



@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?



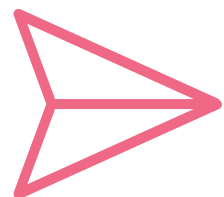
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



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



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 7^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 8^o
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>