

Envelhecendo com Qualidade de Vida e Resiliência





- **P**ermita-se
- **P**articipe
- **P**resente é um presente
- **P**rontifique-se
- **P**roponha
- **P**laneje o futuro
- **P**ense
- **P**ondere
- **P**assado fica no passado
- **P**asse para frente
- **P**ague para ver
- **P**asse a borracha
- **P**rometa... e cumpra
- **P**erdoe...



**Termos como: velho,
aposentado,
beneficiário, escritos
no masculino,
referem-se ao
coletivo e inclui
mulheres e homens.**

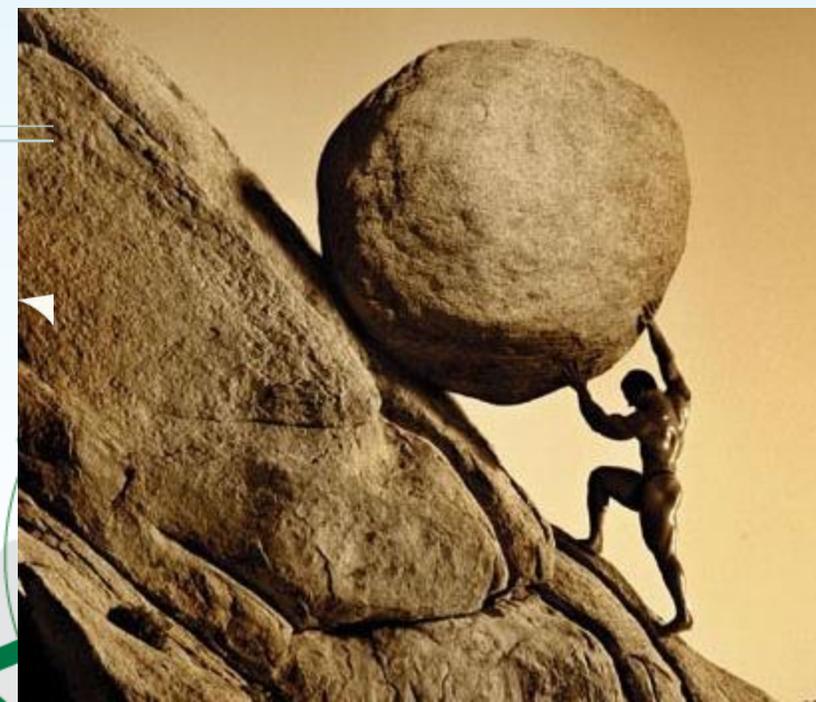
Aposentadoria

- ↪ Inativo
- ↪ APÓSsentado
- ↪ Deixar de Trabalhar
- ↪ Não fazer nada
- ↪ Abrir uma rede....
- ↪ Esperar a morte chegar

A vida necessita de pausas... A aposentadoria pode ser uma pausa curta ou longa – essa escolha depende apenas de voce!



Trabalho



Envelhecer e se Aposentar





**Envelhecer
com Saúde
e Qualidade
de Vida**





*CONDUZINDO
MISS DAISY*

00:11:11



Identidade em crise compromete a autoestima, a aceitação de si mesmo e afeta:

- ▶ **Saúde**
- ▶ **Autonomia**
- ▶ **Liberdade**
- ▶ **Convívio social**
- ▶ **Dinâmica familiar**
- ▶ **Vínculo afetivo / amoroso**

ESTOU FICANDO VELHO...

- ▶ **Capacidade de criar e produzir**
 - ▶ **Lazer, cultura e esporte**
- 



Envelhecer é ■■■

- ▶ **Amadurecer com os anos e adquirir experiência de vida**
- ▶ **Não se fixar na idade cronológica nem enfrentar a velhice com pesar**
- ▶ **Encontrar satisfação, força e manter o equilíbrio**

■ A prevalência de patologias + Fatores genéticos + Ambiente *ecológico*

- ▶ **Aceitar limitações, admitir que pode depender de outra pessoa e aprender a pedir ajuda.**
- ▶ **A prevalência de patologias + fatores genéticos + ambiente ecológico**
- ▶ **Saber que estar vivo e é bom viver.**



Autoestima

“Eles podem porque pensam que podem”.

Virgílio

- ↪ Opinião e sentimento que se tem de si mesma.
- ↪ É respeitar, confiar e gostar de si.
- ↪ Capacidade de enfrentar os desafios da vida.
- ↪ É expressar de forma adequada para si e para os outros suas necessidades e desejos
- ↪ É amar a si mesmo
- ↪ A maneira de se perceber e se avaliar molda a vida.
- ↪ Não se está usurpando uma posição. É considerar-se merecedor de suas conquistas.



Autoestima

- ↔ Criticas e autocriticas
- ↔ Culpa
- ↔ Abandono
- ↔ Rejeição
- ↔ Carência
- ↔ Frustração
- ↔ Raiva
- ↔ Vergonha
- ↔ Inveja
- ↔ Timidez
- ↔ Insegurança
- ↔ Medo
- ↔ Humilhação
- ↔ Perdas
- ↔ Dependência (financeira, emocional...)

- ↔ Autoaceitação
- ↔ Segurança
- ↔ Adequação
- ↔ Confiança em si e nos outros
- ↔ Felicidade
- ↔ Tranquilidade
- ↔ Abertura para aceitar desafios
- ↔ Flexibilidade
- ↔ Competência Social



*E como você realmente
estava com tudo em
cima,
Você não está gordo ou gorda...*

*Não se preocupe com o futuro
Ou então preocupe-se, se quiser,
mas saiba que
pré-ocupação é tão eficaz quanto
mascar chiclete para tentar
resolver uma
equação de álgebra.*

*As encrencas de verdade em sua
vida tendem a vir de coisas que
nunca passaram pela sua cabeça
preocupada*

*E te pegam no ponto fraco às 4 da tarde
de uma terça-feira modorrenta*

<https://youtu.be/szBeo65szcl>

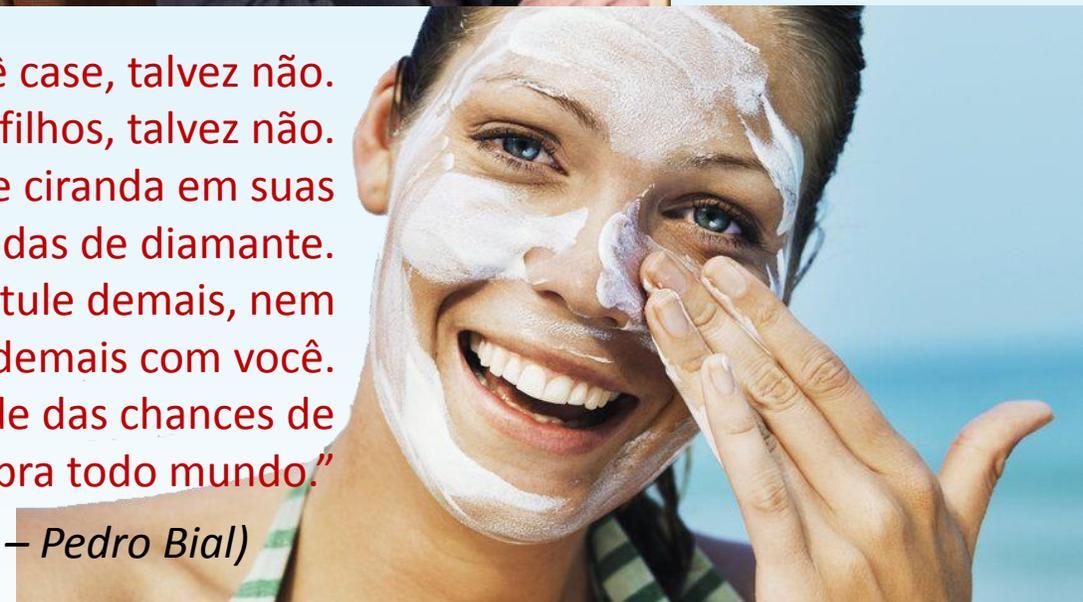
<https://www.youtube.com/watch?v=6AbfJ-wvMPY>



**Não esqueça
os elogios que
receber.
Esqueça as
ofensas. Se
conseguir isso,
me ensine.**

**“Talvez você case, talvez não.
Talvez tenha filhos, talvez não.
Talvez se divorcie aos 40, talvez dance ciranda em suas
bodas de diamante.
Faça o que fizer, não se auto congratule demais, nem
seja severo demais com você.
As suas escolhas tem sempre metade das chances de
dar certo, é assim pra todo mundo.”**

(Filtro Solar – Pedro Bial)



Envelhecimento Saudável

Capacidade Psicológica, biológica e social

- ↳ Estrutura e dinâmica da Personalidade (agressividade, defesa, otimismo...)
- ↳ Mantém o controle e o engajamento ativo com sua vida, seu potencial de desenvolvimento na velhice e sua independência psicológica
- ↳ Relações interpessoais, realização de atividades sociais, culturais, espirituais e produtivas (remunerada ou não)
- ↳ Satisfação com as conquistas e aceitação de erros e acertos

- ↳ Encara a perda de parentes e amigos sem demasiado sofrimento
- ↳ Administra influências sociocultural, demográfica, econômica, climática...
- ↳ Genética, percepção, motivação, cognição (memória, atenção, concentração)
- ↳ Aceita suas limitações, sua estética e previne doenças
- ↳ Revela abertura ao novo, às mudanças e administra conflitos geracionais
- ↳ Fortalece seus laços afetivos





SHIRLEY
MACLAINE

CHRISTOPHER
PLUMMER

UN AMOR DE PELÍCULA

ELSA & FRED

MARGIA GAY WENDELL JARED CHRIS SCOTT
HARDEN PIERCE GILMAN NOTH BAKULA

PRÓXIMAMENTE

00:20:49

Resiliência

O que é e como desenvolver



Resiliência

- Envelhecer é aceitação das mudanças em todas as esferas
- É reconhecer perdas
- Encontrar estratégias de enfrentar as perdas e valorizar essa nova etapa da vida
- Ser resiliente

Levanta,
SACUDE a
POEIRA e dá
a volta
por CIMA

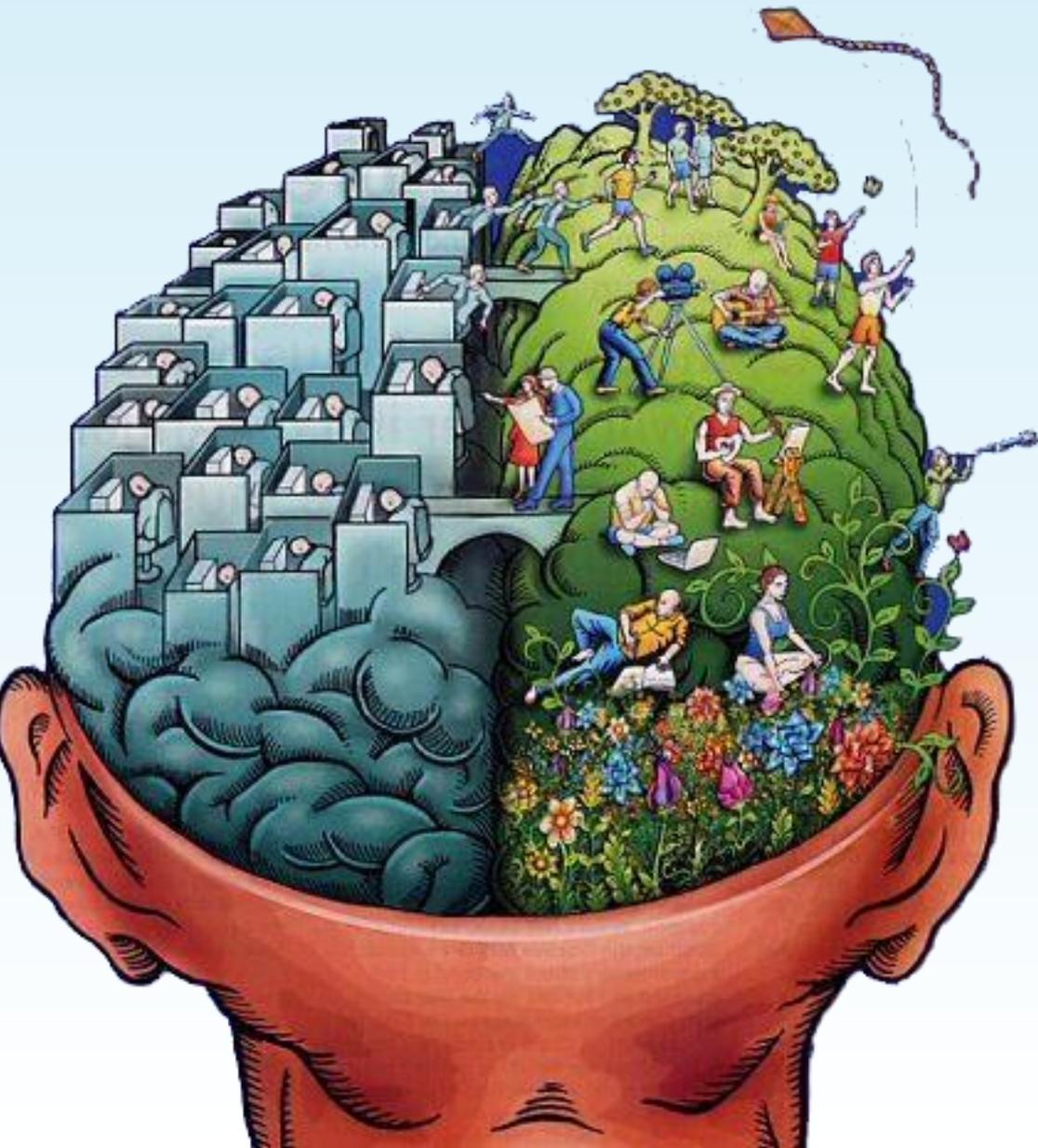
“Quem tem por que viver
pode suportar quase
qualquer como.”



Nietzsche



Envelhecimento Resiliente: Um Novo Olhar sobre as Mudanças



- ↪ Fenômeno biopsicossocial
- ↪ Do latim *resiliens* = saltar para trás, voltar, ser impelido, recuar, encolher-se, romper
- ↪ Aceita as mudanças e utiliza estratégias psicológicas para enfrentar o caos, o stress (eustress e distresse)... Retorna a homeostase mais fortalecido e com mínimo de comportamento disfuncional
- ↪ Envelhecer resiliente possibilita: reciclagem pessoal, renova a energia, reintegração ou ajustamento à nova realidade, cura velhas feridas, possibilita formas de se organizar e de lidar com a vida.

Resiliência X Couraças de Resistência

- ↪ Estruturas de Personalidade rígida
- ↪ Incapaz de flexibilizar e enfrentar mudanças súbitas e profundas (previsíveis ou não)
- ↪ Investe energia excessiva para manter sua homeostase
- ↪ Mecanismo de Defesa (inconscientes) bloqueiam as ameaças e impede que sejam enfrentadas (dificulta perceber, fatos, causas e consequências e principalmente sua casualidade)
- ↪ Estratégias falham e provocam sofrimentos a até adoecimento





**Por maior que sejam as
mudanças, as mais
difíceis de se enfrentar
são aquelas que
atingem pontos críticos
ou ESTRUTURAS
NUCLEARES.**

Estruturas Nucleares Previsíveis de Mudança

Ciclos evolutivos da vida
(adolescência, ingressar e sair
do M. T., envelhecer)

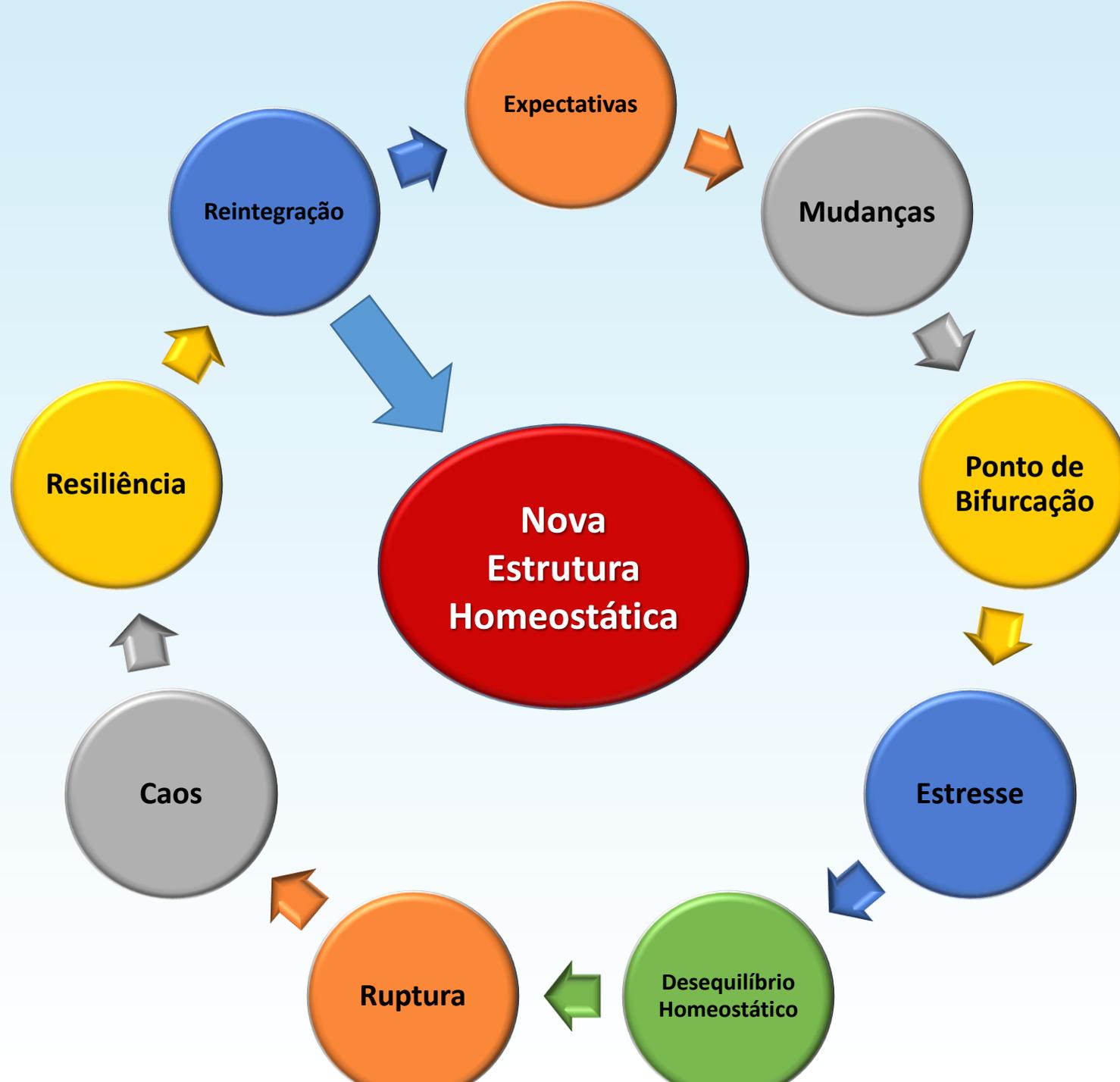
*Eventos = respostas/reações
≠ (pessoa, maturidade,
história de vida, fase do
ciclo vital)*

Mudança gera Medo

Resistência gera Conflito

Geram





Comportamentos Disfuncionais

- ↪ Comunicação deficiente
- ↪ Comportamento inadequado
- ↪ Conflitos
- ↪ Sentimento de vitimização
- ↪ Uso de substâncias nocivas
- ↪ Esgotamento físico/psicológico
- ↪ Transgressões
- ↪ Violências
- ↪ Estresse (Distresse)



O envelhecimento é um processo normal, dinâmico e não doença



Comportamentos Resilientes

A silhouette of a person sitting in a meditative pose (lotus position) against a bright, warm sunset background. The person's arms are extended forward in a mudra. The overall mood is peaceful and contemplative.

- ↪ Disciplina, organização e planejamento
- ↪ Flexibilidade e força
- ↪ Autoestima elevada e humildade
- ↪ Clareza de objetivos e de sonhos
- ↪ Variedade de interesses
- ↪ Solidariedade e capacidade de estabelecer relações saudáveis
- ↪ Aprende a aprender (criatividade)

- ↪ Compromisso consigo, com as pessoas, com a natureza...
- ↪ Suporta pressão e transforma problemas em desafios
- ↪ Pessoa resiliente tem atitudes que favorecem a Q. V.
- ↪ Estresse (eustress)



00:40:35

Envelhecimento com Qualidade de Vida

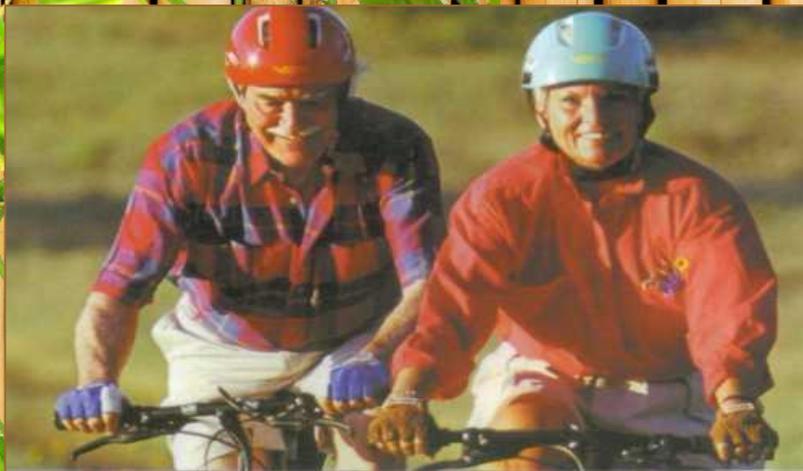
Uma mesma pessoa pode ter várias idades psicológica, mental, cultural, social!



A história de cada pessoa é fundamental para inferir sobre a sua capacidade de mudar e crescer continuamente

portanto...

Velha é a Vovozinha



“Percepção sobre sua posição na vida, no contexto cultural e sistema de valores adotados em relação aos objetivos, expectativas, padrões e preocupações”

Whogol Group, 1998

- ↪ Conceito individual e subjetivo de bem-estar
- ↪ Expectativas e projeto de vida
- ↪ (In)satisfação das condições objetivas e subjetivas de Q.V.
- ↪ Inclui: saúde, trabalho, lazer, sexo, família, financeiro, espiritual...
- ↪ Q.V. ≠ conforto material (lazer, viagens e férias), pouco trabalho, cuidado excessivo do corpo ou não envelhecer),

QUALIDADE DE

VIDA





Qualidade
de **VIDA**



Saúde

Física
+
Emocional
+
Social
+
Profissional
+
Intelectual
+
Espiritual
+
Financeira
+
Sexual
+
Criativa
+
Lazer / Hobbie
+
Ecológica

**Gerenciamento
Adequado**



Saúde

FÍSICA

EMOCIONAL

INTELECTUAL

SOCIAL

ESPIRITUAL

PROFISSIONAL...

FÍSICA

Indivíduo saudável
/ estilo de vida saudável.

D

E

!

S

EMOCIONAL

U

Capacidade de gerenciar estresse,
auto-estima, entusiasmo, pela vida.

S

A

INTELLECTUAL

Capacidade criativa;
expandir e partilhar conhecimento.

!

S

A

U

Qualidade dos
relacionamentos;
equilíbrio com

o meio-ambiente;
harmonia familiar

E

!

SOCIAL

S Proposta de vida
baseada em valores éticos;
pensamentos positivos e otimistas

D

ESPIRITUAL

!

S
Clara satisfação
com o trabalho;
desenvolvimento profissional
constante;

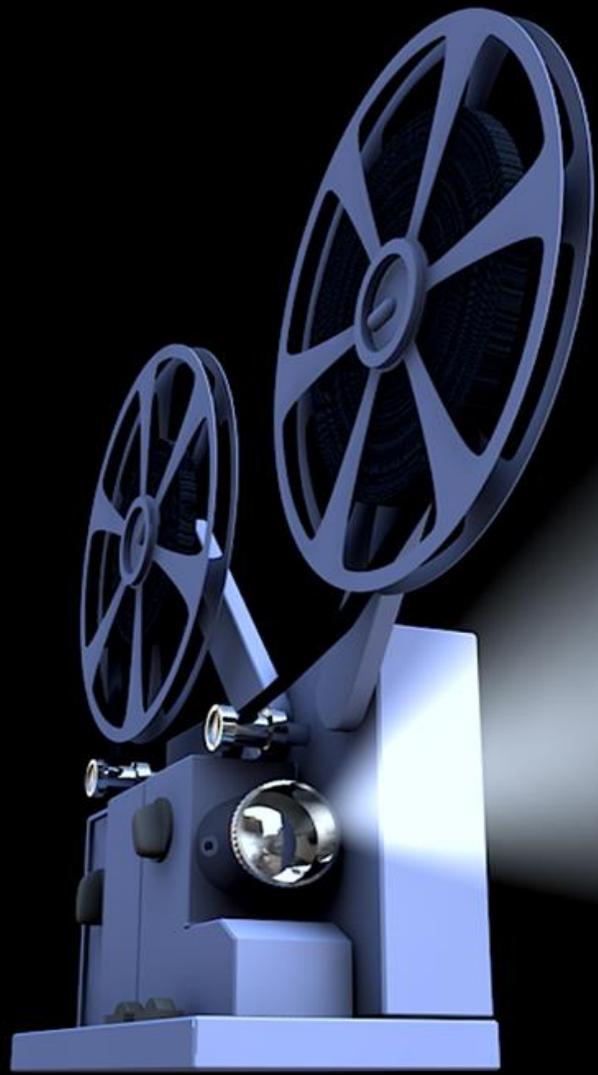
A

U

D
reconhecimento das
realizações
nas funções exercidas.

E

PROFISSIONAL



00:25:01



Avaliação da Qualidade de Vida e o Projeto de Vida na Terceira Idade

As opções que fazemos estão relacionadas com:

- ↪ O contexto em que se vive
- ↪ A cultura e a região
- ↪ Os hábitos adquiridos nos ambientes familiar e social

A doença ou a saúde mental não é restrito de cada indivíduo. Inclui os grupos onde se está inserido. Os males que atingem esse indivíduo, a família e a sociedade são um continuum... E permite aprender, viver em plenitude, amar e compartilhar o sentido pessoal e intransferível da vida.

Laura Pedrosa Caldas



Referências

- ▶ Alvarez, A .M.S., Moraes, M.C.L. & Rabinovich, E.P. (1998). Resiliência: um estudo com brasileiros institucionalizados. Revista Brasileira de Desenvolvimento Humano 8 (1/2), 70- 75.
- ▶ Antoni, C. & Koller, S. (2000). Vulnerabilidade e resiliência familiar: um estudo com adolescentes que sofreram maus tratos intrafamiliares. Revista Psicologia, 31(1), p.39-66.
- ▶ Flach, F. (1991). Resiliência: a arte de ser flexível. São Paulo: Saraiva.
- ▶ Herzer, A .(1982) A queda para o alto (24ª ed.). Rio de Janeiro: Vozes.
- ▶ Moraes, M.C.L. & Rabinovich, E.P.(1996). Resiliência: uma discussão introdutória. Revista Brasileira de Desenvolvimento Humano, 6 (1/2),10-13.
- ▶ Pereira, A. M. S. (2001). Resiliência, personalidade, stress e estratégias de coping. Em J. Tavares (Org.) Resiliência e educação (pp.77-94). São Paulo: Cortez.
- ▶ Ralha-Simões, H. (2001). Resiliência e desenvolvimento pessoal. Em J. Tavares (Org.), Resiliência e educação (pp.95-114). São Paulo: Cortez.
- ▶ Tavares, J. (2001). A resiliência na sociedade emergente. Em J.
- ▶ Yunes, M. A. M. & Szymanski, H. (2001). Resiliência: noção, conceitos afins e considerações críticas. Em J.Tavares (Org.), Resiliência e educação (pp.13-42). São Paulo: Cortez.



Psicóloga, Mestre e Doutora em Psicologia no Trabalho

Perita no TRT-6

Coordenadora do Núcleo de Pós graduações em Psicologia (I.D.E./Faculdade Redentor-RJ)

Psicóloga em saúde e qualidade de vida (CHESF)

OBRIGADA!

Prêmio Paulo Freire de Gestão de Pessoas (1º lugares – categorias Acadêmica, Profissional e Empresarial – (ABRH-PE)

Prêmio Nacional Oswaldo Checchia de Gestão de Pessoas (2º e 3º lugares – categorias Profissional e Empresarial)

Prêmio Internacional Oscar Alvear Urrutia, concedido pela FIDAGH – *Federación Interamericana de Asociaciones de Gestión Humana* – Panamá/2013 (1º Lugar na Categoria Excelência Empresarial (CHESF)

Organizadora e Coautora dos Livros:

1. As Múltiplas Relações entre Trabalho & Psicologia (CRV, 2016).
2. Violência Psicológica e Assédio Moral no Trabalho (Casa do Psicólogo, 2008).
3. Gestão de Pessoas (Qualitymark , 2008).

Linhas de pesquisa : Assédio Moral, Absenteísmo por TMC, diagnóstico organizacional, Saúde Mental & Trabalho; riscos, diagnósticos e intervenções psicossociais, QVT.