

A geometric design consisting of a central square with rounded corners, overlaid by four overlapping circles that create a complex, symmetrical pattern. The design is rendered in a light gray color on a solid pink background.

# **MEIA IDADE E AUTOIMAGEM**



## 42-49 ANOS

\*42 anos: Crise existencial. O homem percebe que está totalmente só ao entrar em contato com a sensação de vazio.

"Ela olhou para o seu corpo nu refletido no espelho  
Um corpo que passou dos 40  
Um belo corpo que abriga uma bela alma  
E sorriu  
Nunca esteve tão linda"

(Zack Magiezi, Notas sobre ela)

Nesta fase temos três possibilidades:

1. O ser permanece sem mudanças, estagnado e indiferente à vida;
2. O desenvolvimento caminha em direção à curva da individualidade. Amadurecimento e ampliação da consciência-sabedoria;
3. O sujeito fica muito ligado ao material e físico, buscando formas de "manter a juventude", recorrendo a plásticas.

Nesta fase, ocorre um desgaste físico e perda da vitalidade, a mulher em torno dos 49 anos entra na menopausa, perdendo sua capacidade reprodutora. Iniciam-se as dores, diminuição da visão e alteração da memória cotidiana. No homem, esse desgaste fica mais evidente no sistema locomotor, o que os leva a buscar uma compensação por meio da atividade física. O metabolismo já não dá conta de digerir alimentos mais pesados como antes. Problemas de indigestão, obesidade e doenças metabólicas, como o colesterol alto ou a diabetes costumam aparecer.

Esse desgaste permite desenvolver uma nova criatividade, possibilitando uma nova visão e forma de enxergar a vida. Cria-se algo novo como forma de dar essência a esta. É uma fase ativa, com o propósito de transmitir o conhecimento adquirido e passá-lo para o mundo. O maior desafio é que ocorra a realização de novas metas de vida, como resultado das conquistas já adquiridas e, principalmente, estar em harmonia consigo mesmo.

O homem sente um vazio em sua vida que busca compensar com novas atividades ou hobby. A mulher, quando muito ligada ao lar e a família, pode sentir que seu autodesenvolvimento foi barrado ou até mesmo querer ter mais um filho. Ambos correm o risco de entrar novamente na adolescência, com preocupações exageradas em relação à parte física e perda da beleza, o que aumenta consideravelmente o número de cirurgias plásticas nesta faixa etária. Também é comum uma infantilização da aparência, a mulher passa a querer se vestir como a filha, utilizar muita maquiagem de forma inadequada e concorrer com os mais jovens no quesito estético. Na consultoria de imagem, podemos incentivar a descoberta e percepção de que a beleza, principalmente nesta fase, é resultado de um equilíbrio e harmonia interna, das experiências que se tornaram vivências.

Pode ser um momento muito ativo, antigos padrões podem ser revistos e novos valores podem surgir. Caso o sujeito tenha conquistado sua autenticidade na fase anterior, ela acaba se tornando mais concreta.

Os principais perigos se relacionam ao excesso de preocupação com o físico e a perda da jovialidade, perda da posição social no trabalho e vaidade excessiva. A beleza física passa a ser perdida no sentido de perda do corpo jovem, podendo surgir uma confrontação com os mais jovens e dificuldade em relação ao envelhecimento. Tudo isso pode levar a uma espécie de segunda adolescência, na maneira de se vestir e se portar.



No sentido biológico principalmente, a meia idade ou maturidade é a fase da vida que se inicia aproximadamente aos quarenta anos. Neste período, até os sessenta anos, ocorrem muitas mudanças na esfera física e psíquica que caracterizam uma nova visão sobre a existência. Essas mudanças nos levam a busca por nos mantermos jovens ou diminuir o ritmo de maneira mais tranquila.

Temos também um processo de estabelecimento da maturidade psicológica que se iniciou nos setênios anteriores, principalmente dos 35 aos 42, podendo agora o indivíduo possuir uma visão realista em relação a si mesmo e de quem ele gostaria de ser, a partir também da percepção de como os outros o percebem. Portanto, quando pensamos em maturidade, no fundo estamos falando de uma capacidade de perceber de forma real o que acontece consigo mesmo internamente e externamente, buscando seus ideais e objetivos de vida.

Diferente do jovem adulto que possui uma visão de si mais voltada para o que já viveu, na maturidade o indivíduo começa a se voltar para o que ainda pode viver e estruturar o seu projeto não mais tão em torno dos seus ideais e aspirações, mas sim no que pode desenvolver de estrutura e estabilidade para o fim de sua própria vida.

O indivíduo quando maduro possui um senso de autoconfiança, não se preocupando com o que os outros esperam dele. Desta forma, podemos dizer que a autoimagem na meia idade pode ser bastante estável, o que não significa que não ocorram mudanças significativas físicas e psicológicas, caracterizando o processo de envelhecimento.

As principais crises em relação à meia idade estão em torno do stress físico, econômico e psicológico. Existem muitos estereótipos em relação a esse momento, de acordo com crenças a respeito da deteriorização física e mental, junto à perda da capacidade reprodutiva, aspectos que socialmente enfatizam a juventude como belo, gerando tensões e preocupações. A sociedade coloca a juventude como representativa em relação ao vigor e sucesso, gerando também um stress cultural.

Todos esses aspectos influenciam na configuração de uma nova imagem de si. Sendo a grande tarefa não se deixar levar pelos estereótipos em relação ao envelhecimento ou fantasias. Por isso acaba sendo uma fase bastante imaginativa e artística, podendo o sujeito de maneira criativa se desprender destas amarras sociais.

De acordo com Erik Erikson, na meia idade passamos por uma crise em torno da geratividade versus estagnação. Para o autor, geratividade é o interesse em ser um modelo a ser seguido ou até mesmo orientar as próximas gerações. Por isso pode ser uma das fases mais criativas, já que o indivíduo possui uma bagagem de acordo com as suas vivências e experiências, podendo utilizá-las como guia para se colocar ativamente na vida em sociedade, desempenhando novas atividades e seguindo novos caminhos. Quando ocorre o amadurecimento emocional, resultante dos setênios anteriores, pode ocorrer uma transformação de sua própria realidade, se realizando de maneira criativa.

Porém, nem todos os indivíduos atingem esse ideal em seu processo pessoal de desenvolvimento, buscando neste momento seu próprio conforto pessoal. Por isso que é esperado, neste ciclo, que também ocorra uma estagnação, o que tem consequências negativas para o sujeito e sua autoimagem. A pessoa que neste ciclo fica estagnada é socialmente improdutiva, se torna infeliz e se vitimiza, muitas vezes não sendo compreendida em seu meio social.

Quando os setênios e estágios anteriores do desenvolvimento foram bem sucedidos, o indivíduo é produtivo neste momento e contribui para o mundo atuando dentro do seu núcleo familiar e comunidade. Já os que não conseguiram se desenvolver e atingir essa maturidade, acabam se tornando improdutivos e pouco envolvidos socialmente.

Tudo isso interfere na imagem de si mesmo, e caracteriza o período artístico e imaginativo da fase. Ao ser produtivo o sujeito consegue imaginar e criar seu próprio sucesso e realização, avaliando-se de maneira positiva. Isso pode ser aproveitado no processo de desenvolvimento pessoal e intervenções no processo terapêutico ou de consultoria de imagem, elaborando formas do sujeito se expressar criativamente e se colocar no mundo de acordo com sua identidade.



A meia idade acaba sendo um período não só de sucesso pessoal e financeiro, mas também de senso de prestígio e autoridade. Sendo os quarenta e cinquenta anos considerados o ápice, para então se iniciar um período de desfrute e declínio.

Desta forma, a meia idade acaba por ser um período de avaliação da vida, ao atingir o máximo de suas realizações, pode-se avaliar se buscou o que gostaria para si ou se procurou agradar as expectativas do meio. De acordo com os setênios anteriores, pode-se ter uma visão mais realista e eliminar as fantasias e ilusões das fases anteriores, próprias de seu eu ideal.

Em relação à aparência física, na meia idade, começa uma tendência principalmente a acumular gordura na área dos quadris e abdômen. Hoje é comum que se inicie uma preocupação com a alimentação e exercícios até mesmo antes deste período. Porém, mesmo com esses cuidados, ocorre essa tendência. Acontece também uma mudança física de afinamento dos cabelos, produzindo a calvície, especialmente nos homens. As rugas também começam a surgir, e os ombros tendem a se tornarem arredondados, tendo o corpo todo uma nova curvatura, tornando o abdôme mais saliente e a pessoa mais baixa. O rosto também muda de forma, pois os músculos se tornam mais flácidos. Ocorre também uma perda de brilho nos olhos. Por isso que no processo em autoimagem e consultoria de imagem, é importante que ocorra um trabalho de aceitação e soluções criativas em torno das mudanças da imagem corporal.

Portanto, é esperado que neste setênio ocorra uma visão realista de si e de quem gostaria de ser, equilibrando o eu real e ideal, com consciência de seu projeto de imagem. A maturidade e a metamorfose ocorrem em torno de uma atitude realista e aceitação das mudanças externas e internas, buscando e realizando seus ideais e objetivos de vida. Os padrões estéticos e culturais em torno do envelhecimento e jovialidade, sucesso e produtividade profissional, acabam tendo grande influência na imagem de si e autoestima.

“Quando a beleza  
emana de dentro,  
não há como negá-la”

Alek Wek