



UNILASALLE
CENTRO UNIVERSITÁRIO LA SALLE



AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM: REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO

Antônio Marcos da Rosa Santana¹

RESUMO

O presente trabalho trás à tona o envelhecimento; dentro deste contexto pretende abordar, as questões relacionadas ao processo do tornar-se velho, ou seja, envelhecer-se. Este estudo também tem como propósito destacar neste movimento de envelhescência; a autoestima e a autoimagem e suas manifestações psicológicas na velhice. Para a elaboração deste estudo exploratório de referência bibliográfica, utilizou-se como método pesquisas em diferentes bases de dados relacionados ao tema título em discussão, cruzando as palavras-chaves com a psicologia do envelhecimento. Assim deste modo busca-se rever os diferentes conceitos referentes ao envelhecimento, a autoestima e a autoimagem, e discutir suas repercussões psicológicas nesta trajetória denominada envelhescência. As repercussões vistas no processo do envelhecimento chamam a atenção dos estudiosos do campo da Psicologia, tendo em vista, seu início dado a partir da fecundação humana e seu término morte do organismo denominado por Sigmund Freud como finitude. Por fim este trabalho verifica a importância da autoestima e da autoimagem em todo o processo do envelhecimento e a necessidade do trabalho interdisciplinar do profissional psicólogo, auxiliando o idoso com as questões relacionadas ao envelhecimento. Conclui-se que talvez o que mais assuste no envelhecimento de acordo com os estudos da psicologia do envelhecimento realizados, é a perda da autonomia

¹Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário La Salle – Unilasalle, matriculado na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II, sob a orientação da Docente Mestre Psicóloga GisleineVerlang Lourenço (e-mail: gisleinelourenco@hotmail.com). E-mail do autor: (antoniomarcospsicologo@gmail.com).

ocasionando no velho a produção de um estado de dependência necessitando assim do auxílio de terceiros.

Palavras-chave: Autoestima. Autoimagem. Envelhecimento. Psicologia.

1. INTRODUÇÃO

“Eu não tinha este rosto de hoje,
Assim calmo, assim triste, assim magro,
Nem estes olhos tão vazios, nem o lábio amargo.

Eu não tinha estas mãos sem força,
Tão paradas e frias e mortas;
Eu não tinha esse coração que nem se mostra.

Eu não dei por esta mudança,
Tão simples, tão certa, tão fácil:
Em que espelho ficou perdida a minha face?”
(Retrato. Cecília Meireles, 2001)

Para além do nascimento e da morte, uma das certezas da vida é que todas as pessoas envelhecem. No entanto, as manifestações e as repercussões do fenômeno do envelhecimento ao longo da vida são variáveis e multifatoriais, apresentando-se subjetivamente em cada ser idoso. Esta constatação deu origem ao desenvolvimento de inúmeras definições de e sobre o envelhecimento.

Não é a idade cronológica, nem a idade legal, estipulada pelo legislativo que determina a terceira idade ou o ser idoso, existem outros fatores que determinam a “terceira idade”. A idade cronológica para o envelhecimento só tem valor jurídico (VELLAS, 2009).

De acordo com (FONTAINE, 2000), se olharmos o envelhecimento de diferentes pontos de vista como: fisiológico e biológico relacionado ao envelhecimento do organismo; psicológico onde se relacionam as competências cognitivas e comportamentais; a idade social que se refere aos papéis, os hábitos do indivíduo determinados pela cultura e até mesmo fatores econômicos, teremos outras variáveis importantes para marcar o envelhecimento.

Na perspectiva do desenvolvimento humano, a velhice é a última etapa do ciclo vital. Segundo Erickson (1987), no estágio da integridade X desespero o velho faz uma reflexão sobre sua vida, sua história, o que fez e o que deixou de fazer. Entretanto, esse movimento retrospectivo pode ser vivenciado de diferentes formas. O velho pode entrar em um período de desespero por acreditar que sua vida chega ao fim e não há mais tempo para realizações e desejos, ou ainda, pode sentir a sensação de dever cumprido e de integridade, repassando com sabedoria o conhecimento adquirido ao longo da vida.

O envelhecimento é vivido de modo diferente de um indivíduo para outro, de uma geração para outra de uma sociedade para outra. O envelhecimento classificado como “terceira idade”, não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial do organismo sendo um processo do desenvolvimento normal, afetando todos os seres vivos levando a sua falência morte do organismo (Uchôa, 2002).

Segundo (FOX, 1997), com o processo de envelhecimento há uma diminuição da autoestima e da autoimagem. Neri (2000), por sua vez aponta a autoestima como parte integrante da personalidade de cada indivíduo. No entanto para Mosquera (1976), “a autoestima é o que a pessoa sente a respeito de si mesma; compreendendo atitudes positivas e negativas a seu próprio respeito”.

Durante a elaboração deste estudo verificou-se uma forte integração entre autoestima e autoimagem onde se percebe que ambas andam juntas de forma interligadas. Em contrapartida observou-se a necessidade de poder diferenciá-las ao longo deste processo que é o envelhecimento. Para Branden (1999), a autoestima é definida como sendo uma sensação de capacidade para enfrentar desafios da vida e de ser digno de felicidade e bem estar.

Segundo Schilder (1999), a autoimagem apresenta-se como a representação e figuração do nosso corpo que é formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós. Schilder (1999), segue pontuando que a autoimagem determina a trajetória da vida e a autoestima parece ter uma ligação muito forte com os objetivos e planos que estabelecemos para nós e que dão significado à vida.

Através dos conceitos referidos pelos autores compreendemos e admitimos que a autoestima e a autoimagem estão interligadas e se apresentam em cada indivíduo de forma diversa e multifacetada; sabedores disto é importante verificar como este indivíduo se encontra e irá lidar com a autoestima e autoimagem repercutindo em todo seu processo de envelhecimento, foco deste trabalho.

Durante os estudos deste processo contínuo de tornar-se velho; verificou-se a importância de investigar a autoestima e a autoimagem; e suas consequências relacionando aspectos do processo do envelhecimento. Sabedores de que nesta trajetória o envelhecimento vem sofrendo constantes mudanças em diferentes setores e segmentos, sendo assunto de grande interesse de muitos estudiosos de diferentes áreas científicas, incluindo também o campo da psicologia do envelhecimento.

Entre muitos conceitos destaca-se (PRATA, 1993), que apresenta o termo envelhescência, fase da vida na qual não se é mais jovem, mas ainda está longe de ser velho e faz uma analogia com a adolescência. A envelhescência nada mais é que uma preparação para entrar na velhice, assim com a adolescência é uma preparação para a maturidade.

Outro autor mais atual (KALACHE, 2015), abordando a gerontologia que estuda o idoso do ponto de vista científico, em todos os aspectos: físicos, biológicos, psicológicos e sociais; nos apresenta um novo conceito para o envelhecimento, onde utiliza um novo termo gerontolescência, que será essa fase entre a meia idade e a velhice.

2. A AUTOESTIMA

A autoestima é o sentimento de amor-próprio, ou seja, o amar, o valorizar, o aceitar-se com as limitações, erros e acertos, qualidades e defeitos, enfim, a opinião que cada indivíduo nutre, num processo contínuo de valorização e satisfação individual (BRANDEN, 2001). Todos os seres humanos possuem em menor ou maior grau autoestima (OKUMA, 1998).

De acordo com (NERI; FREIRE, 2000), autoestimar-se significa gostar de nós mesmos, nos apreciarmos de modo genuíno e realista. Não se trata, portanto, de um

excesso de valorização de nossa própria pessoa, de arrogância ou egocentrismo. Gostamos daquilo que realmente somos aceitando nossas habilidades e também nossas limitações. O autor pontua ser possível a satisfação pessoal do final de uma meta reforçando a autoestima, afirmando que a satisfação pessoal pode existir durante toda a vida.

A construção de uma boa autoestima surge como alicerce de força de vida. Está profundamente associada à resiliência, ou seja, à combinação entre flexibilidade e força para enfrentar obstáculos, à criatividade para encontrar saídas, à visão otimista, à esperança, à fé e o cultivo da alegria pelas coisas simples (Goldfarb, 1997).

Potencializando neste processo de envelhecimento, a ampliação da capacidade para amar, permitindo a celebração da vida e a possibilidade de sonhar, acreditar em si mesmo, na sua força, em suas possibilidades de ser bem-sucedido, influenciando assim o grau de autodeterminação (PRATA, 1993).

Segundo Branden (1995), a autoestima é composta de sentimentos de competência e de valor pessoal, acrescida de autorrespeito, autoconfiança, refletindo o julgamento implícito da capacidade de lidar com os desafios da vida. Portanto, é muito importante que se desenvolva de uma forma harmônica a autoestima da pessoa idosa para que esta não venha desenvolver estados psicopatológicos.

Para Branden (2001), a autoestima positiva é aquela que leva o indivíduo a acreditar em si, na sua capacidade de pensar, tomar decisões e estar apto para enfrentar situações adversas que possam vir surgindo ao longo da vida e, além de tudo, estar consciente das suas limitações, fragilidade, medos e de suas potencialidades.

Com a autoestima positiva, o idoso enfrenta desafios, tem confiança em si mesmo, resolve e soluciona problemas que aparecem e enfrenta dificuldades. De acordo com Branden (2001), percebe-se uma valorização pessoal nestas atitudes que fortalecem a autoestima no envelhecimento.

Quanto maior for à autoestima no envelhecimento, maior será à superação dos obstáculos, mais confiantes e seguros na manutenção de relações saudáveis, aumentando assim a chance de sucesso nas relações humanas ao longo de toda a vida, assim como o favorecimento da qualidade na vida da terceira idade, pois de acordo com Branden (1997, p. 14), “a importância da autoestima saudável está no fato de que ela é o fundamento da nossa capacidade de reagir ativa e positivamente às oportunidades da vida”.

Em seus estudos (EGITO, 2010), conceitua a autoestima ao querer bem a si mesmo e enfatiza que, quando diminuída a autoestima, pode se refletir como complexo de inferioridade, sentimento de incapacidade, apatia, desânimo e outros sintomas que refletem indiferenças para com os seus próprios valores, para com a aparência pessoal tanto física quanto mental e que geralmente repercute no envelhecimento como um estado de tristeza, ocasionando no indivíduo uma autoestima negativa, ou seja, uma baixa autoestima.

Em contra partida temos a autoestima negativa, que de acordo com Branden (2001), indica que o indivíduo apresenta vivências afetivas negativas, e sente medo de assumir riscos, de fracassar, sente-se incapaz e incompetente para realizar algo, vive se criticando, achando defeitos em si mesmo, enfim, vive em um estado de reprovação.

De acordo com Timm (2006), no processo do envelhecimento, uma boa autoestima favorece a saúde e a autorrealização, enquanto uma baixa autoestima pode causar fobias, medos, dificuldades interpessoais, aflição, insegurança, depressão, falta de realização das próprias potencialidades, exclusão, entre outros.

É indispensável na velhice, ter uma boa autoestima, para se desfrutar de um envelhecimento bem-sucedido. Conservar-se íntegro física e psicologicamente, assim como certificar-se da sua adequação do ponto de vista dos aspectos biopsicossocial.

3. A AUTOIMAGEM

A autoimagem, enquanto produto da imaginação, visão ou concepção particular que o indivíduo tem de si mesmo, resultando, de um processo que envolve os fatos e as experiências, as impressões e os sentimentos vividos pelo indivíduo ao longo de sua existência.

A autoimagem está relacionada sempre à mudança, na medida em que o indivíduo modifica sua estrutura corporal ele acrescenta a seu quadro pessoal, novas dimensões que alteram a percepção de si mesmo e do mundo a sua volta (MOSQUERA, 1976).

Para Zani (1998), desenvolver a autoimagem é alimentar a certeza de que se é capaz de levar uma vida plena e realizada sem se preocupar com a imagem que deve ser apresentada à sociedade, ou seja, sem ter a preocupação se esta imagem é estimulante, inquietante ou decepcionante.

Os acúmulos de danos que ocorrem ao longo dos anos, são aspectos importantes da adaptação orgânica, bem como as mudanças psicológicas, que dependem de influências culturais e ambientais. O corpo tem influência fundamental na construção da autoimagem, pois ao se olhar no espelho, o indivíduo reforça a identidade física e psicológica, gerando maior autoconfiança, aprendendo a gostar do seu corpo, ou seja, sua autoimagem Zani (1998).

De acordo com (TOMMASO, 2015), a autoimagem pode ser definida como a visão que temos de nós mesmos; ela é o nosso retrato mental, são as nossas experiências e vivências passadas, os nossos estímulos presentes e nossas expectativas futuras. O autor também aborda em seu conceito, que a aquisição da autoimagem se dá por aprendizagem. Ao interagir com as pessoas que lhe são importantes a criança recebe retorno verbal e não verbal que reforça suas particularidades. A avaliação que faz de si surge a partir da avaliação que os outros fazem dela.

Indo mais além (TOMMASO, 2015), apresenta a autoimagem com algo mutável e associa esta mutação por diferentes fatores como: fatores emocionais, sentimentais, sensações internas, por estímulos culturais, moda, mídia e outros. A autoimagem representa a figuração do nosso corpo formado em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós, envolvendo tanto imagem mental quanto percepção (SCHILDER, 1999).

5. O ENVELHECIMENTO

Muitos são os impasses sobre as questões que tratam a terceira idade. A lei brasileira nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, Estatuto do Idoso, trás em seu primeiro artigo, que o indivíduo é considerado idoso aquele com idade superior ou igual a 60 (sessenta) anos (BRASIL, 2003).

O Brasil é um país em constante processo de envelhecimento, a pirâmide populacional começou a transformar-se de tal modo que a população idosa se encontra em crescente ascensão. Para Alvarez (2001), é importante repensar sobre as políticas de atenção à população idosa envolvendo áreas sociais e áreas interdisciplinares de saúde que compreendam a necessidade do trabalho do psicólogo e o apoio psicológico neste segmento da população da terceira idade.

O conceito de velhice está relacionado ao que hoje denominamos terceira idade, idéia que envolve vários aspectos: sociais, culturais, alterações físicas e emocionais, psicológicas, cronológicas, espirituais, etc. Entretanto, o critério cronológico (60-65 anos) é o mais utilizado para estabelecer o ser idoso, pois é a idade em que para muitos termina a fase economicamente ativa (Alvarez, 2001).

Berlinck (2000), compara a envelhescência com a adolescência, por serem fases da vida em que ocorrem tanto, mudanças físicas e psíquicas.

A senescência; ou seja, o tornar-se senil é o processo natural do envelhecimento caracterizado pelo declínio da capacidade funcional do organismo comprometendo progressivamente aspectos físicos e cognitivos ocorrendo um declínio global das funções físicas, intelectuais e emocionais (D'ANDREA, 1996).

O envelhecimento classificado como terceira idade, não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial do organismo sendo um processo do desenvolvimento normal, afetando todos os seres vivos levando a sua falência morte do organismo (PAPALEO, 2007).

No envelhecimento Baltes (2004), nos apresenta a psicologia do envelhecimento ou à psicologia do desenvolvimento, representadas pelo paradigma de desenvolvimento ao longo de toda a vida (*lifespan*), pelo meta-modelo de seleção, otimização e compensação,

por pesquisas sobre a plasticidade da inteligência na vida adulta e na velhice e por investigações interdisciplinares sobre a velhice avançada.

O desenvolvimento (*lifespan*) foi definido por Baltes (2004), como um processo contínuo, multidimensional e multidirecional de mudanças orquestrados por influências genético-biológicas e sócio-culturais de natureza normativa e não-normativa, marcado por ganhos e perdas concorrentes e por interatividade indivíduo-cultura e entre os níveis e tempos das influências. O desenvolvimento e o envelhecimento bem-sucedidos baseiam-se em seleção de metas, otimização dos meios para atingir essas metas e busca de compensações quando os meios disponíveis para atingir as metas estiverem ausentes.

O olhar do outro a respeito da velhice é carregado de negativismo, o que dá um caráter homogeneizador ao processo do envelhecimento (UCHÔA, 2002). Muitas vezes, a conotação sociocultural sobre o envelhecimento contém preconceitos, à medida que é representada como um momento de decrepitude física, feiura e inutilidade (Goldfarb, 1997).

6. MÉTODO

Para a elaboração deste artigo foi adotado como metodologia de estudo nesta pesquisa uma revisão bibliográfica. Quanto à definição e busca do material bibliográfico, primeiramente, utilizaram-se as palavras-chaves autoestima, autoimagem, envelhecimento sempre fazendo o cruzamento com o termo descritor Psicologia e Psicologia do envelhecimento.

Dentro desta metodologia referente aos descritores autoestima e autoimagem necessitou-se verificar a escrita das palavras “auto-estima” e “auto-imagem” escritas anteriormente, antes do novo acordo ortográfico da língua portuguesa ainda em transição no Brasil.

A partir desta busca auto-estima e auto-imagem obteve-se maiores resultados em números de artigos. Todos os artigos que contribuem para esta pesquisa fazem parte das bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, LILACS, BVS Psicologia Brasil.

Como critério de seleção no refinamento da pesquisa foram utilizados artigos a partir do ano de 2010 à 2014, todos de nacionalidade brasileira. Nesta busca também foram

utilizados outros descritores que possibilitaram maiores resultados para este estudo como terceira idade, interdisciplinaridade, psicologia do envelhecimento e idosos.

7. DISCUSSÃO

Conforme a Teoria Eriksoniana do desenvolvimento humano, desde a infância até a velhice; em cada um dos oito estágios psicossociais o ego passa por uma crise; denominada pelo autor como crises do ego. O desfecho desta crise do ego pode ser positivo ocorrendo uma ritualização ou negativo ocorrendo um ritualismo; de um desfecho positivo surge um ego mais forte e estável, enquanto o desfecho negativo gera um ego mais fragilizado (RABELLO, 2007). Ocorrendo assim, à reformulação e reestruturação da personalidade após cada crise do ego. Esta crise que ocorre no ego do indivíduo serve para fortificá-lo ou fragilizá-lo (RABELLO, 2007).

As crises do ego que dão nome aos estágios psicossociais que, segundo (RABELLO,2007), são: Confiança básica x Desconfiança básica, Autonomia x Vergonha e Dúvida, Iniciativa x Culpa, Diligência X Inferioridade, Identidade x Confusão de Identidade, Intimidade x Isolamento, Generatividade x Estagnação e Integridade x Desespero neste estágio a Teoria Eriksoniana define esta fase como a final do ciclo psicossocial.

Rabello (2007), chama de culminância ou avaliação esta fase da Integridade X Desespero, onde o indivíduo procura estruturar seu tempo e se utilizar das experiências vividas em prol de viver bem seus últimos anos de vida; ou estagnar diante do terrível fim. Rabello (2007), confirma que "agora é tempo de o ser humano refletir, rever sua vida, o que fez, o que deixou de fazer". Pensa principalmente em termos de ordem e significado de suas realizações. Essa retrospectiva pode ser vivenciada de diferentes formas.

A pessoa pode simplesmente entrar em desespero ao ver a morte se aproximando; surgindo um sentimento de que o tempo acabou que agora resta o fim de tudo, que nada mais pode fazer pela sociedade, pela família, por nada. São aquelas pessoas que vivem em eterna nostalgia e tristeza por sua velhice. A vivência também pode ser positiva.

A pessoa sente a sensação de dever cumprido, experimenta o sentimento de dignidade e integridade, e divide sua experiência e sabedoria. Existe ainda o perigo do indivíduo se julgar o mais sábio, e impor suas opiniões em nome de sua idade e experiência (RABELLO, 2007, p. 11).

Para Papaleo (2002), há uma forte relação entre os termos envelhecimento, velhice, velho ou idoso. Para o autor, o envelhecimento é o processo, a velhice é a fase da vida e o velho ou idoso é o resultado final, sendo que todos possuem uma relação íntima.

O envelhecimento é um processo natural caracterizado pelo declínio de capacidades físicas e cognitivas, o qual ocorre ao longo da vida de qualquer ser humano, ocorrendo neste processo um fenômeno biológico e psicológico (Cancela, 2007).

Pensar o processo do envelhecimento e suas repercussões; no tocante as questões relacionadas ao desenvolvimento psicológico, no que tange a autoestima e a autoimagem é cair em um campo multifatorial e subjetivo.

De acordo com (BALTES,1993), o maior desafio para a psicologia do envelhecimento é saber como evitar ou eliminar perdas, e como administrar as crescentes limitações devidas a problemas de saúde, ao envelhecimento cognitivo ou à falta de recursos sociais e econômicos.

Vemos a importância e a preocupação da psicologia do envelhecimento; nas questões que repercutem o potencial da velhice, destacando também as questões associadas com a parte final da vida: a finitude, o afastamento, o abandono e a morte. Essas duas questões, a do potencial e a das limitações da velhice, representam o desafio por excelência de uma psicologia voltada para o envelhecimento.

O médico geriatra MORIGUCHI (KALIL, 2015), afirma que a terceira idade não existe; explicando que a idade é algo contínuo, e envelhecer não é um castigo, mas uma conquista que pode ser alcançada com prazer e hábitos saudáveis; e a gente começa a envelhecer no momento em que é concebido dentro do útero da mãe.

Com relação ao termo “melhor idade” fazendo referência à terceira idade MORIGUCHI (KALIL, 2015), pontua que pode ser para alguns, mas que para a maioria não é a melhor idade, devido a uma série de limitações orgânicas, físicas e psicológicas.

O surgimento da autoestima e a autoimagem se dá no primeiro momento após o nascimento do bebê no primeiro contato afetivo entre a mãe e o bebê; este primeiro momento é de suma importância para a maturação emocional do recém-nascido. Winnicott (1975), afirma que o primeiro espelho da criatura humana é o rosto da mãe: mãe e bebê são um só existe uma simbiose entre ambos, o bebê está atento a expressão, o olhar, a voz de sua mãe.

Os autores (Mosquera e Stobäus, 2006; Branden, 2001), apontam atitudes importantes para a obtenção de uma autoestima mais real e positiva no envelhecimento: ser seguro e confiar em si mesmo, buscar momentos de felicidade, reconhecer suas qualidades e defeitos, não considerar-se superior nem inferior aos demais, ser flexível, aberto e compreensivo, ter capacidade de superar seus fracassos, saber estabelecer relações saudáveis com os demais, ser crítico, construtivo e coerente consigo e com os outros.

A autoestima é formada pela imagem que cada pessoa tem de si mesma autoimagem somada ao autoconceito, desenvolvido a partir de estímulos e informações que ela recebe de seu ciclo social (SANTOS, 2001). A autoimagem sofre a influência intensa das experiências que o ser humano vivencia em seu ambiente. Em contrapartida, a autoestima decorre de uma atitude positiva ou negativa perante um objeto particular.

Este objeto é o próprio indivíduo, então a autoestima é o que cada pessoa sente por si mesma (MOSQUERA, 1984). A autoimagem surge segundo (Mosquera e Stobäus, 2006), da interação da pessoa com seu contexto social e é consequência de relações estabelecidas com os outros e para consigo mesmo.

Os autores acreditam que desta forma, o indivíduo possa entender e antecipar seus comportamentos cuidar-se nas relações com outras pessoas, aprender a interpretar o meio ambiente em que vive e tentar ser o mais adequado às exigências que lhe são feitas e que ele propõe para si mesmo.

A autoimagem então é o reconhecimento que fazemos de nós mesmos, como sentimos nossas potencialidades, sentimentos, atitudes e idéias, a imagem o mais realista possível que fazemos de nós mesmos. Os mesmos autores classificam a autoestima como “o conjunto de atitudes que cada pessoa tem sobre si mesma, uma percepção avaliativa de si mesma, uma maneira de ser, segundo a qual a própria pessoa tem idéias sobre si mesmo, que podem ser positivas ou negativas.

Enfim, o quanto gostamos de nós mesmos, realmente nos amamos, nos apreciamos. Em relação ao círculo de amizades no envelhecimento à autoestima negativa afirma; Branden (2001), leva a pessoa a se afastar do seu grupo social por sentir-se incapaz de manter um relacionamento profundo e significativo, levando-a ao isolamento.

8. CONCLUSÃO

Através desta revisão bibliográfica; constatou-se que há muitas possibilidades e fontes de felicidade no envelhecimento. Verificou-se que a velhice pode ser um período prazeroso, com projetos e realizações. Nas repercussões psicológicas que compreendem o processo do envelhecimento destacamos no envelhecimento à qualidade de vida na velhice que pode ser um período de liberdade e de experiência acumulada, ocasionando maior grau de especialização e capacitação, com o desenvolvimento de projetos de vida e de potencialidades ou não isso irá depender de indivíduo para indivíduo.

Percebesse que a manutenção da independência para as atividades da vida diária, autonomia e satisfação com relacionamentos familiares e vínculos de amizade amizades são fatores preditivos para uma independência no envelhecimento bem-sucedido. Destaca-se também importância da autoestima e da autoimagem gerando na velhice sentimentos positivos, relações interpessoais, suporte social, participação em atividades de socialização, sexualidade, espiritualidade e crenças contribuindo para a saúde psicológica.

Todavia, observou-se que, mesmo diante de traumas e dificuldades no transcorrer da vida, esta pode ser vivida com intensidade e com a presença de relações sociais saudáveis. Manter essas conquistas e buscar outras colaboram com a arte de viver e envelhecer.

A velhice é difícil de ser definida, pois é um processo que envolve a maneira como o idoso se vê e se percebe e a maneira como é visto e percebido pelos outros. Essa interrelação de olhares e visões é que vai constituir para cada um o conceito de velhice. Sendo assim, a velhice se apresenta de maneira múltipla e diversificada. Não existe “a velhice”, mas velhices; encontramos neste interim uma pluralidade neste processo de tornar-se velho (Goldfarb, 1998).

A construção de uma boa velhice necessita de ambiente acolhedor que auxilie o idoso no processo de revisão de vida, no enfrentamento de limitações e na elaboração de projetos. De igual modo, aproveitar oportunidades de crescimento e manter vínculos sociais contribuem para um envelhecimento mais saudável e bem-sucedido (Neri, 2005).

SELF-ESTEEM AND SELF-IMAGE: PSYCHOLOGICAL REPERCUSSIONS IN THE PROCESS OF AGING

ABSTRACT

This work brings about aging; in this context it aims to address the issues related to the process of becoming old, or age is. This study also aims to highlight this motion envelhescência; self-esteem and self-image and its psychological manifestations in old age. For the preparation of this exploratory study of bibliographic reference, it was used as a method research in different databases related to the topic under discussion, crossing the keywords with aging psychology. So in this way seeks to review the different concepts related to aging, self-esteem and self-image, and discuss their psychological repercussions. The views impact on the aging process call the attention of the Psychology field of scholars with a view, given its beginning from the Human Fertilisation and its completion death of the organism called by Freud as finitude. Finally this study verifies the importance of self-esteem and self-image throughout the aging process and the need of the interdisciplinary work of psychologist with aging. In conclusion, perhaps the most surprised aging according to studies gives aging psychology carried out, is the loss of autonomy leading to the old production of a state of dependence thus requiring third party assistance.

Keywords: Self-esteem. Self image. Aging. Psychology.

REFERÊNCIAS

BALTES, P. B., & Smith, J. (2004). Lifespan Psychology: From developmental contextualism to developmental biocultural co-construtivism. *Research in Human Development*, 1(3), 123-144.

BERLINCK, M. T. A envelhescência. In: *Psicopatologia Fundamental*. São Paulo: Escuta, 2000. p. 193-198.

BRASIL. **Lei nº 10.741**, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Congresso Nacional, Brasília, DF, 1º de outubro de 2003.

BRANDEN, N. **Autoestima no trabalho**: como pessoas confiantes e motivadas constroem organizações de alto desempenho. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

_____. **Autoestima**: como aprender a gostar de si mesmo. 27. ed. São Paulo: Saraiva, 1997.

_____. _____. 39 ed. São Paulo: Saraiva, 2001.

CALDAS, C.P. O idoso em processo de demência: o impacto na família. In: Minayo MCS, Coimbra Jr CEA (orgs). **Antropologia, Saúde e Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p.51-71.

CANCELA, D. M. G. (2007). O processo de envelhecimento. Consultado em 21 de Novembro de 2010 de <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>.

D'ANDRÈA, F. F. Desenvolvimento da personalidade: enfoque psicodinâmico. 12ª ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1996.

DEBERT, G.G. **A reinvenção da velhice**. São Paulo: Edusp, 1999.

EGITO, José Laércio. **Auto-estima e auto-imagem**. Disponível em: http://www.laerciodoegito.com.br/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=69. Acesso em: abr 2010.

FONTAINE, R. **Psicologia do envelhecimento**. Lisboa: ClimepsiEditores, 2000.

FOX, K. R. The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development. E.U.A. **Editor In Kenneth R. Fox 1997**.

GOLDFARB, D. C. **Corpo, tempo e envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 1998.

HASSE, M. O corpo e o envelhecimento: imagens, conceitos e representações. In: **faculdade de Motricidade Humana**, 2000.

HECK, R.M, LANGDON, E.J.M. Envelhecimento, relações de gênero e o papel das mulheres na organização da vida em uma comunidade rural. In: MinayoM.C.S, Coimbra Jr, C.E.A (orgs.). **Antropologia, Saúde e Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p.129-51.

KALIL, Mariana. “A Terceira Idade não existe”. 2015. **Zero Hora**, Porto Alegre, 01 de novembro de 2015. Caderno Donna. Disponível em: <<http://zh.clicrbs.com.br/rs/vida-e-estilo/vida/noticia/2015/07/especialistas-dao-relato-sobre-a-velhice-4803534.html>> . Acesso em: out. 2015.

MEIRELES, Cecília. **Antologia Poética**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

MINAYO, Maria Cecília de Souza & COIMBRA JR., Carlos Everaldo Álvares (orgs.). **Antropologia, Saúde e Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002. p. 11-24.

MOSQUERA, J. J. M. **Autoimagem e autoestima**: Sentido para a vida humana. Porto Alegre: Estudos Leopoldenses, 1976.

_____; STOBÄUS, C. Autoimagem, autoestima e auto-realização: qualidade de vida na Universidade. **Psicologia-Saúde & Doenças**: Lisboa, S.P.S.S; 2006; 7 (1): 83-88.

MOSQUERAJ, Stobäus C. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na Universidade. **Psicologia – Saúde & Doenças**: Lisboa, S.P.S.S; 2006; 7 (1): 83-88.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D.; JESUS, S. N.; HERMÍNIO, C. I. Universidade: auto-imagem, auto-estima e auto-realização. UNI revista, São Leopoldo, v. 1, n. 2, p. 1-13, abr. 2006. Disponível em:<LINK13>. Acesso em: 25 out. 2011.

NERI, A.L; FREIRE, S.A (orgs.). **E por falar em boa velhice**. Campinas, SP: Papiru 2000.

MOSQUERA J. **Psicodinâmica do Aprender**. Porto Alegre: Sulina; 1984.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**: Fundamentos e Pesquisa. – Campinas, São Paulo: Papirus, 1998. (Coleção Viva idade).

PAPALEO NETO; M. O Estudo da Velhice no Século XX: Histórico, definição do Campo e termos Básicos. In: Elizabete de Viana Freitas et. Al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia** (Org). Rio de janeiro, Guanabara Koogan, 2002.

PAPALEO N.M; QUEIROZ, Z. P.V. Envelhecimento bem-sucedido, aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais: importância da sociabilidade da educação, In: **Tratado de Gerontologia e Geriatria**, 2.ed. São Paulo: Atheneus, 2007.

PRATA, M. <http://psicanaliseblog.com.br/2015/03/09/envelhecimento-e-psicanalise/>

PEIXOTO, C. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade. In: LINS DE BARROS, M. M. (Org.) **Velhice ou Terceira Idade?** Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 2000.

RABELLO, E.T. e PASSOS, J.S. Erikson e a teoria psicossocial do desenvolvimento. Disponível em <http://www.josesilveira.com> no dia 15 de outubro de 2007.

ROCHA, S. M.; GOMES, M. G. C.; LIMA FILHO, J. B. O protagonismo social da pessoa idosa: emancipação e subjetividade no envelhecimento. In: FREITAS, E. V. et al. (Org.) **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p.1030-1035.

SANTOS, P.N. **Terceira idade, aposentadoria, autoimagem e autoestima**. ano, n. defolhas. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal de Santa Catarina. Porto Alegre, 2001.

SCHILDER, P. (1999). **A imagem do corpo: as Energias Construtivas da Psique**. São Paulo: Martins Fontes Ltda.

SCOTT, R.P. Envelhecimento e juventude no Japão e no Brasil: idosos, jovens e a problematização da saúde reprodutiva. In: Minayo MCS, Coimbra Jr CEA (orgs.). **Antropologia, Saúde e Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p.103-27.

SIQUEIRA, R.L; BOTELHO, M.I.V; COELHO, F.M.G. Velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. **Ciência Saúde Coletiva**, 2002, 7(4), p. 899-906.

TIMM L. A. A qualidade de vida o idoso e sua relação com o lócus de controle.[dissertação]. Porto Alegre (RS): Pontifícia Universidade Católica do Rio grande doSul; 2006. 58 p.

TOMMASO, Marco Antônio de. **Auto-imagem e a interface da beleza**. Disponível em: <[HTTP://www.tommaso.psc.br/site/artigos/?id_artigo=104](http://www.tommaso.psc.br/site/artigos/?id_artigo=104)>. Acesso em 12 set. 2015.

WINNICOTT, Donald Woods. Os bebês e suas mães. São Paulo. Martins Fontes, 1988.

UCHÔA, E; FIRMINO, J.O; LIMA-COSTA, M.F.F. Envelhecimento e saúde: experiência e construção cultural. In: Minayo MCS, Coimbra Jr CEA, (orgs.). **Antropologia, Saúde e Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p.25-35.

VELLAS, P. **As Oportunidades na Terceira Idade**. Paris: Stock, 1974. Tradução e notas Claudio Stieltejs e Regina Taam; apresentação Paulo Roberto de Araujo Cruz e Darei Piana. Maringá: Eduem, 2009.

VERAS, Renato P. País Jovem com Cabelos Brancos: A Saúde do Idoso no Brasil. Rio de Janeiro: relume Dumará:UERJ, 1994 p25

ZANI, R. **Beleza e autoimagem**. Rio de Janeiro: Revinter, 1998.

KALIL, Mariana. "A Terceira Idade não existe". 2015. **Zero Hora**, Porto Alegre, 01 de novembro de 2015. Caderno Donna. Disponível em: <<http://zh.clicrbs.com.br/rs/vida-e>

<estilo/vida/noticia/2015/07/especialistas-dao-relato-sobre-a-velhice-4803534.html>> .
Acesso em: out. 2015.