-chave: "Serei bom ou mau?"		Família	- Fazer - Reproduzir - Fazer de conta - Brincar	Tenacidade
		Iniciativa Imaginação, vivacidade, actividade. Sente orgulho nas suas capacidades.	Sentimento de culpa Falta de espontaneidade. Inibição. Sente-se culpado, considera-se mau.			

4. ^a idade: Criança em idade escolar	Dos 6 aos 12 anos	Questão-chave: <i>"Serei competente ou incompetente?"</i>		Vizinhos. Escola	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer coisas - Competir - Fazer coisas em conjunto 	Competência
		Diligência Trabalhador, empreendedor. Gosta de realizar coisas, de participar em jogos, de competir.	Sentimento de inferioridade Preguiçoso, sem iniciativa. Evita entrar em competição. Considera-se inferior e medíocre.			
5. ^a idade: Adolescent e	Dos 12 aos 20 anos	Questão-chave: <i>"Quem sou eu? O que vou fazer da minha vida?"</i>		Colegas e amigos	<ul style="list-style-type: none"> - Ser igual a si próprio - Partilhar 	Lealdade / Fidelidade
		Identidade Sabe quem é e o que quer da vida. Segurança, independência. É capaz de aprender muito. Sexualidade integrada	Confusão / Insegurança Não sabe o que quer. Não sabe situar-se face ao trabalho, à sociedade e à sexualidade.			
6. ^a idade: Jovem adulto	Dos 20 aos 35 anos	Questão-chave: <i>"Deverei partilhar a minha vida com alguém ou deverei viver sozinho?"</i>		Parceiros com ligações de amizade, sexo ou cooperação	<ul style="list-style-type: none"> - Encontrar-se ou perder-se no outro 	Amor / Afiliação
		Intimidade Capacidade de amar e de se entregar. Sexualidade enriquecedora. Vínculos sociais estáveis e abertos.	Isolamento Dificuldades em relacionar-se. Relações inautênticas, efêmeras, problemáticas, instáveis.			

7. ^a idade: Adulto	Dos 35 aos 65 anos	Questão-chave: <i>"Produzirei algo com valor, útil para mim e também para outros?"</i>		Repartição entre actividades profissionais e familiares	- Fazer ser - Cuidar de	Produção / Cuidado
		Generatividade Produtivo e criativo. Projectado para o futuro. Gosta de colaborar com as novas gerações.	Estagnação Improdutivo, acabado. Preocupado consigo próprio, egocêntrico.			
8. ^a idade: Idoso	Dos 65 anos em diante	Questão-chave: <i>"Valeu a pena viver?"</i>		Humanidade, os da mesma condição.	- Ser pelo o que se foi - Encarar o não - ser	Sabedoria
		Integridade Aceita a sua existência como algo de valioso. Satisfeito com a vida.	Desespero Considera que a vida foi tempo perdido e que é impossível recuperar. Teme a morte.			

Estádio 1 – Confiança básica *versus* desconfiança básica (até aos 18 meses)

► Confiança X Desconfiança:

Durante o primeiro ano de vida a criança é substancialmente dependente das pessoas que cuidam dela, requerendo cuidado quanto à alimentação, higiene, locomoção, aprendizagem de palavras e seus significados, bem como estimulação para perceber que existe um mundo em movimento ao seu redor. O amadurecimento ocorrerá de forma equilibrada se a criança sentir que tem segurança e afeto, adquirindo confiança nas pessoas e no mundo

Estádio 2– Autonomia *versus* vergonha e dúvida(18 meses – 3 anos)

► **Autonomia X Vergonha e Dúvida:**

Neste período a criança passa a ter controlo de suas necessidades fisiológicas e responder por sua Higiene pessoal, o que dá a ela grande autonomia, confiança e liberdade para tentar novas coisas sem medo de errar. Se, no entanto, for criticada ou ridicularizada Desenvolverá vergonha e dúvida quanto à sua capacidade de ser autónoma, provocando uma volta ao estágio anterior, ou seja, a dependência.

Estádio 3 – Iniciativa *versus* culpa (dos 3 aos 6 anos)

► Iniciativa X Culpa :

Durante este período a criança passa a perceber as diferenças sexuais, os papéis desempenhados por mulheres e homens na sua cultura entendendo de forma diferente o mundo que a cerca. Se a sua curiosidade “sexual” e intelectual natural, for reprimida e castigada poderá desenvolver sentimento de culpa e diminuir sua iniciativa de explorar novas situações ou de
Buscar novos conhecimentos.

Estádio 4 – Deligência/Construtividade*versus* Inferioridade (6-12 anos)

► **Deligência X Inferioridade:**

Neste período a criança está a ser alfabetizada e a frequentar a escola, o que propícia o convívio com pessoas que não são seus familiares, desta maneira exigirá maior socialização, trabalho em conjunto, cooperatividade, e outras habilidades necessárias. Caso tenha dificuldades o próprio grupo irá criticá-la, passando a viver a inferioridade em vez da construtividade ou diligência.

Estádio 5 – Identidade *versus* confusão de papéis (12 anos até final da adolescência-20)

► Identidade X Confusão de Papéis:

O quinto estágio ganha contornos diferentes devido à crise psicossocial que nele acontece, ou seja, Identidade Versus Confusão. Neste contexto o termo crise não possui uma conotação dramática, por tratar-se de algo pontual e localizado com pólos positivos e negativos.

Estádio 6 – Identidade *versus* isolamento (20-35 anos)

► Intimidade X Isolamento:

Nesse momento o interesse, além de profissional, gravita em torno da construção de relações profundas e duradouras, podendo vivenciar momentos de grande intimidade e entrega afetiva. Caso ocorra uma decepção a tendência será o isolamento temporário ou duradouro

Estádio 7 –Produtividade *versus* Estagnação (35-65 anos)

Produtividade X Estagnação:

Pode aparecer uma dedicação à sociedade à sua volta e realização de valiosas contribuições, ou grande preocupação com o conforto físico e material.

Estádio 8 – Integridade *versus* desespero (3.^a idade)

► Integridade X Desespero (velhice):

Se o envelhecimento ocorre com sentimento de produtividade e valorização do que foi vivido, sem arrependimentos e lamentações sobre oportunidades perdidas ou erros cometidos haverá integridade e ganhos, Do contrário, um sentimento de tempo perdido e a impossibilidade de começar de novo trará tristeza e falta de esperança.

- ▶ Com o estudo dos 8 estádios concluímos que um dos conceitos fundamentais na teoria de Erikson é o de **crise** ou **conflito** que o indivíduo vive ao longo dos diferentes períodos;
- ▶ Cada conflito tem de ser resolvido positiva ou negativamente pelos indivíduos;

- ▶ A resolução positiva traduz-se numa **virtude** ou seja, uma característica da personalidade que lhe confere equilíbrio mental e capacidade de um bom relacionamento social;
- ▶ Se a resolução da crise for negativa, o indivíduo sentir-se-á sociavelmente desajustado e tenderá a desenvolver sentimentos de ansiedade e depressão;

Robert Peck

- ▶ **Expande a teoria de Erickson, e descreve três ajustes psicológicos importantes para a fase final da vida:**
- ▶ **1.** Definições mais amplas do eu contra uma preocupação com papéis de trabalho. São aqueles que definiram suas vidas pelo trabalho, direcionando o seu tempo à conquista de méritos profissionais pessoais.

► 2. Superioridade do corpo contra preocupação com o corpo

Aqueles para quem bem-estar físico é primordial, a felicidade poderá ficar mergulhada no desespero ao enfrentarem a diminuição progressiva da saúde, pois com a chegada da terceira idade vem o surgimento das dores e limitações físicas. Peck afirma que ao longo da vida, as pessoas precisam cultivar faculdades mentais e sociais que cresçam com a idade;

► 3. Superioridade do eu contra uma preocupação com o eu

Provavelmente o mais duro e mais importante ajuste para o idoso seja a preocupação com a morte próxima. O reconhecimento do significado duradouro de tudo que fizeram ajudará a superar a preocupação com o eu, e continuarem a contribuir para o bem-estar próprio e dos outros.

Buhler

- ▶ Estabeleceu uma diferença entre as vidas baseadas apenas na Vitalidade e Mentalidade. Através da sua teoria constata-se, portanto, que as pessoas desenvolvem-se também após a juventude.
- ▶ “Uma pessoa permanece jovem na medida em que ainda é capaz de aprender, adquirir novos hábitos e tolerar contradições.”

Do jovem adulto à meia-idade

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

► O jovem adulto:

-Vai desenvolver o seu “eu” e a maneira como vê o outro. Este desenvolvimento permite uma separação psicológica dos pais da infância e uma relativa auto-suficiência no mundo adulto. Vai facilitar a relação de reciprocidade com os pais. 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

► O Jovem Adulto

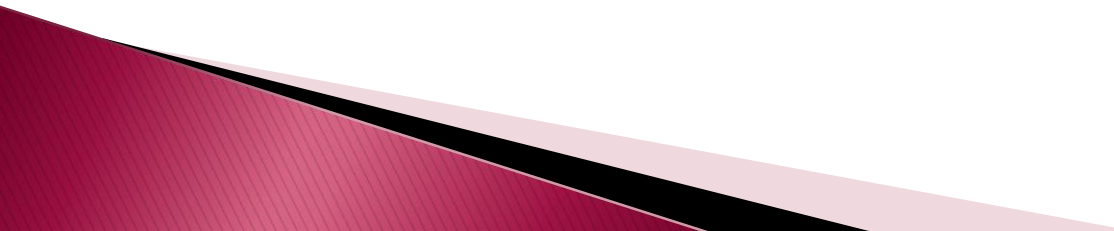
- Desenvolve a capacidade para a intimidade emocional e sexual. Aqui temos presente a crise já falada por Erickson (intimidade vs. isolamento). O jovem adulto poderá criar intimidade com outros. A vertente negativa é o isolamento de quem não consegue partilhar afetos com intimidade nas relações privilegiadas. As virtudes básicas desta crise são o amor e afiliação.

▶ O Jovem Adulto

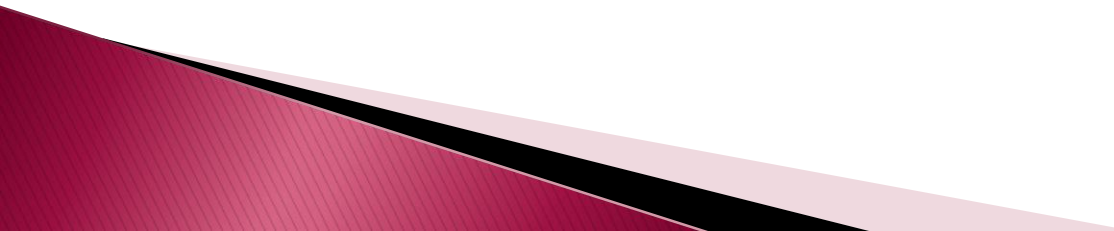
- ▶ É neste idade que se tornam pai ou mãe em termos biológicos e psicológicos, isto é “engravadar até pode ser fácil; difícil é ser pai ou mãe.”

É nesta idade que se forma uma identidade profissional adulta, encontrando um lugar gratificante no mundo do trabalho.

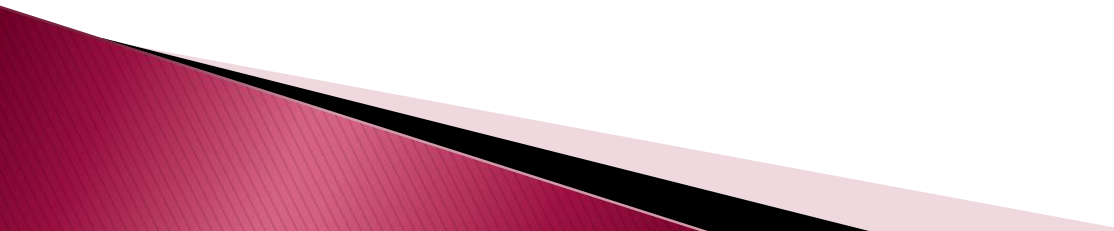
► O Jovem Adulto

- Dever-se-á desenvolver formas adultas de brincar, isto é, manter-se em contacto com “a criança de cada um de nós”. Não se deve esquecer que 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.
- 

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

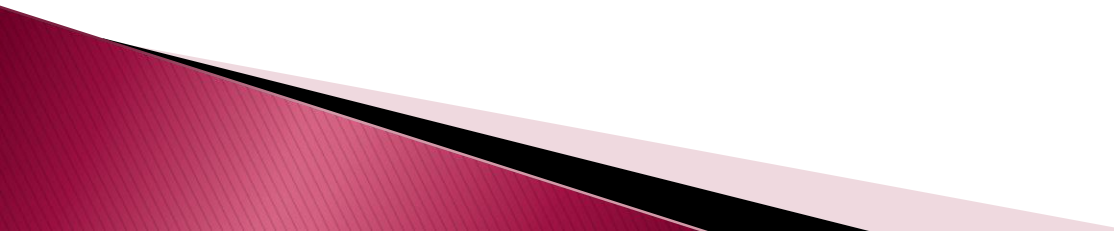
- ▶ Aceitação do corpo que envelhece;
 - ▶ Aceitação da limitação do tempo e da morte pessoal;
 - ▶ Manutenção da intimidade;
 - ▶ Reavaliação dos relacionamentos;
 - ▶ Relacionamentos com os filhos: deixar ir, atingir igualdade, integrar novos membros;
- 

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

- ▶ Relação com seus pais: inversão de papéis, morte e individualidade;
 - ▶ Exercício do poder e posição: trabalho e papel de instrutor;
 - ▶ Preparação para a velhice.
- 

▶ **Aspectos 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 acentuadas; capacidade de resolver novos problemas declina;
- 

▶ **Aspectos estruturais e funcionais da meia-idade**

Principais desenvolvimentos:

- ▶ Senso de identidade continua a desenvolver-se;
- ▶ Dupla responsabilidade de cuidar dos filhos e pais idosos pode causar stress;
- ▶ 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 a crise de meia-idade.

▶ **Aspetos estruturais e funcionais da meia-idade**

Principais desenvolvimentos:

▶ Alguns aspetos visíveis:

- ▶ Rugas;
- ▶ Cabelos brancos;
- ▶ Redução da agilidade;
- ▶ Redução da força física;
- ▶ Falta de firmeza nas mãos e pernas;
 - ▶ Perda de sensibilidade no tato;
- ▶ Diminuição da capacidade de audição;
- ▶ Diminuição da capacidade de visão;
 - ▶ Alterações no olfato e paladar;

Aspetos estruturais e funcionais da meia-idade Principais desenvolvimentos:

- ▶ Alguns aspetos visíveis:
 - ▶ Voz torna-se mais fina.
- ▶ A artéria coronária com o passar dos anos tende a estreitar, tornando-se em parte bloqueada. A inadequada circulação sanguínea no cérebro produz sérios distúrbios da personalidade em pessoas idosas
 - ▶ Mudanças no sistema nervoso.
 - ▶ Redução da eficiência respiratória
- ▶ Com o envelhecimento o tempo de reação torna-se mais lento e o idoso sofre algumas perdas de memória

Envelhecimento psicológico:

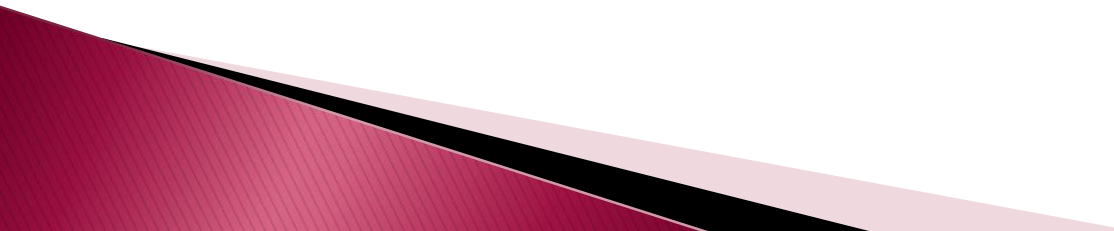
- ▶ No processo do envelhecimento as mudanças biológicas, causam grande impacto no psiquismo do indivíduo, modificando-lhe a sua auto imagem e determinando o seu ajustamento no meio envolvente.
- ▶ O amor e respeito pelo mundo do indivíduo são fatores vitais para a preservação da identidade psicológica. Estes elementos são suficientes para o controlo das necessidades emocionais da pessoa idosa, no entanto nem sempre estão disponíveis, originando assim um problema. Deste modo é importante preservar um conjunto de valores na vida do idoso para que ele saiba ultrapassar os seus problema

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 ao acontecimento de vida (variam de pessoa para pessoa relativamente à sua ocorrência ou não, à sua forma e ao momento em que ocorrem (ex. divórcio, reforma, doenças...))


▶ **PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

- ▶ O envelhecimento concretiza-se mediante três formas:
 - ▶ O normal- ausência de patologia biológica e mental séria;
 - ▶ O patológico- afetado por doença/ patologia grave
 - ▶ Envelhecimento ótimo/ bem-sucedido- sob condições favoráveis e propícias ao desenvolvimento psicológico.
- 

Na realidade o nosso corpo e a nossa mente influenciam-se mutuamente.

Por exemplo, as perdas de memória (dimensão psicológica) estão associadas à morte das células do cérebro (dimensão física).

Muitas depressões (dimensão psicológica) que ocorrem na terceira idade são, por um lado, causadas pela percepção da perda de capacidades (físicas) e, por sua vez, conduzem a uma inércia e a uma inactividade muito prejudiciais para a saúde (física) do idoso.



- ▶ Por tudo isto, os aspectos biológicos e os aspectos psicológicos devem ser entendidos como inseparavelmente associados; como faces de uma mesma moeda
- ▶ Actividade 1. Identifique uma situação da sua vida na qual o seu estado físico tenha influenciado o seu estado emocional e uma situação na qual uma tensão psicológica tenha afectado a sua saúde física.

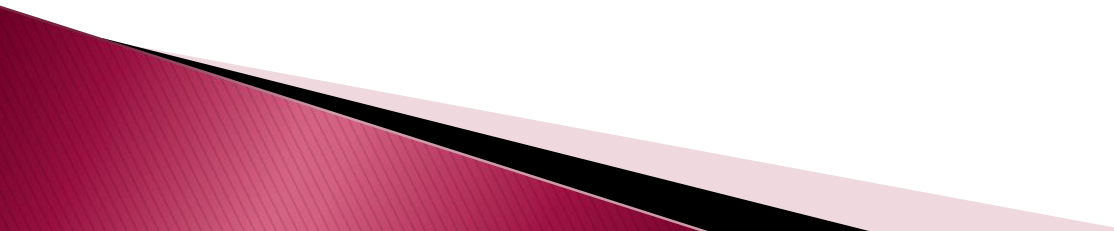
Emoções e a Velhice

- ▶ O avanço da idade traz-nos experiência e conhecimento, contudo traz também o desgaste do corpo e das funções fisiológicas.
- ▶ Essa deterioração física pode ser de tal forma acentuada que compromete os aspectos positivos acima mencionados. A percepção de que essa deterioração é inevitável faz com que a velhice se torne um fenómeno ameaçador e angustiante para muitas pessoas.

Emoções e a Velhice

- ▶ Não é apenas a perspectiva do desgaste e da incapacidade física que assusta o idoso. A aproximação da morte, a senilidade e a demência, a solidão e o abandono, são tudo factores que contribuem para que o processo de envelhecimento esteja repleto de medos e ansiedades

Emoções e a Velhice

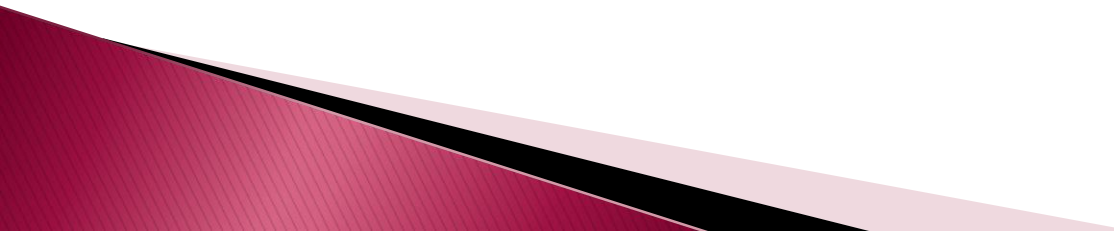
- ▶ O processo de envelhecimento é frequentemente vivido com muitos medos que, por vezes, desencadeiam reacções pouco racionais.
 - ▶ Nem sempre a envolvente social e familiar valoriza o património de experiência e de conhecimento dos seus idosos que, desta forma, se vêem despromovidos e desinvestidos social e afectivamente.
- 

Emoções e a Velhice

- ▶ Na nossa sociedade actual, extraordinariamente orientada para a produtividade e para a valorização do corpo, da actividade física e da juventude, o idoso não usufrui do estatuto de outrora. O idoso sente-se frequentemente desvalorizado e rejeitado como um “fardo” indesejável, com prejuízos enormes para a sua auto-estima e para o seu gosto pela vida.

Realizar Atividade 2

Atividade 2- Conclusão

- ▶ Este tipo de sentimentos comporta um desafio para os profissionais que trabalham em serviços geriátricos.
 - ▶ Se é verdade que é muito importante que os idosos se mantenham activos física e mentalmente, também acontece que nem sempre estes se encontram motivados para tal. Há mesmo idosos que oferecem grande resistência psicológica e que tendem a deprimir-se.
- 

MOTIVAÇÃO

► Motivação é o nome que damos às forças que nos movem. O que nos impele a trabalhar? O que faz com que nos envolvamos em actos de solidariedade e de cidadania? Porque é que cantamos e dançamos ou saímos de casa para assistir a uma peça de teatro.

As motivações são os mecanismos que nos impelem para a realização de determinadas acções.

MOTIVAÇÃO

- ▶ Maslow, em 1943, propôs um modelo que hierarquizava as necessidades humanas, representando-o sob a forma de uma pirâmide. Embora haja muitas objecções ao modelo do Maslow e alguns dos seus pressupostos, a pirâmide ajuda-nos a sistematizar e a compreender melhor os diferentes tipos de motivação humanos.

Realização Pessoal

moralidade,
criatividade,
espontaneidade,
solução de problemas,
ausência de preconceito,
aceitação dos fatos

Estima

auto-estima,
confiança, conquista,
respeito dos outros, respeito aos outros

Amor/Relacionamento

amizade, família, intimidade sexual

Segurança

segurança do corpo, do emprego, de recursos,
da moralidade, da família, da saúde, da propriedade

Fisiologia

respiração, comida, água, sexo, sono, homeostase, excreção

MOTIVAÇÃO

▶ **Fisiologica:**

- ▶ As necessidades da base da pirâmide são as mais básicas e que estão directamente relacionadas com a sobrevivência da pessoa. São necessidades comuns a qualquer ser vivo e que constituem motivações que partilhamos com os restantes organismos do reino animal.

MOTIVAÇÃO

▶ Fisiologica:

- ▶ Embora possamos pontualmente negligenciar estas necessidades (quando, por exemplo, uma actividade mais apaixonante nos faz esquecer a fome), na realidade não podemos deixar de as suprir mais tarde ou mais cedo, sob risco de ameaçarmos a nossa saúde e a nossa vida.

MOTIVAÇÃO

- ▶ Segurança :
- ▶ Necessidades que estão de alguma forma, ligadas à sobrevivência e à integridade física da pessoa mas, são já de uma ordem superior e de maior complexidade. Já sofrem uma maior influência de factores socioculturais.

MOTIVAÇÃO

- ▶ Segurança :
- ▶ Quando um idoso esconde a caixa das bolachas que lhe foi oferecida, não o faz por ter fome (Nível Fisiológico) mas motivado pela necessidade de não perder algo que é seu (Nível da Segurança).

MOTIVAÇÃO

- ▶ **O terceiro nível é o Afectivo (Amor/Relacionamento):**
- ▶ Este nível é já muito complexo e muito sujeito a influências sociais, o que não quer dizer que apenas se observe nos seres humanos.

MOTIVAÇÃO

- ▶ **O terceiro nível é o Afectivo (Amor/Relacionamento):**
- ▶ Nos mamíferos em geral é muito frequente observarmos comportamentos motivados por este tipo de necessidade. Todos somos fortemente motivados por factores desta natureza e as pessoas idosas não são excepção. A família e os amigos, desempenham aqui um papel muito importante.

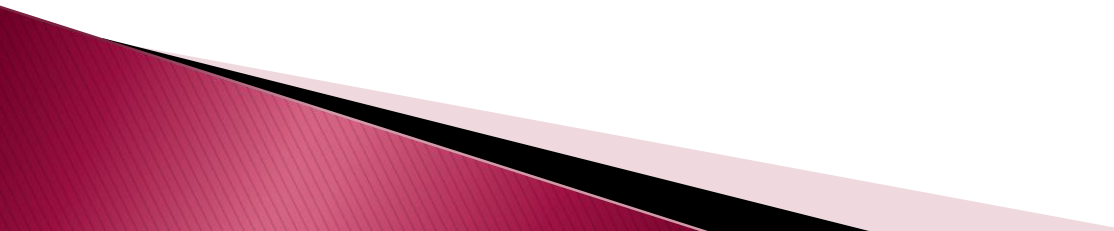
MOTIVAÇÃO

- ▶ A necessidade de **Estima** é também conhecida como de Estatuto ou de afirmação pessoal. É uma necessidade com uma componente social fortíssima. Não é invulgar assistirmos a brigas entre idosos e crianças que resultam da necessidade do idoso disputar a atenção e a consideração das quais as crianças são alvo.

MOTIVAÇÃO

- ▶ **O nível mais elevado e complexo é o da Realização Pessoal:**
- ▶ São as necessidades desta ordem que nos levam a agir em defesa de valores, sacrificando o nosso conforto físico e, inclusivamente, colocando em risco a nossa própria vida.

MOTIVAÇÃO

- ▶ **O nível mais elevado e complexo é o da Realização Pessoal:**
 - ▶ Por vezes encontramos idosos que nos transmitem um enorme sentimento de serenidade e de realização pessoal. Olham para trás e vêem tudo o que construíram com o seu trabalho, a família que criaram, a sabedoria que apreenderam.
- 

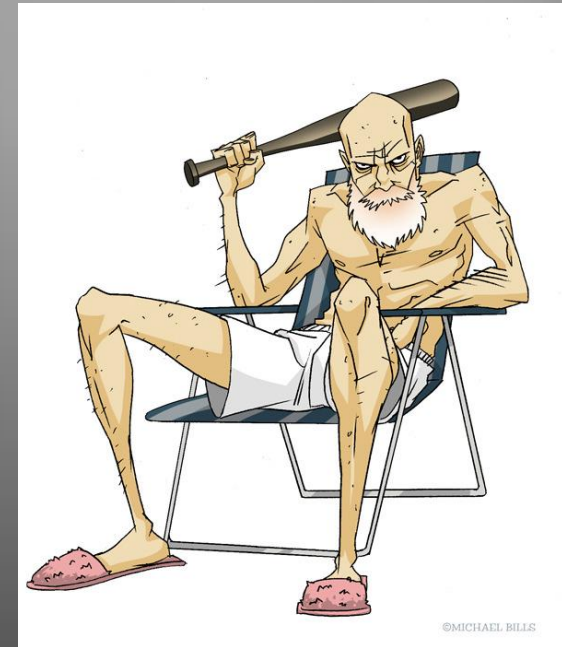
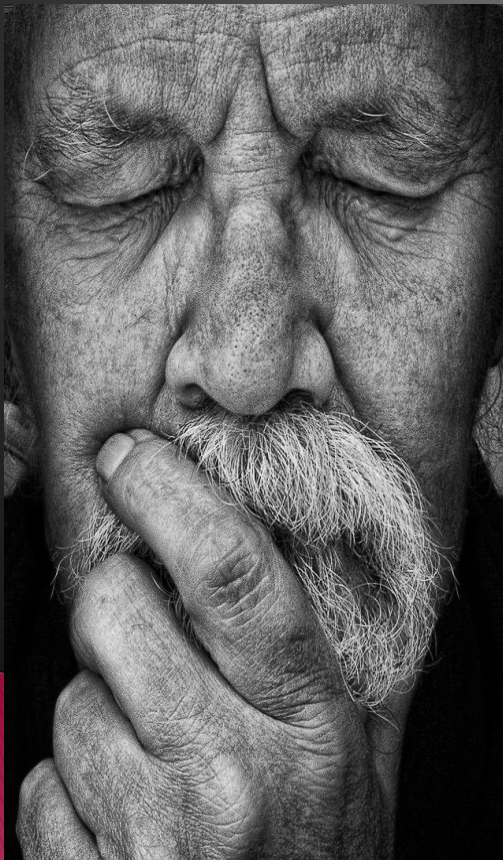
MOTIVAÇÃO

- ▶ Contudo, não basta viver das realizações do passado. É importante que a motivação para, continuar a construir e a melhorar o mundo à sua volta, persista. Há idosos que se mantêm ativos e conscientes de que o seu saber tem um papel importante e que deve ter utilidade prática.
- ▶ Desde coisas simples como contar histórias aos netos, até formas mais elaboradas de participação na comunidade, tudo contribui para que o idoso alimente a sua necessidade de auto-realização.

Realizar Atividade 3



PADRÕES COMPORTAMENTAIS



Vamos falar de padrões comportamentais que não surgem exclusivamente na terceira idade.

São padrões que têm a sua génese muito mais cedo mas que podem intensificar-se como consequência do envelhecimento e dos seus outros efeitos.

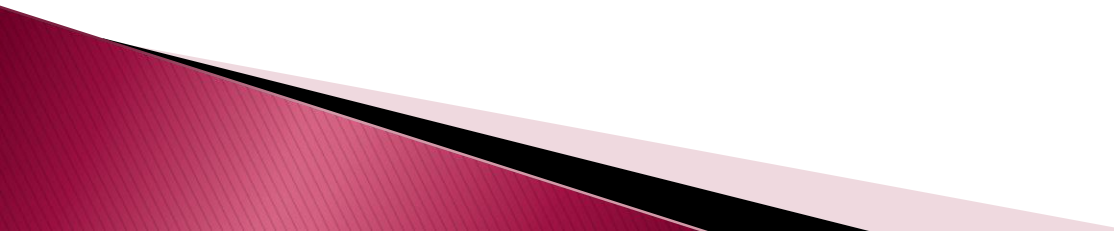


Comportamento de Negação

Dificuldade menor ou maior em aceitar-se como alguém que está a envelhecer ou que está velho.

Manifesta-se através de comportamentos exuberantes que podem, inclusivamente, ser excessivos e colocar em risco a saúde do idoso.

Este tipo de comportamentos requer muito tacto da parte de quem lida com o idoso porque, se por um lado pode ser necessário “refrear” um pouco alguns excessos, por outro lado corremos o risco de ofender o idoso e atacar a sua auto-estima.



Comportamento de Negação

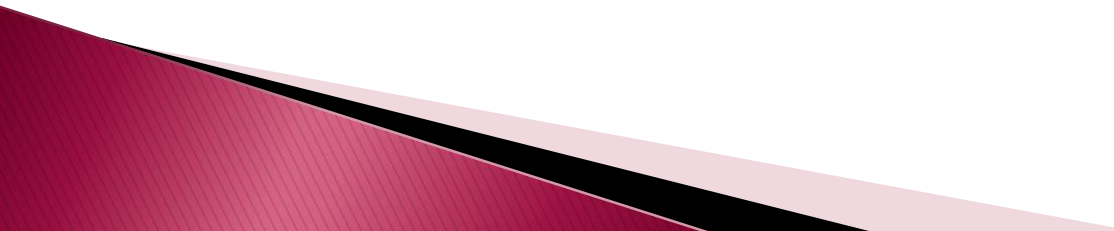
Nestas situações, mais do que tentar controlar ou condicionar, é importante fornecermos alternativas que permitam ao idoso optar voluntariamente por comportamentos mais adequados sem “perder a face”. Para isso é útil conhecermos aquilo que mais motiva o idoso.

Comportamento de Apatia

É possível observar, em alguns idosos, um declínio na manifestação da afetividade, dos interesses, das ações, das emoções e dos desejos.

Quando não estimulados, estes idosos tendem a deprimir-se e a deixar de interagir com os outros.

Os sinais de apatia devem, por isso, ser detetados e combatidos precocemente para evitar um declínio das capacidades sociais e afetivas que comprometa seriamente a qualidade de vida do idoso.



Comportamento de Apatia

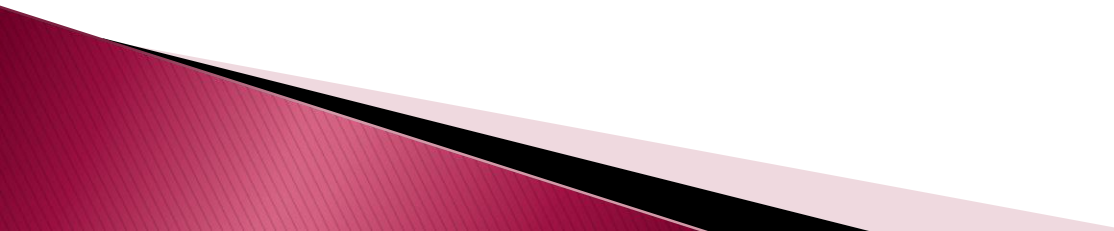
Devemos evitar que esse idoso fique isolado ou que se auto-exclua das actividades.

Se possível, devemos tentar compreender de que tipo de emoções negativas é que esse idoso se está a tentar proteger e qual a sua origem.

Comportamento de Rigidez

Corresponde a uma dificuldade na assimilação ou mesmo aversão a ideias, coisas e situações novas. Em contrapartida, existe um apego maior aos valores já conhecidos e convencionados, aos costumes e às normas já instituídas.

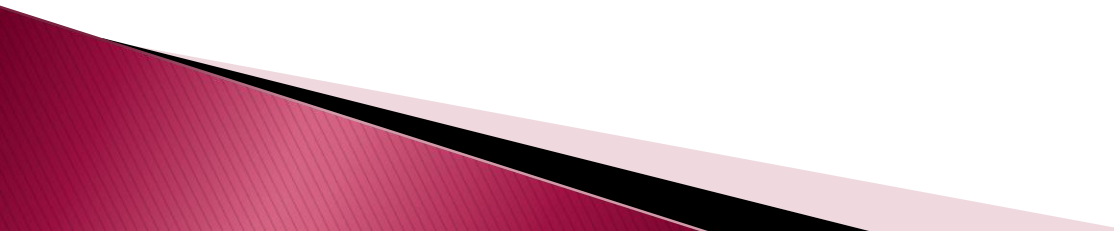
Trata-se de um mecanismo de defesa natural em alguém que se sente menos capaz de lidar com as mudanças. A pessoa tende a “agarrar-se” ao que lhe é familiar e aos “territórios” nos quais sempre se sentiu competente.



Comportamento de Rigidez

Contrariar este tipo de comportamento é inútil e contraproducente. Forçar um idoso a aceitar algo a que resiste ou tentar mostrar-lhe que a sua resistência é exagerada apenas acentua os mecanismos reactivos de defesa.

É preferível aceitarmos a resistência do idoso e darmos-lhe tempo para que ele observe a forma como os outros lidam com as mudanças. Dessa forma, o idoso poderá, eventualmente, vir a ganhar confiança e a tornar-se mais flexível. No fundo, o princípio é “a flexibilidade não se força”.



Comportamento de Isolamento

A pessoa idosa pode tender a evitar o contacto com os outros. Esta tendência pode não corresponder a uma busca intencional da solidão mas a uma dificuldade de se confrontar com os sentimentos que as relações lhe produzem.

O isolamento pode ser acompanhado de sentimentos de profunda tristeza, de baixa auto-estima, de inutilidade e menos-valia e, da sensação de abandono e rejeição pelos demais.

Comportamento de Isolamento

Ou seja, não é incomum a pessoa idosa marginalizar-se e sentir que foram os outros que a rejeitaram.

Nestes casos, o importante é procurar envolver estas pessoas em actividades não ameaçadoras e que elevem a sua auto-estima. É preciso mostrar-lhes que são válidas e que a sua presença é apreciada e desejada.

Comportamento de Vitimização

Colocarmo-nos no papel de vítimas é uma forma aprendida de captar a atenção e a condescendência dos outros e de nos desresponsabilizarmos do que de mal nos acontece.

É um refúgio fácil.

É um padrão difícil de combater mas podemos evitar alimentá-lo.

Comportamento de Vitimização

- ▶ A nossa ajuda consiste, sobretudo em ajudar o idoso a perceber de uma forma positiva, factos e eventos que ele descreve como fatalidades ou ofensas externas.
- ▶ É muito importante que o idoso se assuma como um construtor activo do seu destino e das suas circunstâncias.

Comportamento de Infantilização

- ▶ Os comportamentos regressivos e infantis são outra forma de reivindicar atenção e afecto.
- ▶ O amuo, a impertinência, a manipulação, o abuso, a conflituosidade, são comportamentos que desencadeiam nos outros reacções de zanga, de confronto e de controlo. Na verdade, estes comportamentos produzem uma aproximação por parte dos outros, porém, trata-se de uma aproximação carregada de emoções negativas.

Comportamento de Infantilização

- ▶ É caso para se dizer “prefiro que me ralhes do que me desprezes”. Provocar os outros pelo lado da irritação é uma medida desesperada de quem sente não ter habilidade para atrair as pessoas de uma forma positiva.
- ▶ Cientes desta motivação, cabe-nos a nós corresponder aos pedidos de atenção de uma forma não reactiva. Ou, ainda melhor, devemos agir de forma preventiva para que o idoso não tenha necessidade de recorrer a estratégias infantis de chamada de atenção.

Comportamentos de Obsessão

- ▶ Os idosos são muito vulneráveis a pensamentos e comportamentos obsessivos como os sintomas hipocondríacos, as fobias e as compulsões.
- ▶ Com o envelhecimento, é frequente haver um aumento da ansiedade associada ao medo da doença e da morte, assuntos que se tornam muito presentes face ao declínio das capacidades físicas e mentais bem como à morte de familiares e amigos.

Comportamento de Obsessão

- ▶ Quaisquer tentativas de desconstruir pela lógica ou minimizar a importância dos focos de obsessão são recebidas com desconfiança e hostilidade.
- ▶ A demonstração de empatia e vontade em ajudar pode parecer um encorajamento mas, na realidade, acalma os pensamentos obsessivos e traz alguma tranquilidade ao idoso.

Conclusão

- ▶ Qualquer um destes padrões comportamentais é disfuncional e, levado a extremos, torna-se patológico.
- ▶ É muito importante agirmos de forma consciente e preventiva, no intuito de proteger e preservar a saúde mental e a qualidade de vida dos idosos.

Realizar

Atividade 4

AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE

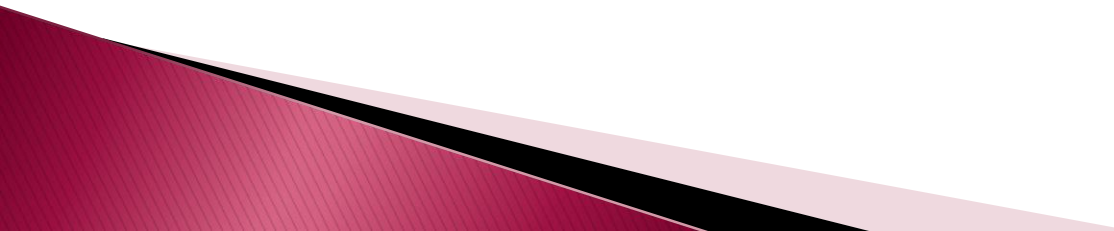
- ▶ Eis algumas das coisas mais importantes às quais o idoso pode ver-se obrigado a ajustar-se:
 - ▶ ao decréscimo de força e de saúde;
 - ▶ à reforma;
 - ▶ à eventual viuvez;
- ▶ à necessidade de se filiar num grupo de pessoas idosas;
- ▶ à necessidade de manter obrigações sociais e cívicas;
- ▶ à necessidade de investir no exercício físicos; à necessidade de ter cuidados redobrados com a alimentação;
- ▶ à mudança de papéis sociais.

AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE A SAÚDE E AS CAPACIDADES FÍSICAS E MENTAIS

- ▶ O envelhecimento comporta modificações físicas já referidas e modificações nas capacidades mentais.
- ▶ Aumenta a propensão para as doenças, há uma perda de força muscular e diminuição de algumas capacidades cognitivas.
- ▶ A velocidade com que esta deterioração se dá pode ser retardada com hábitos de vida saudáveis e com um quotidiano ativo e estimulante.



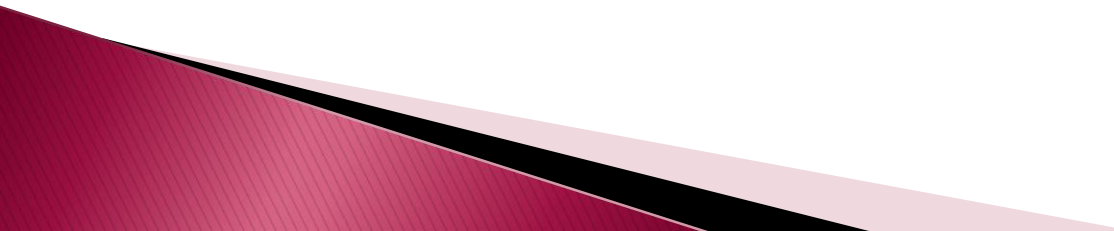
AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE A SAÚDE E AS CAPACIDADES FÍSICAS E MENTAIS

- ▶ Fazer uma alimentação saudável, fazer exercício físico adequado e realizar atividades sociais e intelectualmente desafiantes são apenas alguns exemplos de como se pode envelhecer com qualidade.
 - ▶ Se ao longo da vida a pessoa não agiu preventivamente, as exigências de uma velhice minimamente saudável comportam uma mudança de hábitos, por si só, bastante difícil.
- 

AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE- A SAÚDE E AS CAPACIDADES FÍSICAS E MENTAIS

- ▶ Deixar de fumar, deixar de beber álcool, beber muita água, seguir uma dieta pobre em sal e rica em cálcio, são ajustamentos muito comuns que o idoso tem que fazer.
- ▶ O idoso deve também adaptar-se às falhas de memória, às mudanças do sono, à diminuição da força ou da agilidade para atividades que antes eram fáceis e para as dores que vão aparecendo.

AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE– A IDENTIDADE E OS PRECONCEITOS SOCIAIS

- ▶ Envelhecer significa ter que fazer ajustamentos do ponto de vista de identidade.
 - ▶ Ao reformarmo-nos, abandonamos uma carreira, uma profissão e a forma como isso nos definiu como pessoa durante anos. Se não encontramos uma forma de nos mantermos ativos, corremos sérios riscos de nos virmos a sentir inúteis e sem valor.
- 

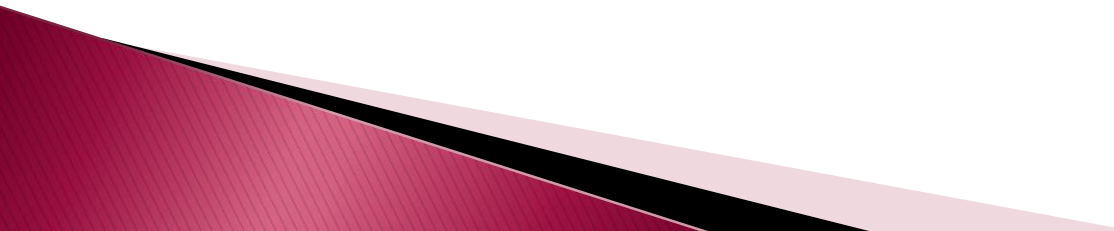
AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE- A IDENTIDADE E OS PRECONCEITOS SOCIAIS

- ▶ Quando há perda de poder económico e passa a haver dependência financeira relativamente aos familiares mais próximos (principalmente os filhos) essa sensação de menos-valia é ainda mais acentuada.
- ▶ À medida que envelhecemos vamos sendo categorizados socialmente como “velhos”. A essa categoria são associadas várias características, quase todas negativas, ou seja, há muitos preconceitos sociais relativamente aos idosos.

AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE– A IDENTIDADE E OS PRECONCEITOS SOCIAIS

- ▶ Os idosos são frequentemente percebidos como “um fardo”, como “quem regressa à infância”, como “senis”, “casmurros” e “rabugentos”, etc.
- ▶ Ora, os idosos já foram novos e, nessa altura, partilharam de alguns ou muitos desses preconceitos, pelo que agora sabem a forma como são julgados socialmente.

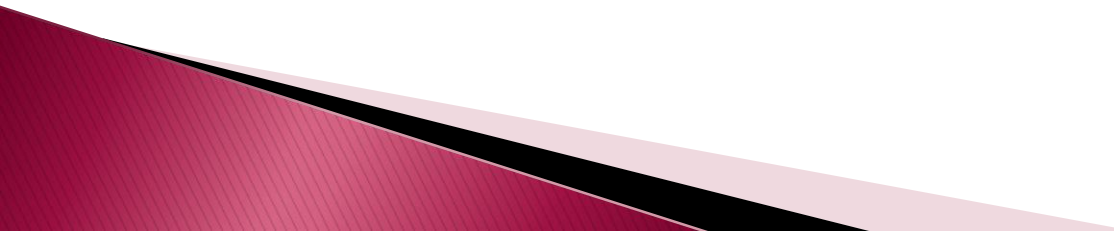
AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE– A IDENTIDADE E OS PRECONCEITOS SOCIAIS

- ▶ Este ajustamento não é nada fácil e implica encontrar formas de sentir e de comunicar uma identidade positiva. Implica igualmente aprender a lidar com a crescente falta de autonomia e de liberdade que tende a ocorrer.
 - ▶ O idoso também pode ser estimulado a procurar ocupações que lhe tragam realização e auto-estima (por exemplo, trabalho voluntário, cursos nas universidades sénior, etc.).
- 

AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE– AS PERDAS

- ▶ Com o passar dos anos, a dimensão da família tende a alargar, mas a família nuclear (tradicional) vai ficando progressivamente mais pequena à medida que os filhos vão saindo de casa dos pais. Chega a um ponto em que o casal tem que reaprender a viver só.
- ▶ Por outro lado, quanto mais tempo vivemos, mais pessoas queridas perdemos. São os familiares, os amigos e, por vezes o(a) nosso(a) companheiro(a). Nem sempre é fácil aprender a viver sem pessoas que fizeram parte da nossa vida durante anos.

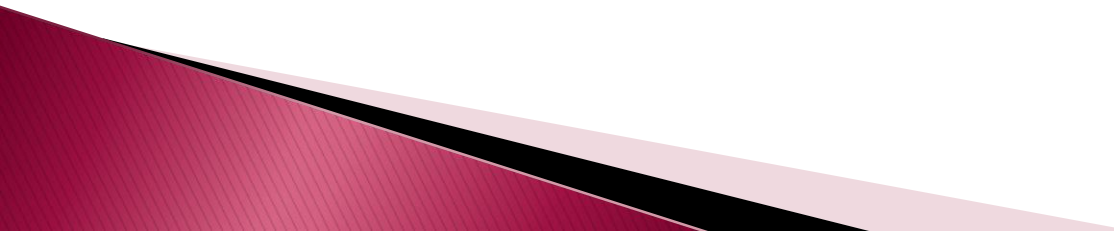
AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE– AS PERDAS

- ▶ A viuvez é uma perda muito importante que produz transformações muito grandes na vida da pessoa. Não é apenas nos casais harmoniosos que a viuvez comporta grande sofrimento. Até nos casais conflituosos o padrão de permanente atrito desempenha um papel importante na vida afetiva das pessoas. Também nesses casos a morte de um companheiro produz um enorme vazio.
- 

AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE– AS PERDAS

- ▶ A convivência com a perda relembra e reforça a eminência da própria morte. Essa é também uma preparação que a pessoa idosa deve fazer de forma a conseguir continuar a viver tranquilamente e com qualidade.

AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE– AS MUDANÇAS DE AMBIENTE

- ▶ O idoso que vive em sua casa ou com familiares precisa que a casa sofra alterações para ajudar na sua deslocação e segurança. As escadas e as casas de banho são, normalmente, espaços que exigem requisitos especiais de adaptação ao idoso.
 - ▶ O idoso que vai viver para uma instituição (lar, hotel geriátrico...) tem que se adaptar a um ambiente completamente diferente da sua casa.
- 

AJUSTAMENTOS PSICOSSOCIAIS DA VELHICE– AS MUDANÇAS DE AMBIENTE

- ▶ Apesar de poder ganhar em termos de conforto e da qualidade dos cuidados de saúde, deixa de estar no seu “território” para estar num espaço alheio, deixa de ser único para ser um entre muitos, perde grande parte da sua autonomia bem como a liberdade de alterar o espaço onde vive.

ASPECTOS COGNITIVOS DO ENVELHECIMENTO

- ▶ Frequentemente, o envelhecimento está associado a dificuldades de memória e à lentidão de raciocínio. Nesse sentido, acredita-se que os idosos ficam com dificuldades em memorizar e compreender situações novas que são apresentadas rapidamente mas, em contrapartida, superam os jovens em raciocínios que exigem maior "sabedoria".

ASPECTOS COGNITIVOS DO ENVELHECIMENTO

- ▶ A Neuropsicologia, uma área que investiga as relações entre cérebro e cognição, inclusive na terceira idade, tem mostrado que as crenças do senso comum acerca dos efeitos do envelhecimento nas funções cognitivas têm algum fundamento mas são apenas parcialmente verdadeiras.

ASPECTOS COGNITIVOS DO ENVELHECIMENTO

- ▶ Por exemplo, o declínio de algumas capacidades de memória (não todas) é mais acentuado do que o das capacidades linguísticas (que envolvem conhecimentos aprendidos durante a vida do indivíduo).
- ▶ Os investigadores têm diversas teorias sobre o que está por trás dessa deterioração, mas a maioria suspeita que o envelhecimento causa uma perda de células enorme numa pequena região da parte frontal do cérebro que leva a uma queda na produção de um neurotransmissor chamado acetilcolina..

ASPECTOS COGNITIVOS DO ENVELHECIMENTO

- ▶ A acetilcolina é vital para a aprendizagem e para a memória .
- ▶ Além disso, algumas partes do cérebro essenciais para a memória são altamente vulneráveis ao envelhecimento. Uma delas, chamada de hipocampo, perde 5% dos seus neurónios por cada década que passa – com uma perda total de 20% quando se chega aos 80 anos.

ASPECTOS COGNITIVOS DO ENVELHECIMENTO

- ▶ A juntar a tudo isto, o próprio cérebro encolhe e torna-se menos eficiente à medida que se vai envelhecendo.
- ▶ Mas outras coisas podem ocorrer com o cérebro que podem acelerar esse declínio das funções cognitivas. Eis alguns exemplos:
 - ▶ Medicamentos, especialmente os calmantes e hipnóticos;
 - ▶ • Abuso de bebidas alcoólicas ou tabaco
 - ▶ • Doenças silenciosas (por ex. mau funcionamento da tiróide);

ASPECTOS COGNITIVOS DO ENVELHECIMENTO

- ▶ • Stress e ansiedade
 - ▶ • Depressão
- ▶ Inactividade e desinteresse pela vida
- ▶ Falta de desafios e novos objectivos
 - ▶ Infecções
 - ▶ Exposição a tóxicos
 - ▶ Fatores genéticos

A MEMÓRIA

- ▶ Uma das queixas mais comuns em idosos é a perda da memória. É tão frequente que, infelizmente, ainda existe a crença de que se trata de um evento normal e inevitável do processo de envelhecimento.
- ▶ Porém, isso não é verdade. O fenómeno é comum mas não normal e muito menos trata-se de algo simples e linear.

A MEMÓRIA

- ▶ Através do estudo das dificuldades de memória observadas em acidentados ou vítimas de guerra que sofreram uma lesão cerebral, a Neuropsicologia Cognitiva confirmou a existência de múltiplos sistemas de memória.
- ▶ Atualmente acredita-se que a memória não é uma. Ela pode ser classificada segundo diferentes parâmetros e um deles é o temporal.

A MEMÓRIA

- ▶ Designamos por Memória de Curto Prazo o mecanismo que nos permite reter conhecimentos adquiridos recentemente, enquanto que a Memória de Longo Prazo é o mecanismo através do qual armazenamos conhecimentos adquiridos há mais tempo.

A MEMÓRIA

- ▶ É do conhecimento geral que os idosos recordam mais facilmente memórias de acontecimentos antigos do que coisas que ocorreram muito recentemente. O que isso nos diz é que a Memória de Curto Prazo é mais afectada pelo avanço da idade do que a Memória de Longo Prazo.

A MEMÓRIA

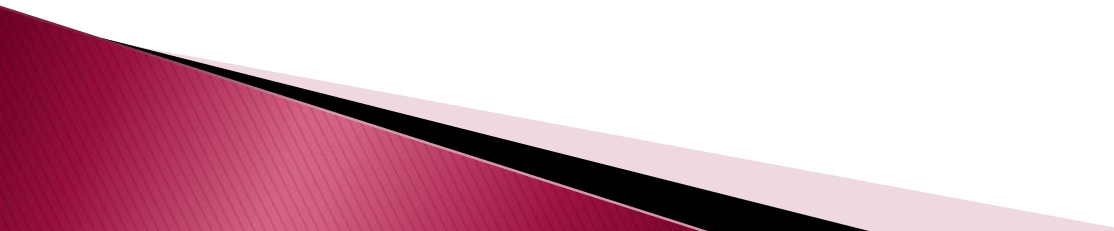
- ▶ A Memória de Curto Prazo é também designada de Memória de Trabalho. É a memória que nos permite fazer tarefas complexas, envolvendo duas ou mais actividades que precisam ser realizadas ao mesmo tempo (por exemplo, fixar um número de telefone enquanto se procura um lápis e um papel para o anotar). Esse tipo de memória envolve muita atenção, e com a idade, a atenção fica bastante prejudicada

A MEMÓRIA

- ▶ Outro tipo de memória também bastante afectada no envelhecimento é a memória que está dirigida para os acontecimentos futuros, vulgarmente chamada de "memória de agenda" mas cujo nome científico é Memória Prospectiva (por exemplo, lembrar-se de tomar um medicamento a cada 4 horas ou lembrar-se de ir ao médico no dia tal). É uma memória direccionada ao que se passa no dia-a-dia de cada pessoa. Ela exige muitos mecanismos de atenção mas também outros mecanismos cognitivos importantes: o planeamento, a intenção e a motivação.

A MEMÓRIA

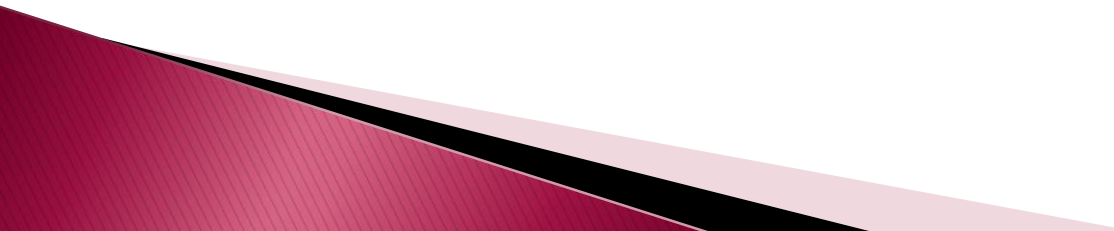
► Para uma pessoa lembrar de tarefas futuras é preciso:

1. fazer um bom planeamento das actividades a realizar durante o período que antecede a ação;
 2. ter uma intenção forte de se lembrar de a realizar, para ser capaz de ativar a lembrança no momento certo;
 3. ter um alto grau de motivação, ou seja, querer realizar a tarefa. Sem motivação, um planeamento adequado não é realizado e a intenção torna-se muito frágil para ativar a lembrança necessária.
- 

A MEMÓRIA

- ▶ Compreende-se, assim, que as falhas de memória podem ser decorrentes de outras dificuldades que não apenas a de armazenamento e de recuperação. Existe um envolvimento da motivação, da atenção e da intenção, pelo que pessoas que não possuam um humor positivo (por estarem ansiosas ou deprimidas) apresentarão dificuldades de memória bastante graves, não conseguindo organizar seu dia-a-dia de forma adequada.

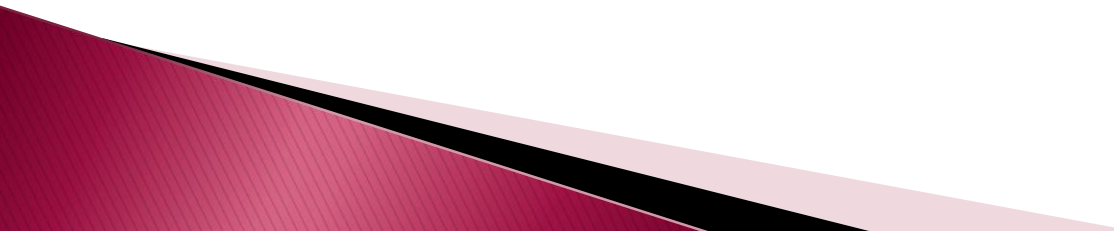
A MEMÓRIA

- ▶ Há um outro tipo de memória, denominado de Memória Semântica (aquela que guarda o significado de objetos e factos), que parece resistir muito mais ao avanço da idade.
 - ▶ Quanto à memória de acontecimentos pessoais, ela fica preservada para os eventos relacionados com os períodos da infância, da adolescência ou da vida adulta do idoso.
- 

A MEMÓRIA

- ▶ Os idosos lembram-se muito bem de factos antigos e conseguem contar histórias bastante ricas em detalhes e coerência. Porém, quando se conta uma história, a maioria dos idosos não tem dificuldade em compreender o seu significado e em resumir o seu conteúdo mas pode esquecer detalhes que não esqueceria numa história pessoal antiga. Esse esquecimento deve-se às falhas da Memória de Curto Prazo.

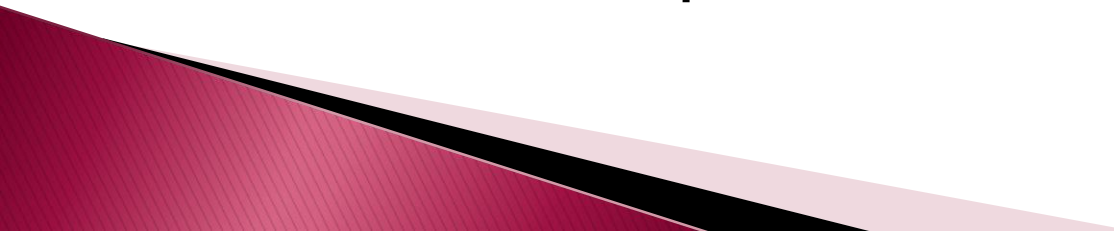
A MEMÓRIA

- ▶ Chama-se esquecimentos benignos àqueles que, com frequência, ocorrem em pessoas ativas que têm possibilidades de desempenhar adequadamente as suas tarefas diárias. Tais esquecimentos podem ser:
 - ▶ Não lembrar-se de um nome mas "ter a palavra na ponta da língua;
 - ▶ ir buscar alguma coisa e esquecer-se do que ia fazer, entre outros.
- 

A MEMÓRIA

- ▶ Estes esquecimentos não ocorrem exclusivamente aos idosos e são, geralmente, compensados espontaneamente pelo indivíduo, ainda que possam causar problemas no seu quotidiano.
- ▶ O esquecimento benigno afecta ambos os sexos e as causas mais frequentes são o stress, alguns distúrbios afetivos leves e a idade avançada. O declínio cognitivo tende a aumentar a partir dos 85 anos, quando existe um risco maior de desenvolver demência.

A MEMÓRIA

- ▶ É difícil prever em que situações esses esquecimentos vão piorar e tornar-se uma doença degenerativa.
 - ▶ Pesquisas que estudaram a evolução de grandes grupos com queixas de esquecimento benigno observaram que metade dos pacientes não piora. Parte desses pacientes têm distúrbios afetivos, como depressão e ansiedade, cuja terapia psicológica ou medicamentos produz também uma melhoria dos esquecimentos.
- 

A MEMÓRIA

- ▶ Infelizmente, 50% dos pacientes diagnosticados como portadores de esquecimentos benignos, evoluem para a doença de Alzheimer. Essa doença, que se inicia com sintomas muito parecidos aos esquecimentos benignos é irreversível e, progressivamente, as dificuldades em todas áreas da cognição (como linguagem, atenção e raciocínio) vão-se tornando mais grave

A MEMÓRIA

- ▶ Muitas instituições que prestam cuidados a idosos têm tido bons resultados, através da realização de exercícios que estimulam a atenção, da elaboração de listas de afazeres, jogos de memória e actividades que implicam associações de acontecimentos, objectos, nomes, fotografias entre outros.

Mitos da velhice

Mito	Facto
Imagem negativa da velhice.	A Velhice é uma etapa peculiar . Existem velhos ativos, sadios, participantes.
Frequentemente associada à doença, morte, improdutividade, dependência, decadência e solidão.	Doença, inatividade e morte pode ocorrer em qualquer faixa etária.
Criança para brincar, adulto para trabalhar e o velho para descansar. "Não é para fazer nada, tem que descansar..."	Todas as idade, todas as funções. Projeto de vida não só para descansar, nem para viver coisas fúteis. O velho pode brincar, trabalhar e descansar.
A memória e a inteligência diminuem com a idade. "Demente"	Não diminuem necessariamente, mas modificam-se. Necessidade de exercitar a memória continuamente.

Mitos da velhice

Mito	Facto
O velho não aprende, é desatento, não presta atenção a nada. "Caduco..."	Apreendem e prestam atenção ao que lhes interessa, ao que corresponde as suas necessidades, aos seus anseios. Existem velhos que continuam a produzir a nível económico, social, cultural e artístico.
Velho assexuado, perde o interesse e a capacidade sexual. "Velho depravado /velha assanhada..."	Relações sexuais mantidas. Ocorre redução da frequência, falta de interesse, de parceiros.
Velho não tem futuro. Já deu o que tinha que dar. "Isso não é mais para mim..."	As pessoas devem preparar-se para envelhecer, fazer planos e projetos. O projeto da vida pressupõe criatividade, autonomia, educação permanente.

Mito

Facto

Velho volta a ser criança. "Agora ela é que é a minha filha. É o meu bebé..."

O velho é uma pessoas que envelheceu , com a sua história de vida, o seu passado, tem um presente, e é necessário construir um futuro sem anular as outras etapas da vida. A maioria das pessoas vêm a velhice, desconsiderando toda uma história de vida.

O velho só deve conviver com velho.

Laços de amizade fazem bem ao corpo e alma. O ser humano é um ser social. Grupos da terceira idade, grupos da igreja, centros de convivência são importantes. Mas não deve ocorrer só entre idosos, existe a necessidade do entrelaçamento de gerações.

O velho vive do passado. "No meu tempo..."
"Não é do meu tempo..."

Muitas vezes o presente e o futuro não são promissores. Como competir com a tecnologia e o mundo globalizado? No entanto é possível a pessoa idosa manter-se atualizada, adaptar-se a diferentes situações.


Ser velho hoje, no meio rural e no meio urbano

- ▶ O idoso, no meio rural, era uma figura privilegiada no seio da comunidade. À sua figura estava ligada toda a história familiar e patrimonial; fossem ricas ou pobres, as famílias mantinham no seu seio o idoso. O seu património constituía como que uma garantia de assistência à velhice. Embora a divisão do património resultasse de um sistema de desigualdades no seio das comunidades, a verdade é que o idoso, através do seu património, estava presente na família e geria os seus bens até ao dia em que morria. Na família, o idoso era uma ponte de ligação ou relacionamento com a geração seguinte.

Ser velho hoje, no meio rural e no meio urbano

- ▶ O modelo rural começou a ser alterado através da industrialização e consequente crescimento das sociedades urbanas, e a maior parte dos idosos de hoje já fogem do meio rural para o urbano.
- ▶ O idoso urbano defronta-se com vários problemas resultantes de viver na cidade moderna, o maior dos quais é a solidão. A solidão é mais do que o resultado do abandono a que alguns filhos votam os pais. A fuga dos jovens na procura de uma melhor qualidade de vida e de sucesso material a todo o custo, retira-lhes tempo para outras ocupações, nomeadamente para o convívio com a família..

Ser velho hoje, no meio rural e no meio urbano

- ▶ O idoso é o elo mais fraco da família, e por isso o primeiro a ser posto no fim da cadeia de relações familiares.
 - ▶ Os cidadãos, nas suas respostas sociais, têm de aceitar que a sociedade tem um dever de gratidão a cumprir com aqueles que protagonizaram o êxodo rural e que fizeram crescer as cidades.
- 

Comunicação Interpessoal

.

INTRAPESSOAL & INTERPESSOAL

- ▶ **Comunicação intrapessoal** é a comunicação que uma pessoa tem consigo mesma – corresponde ao diálogo interior onde debatemos as nossas dúvidas, perplexidades, dilemas, orientações e escolhas. Está, de certa forma, relacionada com a reflexão. Esta é um tipo de comunicação em que o emissor e o receptor são a mesma pessoa, e **pode** ou não existir um **meio** por onde a mensagem é transmitida.
- ▶ Um exemplo do primeiro tipo é a criação de diários.

INTRAPESSOAL & INTERPESSOAL

- ▶ A **comunicação interpessoal** é um método de comunicação que promove a troca de informações entre duas ou mais pessoas.
- ▶ O processo de comunicação prevê, obrigatoriamente, a existência mínima de um emissor e de um receptor.

Importância do comportamento na relação interpessoal

- ▶ O comportamento corresponde a tudo aquilo que o indivíduo faz e diz.
- ▶ Comportamento gera comportamento:

Conhecer-se!

Não assumir que é o centro do mundo!

Não ver somente os seus próprios interesses!

Aceitar o sucesso dos outros!

Conhecer os outros!

► **Características pessoais que influenciam a comunicação:**

Determinação – ter objetivos

Percepção – interpretação da informação e estímulos

Auto – Estima – aceitar a si próprio

Auto – Confiança – acreditar em si

Auto – Conhecimento – conhecer a si próprio

Estilos de Comportamento:

O Estilo Agressivo

- ▶ O comportamento AGRESSIVO é mais complexo. Pode ser ativo ou passivo. A agressão pode ser direta ou indireta, honesta ou desonesta, mas comunica sempre uma impressão de superioridade e de falta de respeito. Ao sermos agressivos, colocamos os nossos desejos, necessidades e direitos acima dos outros. Conseguimos seguir o nosso caminho ao não permitir aos outros uma escolha.

Estilos de Comportamento:

O Estilo Agressivo

- ▶ O comportamento agressivo é habitualmente inapropriado porque viola os direitos dos outros. As pessoas que se comportam agressivamente podem “ganhar”, ao assegurar-se que os outros perdem, mas ao fazer tal tornam-se potenciais alvos de retaliações. Ninguém gosta de “brutos”.

Estilos de Comportamento:

O Estilo Agressivo

- Valoriza-se à custa dos outros
 - Dificuldade em estabelecer bons níveis de intimidade e confiança com os outros.
- Ignora e desvaloriza o que os outros fazem e dizem
- Humilha e controla os outros
- Arrogante e dominador

Sinais:

- Falar alto
- Interromper
- sorriso irónico
- Não controlar tempo a falar
- Fazer barulho enquanto outros falam

Estilos de Comportamento:

O Estilo Passivo

- ▶ O comportamento PASSIVO é não assertivo e indirecto. Comunica uma mensagem de inferioridade. Ao sermos passivos permitimos que os desejos, necessidades e direitos de outros sejam mais importantes que os nossos. O comportamento passivo ajuda a criar situações “Ganha-Perde”. Alguém que se comporte de forma passiva perde, ao mesmo tempo que permite aos outros ganhar (ou, pelo menos, é ignorado). Seguir este caminho leva a ser-se uma vítima e não um vencedor.

Estilos de Comportamento:

O Estilo Passivo

► Atitude de evitamento

- ❑ Dificuldade em dizer não
- ❑ Ignora seus direitos e sentimentos
- ❑ Bloqueia e paralisa se tem um problema para resolver
- ❑ Receia avançar e decidir
- ❑ Tem medo de importunar os outros.
- ❑ É quase sempre um explorado e uma vítima

Sinais: Ranger os

dentes

• Roer as unhas

• Bater com os dedos
na mesa

• Riso

nervoso

• Está sempre ansioso

Estilos de Comportamento:

O Estilo Manipulador

► Hábil nas relações interpessoais:
discursos diferentes consoante a pessoa

- ☐ Fala por meias palavras «diz que disse»
- ☐ Raramente assume a responsabilidade
- ☐ Atua em interesse próprio
- ☐ Cria conflitos em vez de reduzi-los
- ☐ Está sempre cheio de boas intenções
- ☐ Tira partido das regras e adapta-as aos seus interesses
- ☐ Distorce a informação
- ☐ Gosta de se mostrar em público

Comportamento Assertivo e o Porquê da sua Importância

- ▶ Muitas pessoas pensam que alguém assertivo é alguém que inflexivelmente não cede terreno, impondo a sua posição, recusando-se a recuar um milímetro. Outros pensam em alguém geralmente agradável mas, por vezes, teimoso. A maioria das pessoas não percebe o que realmente é um “Comportamento Assertivo”.
- ▶ O comportamento assertivo é um estilo natural que não é mais do que ser direto, honesto e respeitoso ao interagir com os outros.

Comportamento Assertivo e o Porquê da sua Importância

- ▶ A assertividade é o comportamento humano mais desejável, é necessária para relacionamentos honestos e saudáveis. É o comportamento requerido para resultados “Ganhar-Ganhar” numa negociação, na resolução de um conflito, na vida em família, em assuntos profissionais do dia a dia.
- ▶ Quando aprendemos a tornarmo-nos mais assertivos podemos reduzir os nossos conflitos, as nossas falhas, as nossas insatisfações, e as nossas tensões. Desenvolver a assertividade requer esforço, mas as

Estilos de Comportamento:

O Estilo Assertivo

- ▶ Desenvolver a assertividade é mais do que aprender a falar de maneira diferente. Ser assertivo requer PENSAR assertivamente, Sentir confiança em si mesmo e COMPORTAR-SE positivamente.
- ▶ As pessoas assertivas gostam do seu trabalho, de se divertir, dos amigos e família. As pessoas assertivas são eficazes, desejadas e apreciadas pelos outros

Estilos de Comportamento:

O Estilo Assertivo

- ▶ O comportamento ASSERTIVO é ativo, direto e honesto. Comunica uma impressão de respeito próprio e respeito pelos outros. Ao sermos assertivos encaramos os nossos desejos, necessidades e direitos como iguais aos dos outros. Buscamos resultados “Ganhar-Ganhar”. Uma pessoa ganha influenciando, ouvindo e negociando de tal forma que os outros escolhem cooperar de livre vontade. Este comportamento leva ao sucesso sem retaliação e encoraja relacionamentos honestos e abertos.