**Nova Velhice E terceira idade**

**RESUMO**

**Autores**: João Durão¹; Manuela Durão²

¹Professor Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus /Universidade de Évora

 ² Enfermeira Hospital do Espírito Santo Évora

**Introdução:** As mudanças sociais de proteção à velhice contribuíram, entre outras, para fazer emergir a categoria social autónoma de terceira idade, conceito que pretende romper com a imagem de velhice, associada à decadência, à dependência e às doenças. Pretende-se que esta nova velhice, “terceira idade”, seja mais autónoma e criativa, adquira um estilo de vida saudável, dinâmico, participativo e que previna o envelhecimento intelectual, físico e psíquico, adquirindo estilos de vida saudáveis, nomeadamente alimentação, exercício físico e participação ativa na comunidade (Veloso, 2011).

**Palavras-chave**: Envelhecimento, Terceira idade, Velhice

**Objetivo:** Refletir sobre a relatividade dos conceitos “velhice e terceira idade”.

**Metodologia:** Pesquisa bibliográfica

**Enquadramento conceptual:** O termo “idade” surge com a necessidade de delimitar o envelhecimento. Qualquer limite cronológico para definir a pessoa idosa é impreciso e difícil de englobar as várias dimensões da evolução da vida humana (Monteiro e Neto, 2008).

O termo “terceira idade” é um conceito recente, fruto da evolução do conceito de velhice. Surgiu para expressar novos padrões de comportamento de uma geração que envelhece e se reforma, mas ainda com uma vida ativa.

Monteiro e Neto (2008) definem “a velhice como um estado de espírito” decorrente da forma como a sociedade e a própria pessoa encaram esta fase da vida. A imagem da sociedade sobre os idosos tende a ser negativa, partindo do declínio e da improdutividade, constituindo a oposição jovem/idoso uma das mais fortes representações sociais em desprestígio da velhice, facto que originou o aparecimento de vários mitos/estereótipos (Veloso, 2011). Os defensores da visão positiva da velhice encaram-na como mais uma etapa da vida, uma experiência de crescimento, etapa que pode e deve ser significativa, já que a sua ausência seria a morte prematura.

A velhice é uma das fases do desenvolvimento da pessoa ao longo do ciclo vital, um processo contínuo de crescimento intelectual, emocional e psicológico, um momento de reflexão em que se faz o resumo de tudo o que se fez ate àquele momento, devendo constituir um período em que se deveria apreciar os frutos de toda uma experiência de vida (Monteiro e Neto, 2008).

**Conclusão:** O homem não deve aceitar a imagem duma velhice cinzenta, decadente, assexuada, privada de papéis significativos, cheia de problemas de saúde. Deve lutar para conquistar para si próprio e para os outros o direito de viver plenamente cada dia, cada momento, ter a oportunidade de viver em pleno o seu potencial de saúde e desempenhar um papel social ativo em particular.

**Bibliografia:** Gomes, C. & Viegas, S. (2007). A identidade na velhice. Porto: Edições Ambar

Veloso, E. (2011). Vidas depois das reformas. Políticas públicas no contexto português e práticas educativas numa Universidade da Terceira Idade em Portugal. (1.ª ed). Lisboa: Coisas de Ler Edições.