



ENVELHESCÊNCIA : Desafios e Realidade

Entre conquistas e perdas: uma nova etapa que pede lucidez e cuidado

***Grace Gomes – Psicóloga Clínica
Facilitadora de Biodança e de Grupos***



Envelhecimento: O que é e por que falar sobre ela?

- Nas últimas décadas está surgindo um novo movimento destes jovens velhos que não aceitaram o veredito da falta de perspectivas, que não se contentaram com o que a sociedade esperava deles, começaram a fazer atividades que nunca antes se concebeu para um idoso.
- Mulheres com novos visuais e possibilidades (atividade física, dança e até alguns esportes radicais, viagens, namoros e sexo sem compromisso também começaram a fazer parte da vida destas envelhescentes)
- Homens tornaram-se motociclistas por hobby,, também fizeram tatuagens, esportes como surf, corrida, maratonas, natação, e até modalidades mais radicais como paraquedismo, asa delta, viagens com motor home, sozinhos ou acompanhados, escaladas, enfim com maior poder aquisitivo e mais probabilidades de realizar seus sonhos, foram em busca de projetos não realizados na fase adulta.



Mudanças e Conquistas

- ❑ Termo criado por Manoel Berlinck e referia-se ao período de vida entre 45 e 65 anos
- ❑ Maior experiência e sabedoria
- ❑ Mais liberdade para escolhas pessoais
- ❑ Possibilidade de investir em projetos antigos
- ❑ Relações mais seletivas e profundas



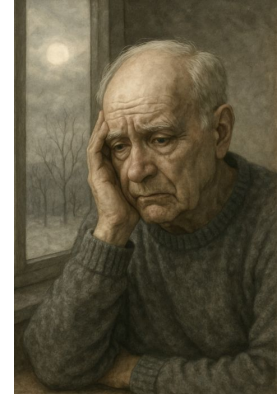
Os Desafios Reais

- ❑ Alterações Físicas e de saúde (mobilidade, energia, doenças crônicas)
- ❑ Mudanças cognitivas leves
- ❑ Perda de entes queridos
- ❑ Recolocação social e profissional



Sem idealizações do Envelhecer

- ❑ O risco da narrativa “envelhecer é só aproveitar a vida”
- ❑ Invisibilidade das dificuldades
- ❑ Como essa visão pode excluir quem não vive essa “fase dourada”
- ❑ A *envelhescência* não tem um tempo delimitado para pessoas idosas, pois cada um viverá seu processo de envelhecimento de acordo com sua experiência de vida, considerando que esta faixa etária representa uma grande heterogeneidade em sua população.



Idosos que não estão à mesa



**Envelhecer bem é um direito,
mas também um desafio coletivo.**

O que cada um de nós pode fazer para que todos possam envelhecer com dignidade?



Estratégias para enfrentar essa etapa com lucidez

- Cuidado preventivo com saúde física e mental
- Rede de apoio social
- Participação comunitária
- Terapia e grupos de convivência



Conclusão

- ▣ *Envelhescentes*, quebrando tabus para as pessoas idosas, por vezes escandalizando filhos e netos com sua liberdade e vontade de continuar vivendo de forma prazerosa, transgredindo e não se acomodando



- ▣ Envelhecer bem é um direito, mas também um desafio coletivo
- ▣ Convite a reflexão: “O que cada um de nós pode fazer para que todos possam envelhecer com dignidade?”

EPITÁFIO (Titãs)



- ▣ “Devia ter amado mais
 - ▣ Ter chorado mais
 - ▣ Ter visto o sol nascer
- ▣ Devia ter arriscado mais
 - ▣ E até errado mais
- ▣ Ter feito o que eu queria fazer
 - ▣ (...)
- ▣ Queria ter complicado menos
 - ▣ Trabalhado menos
 - ▣ Ter visto o sol se por
- ▣ Devia ter me importado menos
 - ▣ Com problemas pequenos
 - ▣ Ter morrido de amor...”

Nos siga nas Redes (curta, comente, compartilhe)

- Instagram:
 - @Idadismo
 - @Psicologia.humanismo
 - @livrometamorfose da vida
 - Facebook:
 - MSI movimento sociedade sem idadismo
 - Consultório psicoterapeuta humanista Grace Gomes
 - Coletivo metamorfose da vida
- 