

UM OLHAR SENSÍVEL PARA A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA

IDADE

OBJETIVOS

- Compreender que é possível controlar a ansiedade e o stress, gerenciando os pensamentos, sentimentos e emoções;
- Promover reflexões sobre a qualidade de vida na terceira idade, estimulando a criação de hábitos que influenciem a saúde mental corporal;
- Entender a importância das interações entre seres humanos, desenvolvendo solidariedade e tolerância.

LIMA, Patrícia

SIQUEIRA, Maria Graziela

PASCHOALI, Daiana Raquel

REFERÊNCIAS

ANDREWS, Susan. **A ciência de ser feliz**. São Paulo: Àgora, 2011.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

JUNIOR, Roberto Mendes de Freitas. **Direito e Garantia dos Idosos: Doutrina, Jurisprudência e Legislação**. 2 ed, São Paulo: Atlas, 2011.

JUSTIFICATIVA

Ao compreender a importância de gerenciar nossos sentimentos, pensamentos e ações para que possamos vivenciar a terceira idade com qualidade de vida e juventude preservada, acreditamos ser necessário refletir sobre as atitudes diárias, uma vez que são estas que influenciam na qualidade de vida. Além disso, entende-se que é nos processos de interação com seres humanos que evoluímos e desenvolvemos habilidades e competências, sendo assim acredita-se na importância de estabelecer relações saudáveis e equilibradas, que estimulem postura solidária e tolerante.

METODOLOGIA

O presente estudo contempla a pesquisa bibliografia e de campo, sendo esta última realizada com um grupo de terceira idade através diálogo interativo, possibilitado por meio de uma oficina pedagógica, sobre o bem estar físico e mental.

REFERENCIAL TEÓRICO

É de suma importância que o ser humano analise suas ações, refletindo sobre o que realmente é importante para sua vida. Que tarefas são necessárias? Que tempo precisa para descansar? Quanto tempo está ao lado das pessoas que realmente ama? O que está fazendo para sair da rotina? Tais perguntas possibilita perceber que o equilíbrio entre corpo/mente é mais complexo do que muitos podem imaginar. Deste modo Pelletier apud GOLEMAN (1997, p.17) descreve que:

Hoje, o desafio é compreender as intrincadas relações entre a mente, o corpo, o estresse e o ambiente psicossocial e físico, em todos os níveis. Há duas perguntas amplas e básicas: que evento psicológico tem os maiores efeitos sobre a saúde e como, precisamente, ele afeta fisiologicamente o organismo?

Atualmente o ser humano não se dá por conta da necessidade de manter hábitos diários e equilibrados para que possa ter uma vida saudável. Às vezes não compreendem que realizar exercícios físicos e relaxamento corporal mental é o ponto primordial para obtê-la.