

O que esperar da velhice?

DR. LUIZ ANTONIO DA SILVA SÁ

*“O que passou, passou, mas o que passou
luzindo, resplandecerá para sempre.”*

GOETHE

O que é ser velho? Quando começa a velhice? Qual o marcador biológico que mostra que a pessoa agora é “velha”?

Diferentemente da puberdade, que possui alterações hormonais acentuadas, tendo a menina a menarca como marcador e o menino os pelos e a ejaculação, na velhice não temos um marcador absoluto, que traça um limite repentino entre ser moço e ser velho.

Vamos entender, inicialmente, que envelhecimento é o processo natural que se inicia com o nascimento e caracteriza-se por ser um processo progressivo e indelével, pelo qual todo ser vivo tem de passar. Já a velhice é a última fase da vida, após infância, juventude e a idade adulta, podendo ser uma longa fase, 30 ou mais anos, maior que a infância e juventude juntas.

Então vem a pergunta: quando ficamos “velho”?

Vamos entender que existe a idade cronológica e a idade biológica. Pela cronológica, a lei brasileira diz que após os 60 anos, a pessoa tem uma série de direitos e é considerada idosa. Já a idade biológica é própria da vivência de cada um, considerando que temos o moço-velho e o velho moço. Indivíduos de 40 anos considerando-se “velhos” e cansados. Outros, com 70 anos ou mais, considerando-se jovens e cheios de saúde e amor pela vida.

Então é muito difícil traçarmos um limite correto entre o período adulto e a velhice. O certo é que ninguém gosta de ser chamado de “velho”, pois dá uma ideia de algo descartável e sem valor, podendo ser ofensivo para alguns.

A velhice é um tema a ser discutido, entendido e valorizado. Enquanto alguns países da Europa foram “envelhecendo” ao longo de aproximadamente 150 anos e se preparando para isso, o Brasil envelheceu muito rapidamente, em menos de 40 anos, sem estar devidamente preparado para esta massa enorme de pessoas que aumenta dia após dia.

Marcel Proust, escritor francês, dizia que de todas as realidades da vida, a mais abstrata é a velhice, porque o jovem não se imagina envelhecido e com os achaques da velhice, idealizando que sua vida será sempre como no esplendor dos 20 a 30 anos. Ledo engano. Ela virá. E se na juventude ou no período adulto não houver uma prepara-

ção física, psicológica, intelectual e financeira, a realidade pode ser nefasta anos depois.

Mas, ao chegar nessa fase, o que podemos esperar da velhice? Isso vai depender das escolhas cada um.

Pode ser de uma vivência trevosa repleta de mágoas, ressentimentos, solidão e desvalia sem aceitação e sem estar preparado para essa etapa da vida.

Entende-se que natural e inevitavelmente, a velhice é uma fase de perdas. Perdas de familiares e amigos, perdas financeiras, sociais e outras mais.

Também pode ser uma fase de arrependimentos de, por exemplo, ter trabalhado muito, não ter aproveitado mais a vida, de ter feito mais para os outros do que para si próprio, não ter se divertido e viajado mais. Pode ser, também, de arrependimentos de sentimentos ocultados, de palavras não ditas, de poucos “eu te amo” falados.

Se estes fatores estiverem presentes, pode sim ser uma fase solitária e muito difícil. Porém, é possível que seja uma fase iluminada, de compreensão, de aceitação, de sabedoria com os aprendizados ao longo do caminho, de desfrutar as coisas boas da vida, e, em especial, com sentimento de missão cumprida.

Tanto a fase iluminada como a trevosa dependerá da maneira com a qual se encara e se prepara para este período da existência.

Para se ter uma velhice iluminada, saudável e digna são necessários alguns cuidados, tais como fazer atividades físicas diárias, não fumar, manter a mente ativa, não se abandonar e se isolar, sair da zona de conforto e integrar-se em atividades filantrópicas, pois “*quem é solidário, não é solitário*”.

É importante também ter um meio ambiente socioeconômico e familiar favoráveis, nutrição adequada, ter planos de vida após a aposentadoria, ser otimista e resiliente, ser grato a tudo que recebeu, saber perdoar, cultivar a generosidade e, acima de tudo, ter um propósito de vida.

É importante frisar que, com o envelhecimento, aprimoram-se as qualidades e acentuam-se os defeitos. Por isso, deve-se optar por qualidade de vida e dignidade na velhice, cultivando sempre os bons hábitos, vivendo com paz e saúde junto aos seus. **❶**