



APOSENTADORIA  
+  
VOLUNTARIADO  
=  
TRANSFORMAÇÃO

*RUBENS DE FRAGA JÚNIOR*

# ROTEIRO

- O QUE É ENVELHECIMENTO?
- APOSENTADORIA : UMA TRANSIÇÃO
- BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DO VOLUNTÁRIO

# O Envelhecimento



# O que é ?

Conceito Simplista

*"é o processo pelo qual o jovem se transforma em idoso"*

# O que é?

## Conceito Biológico

“fenômenos que levam à diminuição da capacidade de adaptação”

*Homeostenose*

# Diminuição das funções

	% aos 60	% aos 80
V. De condução nervosa	96	88
Gasto metabólico basal	96	84
Índice cardíaco	82	70
Função renal	96	61
Capacidade pulmonar	80	58

# Definições

*senescência* = envelhecimento normal

*senilidade* = envelhecimento patológico

*gerontologia* = estudo do envelhecer

*geriatria* = especialidade médica

# Quem é o idoso ?



# Conceito Cronológico

60 ou mais (países em desenvolvimento, como o Brasil)

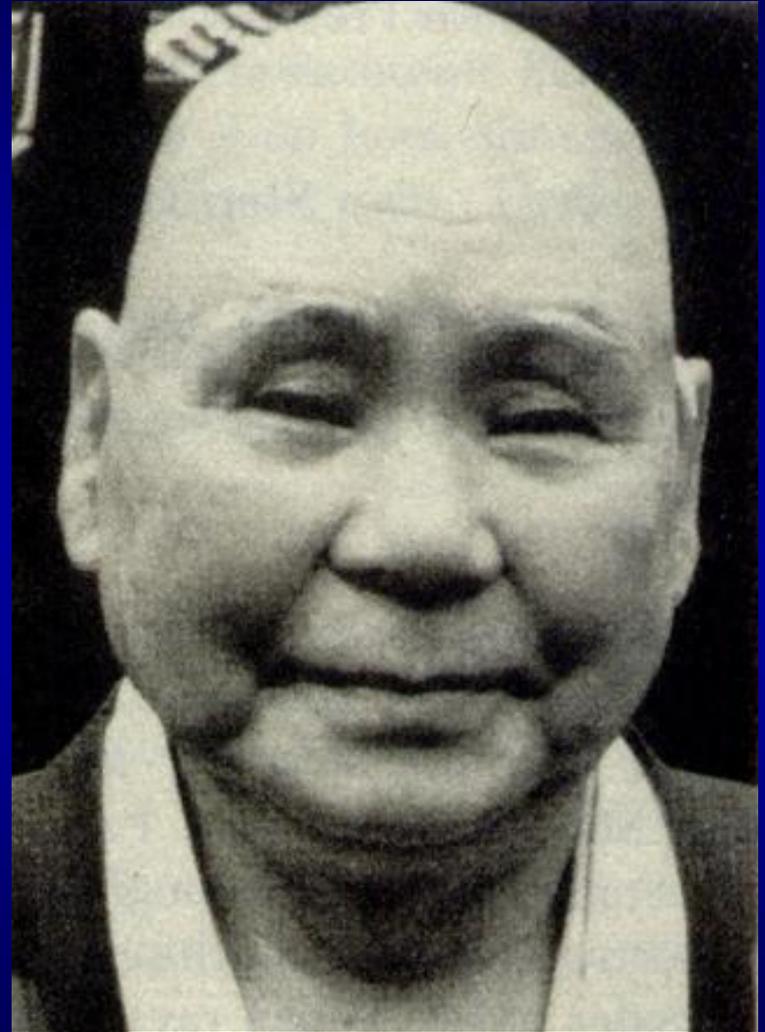
65 ou mais (países desenvolvidos)

muito idosos : 80 e 85 ou mais

# Envelhecemos todos iguais ?



62 anos



91 anos

# Os Preconceitos do Envelhecer!

# Características do Envelhecer

DOENÇA

MORTE

SOLIDÃO

PERDA DE MEMÓRIA



*DIMINUIÇÃO  
DAS  
CAPACIDADES  
FÍSICAS E  
SENSORIAIS*

# Uma Cultura que Deifica a Juventude!

NO MUNDO OCIDENTAL DE HOJE, *A VELHICE É TIDA COMO UMA DOENÇA INCURÁVEL*, COMO UM DECLÍNIO INEVITÁVEL, QUE ESTÁ VOLTADO AO **FRACASSO**



# Origem dos Preconceitos



*O Desconhecimento do processo de envelhecimento!*

# O QUE FAZER ?

ENTENDER O PROCESSO DE  
ENVELHECIMENTO



ABORDAGEM ADEQUADA



# O Que limita o idoso?

*O PROCESSO  
NATURAL DE  
ENVELHECIMENTO*

X

AS DOENÇAS  
CRÔNICAS



# Que envelhecimento terei?

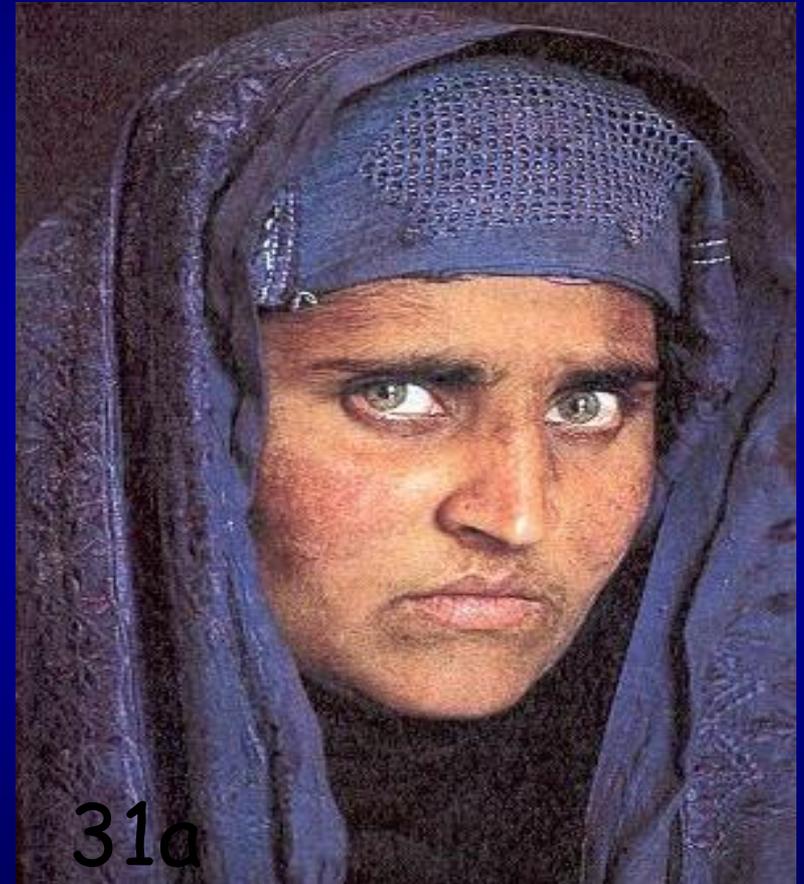
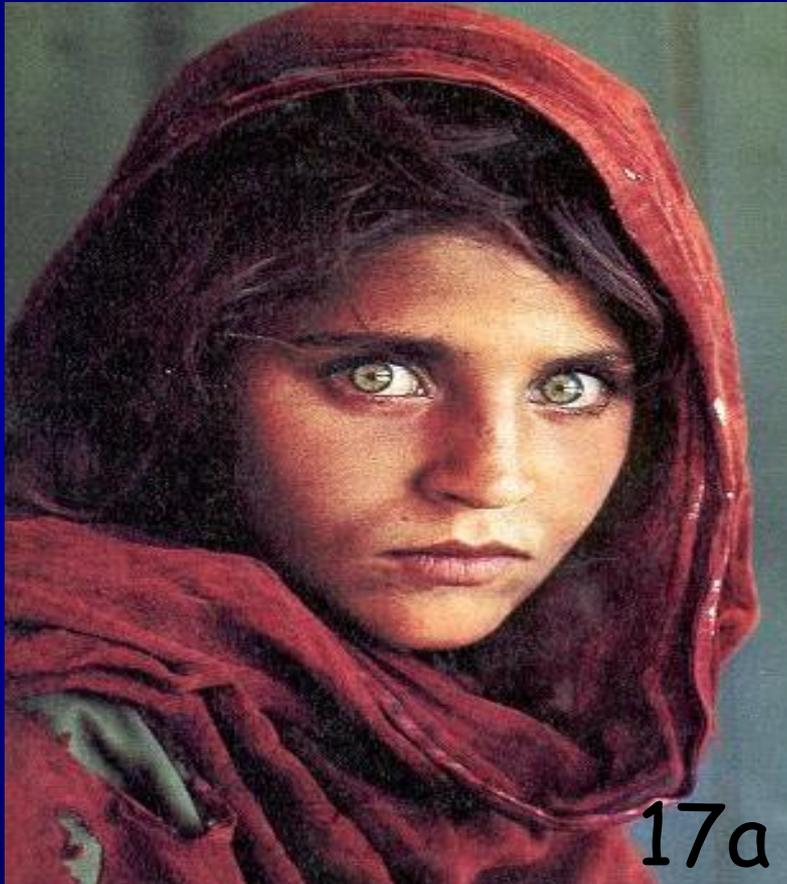
- COMPROMETIDO
- ACIDENTAL
- *PLANEJADO*

*"Saudável"*

ENVELHECER COM SAÚDE...



# ...OU O ENVELHECER COM DOENÇAS!



*Afeganistão, 1988 - 2002*

APOSENTADORIA

# UMA TRANSIÇÃO...

TRABALHO

APOSENTADORIA



Baseado em William Bridges e Dr. Nancy K. Schlossberg

# Fase 1: Fantasia

- Começa 3 a 5 anos antes da aposentadoria
- Consiste em:
  - Sonhar sobre a aposentadoria
  - Planejar a aposentadoria
  - Explorar novas opções que se tornam disponíveis quando a aposentadoria começar.

SOURCE: "Making the Most of Retirement" by Dwight L. Adams

# Fase 2: Excitação

- Início 1  $\frac{1}{2}$  anos antes da aposentadoria
- Com a data para se aposentar confirmada, duas coisas acontecem :
  - Planejamento mais detalhado da aposentadoria
  - Começa a obter mais dados, como salário, benefícios e planos de saúde

# Fase 3: Estresse

- Inicia na data da aposentadoria
- Familiares e amigos devem ficar atentos as pressões e estresse do novo aposentado

# Fase 4: Lua de mel

- Continua pelos primeiros 2 anos de aposentadoria
- Tempo de iniciar ou descartar novos projetos, aproveitando a liberdade da aposentadoria

# Fase 5: 3 Rs

- Rotina
- Repouso
- Relaxamento

O aposentado aceitou e está adaptado

# Fase 6: Desencanto

Se inicia 4 a 6 anos após o início da aposentadoria:

- O aposentado passa a sofrer de baixa auto-estima
- O aposentado passa a sentir necessidade de aumentar sua produtividade
- Aparece a pergunta "Quem eu sou?"

# Fase 7: Reorientação

- Se inicia 6 a 8 anos depois
- Aprende a aceitar e desfrutar dos papéis da aposentadoria
- Desenvolve um novo senso de auto-estima e novos objetivos

# Fase 8: Contentamento

A fase final

O aposentado se fixa a uma rotina confortável!

# Traços de um aposentado bem sucedido!

1. Planeje sua aposentadoria
2. Seja otimista
3. Aceite as mudanças
4. Invista nos relacionamentos
5. Desfrute dos momentos de lazer
6. Invista na sua saúde
7. Tenha uma paixão
8. IKIGAI!

# Ikigai 生き甲斐

Valorização social:



"Sentir-se útil" (**propósito de vida**)  
**Ter um papel** na família e na sociedade  
Manutenção da **atividade** produtiva  
Desenvolver **redes sociais** (conectar-se)  
**Atividades** com amigos e familiares  
**"VOLUNTARIADO"**

# BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DO VOLUNTÁRIO

# Benefícios para a saúde

- Evidências crescentes da literatura sugerem que o voluntariado aumente ou mantenha a saúde especialmente na terceira idade
- Os voluntários são mais propensos a relatarem boa saúde física, menos doenças crônicas e boa saúde mental.
- Voluntários vivem mais que os não-voluntários

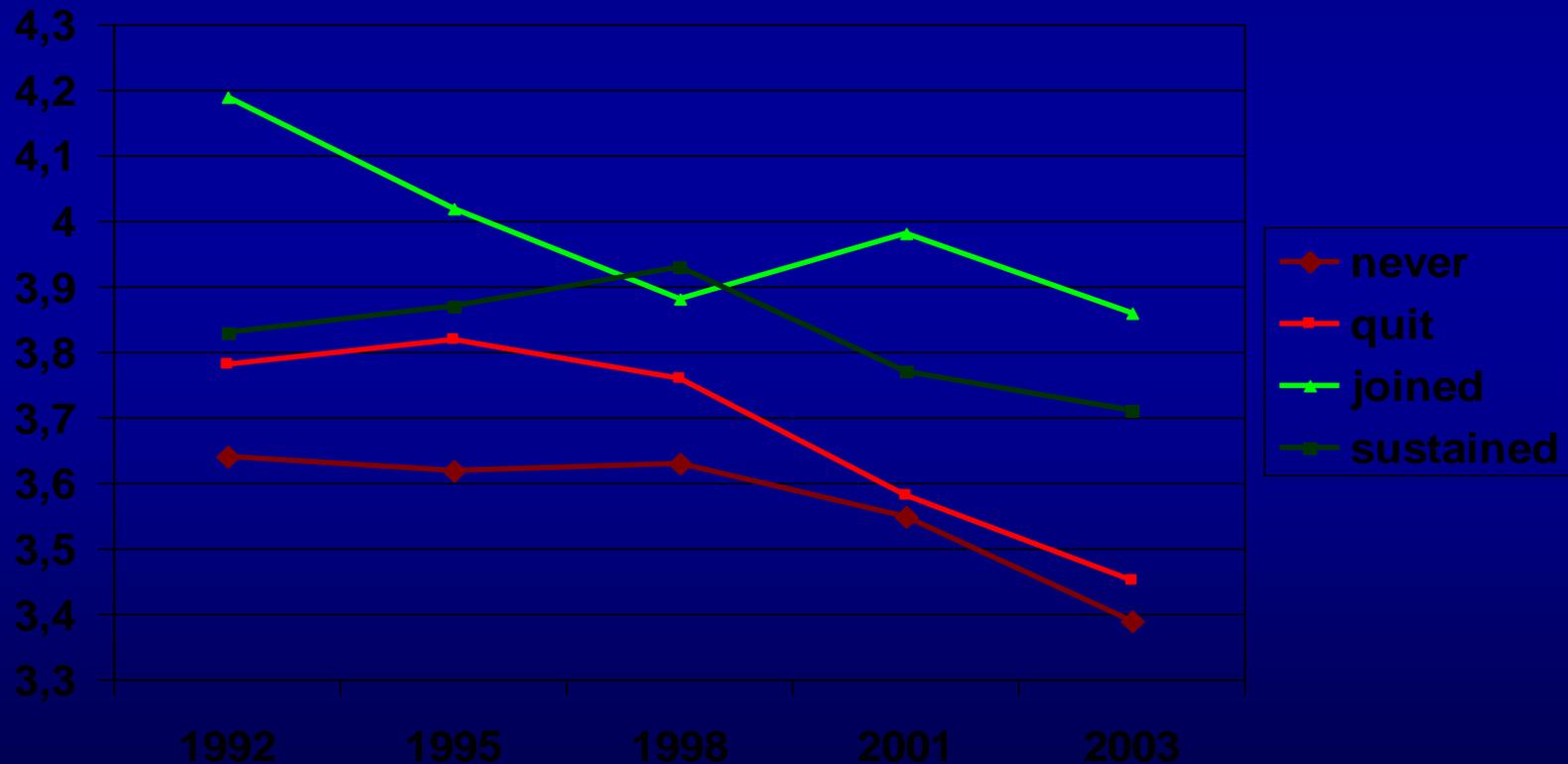
# Três argumentos

- *Hipótese da alegria em doar-se: o voluntariado produz ação fisiológica anti-estresse (diminui cortisol e adrenalina)*
- *Hipótese do tamanho da rede social: o voluntariado constroi redes sociais que podem ser evocadas quando necessárias*
- *Hipótese da personalidade forte: O voluntariado aumenta o bem estar psicológico que dá suporte à saúde*

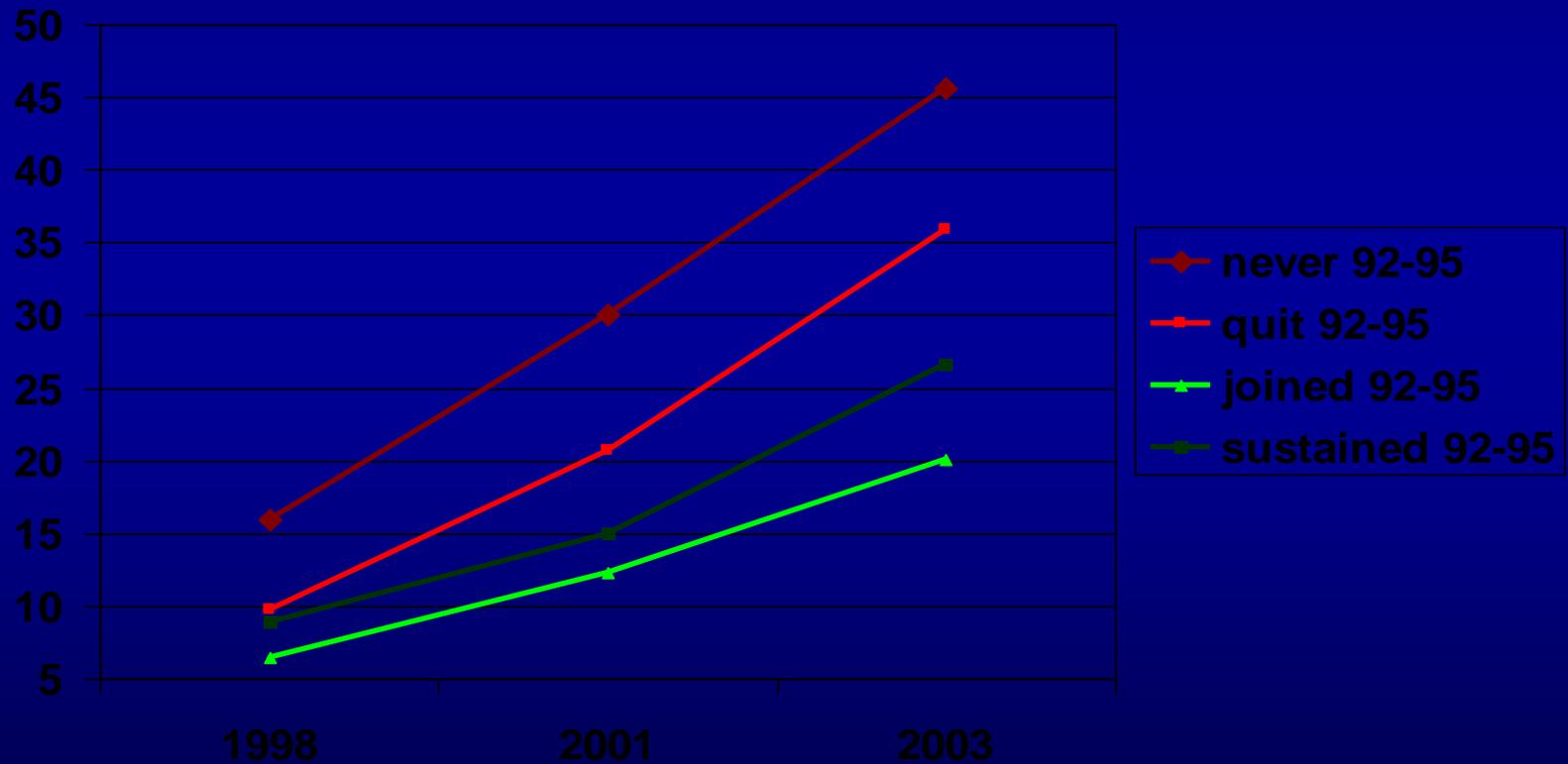
# Estudo longitudinal de envelhecimento de Amsterdam (LASA)

- Estudo com amostragem aleatória de idosos na Holanda
- Estudo de base entre 1992 e 1993. Com coleta de informações, elaboradas em critérios objetivos e subjetivos do estado de saúde, religião, personalidade, nível sócio-econômico, as redes sociais e engajamento em associações voluntárias.
- Os entrevistados foram re-entrevistados a cada três anos, salvo se incapazes ou mortos

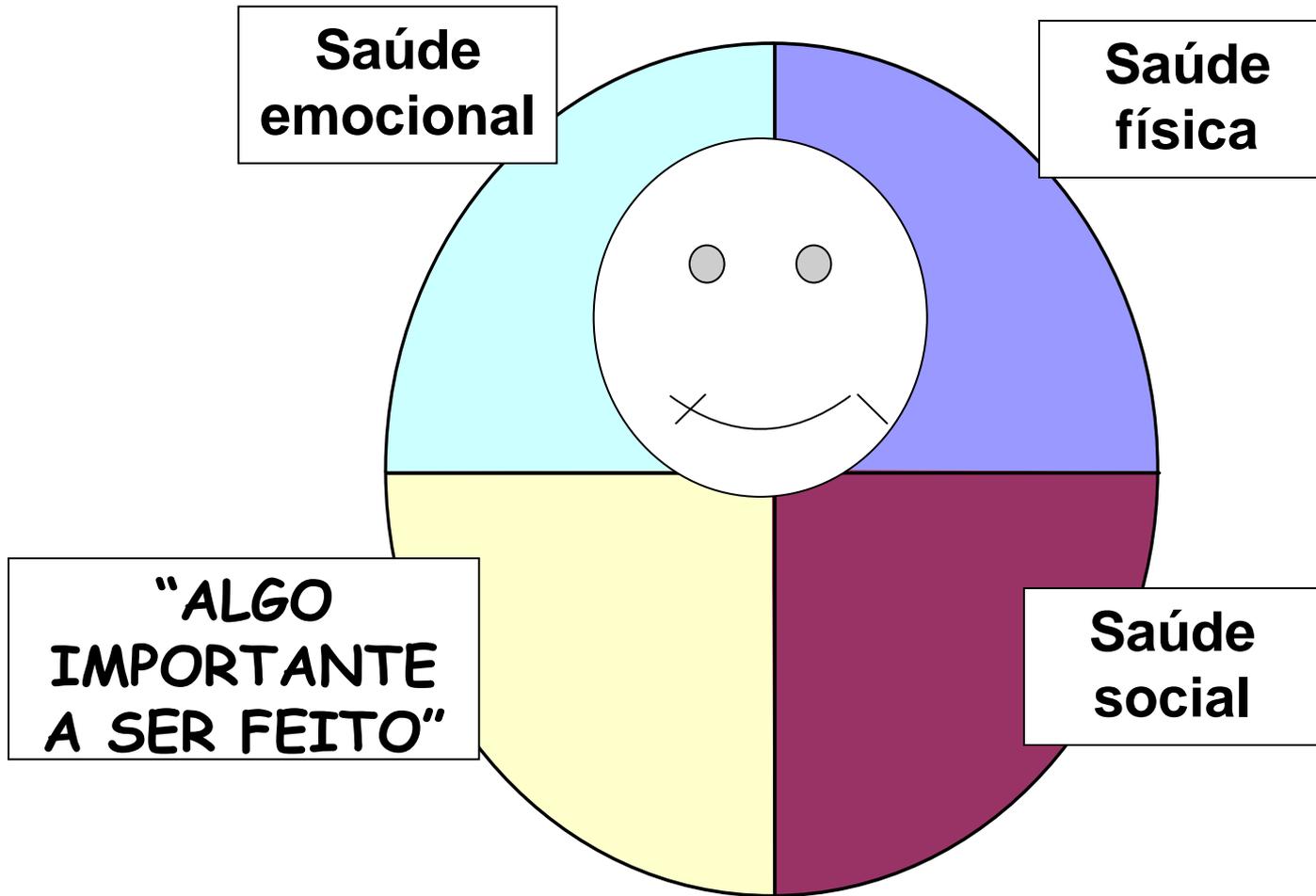
# Desenvolvimento da saúde subjetiva



# Risco de mortalidade



# Saúde equilibrada



# Benefícios

- Refere altos níveis de bem-estar
- Aumento da energia
- Um sentimento de "estar saudável"
- Melhor controle de peso
- Melhora do sono
- Aumento da imunidade
- Redução das dores
- Aumento da temperatura corporal
- Sistema cv saudável
- Melhor recuperação em cirurgias

# HORAS TRABALHADAS

- O Voluntário deve servir entre 1 a 2 horas por semana, ou cerca de 100 horas por ano para receber os benefícios para a saúde.



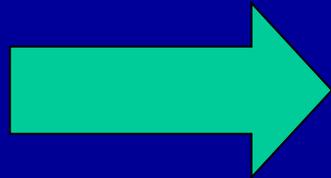
# Resultado de pesquisas: idoso voluntário

Voluntários acima de 65 anos tendem ter um aumento da longevidade, baixo risco de depressão e doença cardíaca e alta capacidade funcional.



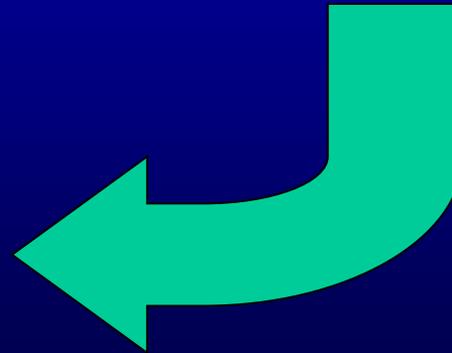
# Estudos comprovam benefícios para a saúde do idoso

1) Voluntariado  
100 HS/ANO



2) Efeito positivo em fatores psicológicos e sociais (P.ex senso de propósito)

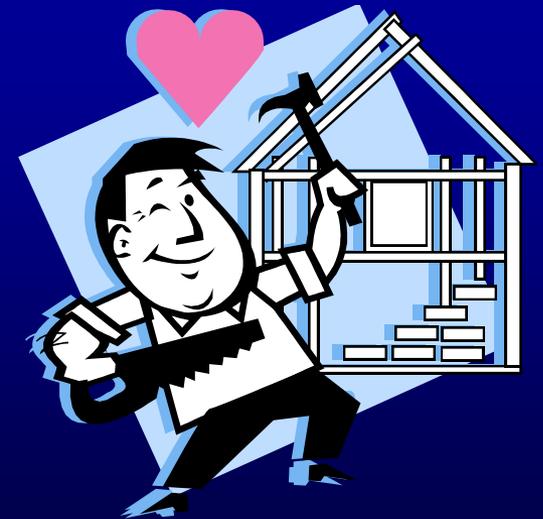
3) Baixo risco de doenças



# Voluntários idosos

93% dos voluntários referem que a vida se tornou melhor depois que iniciaram o voluntariado.

(2001 study of Senior Corps volunteers)

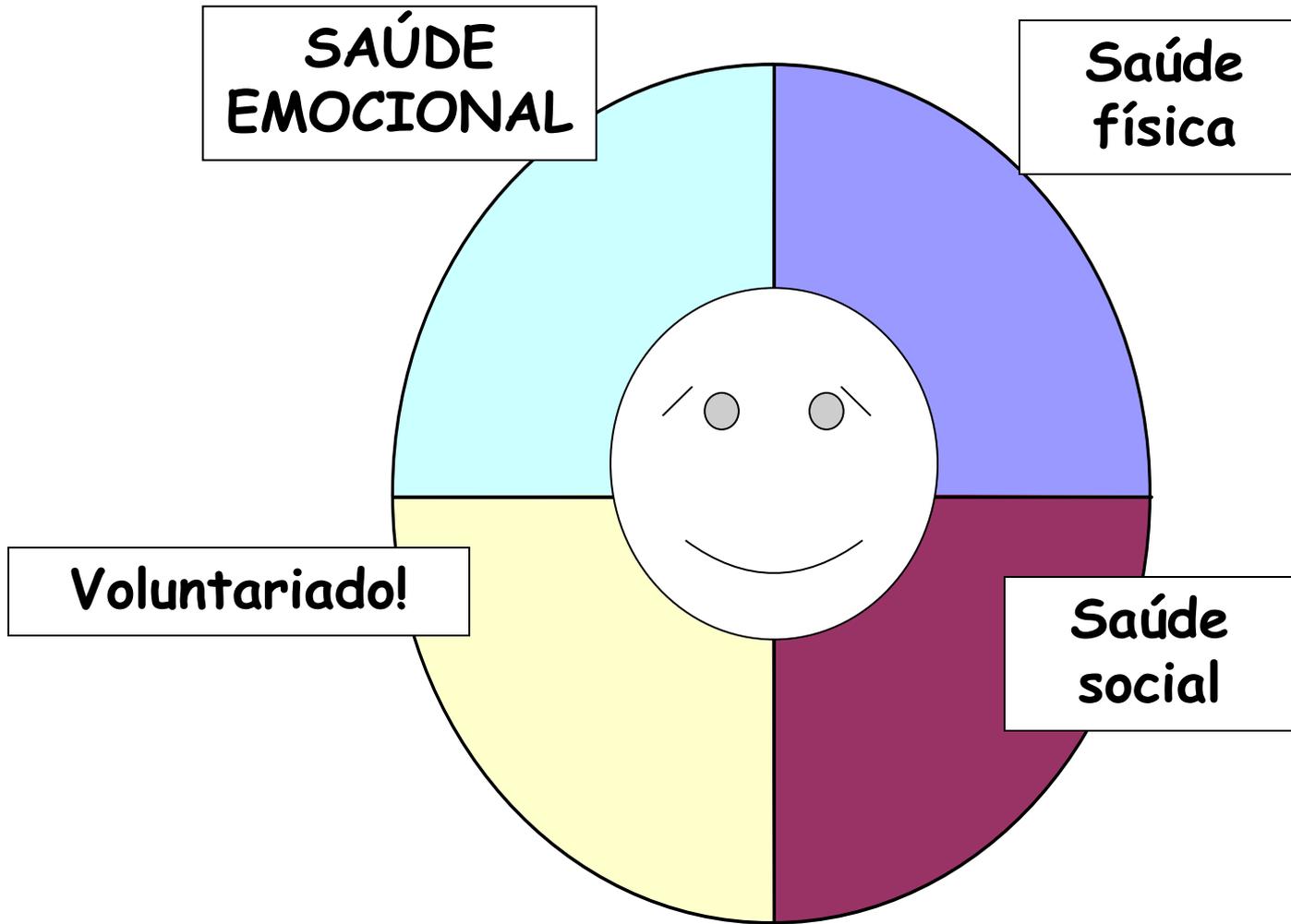


# Resultados...

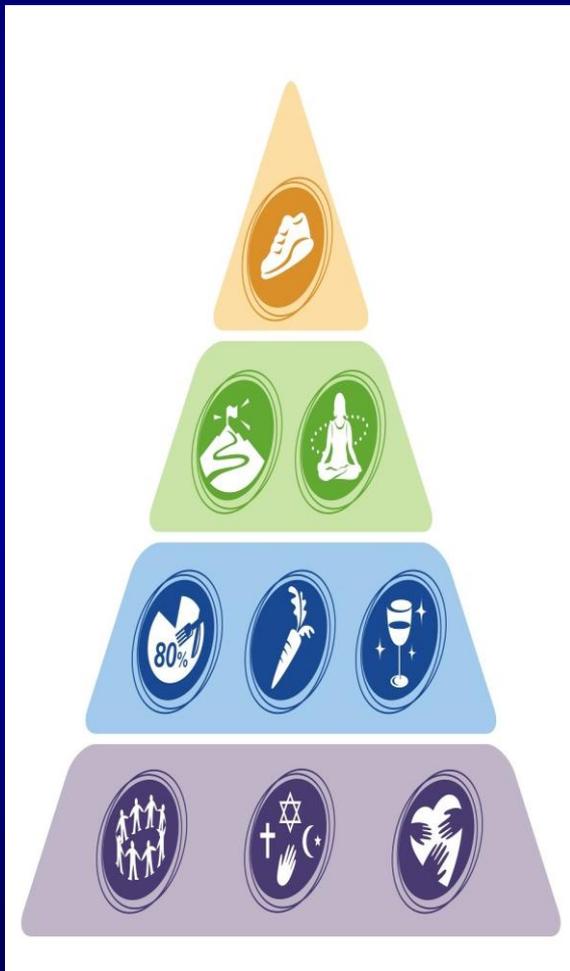
Descobertas sobre os benefícios da saúde do voluntário indicam ... Que o próprio ato de voluntariado pode permitir que os indivíduos idosos mantenham sua independência e autonomia a medida que envelhecem e enfrentarão melhor as doenças crônicas.”

The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research. CNCS. April 2007.

# Saúde equilibrada



# VOLUNTÁRIO...



MOVIMENTE-SE  
NATURALMENTE!

RELAXE!

COMA COM SABEDORIA!

REDE SOCIAL-FÉ-TRIBO!

# OTIMISMO...



UM TRAÇO DE  
PERSONALIDADE  
COMUM A TODOS  
OS  
VOLUNTÁRIOS

MUITO OBRIGADO  
PELA SUA ATENÇÃO!!!





RUBENS DE FRAGA JÚNIOR

[GERIPAR@HOTMAIL.COM](mailto:GERIPAR@HOTMAIL.COM)