

9. Os Idosos

A presente Pandemia colocou os idosos na primeira linha das preocupações.

Todos sabemos que a esperança de vida tem aumentado nas últimas décadas. Todos temos a percepção que esse aumento da esperança de vida, faz emergir uma série de problemas novos, pouco conhecidos e que quando acumulados criam situações socialmente inaceitáveis.

O aumento da esperança de vida é uma boa notícia mas temos de compreender a sua evolução e de encontrar os caminhos para proporcionar a felicidade que todos os seres humanos desejam.

Um idoso que conheci de muito perto, sem doenças reconhecidas, no dia em que fez 96 anos, acordou, levantou-se, fez a barba e faleceu. Viveu situações dramáticas ao longo da vida mas os últimos anos foram calmos. Viveu na sua casa com a família por perto. Todos os dias fazia o seu passeio acompanhado pela sua bengala usada mais como símbolo do que como necessidade. Viveu num Lar, o seu Lar, a sua casa.

Ao longo da minha vida visitei, por força das funções desempenhadas, muitos lares. Saí sempre com grandes dúvidas sem pôr em causa o bom serviço prestado.

Um dia, numa visita, foi um idoso que fazia anos nesse dia que me serviu de guia. Afinal o mais idoso era eu, cidadão activo, com vida normal.

Levantam-se assim questões fundamentais:

- Quando deve terminar a vida profissional?
- Qual o contributo da vida activa, além da vida profissional, para proporcionar felicidade, saúde e espírito positivo?
- Como enquadrámos estas ideias nas perspectivas modernas de vida familiar?
- Qual poderá ser o contributo dos idosos para a comunidade?
- O que aprenderam ao longo das suas vidas?
- Que erros cometeram e que êxitos alcançaram?
- Como é que as novas gerações podem tirar proveito dessas experiências de vida? Como podem evitar os erros que se repetem ao longo das diferentes gerações, admitindo que o contexto não será exactamente igual?

A vida dos idosos é complexa e tem de ser analisada de vários ângulos.

À medida que os anos passam a interdependência entre os vários tipos de análise das variáveis ligadas à idade aumenta. Há que reflectir sobre essa realidade que se apresenta complexa mas que o raciocínio abrangente poderá simplificar.

PINGOS DE CHUVA - Reflexões e Recordações

É neste contexto que formulamos uma listagem de temas para análise isolada e inter-relacionada.

Nesta listagem já incluímos o contributo de amigos, cuja experiência na área social é vasta.

Compreender os efeitos da idade, perspectivar o futuro e debater os melhores caminhos não é matéria fácil.

Também é verdade que este tipo de análise deverá ser feito para as várias gerações na procura de uma desejada felicidade, certamente constrangida por realidades penalizadoras.

Mas a nós, idosos, a vida ensinou-nos que não nos podemos deixar vencer pelos factos e factores negativos a que a vida está sujeita.

Os Idosos – Temas para análise e debate

Segmentação dos Idosos

- Grupos etários
- Homens e Mulheres
- Habilitações Literárias
- Condições Económicas
- Urbanos/Suburbanos/Urbanos Regionais /Rurais

Actividade e Reforma

- Idade da Reforma
- Actividades Profissionais
- Actividades post Reforma
- Pensão de Reforma
- Pensão de Sobrevivência
- Pensão de Invalidez
- Acidentes de Trabalho
- A Poupança / A inflação como ameaça
- A habitação
- Os transportes

PINGOS DE CHUVA - Reflexões e Recordações

Saúde

- As principais doenças dos Idosos
- A protecção da Saúde
- Cuidados de longa duração
- A esperança de vida e a esperança de vida com Saúde
- A Eutanásia
- Fase final – Natural ou dramática
- Idosos e Saúde Publica
- Psicologia
- Psiquiatria
- Relações sexuais
- Os cinco sentidos
- Cuidados Paliativos

Convivência Intergeracional

- Alegria de viver
- Diálogo e entre-ajuda entre gerações
- Idosos e Herdeiros
- Reflexo dos Divórcios
- A Solidão
- A ética dos cuidados
- A participação na vida colectiva

Lazer

- Universidade Sénior
- Os Idosos e o Turismo
- Os Idosos e a Música
- Os Idosos e os Museus
- Centros de Dia
- A Televisão
- A Rádio
- Novas tecnologias
- Mercados Séniores

PINGOS DE CHUVA - Reflexões e Recordações

Experiência

- A aprendizagem ao longo da vida
- As novas tecnologias
- Os mais jovens e a sua visão dos Idosos

Intermediação entre Gerações

- Convivência Intergeracional
- Evolução das famílias
- As Migrações
- A Alegria de viver
- Os desgostos da vida

Os Instrumentos actuais

- Lares
- Residências
- Centros de Dia
- Cuidados Continuados
- Os apoios do Estado
- A Área Social
- Apoio domiciliário
- Os amigos. A vizinhança. A GNR. As Autarquias
- Cerimónias fúnebres
- Cemitérios
- Recordações e Homenagens
- Contacto físico
- Política fiscal.