

Haydu, Verônica Bender. Cuidar, respeitar, amar. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1179, p. 7, jul. 2005.

**Cuidar,  
respeitar,  
amar**

Na edição nº 1177, do Tribuna do Vale do Paranapanema, escrevi sobre um aspecto importante para a vida das pessoas e em especial para o desenvolvimento saudável dos bebês. Trata-se da necessidade que temos de ser tocados (acariciados, abraçados e beijados). Na edição seguinte (nº 1178), escrevi sobre o que seria a receita para o bom relacionamento (cuidar e fazer-se cuidar) e enfatizei o quanto isto ajuda a diminuir os problemas conjugais. Hoje, vou dedicar este espaço às pessoas da terceira idade. Não vou especificar qual a idade que define a velhice, pois isto é muito relativo, podendo-se considerar que ela começa aos 50, 60 ou 70 anos. Também, não vou focalizar os cuidados que requerem aqueles que têm doenças degenerativas, as quais freqüentemente acometem as pessoas mais velhas, porque isto requer uma consideração à parte. Neste texto, vou escrever sobre as pessoas comuns, aquelas que nos rodeiam, como nossos avós, pais, tios, sogro e sogra. Vou escrever sobre o idoso que está à nossa volta e para o qual podemos “fazer a diferença”.

O envelhecimento faz parte do curso natural da vida e acontecerá a todos aqueles que não morrerem antes de atingirem idades mais avançadas. Viver é envelhecer. Existem sentimentos bastante conflitantes no que diz respeito à trajetória que trilhamos em direção à velhice. Com a maturidade, adquirimos conhecimento, sensibilidade para relacionamentos afetivos e uma forte tendência para recorrer às experiências anteriores, e, quando temos um bom relacionamento interpessoal, adquirimos confiança e segurança. Por outro lado, com o envelhecimento de nosso corpo, perdemos capacidade física; ficamos preocupados com as doenças, que passam a ocorrer com freqüência cada vez maior; ficamos com medo de morrer, pois vemos pessoas do nosso convívio, como amigos e familiares morrendo; e somos substituídos por pessoas mais jovens em nosso trabalho ou emprego. Além disso, as pessoas que nos rodeiam passam a nos designar “velhos”, muitas vezes de forma pejorativa e maldosa. Não raro, vemos pessoas idosas sendo submetidas a maus tratos.

Os maus tratos ao idoso não são práticas presentes apenas em nossa cultura. Este é um problema global que recebeu atenção da Organização Mundial de Saúde e que na

Declaração de Toronto para a Prevenção Global de Maus Tratos às Pessoas Idosas definiu maus tratos ao idoso “como qualquer ato isolado ou repetido, ou a ausência de ação apropriada, que ocorre em qualquer relacionamento em que haja uma expectativa de confiança, e que cause dano, ou incômodo a uma pessoa idosa. Estes podem ser de vários tipos: físico, psicológico/emocional, sexual, financeiro ou simplesmente refletir atos de negligência intencional, ou por omissão”.

Diante desse cenário, eu pergunto: O que podemos fazer para que a nossa sociedade seja mais justa e para que as pessoas idosas também possam ser felizes?

Mudar a sociedade não é fácil, mas mudar a forma como tratamos as pessoas à nossa volta é algo que está inteiramente ao nosso alcance. Basta um pouco mais de tolerância e de disposição para enxergar as contribuições que elas são capazes de fazer.

Quando cobramos ações e reações que estão fora do alcance do idoso devido às limitações impostas a ele pela idade, ou quando exploramos o idoso com trabalho e exigências acima de suas possibilidades, criamos um ambiente coercitivo que provoca reações de fuga. Assim, para poder escapar das exigências e das agressões, o idoso se refugia e se isola, e com o isolamento muitas vezes vem a depressão. O isolamento e a depressão são condições que favorecem o aparecimento de outras doenças. O que eu quero enfatizar é que a negligência, o descaso e a violência emocional e física só pioram as condições dos idosos no que diz respeito a ser produtivo, ter uma vida social intensa, ter saúde, enfim, ter uma velhice bem-sucedida.

A receita para que possamos “fazer a diferença” é a mesma que sugeri aos casais: “Cuidar e fazer-se cuidar”.

Cuidar do idoso é dar atenção, é enxergar as suas necessidades, é dar carinho e afeto. Criticar, depreciar, reprimir, xingar, punir não são maneiras apropriadas de cuidar de quem quer que seja. Fazer o idoso se cuidar é dar oportunidade para que ele se preocupe com a sua saúde, é, acima de tudo, valorizar seus feitos, para que ele seja produtivo e para que ele procure ser feliz. Para que ele procure convívio social e não o isolamento, e dessa forma tenha uma vida digna.

Verônica Bender Haydu  
Professora da Universidade Estadual de Londrina  
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo