



ENVELHECER DE BEM COM AS EMOÇÕES!

Envelhecimento é um processo. Na verdade, todos estamos envelhecendo desde que fomos concebidos. E isso fica mais nítido quando nascemos devido as nossas condições físicas, psicoemocionais e sociais. A velhice, tornar-se um idoso é uma fase da vida. De nosso processo de crescimento; assim como a infância, a adolescência e a idade adulta. As expressões: Melhor Idade; Terceira Idade; Idade Madura são apenas expressões de referência. Os aspectos do envelhecimento e as características de ser idoso não se alteram. As diferenças e diversidades dessa fase de vida estão vinculadas a questões culturais, sociais, psicológicas "...a compreensão de vida na velhice está atrelada ao significado de velhice dada pelos idosos onde devem ser consideradas as referências às mudanças do corpo e as imagens desse corpo, os contrastes sociais e culturais que caracterizam o curso de vida." [

ALGUNS ASPECTOS PSICOEMOCIONAIS DO ENVELHECIMENTO:

- ✓ Novas e diferentes expectativas diante a uma nova fase da vida;
- ✓ Transformações físicas: o ritmo e a forma dos movimentos, o funcionamento dos hormônios; os sentidos: visão, tato, audição, paladar, olfato;

Pena, 2006]. E também a maneira como as pessoas conduziram o decorrer de sua vida e como a conduzem no momento que adentram, definitivamente, a velhice. "O envelhecimento bem-sucedido não é um privilégio ou sorte, mas um objetivo a ser alcançado por quem planeja e trabalha buscando melhorar suas condições de saúde...de vida." [Pena, 2006].

QUANDO COMEÇA A VELHICE?

Em suma, o processo de envelhecimento começa na concepção. Ali as células que estão formando nosso corpo nascem, se transformam e morrem e assim por diante. Legalmente nossa velhice começa entre 60 e 65 anos. Idade que varia quando se trata dos aspectos psicoemocionais, pois nesse caso, o que conta é a postura diante da vida e as sensações.

- ✓ Transformações psíquicas: percepção, memória, reflexos, atenção, concentração, sentimentos, sensações, emoções.
- ✓ Transformações sociais: profissão; trabalho; amizades; círculo de convivência social; lazer; função na estrutura familiar e no funcionamento familiar.

EthnaThaise, Psicóloga.2014

[Escolha a data]

O QUE FAZER PARA VIVER DE BEM COM AS EMOÇÕES:

As emoções são nossas reações psicofísicas diante situações que vivemos em nosso dia-a-dia. Nossas emoções são acompanhadas por sensações físicas e estão diretamente vinculadas com nossos pensamentos e comportamentos. Então, reconhecer a condição de idoso, adotando hábitos, atitudes e comportamentos que condigam com essa fase da vida é o primeiro e, possivelmente, o passo mais importante a seguir. Isso implica nos demais, a saber:

Adotar expectativas leves e objetivas;

Organizar o cotidiano, definindo rotinas quanto a horários principais como higiene pessoal sono, alimentação, repouso, trabalho, e, se for o caso, medicações;

Reservar horários de lazer, individual e em grupo;

Praticar atividade física;

Acompanhar, junto de um profissional especializado se necessário, suas condições de saúde;

Aprender a conhecer, perceber e lidar com suas emoções e sentimentos, sem ignorá-los. Por exemplo: reconhecer suas limitações, seus medos e as transformações de vida que surgem atreladas a velhice;

Procurar estar o mais ativo/a possível em qualquer dimensão: física, psíquica, social, intelectual, espiritual, ocupacional;

Ser gentil, agradável e tolerante consigo e com as outras pessoas;

Ser agradecido, pois afinal de contas...você alcançou a velhice!

[Digite o nome da empresa]
