

A terceira idade como etapa na vida de uma pessoa

Esta etapa é definida para a pessoa que atingiu os sessenta anos de vida. Geralmente ela se relaciona com os outros de maneira afetuosa e amorosa, podendo ser até diferente dos seus quarenta anos atrás. Ainda mais com o nascimento dos netos e até mesmo dos bisnetos, ele pode recordar o tempo dos seus filhos quando eram menores.

Nesta etapa da vida, o idoso requer maior atenção, principalmente, por parte dos seus filhos, pois seu corpo já não é mais o mesmo e sua saúde se encontra fragilizada.

O idoso vive o tempo de sua aposentadoria. O papel profissional passa a ser menos importante para sua felicidade e bem estar, ou seja, há o afrouxamento dos elos entre papéis profissionais e também dos familiares, como o ato de cuidar dos seus filhos que já estão adultos e possuem sua família. Ele passa a adquirir novos papéis que demandam pouco controle de sua parte.

O dia a dia do idoso e a relação com seu corpo é modificada. Há uma desaceleração e as áreas mais afetadas são as ligadas diretamente às atividades motoras mais complexas, como por exemplo, dirigir um veículo, pois há predominância de desaceleração geral do seu tempo de reação e de reflexo.

O comportamento sexual se encontra em declínio, as causas são variadas, a maioria não bem compreendida, levando em conta que a questão maior está em sua saúde psíquica e não somente em seu corpo, o desafio é saber como lidar com este quadro para que ele continue tendo uma vida sexual saudável. Para sua saúde em geral, administram-se medicamentos e exames médicos periódicos, tais como para a pressão e para as dores crônicas. Poderá ocorrer também maior aborrecimento com o parceiro.

Existem papéis remanescentes e possuem menos conteúdos, menos deveres e regras e menos expectativas. A rotina da vida do idoso não é mais estruturada por papéis específicos. É saudável quando ele aceita e consegue assimilar as mudanças que estão acontecendo. Quando é capaz de desvincular-se dos seus antigos papéis tornando-os oportunidades para estar voltado para o cuidado de si mesmo e buscar viver melhor.

Com a mudança da rotina do idoso e de seus papéis sociais, existe risco de isolamento ou até mesmo de alienação, entende-se que esta alienação pode ser consequência da pessoa estar satisfeita com sua vida atual, porém, estar resistindo a qualquer autoanálise e possibilidades de mudanças. A relação com os amigos pode ter maior ambivalência do que as relações familiares. Sendo que o número de amigos diminui progressivamente e a maioria dos amigos íntimos é de longa data. E o contato com amigos, sua rede social estabelecida, pode refletir diretamente, à importância que se atribui à satisfação geral da vida, da sua autoestima e de como se vive a solidão.

Para o idoso, este é um tempo oportuno, próprio desta fase da vida, de se refletir sobre quem ele é e quem ele tem sido. Como viveu sua vida, quais escolhas foram feitas, quais

foram as oportunidades usufruídas e perdidas e também de iniciar o processo de criar a capacidade de aceitar a morte e sua iminência.

A pessoa poderá olhar para trás, para a linha do tempo da sua história, certo de que foi ele mesmo quem a escreveu e assim, admirar sua obra de vida, que se traduz em tudo o que ele realizou e construiu com as suas mãos e com o suor de seu rosto, tais como: sua família, seus amigos, seu trabalho, suas vitórias, conquistas, bem como seus deslizes, falhas e medos, naturais e esperados para a pessoa humana, as lições de vida que aprendeu. As experiências acumuladas de alegrias vividas, as coisas simples da vida, como um gesto singelo e cheio de amor para com alguém, seus bens e patrimônio adquiridos ao longo do tempo e assim por diante.

Com a integridade alcançada na terceira idade, a pessoa tem consciência da própria idade, é capaz de aceitar a vida, como foi vivida e tem capacidade de ajudar a si mesmo quanto às mudanças. O contrário acontece, quando ela começa a tentar resolver o dilema da integridade que pode estar cheia de ambivalências.

Por outro lado, ainda, há o perigo da pessoa se encontrar em desespero, quando ela chega a uma avaliação negativa da vida, não a aceita e a considera curta demais para compensar os erros.

A terceira idade como etapa da vida de uma pessoa pode ser vivida em escolher decidir criar oportunidades para administrar melhor a solidão, cuidar da saúde física e mental, com a prática de atividades físicas, boa alimentação, viagens, relacionamentos saudáveis com familiares e amigos e jogos recreativos. Viver tudo isso com satisfação e entusiasmo, como alguém apaixonado pela vida e pela beleza humana do outro que está ao seu lado. Tudo isso, para que se continue a escrever sua própria história, pois afinal, aos sessenta anos, ainda há muito que se viver nesta etapa de vida.