

Saúde na Velhice

Que o Brasil poderá se tornar um país, de idosos, não temos dúvidas. Sabemos que este tema preocupa a sociedade.

Se a cultura é palco para o desenrolar dos ciclos da vida, é ela quem gratifica a existência humana, oferecendo a ritualização necessária para que cada indivíduo possa lançar mão do seu momento, buscando prazer e realização. Assim, independente da etapa de vida que uma pessoa esteja passando dentro do ciclo vital, é necessário que ela encontre gratificação e equilíbrio de acordo com seu tempo.

Diante das necessidades físicas, emocionais e sociais dos seres humanos, é a cultura quem oferece a regulação para a satisfação dos desejos, independente da idade.

O homem, imerso em seu contexto cultural é movido por mecanismos intrapsíquicos.

Ao buscar respostas para as inquietudes do seu tempo histórico, o homem cria junto com outros homens, instrumentos que consolidam seu crescimento físico e psicológico como tal. Encontra ferramentas nas construções da humanidade. Assim, de geração em geração, as características culturais são absorvidos e aprimoradas evolutivamente. O homem que revisa o conhecimento dos seus antepassados e constrói a sua história, considerando-os, é um exemplo claro disto.

Na velhice, enquanto uma fase do ciclo vital, a pessoa se depara com inúmeras perdas, não somente externas, como físicas e emocionais, além de um possível declínio do padrão de vida, perda do trabalho, perda do cônjuge, de amigos, de companhia e etc... apresentando sentimentos de solidão e desamparo, inevitáveis nesta etapa da vida.

Por outro lado se pode pensar que, por circunstâncias na vida toda as pessoas se sentem sós e até desesperadas, independente da faixa etária. Não é verdade que os velhos sejam deprimidos em sua maioria.

É preciso se preparar para a velhice como forma de saúde, mantendo relações de afeto, laços familiares, ou relação com amigos.

O velho que utiliza a experiência e que não necessita ser institucionalizado poderá ter uma qualidade de vida melhor.

O velho precisa tratar-se e ser tratado com dignidade, mantendo a auto-estima num nível elevado, permitindo-se pensar em sua própria sexualidade, mantendo-se ativo dentro de um respeito a sua própria privacidade.

Ensinar sem ser “rabujento”, passar a herança cultural aos seus sucessores e escrever a sua história, fazendo-se presente na humanidade poderá tornar sua existência menos vazia, mais saudável. O papel do idoso na sociedade é fundamental para garantir a passagem de valores éticos e ensinamentos de vida para as gerações seguintes.

Desconsiderar o velho é apagar uma parte da história!

Dra. Magda Mello
Doutora em Psicologia