

Reabilitar o “tesouro” da casa

Há dois anos, surge no Japão um novo termo, o “idoso desfavorecido”, o qual se refere às pessoas idosas que enfrentam dificuldades na pobreza, solidão, doenças crónicas, incapacidades, entre outras. Embora Macau ainda não se encontre numa situação tão grave, comparativamente às sociedades envelhecidas de outros países, o avanço verificado nos cuidados de saúde, torna o envelhecimento uma questão que não pode ser ignorada em várias regiões.

O psicólogo Erik Erikson, nas suas teorias de desenvolvimento da psicologia social, indicou as 8 fases da vida humana, tendo considerado que as diferentes fases de desenvolvimento contêm diferenças em termos de valores e convicções. O tema para reflexão na velhice é “integração e desespero”, isto é, é necessário fazer a integração na fase final da vida, se se está ou não satisfeito com a vida que se teve ou se esta teve ou não significado e, se não for encontrado o seu próprio valor, não será na fase final da vida que o conseguirá, restando apenas o desespero e aguardar pela morte.

No entanto, é possível melhorar a saúde psicológica dos idosos através dos seguintes 3 pontos:

1. Autonomia:

Os idosos conseguem tomar decisões, por si próprios, em vários assuntos, sem precisar de ter em conta a vontade dos outros. Terem de pedir constantemente dinheiro aos filhos, serem obrigados a viver em casa dos filhos de forma alternada, ou necessitarem sempre de alguém para tomar conta das suas vidas, são também formas de pôr em causa a dignidade humana.



2. Função:



O que os idosos precisam não é da compaixão, através da demonstração das suas aptidões para atrair a atenção e a valorização dos outros. No dia-a-dia, deve-se tentar acompanhar o talento e os interesses dos idosos, dando-lhes oportunidades de mostrarem as suas capacidades, deixando-os fazer aquilo que realmente gostam, permitindo-lhes ganhar convicções seguras, para aumentar naturalmente o controlo das suas vidas.

3. Conhecer e aceitar o “envelhecimento do corpo físico”

Dar a conhecer aos idosos o processo de envelhecimento e as mudanças do corpo físico, porque antes desgastámos o nosso corpo, agora, temos é de conservá-lo. Se antes sofremos demasiada repressão, isso irá reflectir-se na fase final das nossas vidas, o que poderá provocar uma série de dores e doenças, por isso é necessário ter presente a ideia de proteger e de usar o corpo de forma lenta.



A saúde psicológica é a chave que afecta a saúde do nosso corpo físico, apesar do envelhecimento acabar por afectar a nossa capacidade de movimentação, a inteligência e a memória, quem for capaz de continuar a envolver-se em actividades mentais e físicas, organizando por si próprio a sua vida, contribuindo também para a sua própria família, mantendo a mente e o corpo saudável, terá um ciclo saudável e continuará com uma vida saudável.

-- O presente texto foi cedido pela Sociedade de Pesquisa de Psicologia de Macau