



## **O Envelhecer - da Percepção a Sensação**

Conforme informa o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), nos próximos 20 anos, a população idosa do Brasil poderá ultrapassar 30 milhões de pessoas e deverá representar quase 13% da população total do país. Este aumento na expectativa de vida do brasileiro será algo muito impactante em diversos setores como a educação, cultura, transporte público, saúde pública e privada, turismo e previdência social.

Apesar de o envelhecimento ser algo que acontece durante toda a existência, a palavra envelhecer ainda é vista hoje de forma pejorativa, uma vez que a sociedade ainda vincula envelhecer com adoecer, esmorecer, retroceder, estar perto da morte, dentre outras percepções negativas.

É preciso mudar urgentemente este estigma, pois imagine daqui a 20 anos, 13% da população se sentindo sem funcionalidade e/ou como um peso apêndice para a sua família e sociedade. O envelhecimento faz parte do ciclo vital e é essencial para o desenvolvimento.

Em todas as fases da vida há perdas e ganhos e com a terceira idade não é diferente. Perde-se tônus muscular, mas se ganha em sabedoria; perde-se a jovialidade, mas se aprende a ser paciente e protagonista da própria história.

Vale reforçar que muitos idosos hoje em dia exercem atividades tais como tomar conta da casa e cuidar dos netos. Apesar de não serem rendosas, estas tarefas possuem valor para a sociedade e categoriza o idoso como um sujeito funcional, ou seja, contribuindo efetivamente para a coletividade.

Com o passar dos anos, a sociedade se encarregou de adotar vários tipos de nomenclaturas para definir os idosos: “jovens da terceira idade”, “melhor idade”, dentre outras, assim como criar novas formas de socialização oferecida aos idosos: Universidade da Terceira Idade, Clubes da Nova Idade, enfim,

aumentando a gama de opções para que esta faixa-etária interaja e continue ativa e integrada socialmente.

Percebe-se também a atuação da mídia, tirando o rótulo que antes tinha ajudado a colocar nos idosos. Um exemplo recente foi à criação de uma minissérie, onde as principais protagonistas possuem idade igual ou superior a 50 anos, e que não lembravam nem de longe as características que foram citadas no início deste artigo.

É claro que não se deve “comprar modelos” de como ser idoso e, sim criar o próprio, utilizando-se conhecimentos, habilidades, beleza e principalmente a sabedoria e a jovialidade de ser idoso.

Quem foi que disse que não se pode envelhecer com um sorriso de dever cumprido e com a jovialidade de querer aprender mais, podendo multiplicar para os outros tudo o que se sabe?

Segundo Saint Exupéry: *“Feliz é aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina.”*

**Solange Alves de Oliveira Silva**  
[solange@clinicaequillybryo.com.br](mailto:solange@clinicaequillybryo.com.br)  
[www.clinicaequillybryo.com.br](http://www.clinicaequillybryo.com.br)  
(11) 2771-8729 / 8107-5162  
Psicóloga - CRP: 06/97046