

## MÓDULO 2 - RESILIÊNCIA NO ENVELHECER

### Envelhecimento

Além de um processo demográfico, o envelhecimento pressupõe vários aspectos biológicos, psicológicos e sociais que muitas vezes são desconsiderados em uma análise mais detalhada. Portanto entender este processo é compreender os aspectos individuais e coletivos da vida, na multiplicidade dos aspectos biopsicossociais (VITOLA, ARGIMON, 2003; OSÓRIO, 2007).

Cada fase da vida pressupõe algumas características. Alguns autores, como Diane Papália sugere que as etapas do ciclo vital são compostas por: *Período Pré-natal, Primeira Infância, Segunda Infância, Terceira Infância, Adolescência, Jovem Adulto, Meia Idade e Terceira Idade* (Figura 1).

#### ETAPAS DE CICLO VITAL

Faixa etária	Desenvolvimentos Físicos	Desenvolvimentos Cognitivos	Desenvolvimentos Psicossociais
<b>Período Pré-natal</b> (concepção ao nascimento)	Ocorre a concepção. A dotação genética interage com as influências ambientais desde o início. Formam-se as estruturas e os órgãos corporais básicos. Inicia-se o crescimento cerebral. O crescimento físico é o mais rápido de todo o ciclo vital. O feto ouve e responde a estímulos sensoriais. A vulnerabilidade a influências ambientais é grande.	As capacidades de aprender e lembrar estão presentes durante a etapa fetal.	O feto responde à voz da mãe e desenvolve uma preferência por ela.
<b>Primeira Infância</b> (nascimento aos 3 anos)	Todos os sentidos funcionam no nascimento em graus variados. O cérebro aumenta de complexidade e é altamente sensível à influência ambiental. O crescimento e o desenvolvimento físico das habilidades motoras são rápidos.	As capacidades de aprender e lembrar estão presentes, mesmo nas primeiras semanas. O uso de símbolos e a capacidade de resolver problemas desenvolvem-se ao final do segundo ano de vida. A compreensão e o uso da linguagem desenvolvem-se rapidamente.	Desenvolve-se um apego a pais e a outras pessoas. Desenvolve-se a autoconsciência. Ocorre uma mudança da dependência para a autonomia. Aumenta o interesse por outras crianças.
<b>Segunda Infância</b> (3 aos 6 anos)	O crescimento é constante; o corpo fica mais delgado e as proporções mais semelhantes às de um adulto. O apetite diminui, e os problemas de sono são comuns. A preferência pelo uso de uma das mãos aparece; as	O pensamento é um pouco egocêntrico, mas a compreensão do ponto de vista das outras pessoas aumenta. A imaturidade cognitiva leva a algumas ideias ilógicas sobre o mundo. A memória e a linguagem se	O autoconceito e a compreensão das emoções tornam-se mais complexos; a autoestima é global. Aumentam a independência, a iniciativa, o autocontrole e os cuidados consigo mesmo. Desenvolve-se a identidade de gênero.

	habilidades motoras finas e gerais e a força aumentam.	aperfeiçoam. A inteligência torna-se mais previsível.	O brincar torna-se mais imaginativo, mais complexo e mais social. Altruísmo, agressão e temores são comuns. A família ainda é o foco da vida social, mas as outras crianças tornam-se mais importantes. Frequentar a pré-escola é comum.
<b>Terceira Infância</b> (6 aos 11 anos)	O crescimento diminui. Força e habilidades atléticas aumentam. Doenças respiratórias são comuns, mas a saúde geralmente é melhor do que em qualquer outro período do ciclo vital.	O egocentrismo diminui. As crianças começam a pensar com lógica, mas de maneira concreta. As habilidades de memória e linguagem aumentam. Os desenvolvimentos cognitivos permitem que as crianças beneficiem-se com a educação escolar. Algumas crianças apresentam necessidades e talentos educacionais especiais.	O autoconceito torna-se mais complexo, influenciando a autoestima. A co-regulação reflete a transferência gradual de controle dos pais para a criança. Os amigos assumem importância central.
<b>Adolescência</b> (11 aos 20 anos)	O crescimento físico e outras mudanças são rápidas e profundas. Ocorre maturidade reprodutiva. Questões comportamentais, como transtornos alimentares e abuso de drogas, trazem importantes riscos à saúde.	Desenvolve-se a capacidade de pensar em termos abstratos e utilizar o raciocínio científico. O pensamento imaturo persiste em algumas atitudes e em alguns comportamentos. A educação se concentra na preparação para a faculdade ou para a vida profissional.	Busca de identidade, incluindo a identidade sexual, torna-se central. Relacionamentos com os pais são, em geral, bons. Os grupos de amigos ajudam a desenvolver e testar o autoconceito, mas também podem exercer uma influência anti-social.
<b>Jovem Adulto</b> (20 aos 40 anos)	A condição física atinge o máximo, depois diminui ligeiramente. As escolhas de estilo de vida influenciam a saúde.	As capacidades cognitivas e os julgamentos morais assumem maior complexidade. Escolhas educacionais e profissionais são feitas.	Os traços e estilos de personalidade tornam-se relativamente estáveis, mas as mudanças na personalidade podem ser influenciadas pelas etapas e pelos eventos de vida. Tomam-se decisões sobre os relacionamentos íntimos e os estilos de vida pessoais. A maioria das pessoas casa-se e tem filhos.
<b>Meia-idade</b> (40 aos 65)	Pode ocorrer alguma deterioração das capacidades sensoriais, da saúde, do vigor e da destreza. Para as mulheres, chega a menopausa.	A maioria das capacidades mentais atinge o máximo; a perícia e as capacidades de resolução de problemas práticos são acentuadas. O rendimento criativo pode diminuir, mas melhorar em qualidade. Para alguns, o êxito na carreira e o sucesso financeiro alcançam o máximo; para outros, podem ocorrer esgotamento total ou mudança profissional.	O senso de identidade continua se desenvolvendo; pode ocorrer uma transição de meia-idade estressante. A dupla responsabilidade de cuidar dos filhos e dos pais idosos pode causar estresse. A saída dos filhos deixa o ninho vazio.
<b>Terceira Idade</b> (65 anos em diante)	A maioria das pessoas é saudável e ativa, embora a saúde e as capacidades físicas diminuam um pouco. O tempo de reação mais lento afeta alguns aspectos do funcionamento.	A maioria das pessoas é mentalmente alerta. Embora a inteligência e a memória possam se deteriorar em algumas áreas, a maioria das pessoas encontra formas de compensação.	A aposentadoria pode oferecer novas opções para a utilização do tempo. As pessoas precisam enfrentar as perdas pessoais e a morte iminente. Os relacionamentos com a família e com os amigos íntimos pode oferecer apoio importante. A busca de significado na vida assume importância central.

Figura 2 – Etapas do Ciclo vital

Fonte: Papália (2006).

Já Jane Belsky divide o desenvolvimento humano em: *Nascimento, Primeira e Segunda Infância, Adolescência, Idade Adulta e Velhice* (Figura 2).

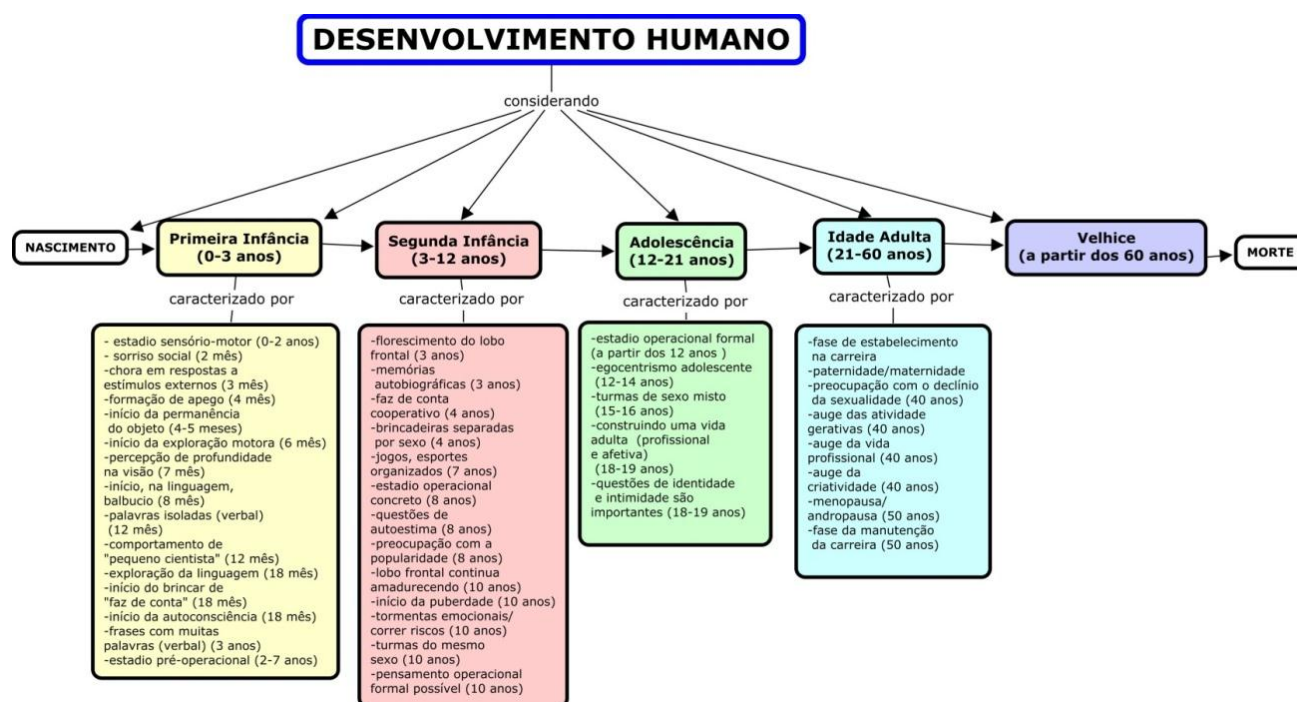


Figura 2- Etapas do ciclo vital.  
Fonte: Adaptação de Belsky (2010)

Cabe salientar que o envelhecer e suas etapas são considerados processo único e particular de cada indivíduo, sendo influenciado pelos aspectos sociais e culturais no qual este se encontra.

### Ser resiliente no envelhecer...

A resiliência ainda é um campo pouco estudado no Brasil. As primeiras pesquisas iniciaram na psicologia, onde se tinha como meta entender como as pessoas reagem, adaptavam e se ajustavam a situações de risco, estresse e experiências adversas (TAVARES, 2001).

No contexto da gerontologia a resiliência será utilizada como uma capacidade de adaptar-se as mudanças que estão ocorrendo na velhice, pensar, repensar e autoavaliar as atitudes, valores, conhecimentos e mudanças provenientes desta fase da vida. Esta autoavaliação é primordial durante o desenvolvimento humano, principalmente para as pessoas idosas. Entendendo o processo de envelhecer possibilita usufruir as potencialidades e

desenvolver competências para atravessar esta etapa da vida, a velhice, de forma ativa e com qualidade de vida.

Nesta autoavaliação devem ser considerados os aspectos biopsicossociais da velhice, possibilitando conhecer os aspectos sociais, limitações e potencialidades.

---

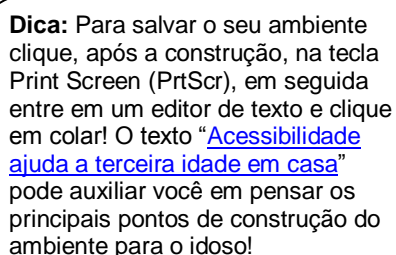
## DESAFIOS

---

### Desafio 1:

Conforme o texto "[A terceira idade e suas características](#)" o idoso possui algumas características que não são consideradas quando se projeta ambientes abertos ou fechados. Para refletir sobre o tema, entre no site "Decorator" (<http://www.3decorator.com/decorator>) e construa um ambiente que seja adequado a esta população.

Após a montagem, salve e poste no webfólio de seu ambiente virtual de aprendizagem descrevendo quais foram os principais pontos considerados na construção do ambiente.



**Dica:** Para salvar o seu ambiente clique, após a construção, na tecla Print Screen (PrtScr), em seguida entre em um editor de texto e clique em colar! O texto "[Acessibilidade ajuda a terceira idade em casa](#)" pode auxiliar você em pensar os principais pontos de construção do ambiente para o idoso!

### Desafio 2:

Você conhece o Estatuto do Idoso? Ele foi criado em 2003 e decorre sobre os direitos dos idosos, instituindo inclusive penas severas para quem desrespeitar ou abandonar idoso com 60 anos ou mais.

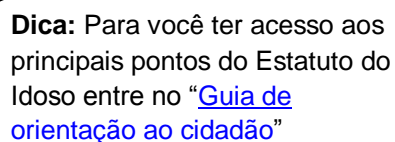
Leia o [Estatuto do idoso](#) e escolha um item para discutir no Fórum "**Discutindo o Estatuto do Idoso**":

-Os direitos dos idosos estão sendo respeitados no Brasil?

-Quais possíveis políticas poderiam ser desenvolvidas para melhorar a qualidade de vida do idoso?

-Quais ações você poderia realizar para auxiliar esta população?

Participe e colabore!



**Dica:** Para você ter acesso aos principais pontos do Estatuto do Idoso entre no "[Guia de orientação ao cidadão](#)"

---

## REFERÊNCIAS

---

BELSKY, Jane. **Desenvolvimento humano: experienciando o ciclo da vida**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

PAPÁLIA, Diane. et al **Desenvolvimento humano**. 8 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

MOTA, M. Paula. et al. **Teorias biológicas do envelhecimento**. Disponível em:

[http://www.fade.up.pt/rpcd/arquivo/artigos\\_soltos/vol.4\\_nr.1/Paula\\_Mota.pdf](http://www.fade.up.pt/rpcd/arquivo/artigos_soltos/vol.4_nr.1/Paula_Mota.pdf). Acesso em 04 maio 2012.

**Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea**. Disponível em: <http://www.pucgoias.edu.br/ucg/unati/ArquivosUpload/1/file/Artigos%20e%20Cap%20C3%ADtulos%20de%20Livros/Velho,%20idoso%20e%20terceira%20idade%20na%20sociedade%20contempor%C3%A2nea.pdf>

**Teorias Biológicas do Envelhecimento**. Disponível em:

[http://www.agemais.com.br/wiki/index.php?title=Teorias Biol%C3%B3gicas do Envelhecimento](http://www.agemais.com.br/wiki/index.php?title=Teorias_Biol%C3%B3gicas_do_Envelhecimento)

VITOLA, Janice; ARGIMON, Irani de Lima. Aspectos psicológicos do envelhecimento. In: TERRA, Newton Luiz; DORNELLES, Beatriz. **Envelhecimento bem-sucedido**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002.

OSÓRIO, Agustín Requejo. Os idosos na sociedade actual. In: OSÓRIO, Agustín Requejo; PINTO, Fernando Cabral (orgs). **As pessoas idosas: contexto social e intervenção educativa**. Lisboa: Instituto Piaget, 2007.

## MÍDIAS

---

**Cuidados com o adulto mayor.** Disponível em:

<http://www.youtube.com/watch?v=yP8YcciJV2Q&feature=related>

**A velhice. Olavo Bilac.** Disponível em:

<http://www.youtube.com/watch?v=qwzEbd4LGck&feature=related>

**Direitos do Idoso no Brasil.** Disponível em:

<http://www.youtube.com/watch?v=bXzPNTtui3s&feature=related>

**Respeito aos idosos.** Disponível em:

<http://www.youtube.com/watch?v=YHJLm2VqhqY&list=UUQ2JU4hwtBQEpG7PBrtYOKg&index=10&feature=plcp>

**Etapas do desenvolvimento humano.** Disponível em:

<http://www.youtube.com/watch?v=NkamvOs21Ck>