

O CICLO DA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA E SUA RELAÇÃO AO DESENVOLVIMENTO HUMANO: UM RELATO DE CASO

THE INTERMEDIATE ADULT LIFE CYCLE AND ITS RELATION TO HUMAN DEVELOPMENT: A CASE REPORT

Jhébica Brenda de Souza da Silva, Luiz Rocha Chaves¹, Renan Andrews Ribeiro Souza¹
Rafael Veiga Sales²

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo relatar a experiência de um indivíduo que se encontra na fase de desenvolvimento humano Adulto Intermediário. Trata-se de um relato de caso realizado por meio de entrevista semiestruturada por acadêmicos da disciplina de psicologia da Saúde e do Desenvolvimento da Universidade do Estado do Pará. Para a observação foram utilizados os seguintes instrumentos: “Dados sociodemográficos”, “Avaliação de bem-estar e satisfação consigo mesmo”, versão adaptada e “Avaliação da qualidade de vida, saúde e outras áreas”, versão resumida. De acordo com os resultados obtidos foi possível verificar que no nível de desenvolvimento físico que as modificações corpóreas esperadas para a fase estão presentes, no nível psicossocial foi observado a presença de dificuldades e conquistas próprias dessa fase da vida. Portanto os resultados demonstram a importância do reconhecimento desses fatores para o profissional de enfermagem, a fim de o mesmo adquirir um olhar holístico para com o indivíduo.

Palavras-chave: Enfermagem. Desenvolvimento humano. Psicologia.

ABSTRACT

The present work aimed to report the experience of an individual who is in the Intermediate Adult human development phase. This is a case report carried out through a semi-structured interview by academics from the discipline of Health and Development Psychology at the state university of Pará. The following instruments were used for observation: “Sociodemographic data”, “Assessment of well-being and satisfaction with oneself”, adapted version and “Assessment of quality of life, health and other areas”, summarized version. According to the results obtained, it was possible to verify that at the level of physical development that the body changes expected for the phase are present, at the psychosocial level, the presence of difficulties and achievements of this phase of life was observed. Therefore, the results demonstrate the importance of recognizing these factors for the nursing professional, in order to acquire a holistic view of the individual.

Keywords: Nursing. Human development. Psychology.

1 Acadêmicos de Enfermagem da Universidade do Estado do Pará (UEPA), Campus XIII. Tucuruí, Pará, Brasil. E-mail: jhessicabrendass01@gmail.com

2 Graduado em Psicologia pela Universidade da Amazônia (UNAMA). Pós-Graduado no curso de especialização em Saúde Mental da Escola Superior da Amazônia (ESAMAZ). Pós-Graduado no curso de especialização de Psicanálise com Crianças e Adolescentes do Instituto de Pós-Graduação e Graduação (IPOG). Pós-Graduado no curso de especialização em Psicologia Hospitalar e da Saúde da Universidade Candido Mendes (UCAM). Docente da Universidade do Estado do Pará (UEPA), Campus XIII. Tucuruí, Pará, Brasil. E-mail: rafael.sales@uepa.br

Data de recebimento: 12/12/2022.
Aceito para publicação: 26/05/2023.

1 INTRODUÇÃO

Este estudo tem como objetivo o relato da experiência de um indivíduo que se encontra na meia-idade, a proposta do trabalho surgiu em razão de um trabalho ministrado na Universidade do Estado do Pará (UEPA), aos acadêmicos de Enfermagem do 5º período da disciplina de Psicologia da Saúde e do Desenvolvimento, a fim de fixar o conhecimento a respeito da temática “Ciclo do desenvolvimento Humano”, na fase Adulta Intermediária.

A partir do momento em que ocorre a concepção do indivíduo há o início do desenvolvimento humano, denominado de Período da Vida Intrauterina, no qual ocorre um processo de intensas transformações que acompanham toda a vida do indivíduo, (PAPALIA; MORTORELL, 2021).

A definição do termo “adulto intermediário” é arbitrária, pois não há consenso sobre em que idade essa fase de fato começa e quando ela termina uma vez o climatério varia entre as idades de 40 e 60 anos, dessa forma para o Ministério da Saúde, o envelhecimento é dado a partir dos 60 anos. (BRASIL, 2016).

A percepção que as pessoas têm dessa etapa da difere de acordo com variantes na qual o indivíduo está inserido, tais como condições econômicas, sociais, culturais entre outras, sendo que uma boa percepção se configura como um bom indicador de um processo de envelhecimento bem-sucedido. (CARRARA; VINAGRE; PEREIRA, 2020).

Sobre essa temática, é notório que processo de envelhecimento e a qualidade de vida das pessoas com idade maior que 40 anos diferem entre os países desenvolvidos e os emergentes, uma vez que segundo nos primeiros países houve a diminuição acentuada de doenças infecto parasitárias, no entanto há um aumento de doenças crônicas (DC) nas sociedades em desenvolvimento é notório um processo de aumento das DC, porém ocorre concomitantemente a esse processo a presença intensa de mortalidade por doenças infecciosas. (BRUSSE, 2021)

Em relação ao perfil populacional é perceptível que a expectativa de vida das mulheres é mais alta que a expectativa de vida dos homens (CARDOSO; DIETRICH; SOUZA, 2021).

Embora essa diferença tenha diminuído conforme dados divulgados pela Saude constata que entre os anos de 2000 e 2008 a diferença de esperança de vida feminina e masculina caiu de 9 para 6,3 anos (Fundação Seade- Sistema Estadual de Análise de Dados, 2017).

Alguns autores utilizam o termo feminilização da velhice para definir essa tendência de maior expectativa de vida das mulheres, esse fato corrobora para que pesquisas sejam realizadas a fim de detectar qual a percepção das mulheres a cerca desse processo (SAMPAIO; MEDRADO; MENEGON 2021).

Segundo Vieira e Cepellos (2021), para a mulher há ainda um agravante no que tange ao fato de a mesma estar “perdendo” a juventude, uma vez que o corpo feminino se configura como um mecanismo utilizado a fim de auxiliar a ascensão social desta, dessa forma há maior efeito do envelhecimento na vida psicossocial da mulher, já que esta pode desenvolver inseguranças com o seu corpo, além do seu papel social.

Ainda sobre essa temática, as autoras expõem que as mulheres são as principais vítimas de ageísmo, isto é, estereotipar de maneira preconceituosa alguém pela idade, especialmente no que tange ao mercado de trabalho, dessa forma as mulheres tendem a preocuparem-se mais com a chegada da meia-idade que os homens.

No presente trabalho será adotada a definição de vida intermediária presentes na obra “Desenvolvimento Humano” (PAPALIA; FIELDMAN; 2020) que considera esse ciclo do desenvolvimento entre as faixas etárias de 40 a 65 anos, para tanto foi realizado a seguinte pergunta: “Como as modificações nos domínios físicos, cognitivos e psicossociais de uma mulher na idade de 47 anos influencia a sua percepção sobre si mesma e a qualidade de vida?”.

A importância dessa análise leva em consideração o aumento da população nessa faixa etária e compreender os processos que podem ocorrer nesse período contribuindo para o conhecimento mais aprofundado desse grupo. (TEIXEIRA; ZANON, 2018)

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho é definido como um relato de caso, realizado durante o mês de novembro de 2021. Segundo Romanowski, Castro e Neris (2019) os estudos de caso são definidos da seguinte forma:

O estudo de caso caracteriza-se pela análise realizada de forma detalhada de um caso individual [...] investiga um caso específico, bem delimitado, contextualizado em tempo e lugar específico a fim de possibilitar uma busca circunstanciada de informações (CASTRO; NERIS, 2019, p.06).

2.1 DESENHO DO ESTUDO

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo descritiva, segundo Trevisan e Trevisan (2021 p.49) a pesquisa qualitativa estuda as particularidades e experiências de um determinado indivíduo, sem a necessidade de contabilizar resultados, mas sim de compreender a realidade do objeto de estudo.

2.2 ASPECTOS ÉTICOS LEGAIS

Como amparo legal, utilizou-se a Carta Circular nº 166/2018- CONEP promulgada pelo Ministério da Saúde, que versam acerca da tramitação dos “relatos de casos” no Sistema CEP/Conep, corroborando que o parecer do CEP só é necessário quando o estudo é realizado com mais de um indivíduo (GOLDIN; FLECK, 2010) ou quando o relato de caso requerer o uso de imagem do participante:

Os estudos realizados com informações provenientes do cotidiano ou da prática profissional, como os relatos de caso, são eticamente aceitáveis, desde que respeitados os preceitos relacionados à privacidade dos participantes, as confidencialidades dos dados e a dignidade humana [...] sempre que o relato de caso requerer o uso de imagem do participante, deverá ser obtida a autorização do uso de imagem do no TCLE ou documento separado (CONEP/SECNS/MS, 2018 p. 02).

Dessa forma, a fim de resguardar a identidade da participante, não foram utilizadas informações que possam, eventualmente, identifica-la. Assim foram utilizadas as siglas A.1 para fazer referência à mulher durante o estudo.

2.3 BREVE HISTÓRICO DE VIDA DO SUJEITO DA PESQUISA

A.1, 47 anos, feminina, preta, quilombola, natural de zona rural do município de Oeiras do Pará, residente de Tucuruí-PA, evangélica praticante, diretora de escola infantil. Casada, 03 filhos e 01 aborto. No momento da entrevista a paciente apresenta-se orientada em tempo e espaço, com higiene corporal satisfatória.

A participante relata ter vivenciado a fase da infância de forma saudável, brincava com os irmãos, ajudava a mãe nas atividades domésticas e frequentava a única escola infantil da comunidade, no entanto relata que quando a mesma tinha 16 anos, perdeu a sua progenitora, e em razão desse acontecimento ela desenvolveu um quadro depressivo, além da responsabilidade recém-adquirida de cuidar dos irmãos mais novos. Aos 18 anos a mesma casou, e teve seu primeiro filho.

No ano de 1998 ela saiu da comunidade e mudou-se para a cidade de Tucuruí com o objetivo de encontrar oportunidades de estudo e trabalho. Aos 25 anos ela teve seu segundo filho e aos 32 o último. Aos 38 anos a mesma começou a sentir os sintomas da

Peri menopausa, que trouxe consigo modificações a nível físico, emocional e social, aos 42 anos a mesma experimentou a saída do seu primeiro filho de casa.

2.4 OBSERVAÇÃO

2.4.1 Ambiente de observação

O processo de observação foi realizado na residência da participante, localizada no município de Tucuruí-PA.

2.4.2 Materiais

Para a realização da pesquisa os autores abordaram a entrevistada e explicaram os objetivos do estudo, reforçando que as informações seriam sigilosas, dessa forma foi desenvolvido um questionário semiestruturado (Anexo 1) para facilitar o processo de investigação.

O primeiro tópico do material adaptado foi “*dados sócio demográficos*”, que continham informações no que tange o nome, sexo, data de nascimento, naturalidade, escolaridade, situação profissional e município de residência. A adoção desse tópico deu-se a fim de fornecer dados pessoais a respeito da entrevistada e também, para estabelecer o contato inicial de forma simplificada.

O segundo tópico do questionário intitulado “*Avaliação de bem-estar e satisfação consigo mesmo*” foi adaptado do trabalho de Carol Ryff, criado em 1989, que surgiu, segundo Andrade e Moreira (2019 p.59) “como uma forma de distinguir os níveis de bem estar que as pessoas conseguem alcançar em suas vidas”.

As questões que nortearam essa escala de avaliação foram: autoaceitação, relações positivas com outros, autonomia, propósito na vida, sentir um contínuo desenvolvimento pessoal e estar aberto à novas experiências.

A versão original era composta por 120 itens, porém para o presente trabalho foi utilizado a adaptação da Oliveira (2013), que traduziu para o português em um questionário com aproximadamente 18 itens, para o presente estudo foram utilizados um total de 9 perguntas (Anexo 1) que provaram-se pertinentes à temática trabalhada.

O terceiro tópico do questionário composto por 10 perguntas, denominado “*Avaliação da qualidade de vida, saúde e outras áreas*”, foi baseado no documento criado pela OMS (Organização Mundial da saúde), em 1994, intitulado “*World Health Organization Quality Of Life – WHOQOL*” a fim de avaliar os diversos aspectos que resultam na qualidade de vida de forma transcultural para uso internacional, que visava avaliar “a percepção do indivíduo de sua posição de vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995).

Por fim foram realizadas perguntas acerca da experiência da entrevistada no período da menopausa, esse questionário foi adaptado de Oliveira (2013), e teve perguntas acerca da experiência que a mesma obteve nesse período da vida, se a menopausa ocasionou mudanças em algum aspecto da sua vida, se houve procura por atendimento médico, se ela começou terapia com reposição e por fim qual a percepção que ela tem desse período.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os cientistas do desenvolvimento estudam os processos de mudança e estabilidade em todos os domínios, ou aspectos, sendo considerados os três principais; o

físico, cognitivo e psicossocial. No desenvolvimento físico estuda-se o crescimento corporal, capacidades sensoriais, habilidades motoras e a saúde do indivíduo. No cognitivo, a memória, atenção, linguagem raciocínio, pensamento e criatividade e por fim, o domínio psicossocial é composto por emoções, relações sociais e personalidade da pessoa (PAPALIA; FIELDMAN, 2020).

Na vida adulta intermediária, ocorrem mudanças em todos os domínios, entretanto, não existe um consenso que define cronologicamente quando ela se inicia e quando termina, pois processo de envelhecimento é multifatorial e depende de fatores genéticos e ambientais que são específicos a cada indivíduo (DE MAIO NASCIMENTO, 2020).

As mudanças que acontecerão nessa fase, serão influenciadas por fatores como: poder aquisitivo da pessoa, país em que ela reside e hábitos de vida construídos ao longo dos ciclos anteriores, além da diferença de gêneros, uma vez que homens e mulheres têm diferentes desafios ao longo da vida, assim será feita a análise dos resultados da entrevista e observação, e pôr fim a comparação com os aspectos gerais nos três níveis de domínio já citados (MARTINS, 2020).

3.1 DOMÍNIO FÍSICO

As mudanças na estética e fisiologia corporal tornam-se mais perceptíveis durante os anos intermediários, a pele pode ficar mais flácida, os cabelos afinam e embranquecem e se tem um ganho de peso e diminuição da altura, tais fatos contribuem para que mulheres de meia idade tenham a percepção de que o processo de envelhecimento seja algo negativo e que as alterações fisiológicas são um fator limitante, que torna suas vidas mais difíceis, fazendo-as enxergar esse processo como a perda da autonomia, relacionando essa fase com o declínio da saúde (CARRARA, 2022).

Para as mulheres, essa fase é caracterizada por um grande marco do envelhecimento que pode sinalizar a chegada a meia idade, este marco é a menopausa, nessa fase ocorrem mudanças no aparelho reprodutor, término da capacidade reprodutiva e outras mudanças fisiológicas (MORAIS, 2018).

A entrevistada, quando perguntada sobre essa fase relata ter sentido receio, sobretudo pela menopausa, uma vez que a mesma ouvia falar das dificuldades que outras mulheres tiveram que enfrentar, como ondas de calor, irritabilidade, nervosismo, alterações abruptas de humor, sintomas que ela sentiu quando esteve no período do climatério.

Além disso, a referida relatou ter modificações na sua sexualidade, devido as alterações hormonais que ocorrem nesse período, acabaram por diminuir o seu libido, além de haver diminuição na sua lubrificação vaginal natural, assim a mesma afirma ter sofrido mudanças significativas em diversas áreas de sua vida, entre elas a sexual.

Ademais, e nessa fase que comumente pode-se ter o aparecimento de doenças crônicas como Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e Diabetes Mellitus II, quando questionada sobre a que a mesma tinha, ela revelou que no início da Vida Adulta Intermediária acabou adquirindo HAS, porém com a prática de atividades físicas e alimentação recomendada pelo médico, a mesma conseguiu remediar o quadro (ALMEIDA, 2021).

Em razão disso, essa fase merece uma atenção especial, segundo Moraes (2018) o descontentamento com a imagem corporal pode causar danos a saúde e qualidade de vida, estando associada a quadros depressivos, distúrbios alimentares, baixa autoestima e autoconfiança. Quando perguntada se a mesma procurou orientação médica nesse período, ela disse que sim, devido a sintomatologia estar interferindo na sua qualidade de vida.

3.2 DOMÍNIO COGNITIVO

Quanto ao domínio cognitivo, estudos apresentam resultados distintos, alguns afirmam que há o declínio das habilidades cognitivas enquanto outros dizem que é nessa fase que a pessoa atinge o ápice nos termos de pensamento e cognição (PAPALIA; FIELDMAN, 2020).

A maior parte das pessoas almeja alcançar um envelhecimento bem-sucedido, através de um estilo de vida saudável, entretanto com o passar do tempo, as alterações biológicas inerentes ao envelhecimento, que independentemente do estilo de vida adotado, podem ocasionar em prejuízos a pessoa (COCHAR-SOARES, 2021).

Quando perguntada sobre sua profissão, a participante respondeu que estava de fato no auge de sua carreira, uma vez que a mais ou menos dois anos ela atingiu o máximo que sua carreira permite alcançar, questionada sobre seu bem-estar, a entrevistada afirmou que estava contente profissionalmente, já que seus planos para vida profissional aconteceram conforme o planejado.

3.3 DOMÍNIO PSICOSSOCIAL

Os aspectos psicossociais são diferentes entre as idades desse mesmo ciclo de desenvolvimento, Papalia e Fieldman (2020) dizem que as trajetórias e perspectivas diferem entre um indivíduo de 45 anos e um de 60 anos. Outrossim, a construção da identidade e estruturas importantes da vida nessa fase são diretamente influenciadas pelos acontecimentos na fase da infância, adolescência e jovem adulto.

Teóricos humanistas como Maslow e Carl Rogers viam a meia idade como uma forma de transformação, pois para eles as experiências vividas contribuem para que novos padrões e conceitos sejam criados, ou mantidos, sempre buscando a autorrealização, já que para esses pesquisadores as pessoas têm capacidade para renovar seus potenciais e habilidades.

Assim, uma investigação sobre a personalidade na meia idade apresenta visões opostas, um lado afirma que existem fortes evidências de que a personalidade é definida no início da vida adulta e permanece relativamente estável pelo resto da vida, o outro diz que existem indícios mudanças de personalidade com base na suposição de que a personalidade evolui de forma predeterminada e sequencial (FIÚSA, 2020).

De acordo com teóricos que afirmam que a personalidade se altera com o passar do tempo e as experiências vividas, quando a participante é questionada sobre as mudanças em sua personalidade e formas de lidar com conflitos, ela garante que ao longo do tempo, com os conhecimentos que adquiriu, aprendeu melhores maneiras de lidar e resolver conflitos, além de acreditar que novas vivências possam alterar a visão que tem de si mesma, das demais pessoas e do mundo.

A meia idade traz consigo acontecimentos únicos a vida de uma mulher, em especial aquelas que são mães, um desses acontecimentos é a saída dos filhos do lar, que pode causar em alguns pais o sentimento de “ninho vazio”, sendo capaz de gerar sentimentos de solidão e despreparo para essa nova fase da vida. Essa saída pode ser vista como um desafio para aqueles que ficam, pois será a oportunidade para que sejam feitas mudanças, aprendizagens e conquistas em sua vida (GARCIA, 2021).

A entrevistada diz sentir, em alguns aspectos, um sentimento de impotência no que diz respeito a criação de seu filho mais velho, uma vez que o mesmo já saiu de casa.

A A.B.S. afirma que embora esteja profissionalmente satisfeita e estabilizada, há outras áreas de sua vida que não acompanharam esse ritmo, como a pouca participação na vida de seu filho.

Questionada sobre gostar de sua atual personalidade, diz estar satisfeita consigo

mesma, deu respostas favoráveis à pergunta, mas disse que está em um processo de descoberta, devido a essa ser uma fase nova em sua vida, que lhe trouxe novas situações, como o término da fertilidade, diminuição da libido e a redescoberta da sexualidade, que trouxe mudanças que ainda estão no processo de aceitação.

De acordo com Fernandes (2021) a personalidade trata-se de um constructo que representa padrões de pensamento, sentimentos e comportamentos, que são estáveis em diferentes situações, individuais e consistentes ao longo do tempo, essa construção da personalidade é algo individual e varia de acordo com as experiências que a pessoa tem em sua vida, assim cabe a ela se aprender a se adequar a tais mudanças, para que possa seguir em frente e vivenciar bem esse ciclo em que ela se encontra.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Vida Adulta Intermediária constitui-se como uma das fases do desenvolvimento humano, embora não haja consenso sobre quando ela de fato começa e termina sabe-se que ela pode diferir de cultura para cultura, conforme os hábitos de vida adquiridos nos ciclos anteriores de vida.

O processo de observação implantado nesse trabalho permitiu avaliar os domínios físicos, cognitivo e psicossocial da mulher participante, de forma que foi perceptível que as transformações nos domínios citados anteriormente estão presentes na vida da mesma. Assim, podemos inferir que os aspectos característicos da Vida Adulta Intermediária estão em consonância com as experiências relatadas por ela.

No que tange a importância da temática para a formação acadêmica dos enfermeiros, percebeu-se que conhecer os ciclos de desenvolvimentos humanos é de extrema importância para os enfermeiros, uma vez que esse profissional deve estar atento para os marcos de desenvolvimentos nos domínios físico, cognitivo e psicossocial, já que o mesmo deve prestar assistência ao paciente de forma holística, dessa forma conhecer as problemáticas que acontecem nas fases nos auxilia, na prática a reconhecer possíveis atrasos no desenvolvimento físico, bem como problemas a nível psicossocial.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Vitória Christine Lisboa de; MOREIRA, Francisco Jadson Franco. Bem-Estar psicológico de Profissionais Na Residência Profissional de Saúde. **Escola de Saúde Pública do Ceará**: Paulo Marcelo Martins Rodrigues, Ceará, v. 1, n. 13, p. 58-66, jan. 2019. Disponível em:

<https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/download/169/163>. Acesso em: 17 abr. 2022.

BRASÍLIA. Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 231 p.

BRUSSE, Gustavo Pedroso de Lima. **Como que as mudanças nas taxas de mortalidade e expectativa de vida afetam a projeção da população idosa no estado de São Paulo?** Artigo submetido Chamada Pública para Número Temático da Revista Cadernos Saúde Coletiva “Demografia e Saúde” para o eixo: Debate sobre curso de vida e lifespan. . Cadernos Saúde Coletiva [online]. 2021, v. 29, n. spe [Acessado 19 Abril 2022] , pp. 144-151. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X202199010422>>. Epub 22 Nov 2021. ISSN 2358-291X. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202199010422>.

CARDOSO, Eliana; DIETRICH, Thais Peres; SOUZA, André Portela. Envelhecimento da população e desigualdade. **Brazilian Journal Of Political Economy**, [S.L.], v. 41, n. 1, p. 23-43, mar. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0101-31572021-3068>.

CARRARA, Flávia Franco. Percepção do envelhecimento: mulheres de meia idade e idosas que buscam por procedimentos estéticos. **ID on line. Revista de psicologia**, [S.L.], v. 14, n. 49, p. 38-50, fev. 2020. ISSN 1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2309>>. Acesso em: 16 abr. 2022. doi:<https://doi.org/10.14295/idonline.v14i49.2309>.

COCHAR-SOARES, Natália; DELINOCENTE, Maicon Luís Bicigo; DATI, Livia Mendonça Munhoz. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. **Revista Neurociências**, v. 29, 2021.

FIÚSA, Ana Catarina Fernandes. **Meia-idade e cuidados filiais: uma análise life span**. 2020. Dissertação de Mestrado.

COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA. **Carta circular nº 166/2018**: Ética em pesquisa. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 4 p. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/documentos/CARTAS/CartaCircular166.pdf>. Acesso em: 16 abr. 2022

DE ALMEIDA, Thalia Patrício et al. Motivação para a prática de exercícios físicos em indivíduos de meia idade. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2021.

DE MAIO NASCIMENTO, Marcelo. Uma visão geral das teorias do envelhecimento humano. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 8, n. 1, p. 161-168, 2020.

FERNANDES, Eloísa de Souza. **Bem-estar subjetivo e personalidade**: um estudo com irmãos gêmeos. 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia Experimental) - Instituto de Psicologia, University of São Paulo, São Paulo, 2021. doi:10.11606/D.47.2021.tde-13092021-153444. Acesso em: 2022-04-16.

FLECK, Marcelo PA et al. **Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref"**. Revista de Saúde Pública [online]. 2000, v. 34, n. 2 [Acessado 3 Dezembro 2021], pp. 178-183. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>>. Epub 06 Ago 2001. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>.

GARCIA, Flávia Helena Gomes Klovrrza. Contribuições da Psicologia fenomenológica no modo de entender a síndrome do ninho vazio. 2021.

MARTINS, Lígia Márcia; ABRANTES, Angelo Antonio; FACCI, Marilda Gonçalves Dias. **Periodização histórico-cultural do desenvolvimento psíquico: do nascimento à velhice**. Autores Associados, 2020.

MORAIS, Maria Socorro Medeiros de. Imagem corporal e qualidade de vida em mulheres de meia idade e idosas: um estudo transversal. 2018.

OLIVEIRA, Maria Isabel Dias. **Avaliação de Bem-Estar Psicológico e da Qualidade de Vida em Mulheres com Menopausa**. 2013. 153 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de

Psicologia, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2013. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4069/1/Tese%20final_1_2014_final.pdf. Acesso em: 03 dez. 2021

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento Humano**. 14. ed. Porto Alegre: Amgh Editora Ltda, 2022. 800 p.

ROMANOWSKI, Francielle N. de A.; CASTRO, Mariane Boaventura de; NERIS, Naysa Wink. **Manual de tipos de estudo**. 2019. 39 f. Monografia (Especialização) - Curso de Odontologia, Centro Universitária de Anápolis, Anápolis, 2019. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/15586/1/MANUAL%20DE%20TIPOS%20DE%20ESTUDO.pdf>. Acesso em: 16 abr. 2022.

Sampaio, Juliana Vieira, Medrado, Benedito e Menegon, Vera MincoffHormônios e **Mulheres na Menopausa**. Psicologia: Ciência e Profissão [online]. 2021, v. 41 [Acessado 22 Abril 2022] , e229745. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703003229745>>. Epub 29 Out 2021. ISSN 1982-3703. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003229745>

TEIXEIRA, Arthur Marques; ZANON, Simone Terezinha. **O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL BRASILEIRO: OPORTUNIDADES E DESAFIOS PARA UMA POPULAÇÃO QUE ENVELHECE**. In: I Congresso Nacional de Biopolítica e Direitos Humanos., 2018. Disponível em: <<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conabipodihu/article/view/9302/7967>>. Acesso em: 20 abr. 2022.

TREVISAN, Neiva Viera; TREVISAN, Amarildo Luiz. **Metodologia da pesquisa I**. Santa Maria: Ministério da Educação, 2021. 109 p. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/358/2021/09/Metodologia-da-Pesquisa-I.pdf>. Acesso em: 16 abr. 2022.

VIERIA, Renata Assis; CEPellos, Vanessa Martines. Mulheres Executivas e Seus Corpos: as marcas de envelhecer. **Organizações e Sociedade**, São Paulo, v. 100, n. 20, p. 154-180, 20 out. 2021. Semanal. Disponível em: http://old.scielo.br/scielo.php?pid=S1984-92302022000100151&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 22 abr. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. The World Health Organization quality of life assesment (WHOQOL). Position paper from the word The World Health Organization, 41, n. 10, 1995. 1403-1049.

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO PARA ENTREVISTA DO CICLO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO NA FASE ADULTA INTERMEDIÁRIA

Aspectos sociodemográficos

1. Data de Nascimento: ____/____/____
2. Sexo: () Masculino () Feminino () Indefino
3. Estado Civil: Solteiro () Casado/União Estável () Divorciado () Viúvo ()
4. Naturalidade:
5. Escolaridade:
6. Situação Profissional:
7. Tem filhos? Quantos?
8. Município de residência:

Avaliação de bem-estar e satisfação consigo mesmo

1	Sinto-me, frequentemente, “esmagado” pelo peso das responsabilidades	
2	Não tenho bem a noção do que estou tentando alcançar na vida	
3	Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo	
4	Quando revejo minha vida, fico contente com a forma como as coisas ocorreram	
5	Sinto que, ao longo do tempo, tenho me desenvolvido bastante como pessoa	
6	Gosto da maior parte dos aspectos da minha personalidade	
7	Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida	
8	Em última análise, olhando para trás, não tenho certeza de que a minha vida tenha valido muito	
9	Em muitos aspectos sinto-me desiludido com o que alcancei na vida	

1. Discordo Completamente	2. Concordo completamente
3. Discordo parcialmente	4. Concordo parcialmente

Avaliação de qualidade de vida, saúde e outras áreas

		Nada	Pouco	Nem muito Nem pouco	Muito	Muitíssimo
01	Como avalia sua qualidade de vida?					
02	Até que ponto gosta da sua vida?					
03	Em que medida sente que a sua vida tem sentido?					
04	Em que medida seu ambiente físico é saudável?					
05	Tem energia suficiente para satisfazer suas necessidades?					
06	Em que medida tem oportunidade para realizar atividades de lazer?					
07	Até que ponto está satisfeito com sua capacidade de					

	trabalho?					
08	Até que ponto está satisfeito consigo mesmo?					
09	Até que ponto está satisfeito com as suas relações sexuais?					
10	Com que frequência tem sentimentos de tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?					

Avaliação de qualidade de vida com mulheres em menopausa

1. Já passou pela Menopausa? Se sim, quais sintomas sentiu?

2. Considera que esses sintomas tiveram impacto em alguma área da sua vida? Se sim, em quais?

3. Procurou ajuda médica?

4. Faz uso de reposição hormonal? () Sim () Não

5. Qual a sua percepção acerca da menopausa?
