



## Envelhecimento: “a vida veio e me levou?”

**Psic. Vanessa Santiago Ximenes (CRP 08/21384)**

Editoria

Carina Costelini Ispier

contato@institutoinnove.com.br

Há diversas maneiras de envelhecer, bem como várias representações sobre o ser idoso. Apesar de simples, tal afirmação muitas vezes passa despercebida e o indivíduo se vê refém de um modelo estereotipado de envelhecimento. No Oriente, a velhice é entendida como um momento de sabedoria e plenitude. No Japão, por exemplo, não se tem o costume de perguntar a idade de uma mulher jovem, e sim de uma idosa, que geralmente responde orgulhosamente. Já no Brasil, tal prática é pouco frequente, pois aprendemos a evitar a falar da idade quando esta passa dos 50 ou 60 anos, simbolizando certo entendimento de nossa cultura sobre o envelhecer.

No Ocidente, em especial na cultura brasileira, ainda prevalece a visão do envelhecimento como evento caracterizado por múltiplos danos, como a degradação da saúde, a viuvez, a diminuição do valor social, o isolamento e a perda de um padrão de beleza imposto e cultivado ao longo da vida.

É inegável a ocorrência de mudanças durante o processo de envelhecimento. Tais mudanças se dão em âmbitos biológico, social, emocional, comportamental e econômico. O corpo do indivíduo idoso é, então, palco de transformações diferentes daquelas vividas durante toda a vida. Mas, seria o envelhecimento uma etapa caracterizada exclusivamente pela perda das potencialidades do corpo?

Além de ficarmos sensíveis às alterações presentes na vida do idoso,

precisamos nos ater às possibilidades que também se apresentam nesta etapa da existência!

Em seu livro “Viver bem a velhice”, Skinner aborda o tema e aponta algumas dificuldades do envelhecer que podem ser atenuadas com o planejamento de tal fase da vida desde a juventude. A programação da velhice pode ser feita incluindo não só o indivíduo idoso, mas também seu parceiro, filhos e pessoas mais próximas. Tal planejamento ocorre, por exemplo, através de comportamentos de autocuidado, como visitas regulares ao médico, prática de exercício físico monitorada por um profissional capacitado e dieta apropriada. Tais comportamentos

**“IDOSOS PODEM SER EXEMPLOS DE PERSISTÊNCIA E DOAÇÃO. SÃO EXEMPLOS DE QUE MESMO COM DOR OU EM SOFRIMENTO, CONSEGUEM IR ‘TOCANDO O BARQUINHO’.**

auxiliam na adaptação e no bem estar do indivíduo na velhice.

Contudo, além de um cuidado profissional técnico, o idoso necessita de um suporte afetivo e social. Entre as possibilidades presentes na velhice há o maior tempo disponível, que pode ser dedicado para descanso, participação em grupos, realização de atividades que são prazerosas, como costurar, ler, dançar, cozinhar, pintar, etc., estabelecimento de uma rotina de autocuidados e cuidados com a própria casa, visitas a parentes e amigos, lazer e aprendizado de novas habilidades, co-

como usar o computador. Tais práticas favorecem sentimentos de autoestima, pertencimento e valorização.

Já para aqueles que vivem com o idoso, a principal dica para uma convivência agradável é respeitá-lo, isto é, não usar linguagem infantilizada ao se dirigir a ele, aguardar sua movimentação, respostas e decisões sem apressá-lo, planejar conjuntamente com o idoso as atividades de cuidado (que podem incluir idas a médicos, alterações na alimentação, adaptações físicas em seu lar) e prezar por sua privacidade, não entrando em seu espaço sem antes anunciar-se, por exemplo. É importante também se atentar à “quantidade” de ajuda oferecida ao idoso em suas atividades diárias, pois em excesso, a ajuda pode impedir que o idoso tenha comportamentos que estão preservados dentre suas capacidades. Quem convive com idosos provavelmente compartilha de sentimentos de ambivalência. Sentimo-nos fragilizados

por observar certas limitações, mas não podemos vitimá-los. É preciso ter cuidado para que não sejamos nós os responsáveis por lhes amputar as capacidades e a autonomia! Em muitos casos, como com meus avós, notamos que idosos podem ser exemplos de persistência e doação. São exemplos de que mesmo com dor ou em sofrimento, eles conseguem ir “tocando o barquinho”. São exemplos de pessoas que viveram uma vida de trabalho e que agora buscam por si próprios dentro de suas vidas.

