

Qualidade de Vida do Idoso e da Idosa

Quando falamos de qualidade de vida do idoso e da idosa possuímos uma série de reflexões por fazer, pois muito tem sido buscado, cobrado, desejado e ao mesmo tempo sentido dificuldade de se encontrar, obter e manter.

Cada um a seu modo e dentro dos seus interesses busca ter qualidade de vida, coisa que em termos pessoais é bem definida, pois isso diz respeito a gostos, necessidades, interesses, possibilidades e muito mais coisas que se relacionam ao ser em sua individualidade.

Mas, devemos aqui ressaltar questões comuns, que se encontram em um contexto de convivência sadia e de valorização do idoso e da idosa em nossa sociedade, como: o respeito ao atendimento; o saber parar para ouvir; o buscar se colocar no lugar deles de forma empática; o atender suas necessidades mínimas de se sentirem inseridos na sociedade, enquanto ser pensante, atuante e formador da mesma, etc.

Focamos aqui a qualidade de vida em uma visão de espírito comunitário, pois isto deve começar no ambientes familiares, devendo o idoso e a idosa ser participante da realidade que convivem, pois muitas vezes apenas participam com o R\$ que possuem, resultantes de sua aposentadoria.

Muitos necessitam de atenção, quem não precisa? Carinho? Amor? E, muita dedicação, dependendo da situação em que se encontrem, mas cabe a mim e a você, nos questionarmos o tempo todo: o que estou fazendo para gerar mais qualidade de vida com as pessoas da terceira idade que cruzam em minha vida ou vivem, convivem comigo?

Um sorriso: alegra.

Um carinho: afaga.

Um apoio: consola.

Um ouvir: ajuda.

Um colaborar: reduz o peso.

Um esperar: é atenção.

Um olhar meigo: faz o outro se sentir vivo.

Uma demonstração de amor: reaviva do ser humano.

Um gesto simples: torna o outro importante enquanto ser humano que é.

São pequenas atitudes que fazem a diferença em nossas vidas quem dirá na vida das pessoas da terceira idade, que muitas vezes nem possuem alguém para lhes dar atenção mínima.

Alerte: eu e você, tomara que tenhamos a sorte de chegar na terceira idade. E, como desejamos que nos tratem? Que tipo de relacionamento teremos com os outros? De que forma esperamos algo dos outros? Como seremos considerados? Ou seremos escanteados, esquecidos e mal tratados?

Diante disso, faça o melhor agora por alguém da terceira idade que está em sua frente. Dê qualidade de vida nas mínimas palavras e ações. No mundo temos a Lei do Retorno. Plante amor e colherás tranquilidade.

Que sua vida seja plena do melhor diante do melhor que um dia ofereceu à alguém.

Ana Rique
Psicóloga e Psicoterapeuta.