



@cuidados.alzheimer

Planos e sonhos na terceira idade!



A velhice é frequentemente associada a perdas e limitações, como se essa fase representasse o fim dos **desejos, projetos e possibilidades**. No entanto, estudos atuais mostram uma realidade muito diferente: envelhecer pode ser também um período de **reinvenção, crescimento** pessoal, **construção** de novos significados e **realização** de sonhos adiados. A terceira idade pode ser marcada por conquistas importantes, como iniciar um **hobby**, **voltar a estudar**, empreender, fortalecer vínculos afetivos ou redescobrir a própria sexualidade e intimidade.



Por que recomeçar na velhice ainda é tão desafiador?

Estereótipos sociais que limitam: a cultura ainda reforça a ideia de que idosos devem ser **passivos e sem ambições**, como se projetos e sonhos fossem privilégio apenas dos jovens. Esses preconceitos podem fazer com que muitos idosos se sintam incapazes de iniciar algo novo ou **sintam vergonha** de desejar mudanças.





O impacto dos novos projetos na qualidade de vida: pesquisas indicam que ter metas e objetivos transforma significativamente o **bem-estar emocional e físico**, reduz sintomas de depressão, aumenta a **autoestima**, fortalece a autonomia e promove sensação de propósito. Muitos idosos relatam que aprender algo novo, participar de grupos, praticar uma atividade ou viver novas formas de afeto lhes devolve **vitalidade, motivação e alegria**.

A sexualidade na Velhice: este ainda é um tema repleto de preconceitos, mitos e tabus na sociedade atual. Apesar do envelhecimento populacional ser uma realidade crescente, falar sobre desejo, amor e práticas sexuais na terceira idade segue sendo visto como um assunto a ser evitado ou até mesmo como algo inapropriado. A verdade é que o desejo, a busca por carinho, afeto e prazer não desaparecem com a idade, muitas idosas e idosos relatam viver uma **fase de redescobertas** e de novas formas de expressão.





A terceira idade não precisa representar fim, mas **transformação**. Nunca é tarde para aprender, amar, viajar, criar, partilhar, perdoar, recomeçar. Romper os tabus que limitam os idosos é essencial para promover **saúde, autonomia e felicidade**. A velhice pode ser um momento de florescimento, desde que haja apoio, respeito e liberdade para sonhar!

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo
e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



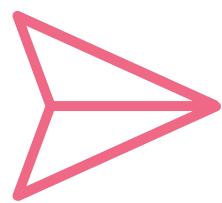
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiua Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 7º período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 8º
Período



Referências Bibliográficas:

LOPES, M. J.; et al. O envelhecimento e a qualidade de vida: a influência das experiências individuais. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 181-199, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/32155>

ROZENDO, A. S.; ALVES, J. M. Sexualidade na terceira idade: tabus e realidade. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 95-107, jul./set. 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/26210>