CECÍLIA XAVIER

TERAPEUTA OCUPACIONAL

Projeto de vida: um caminho para a longevidade com qualidade

CECÍLIA XAVIER

SET, 2023

APRESENTAÇÃO

Terapia Ocupacional

O que eu quero gerar com esta palestra?

CECÍLIA XAVIER
TERAPEUTA OCUPACIONAL

ROTEIRO

Revolução da longevidade

Projeto de Vida

Aposentadoria

Música

QUAL É UMA DAS MAIORES TRANSFORMAÇÕES DO SÉCULO XXI?

“Revolução da Longevidade”

Como as pessoas vão se preparar sem nunca terem pensado nisso?

(Alexandre Kalache)

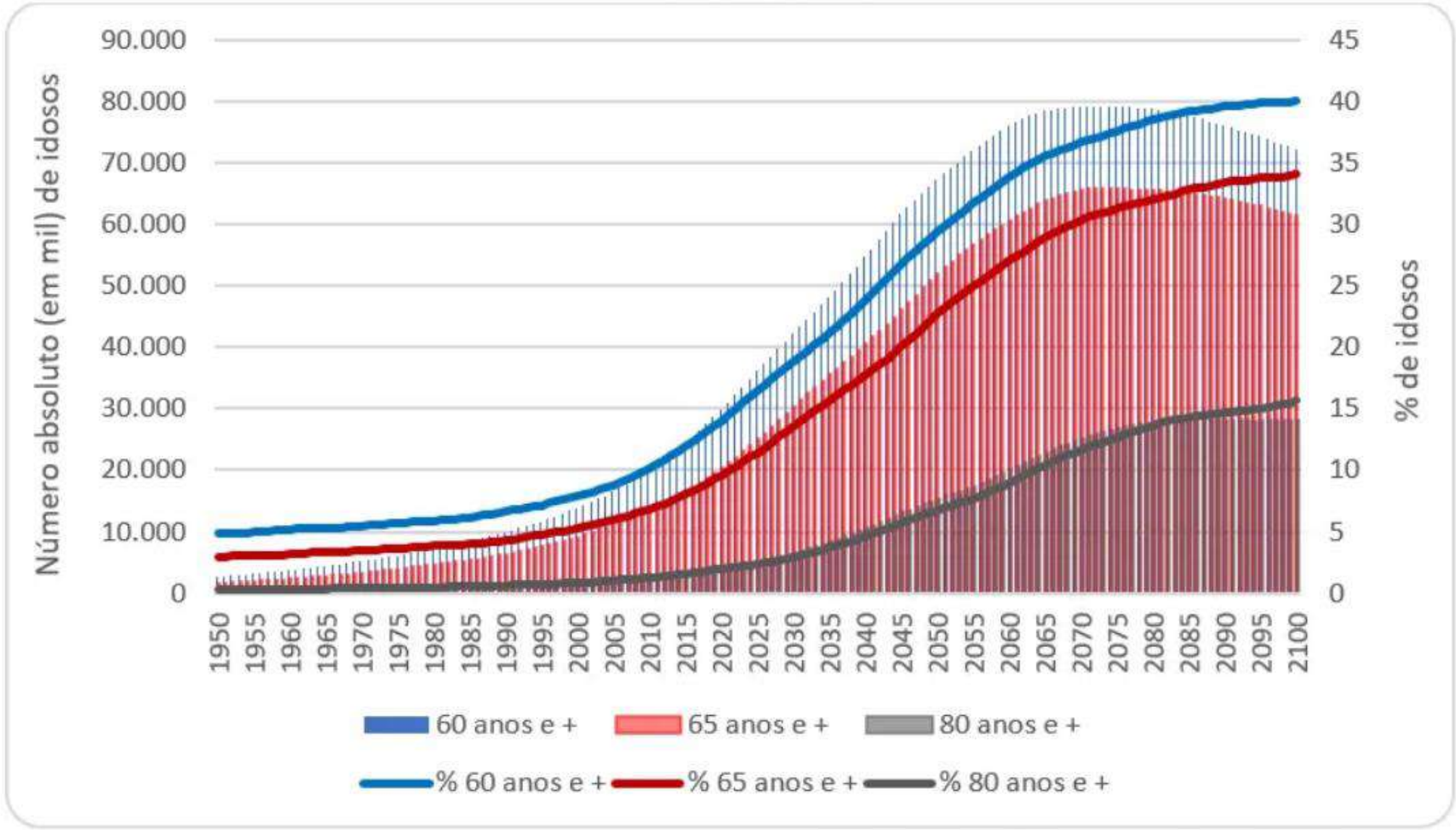
A expectativa de vida no Brasil era de 45 anos em **1945**, passando para 72 anos para os homens e 79 para as mulheres em 2022(IBGE).

50+

Revolução demográfica 60+

2020 (30 milhões)
2050 (67 milhões)
2100 (72.4 milhões)

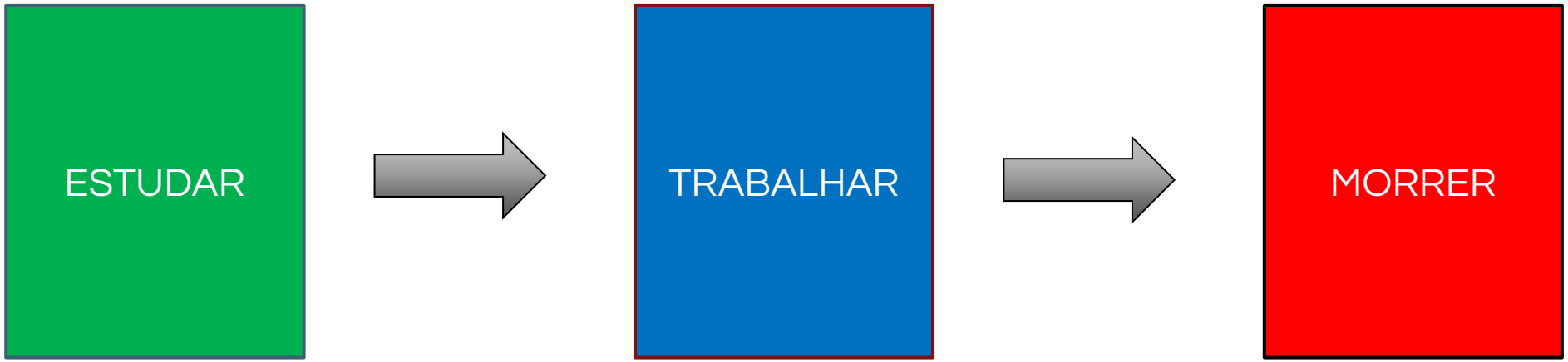
População absoluta e relativa de idosos de 60 anos e mais, 65 anos e mais e 80 anos e mais
Brasil: 1950-2100



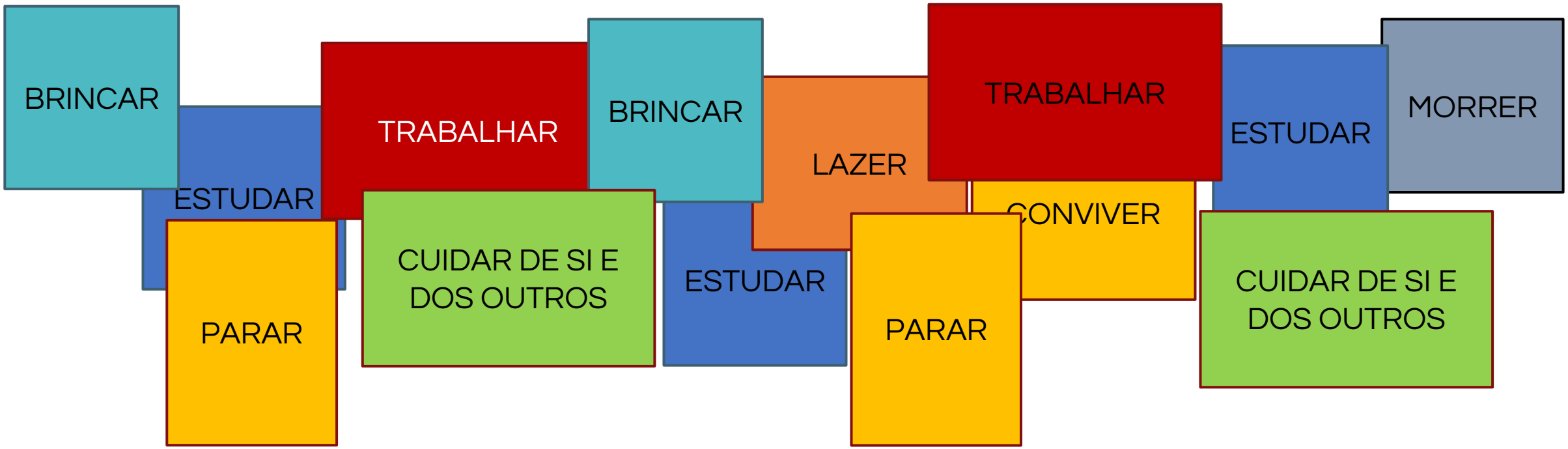
UN/Pop Division: World Population Prospects 2019 https://population.un.org/wpp2019/

CECÍLIA XAVIER
TERAPEUTA OCUPACIONAL

CULTURA MUNDIAL DO ENVELHECIMENTO



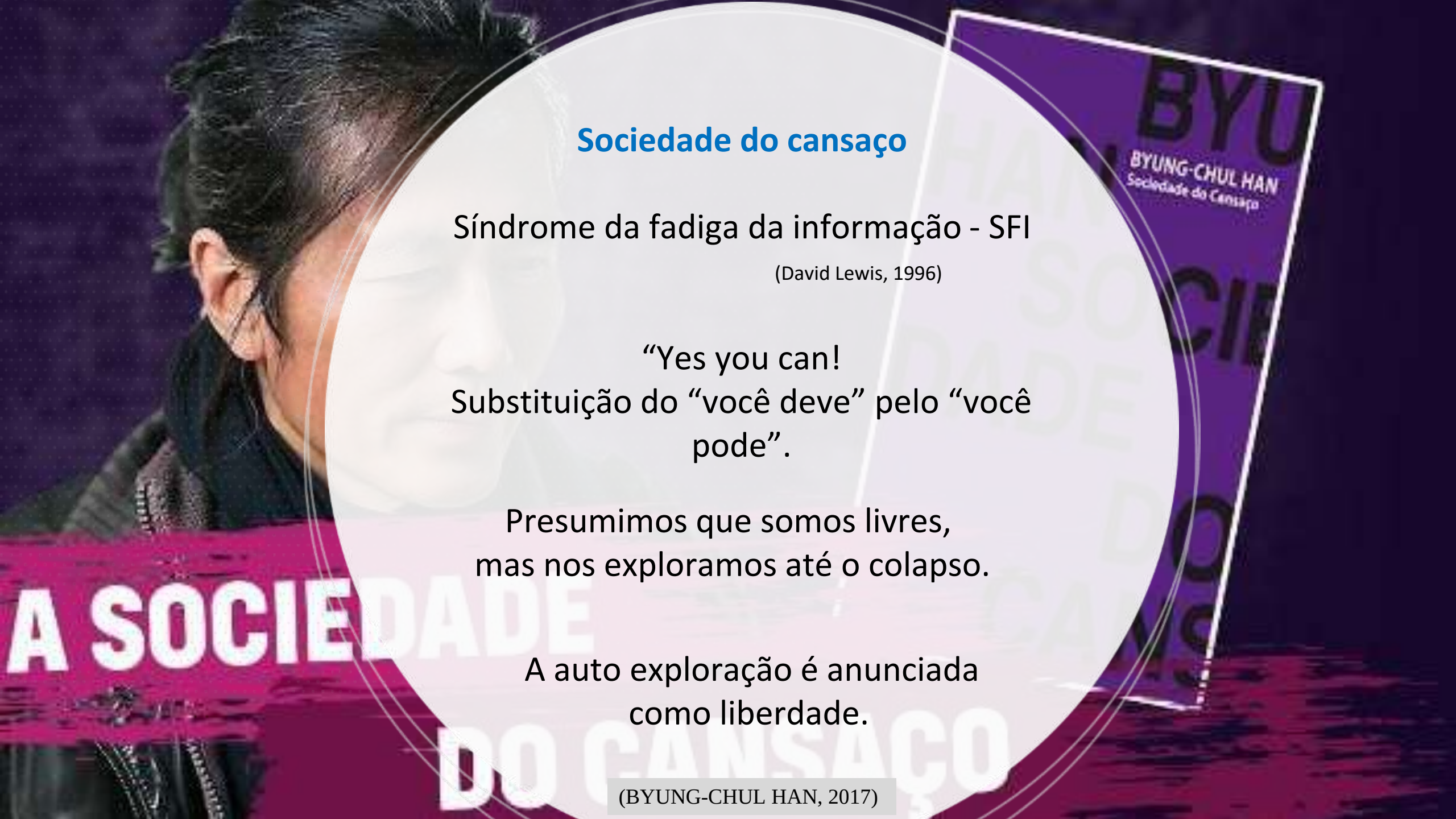
REVOLUÇÃO DA LONGEVIDADE



Um dos grandes desafios dos 50+ é se dar a oportunidade de....

LL

L



Sociedade do cansaço

Síndrome da fadiga da informação - SFI

(David Lewis, 1996)

“Yes you can!
Substituição do “você deve” pelo “você pode”.

Presumimos que somos livres,
mas nos exploramos até o colapso.

A auto exploração é anunciada
como liberdade.

(BYUNG-CHUL HAN, 2017)

Está na hora do resgate, em que as pessoas tenham tempo de conversar e brincar novamente.

O Projeto de Vida é parte da solução

(BYUNG-CHUL HAN, 2017)

Projeto de vida é uma metodologia

…para materializar o projeto. Retirá-lo do campo das ideias e ancorá-lo em uma parte do espaço e do tempo.

Boutinet (2002)

REFLETIR
H.O.
PLANEJAR
O que fazer, como, com quem?
AGIR
Próximo passo

“Pelo fato de traçar-se um objetivo, adoto certa posição diante da realidade.”

(Vazquez, “A filosofia da práxis”)

Qualquer foco que se dê a um projeto profissional ou pessoal, estará desenvolvendo a noção de processo e liberdade.”

(Boutinet, 2002)

“Projetar é relacionar-se com o futuro, é começar a fazê-lo. “E só há um momento de fazer o futuro - no presente. O futuro é o que viveremos como presente quando ele chegar. E que já está presente no projeto que dele fazemos.”

Terezinha Rios (2005)

Construir seu projeto de vida é...

transformar uma ideia em ato.

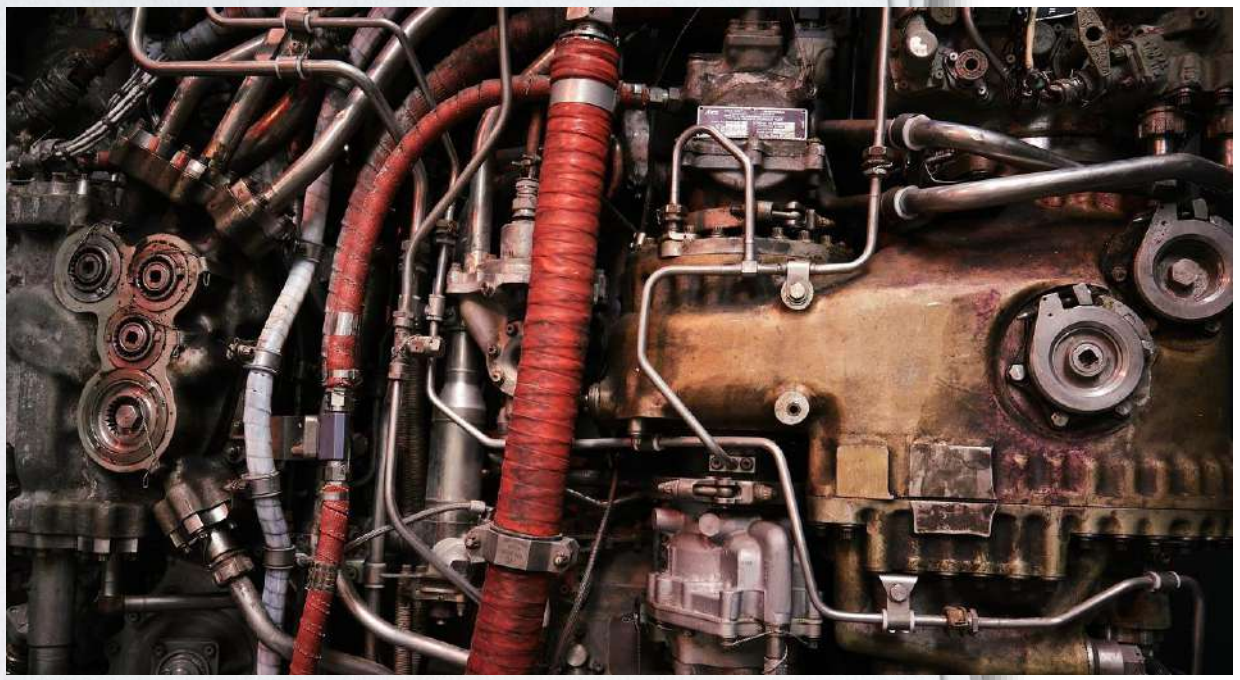
"O projeto não é uma simples representação do amanhã ou de uma ideia possível; ele é o futuro a se transformar no real, uma idea a se transformar em ato".

BARBIER, "Elaboração de projetos de ação e planificação"

CECÍLIA XAVIER
TERAPEUTA OCUPACIONAL

Por que é difícil concretizar projetos?

Em geral partimos de uma baixa percepção de nós mesmos, da realidade que nos cerca e com ausência da noção de processo, do passo a passo para atingir objetivos.



Boutinet (2002)

Terapia Ocupacional - Contribuições possíveis

VISÃO AMPLA DO ARRANJO OCUPACIONAL

(AOTA, 2020)

(AOTA, 2020)

Wilcock (2006)

Transições de vida

Aposentadoria

Rotina de trabalho sem prepara-ção para aposenta doria.

Tereza, 55 anos. Irá se aposentar em 1 ano.

	SEG	TER	QUAR	QUIN	SEXTA	SÁB	DOM
06:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
07:00	Banho	Banho	Banho	Banho	Banho	Dormir	Dormir
08:00	Café	Café	Café	Café	Café	Sem rotina	Sem rotina
09:00	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	“ (?)	Família
10:00	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	“ (?)	“
11:00	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	“ (?)	“
12:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	“ (?)	“
13:00	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	“ (?)	“
14:00	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	“ (?)	“
15:00	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	“ (?)	“
16:00	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	“ (?)	“
17:00	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	“ (?)	“
18:00	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	“ (?)	“
19:00	Deslocamento	Deslocamento	Deslocamento	Deslocamento	Deslocamento	“ (?)	Em casa
20:00	Arrumo casa	Arrumação	Arrumação	Arrumação	Arrumação	“ (?)	Em casa
21:00	TV	TV	TV	TV	TV	“ (?)	Em casa
22:00	TV	TV	TV	TV	TV	“ (?)	Em casa
23:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

Rotina de trabalho sem prepara-ção para aposenta doria.

Tereza, 55 anos. Irá se aposentar em 1 ano.

	SEG	TER	QUAR	QUIN	SEXTA	SÁB	DOM
06:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
07:00	Banho	Banho	Banho	Banho	Banho	Dormir	Dormir
08:00	Café	Café	Café	Café	Café		
09:00							Família
10:00							"
11:00							"
12:00							"
13:00							"
14:00							"
15:00							"
16:00							"
17:00							"
18:00							"
19:00							Em casa
20:00	Arrumo casa	Arrumação	Arrumação	Arrumação	Arrumação		Em casa
21:00	TV	TV	TV	TV	TV		Em casa
22:00	TV	TV	TV	TV	TV		Em casa
23:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

Tereza, 55 anos. Irá se aposentar em 1 ano.

	SEG	TER	QUAR	QUIN	SEXTA	SÁB	DOM
06:00							
07:00							
08:00						Sem rotina	Sem rotina
09:00						“ (?)	Família
10:00						“ (?)	“
11:00						“ (?)	“
12:00						“ (?)	“
13:00						“ (?)	“
14:00						“ (?)	“
15:00						“ (?)	“
16:00						“ (?)	“
17:00						“ (?)	“
18:00						“ (?)	“
19:00						“ (?)	Em casa
20:00						“ (?)	Em casa
21:00						“ (?)	Em casa
22:00						“ (?)	Em casa
23:00							

Atividades obrigatórias. O que sobra?

Repertório ocupacional diversificado e significativo, sem trabalho remunerado e com qualidade de vida.

Marcos, 71 anos. Aposentado há 5 anos.							
	SEG	TER	QUAR	QUIN	SEXTA	SÁB	DOM
06:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
07:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir
08:00	Café	Café	Café	Café	Café	Café	Café
09:00	Caminhada	Caminhada	Caminhada	Caminhada	Caminhada	Caminhada	Encontr.cachors
10:00	Cuidar cachorro	Cuidar cachorro	Cuidar cachorro	Cuidar cachorro	Compras	Clube	Encontr.cachors
11:00	Lê o jornal	Lê o jornal	Lê o jornal	Lê o jornal	Compras	Clube	Encontr.cachors
12:00	Preparar almoço	Preparar almoço	Preparar almoço	Preparar almoço	Preparar almoço	Clube	Alm. família
13:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Clube	"
14:00	Cochilo	Cochilo	Cuidar neto	Cochilo	Cochilo	Clube	"
15:00	Internet	Associação bairro	Cuidar neto	Associação bairro	Resoluções	C. cachor.	"
16:00	Internet	"	Cuidar neto	"	Resoluções	Barbeiro	"
17:00	TV	"	Cuidar neto	"	Cuidar cachorro	Lava carro	"
18:00	Lanche	"	Cuidar neto	"	Lanche	Em casa	"
19:00	Organização	Lanche	Lanche	Amigos	TV	Em casa	TV
20:00	Organização	Internet	Organização	Amigos	TV	Cinema ou	TV
21:00	Leitura	Internet	Filme	Amigos	Leitura	Teatro	TV
22:00	Leitura	Leitura	Filme	Amigos	Leitura	"	TV
23:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

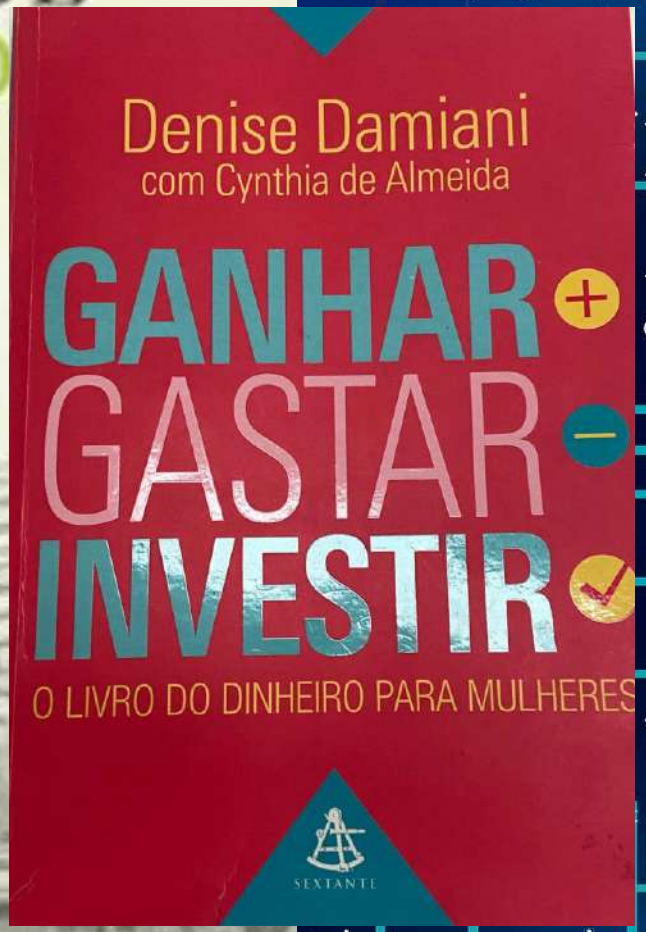
Vamos à prática

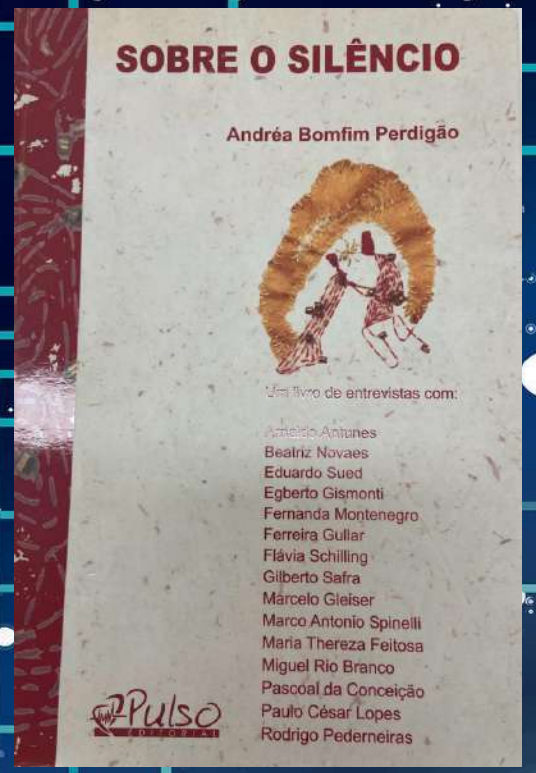
Objetivo:

Meta:

Ação:

“Baby steps”





CECÍLIA XAVIER
TERAPEUTA OCUPACIONAL

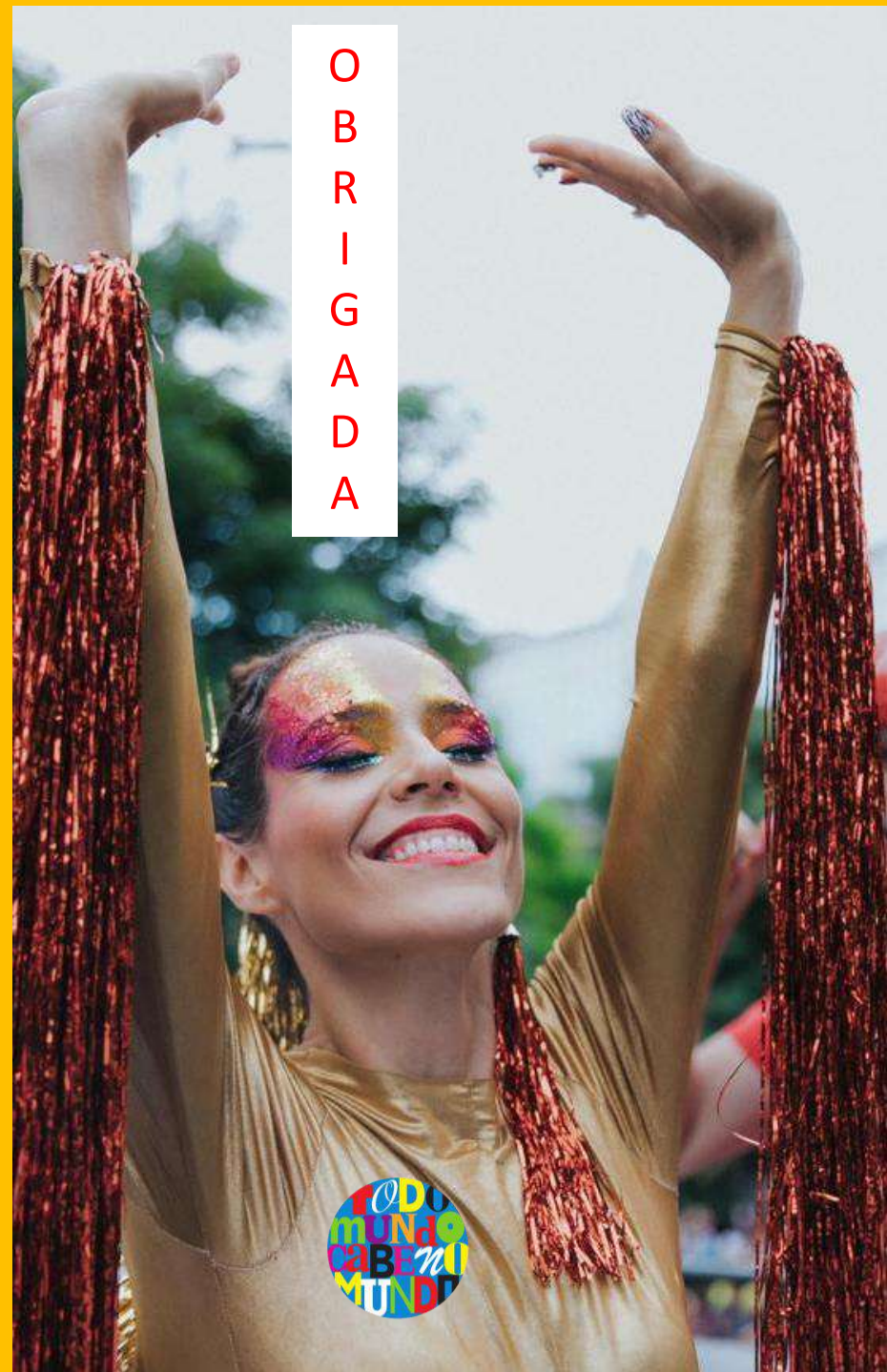
Indicação de livros

“Sonhamos o vôo, mas tememos a altura. Para voar é preciso ter coragem de enfrentar o terror do vazio. Porque é só no vazio que o vôo acontece.

“O vazio é o espaço da liberdade, ausência de certezas. Mas é isso que tememos. Não ter certezas. Por isso trocamos o vôo por gaiolas. As gaiolas são o lugar onde as certezas moram.”

Dostoiévski - Os irmãos Karamazov

@ceciliaxavieroficial

youtube.com/ceciliaxavier

31 98806 4220