O segredo para envelhecer bem

O envelhecimento é um processo natural em que os anos passam a ser recheados de histórias e muitos aprendizados. Além da sabedoria simbolizada pelos cabelos brancos, essa fase é uma oportunidade de adquirir conhecimentos, de ter vivências inusitadas e realizar atividades que agregam boas experiências à nossa jornada.

Reconhecendo a importância das pessoas idosas e valorizando suas histórias de vida, a Legião da Boa Vontade (LBV) empreende esforços para que elas experimentem a terceira idade de forma plena, com saúde e alegria. Em suas unidades, a Entidade zela pelo bem-estar de seus atendidos, preservando sua dignidade, minimizando os fatores de risco típicos dessa fase da existência e também oferecendo orientação às famílias sobre o cuidado com seus entes queridos e consigo mesmos.

Tempo de aprender

Segundo a psicóloga clínica e especialista em avaliação neuropsicológica, com mestrado em Gerontologia Biomédica pela Escola de Medicina — Instituto de Geriatria e Gerontologia (PUC-RS), dra. Francelise de Freitas, a pessoa idosa normalmente tem uma redução da atenção, da memória e até uma pequena desorientação espacial. Ao “aprender algo novo ela ‘desenferruja’ o cérebro, pois o coloca para funcionar”. Daí a relevância do contínuo processo de aprendizado. Aliás, um grande aliado do envelhecimento saudável é o acesso à cultura. Para a profissional, a arte tem um efeito significativo na mente do idoso: “Você está estimulando a cognição e o cérebro, que é um músculo. Então, tem muito a ver com a parte cognitiva e emocional, está tudo no mesmo pacote”, finaliza a especialista.

Vínculos sólidos

Segundo Joslaine Santos, assistente social do Centro Comunitário de Assistência Social da LBV no bairro Cidade Dutra em São Paulo/SP, “Os idosos precisam ter atividades e ações afirmativas para que eles consigam envelhecer de uma forma ativa, saudável e humanizada”. Em sua opinião, é necessário cultivar a paciência e promover o diálogo e a Solidariedade entre semelhantes: “O contato com a arte traz a questão terapêutica e algumas reflexões da própria vida deles […]. Eles vão construindo laços e fortalecendo vínculos”.

Integrados na sociedade

Assim, se reforça o sentimento de pertencimento dos usuários, fazendo com que se sintam incluídos na sociedade. Nesse sentido, a Entidade cumpre papel vital na conquista e na melhoria da qualidade de vida deles, evidenciando o seu valor na sociedade e oferecendo-lhes um ambiente onde possam se sentir valorizados e cuidados. Nesse contexto, o serviço Vida Plena é voltado para idosos e incentiva a convivência, o fortalecimento de vínculos e o diálogo, justamente para que esse período seja vivenciado de forma ampla e irrestrita: “Na LBV mostram que pode ter qualidade de vida na melhor idade, isso aqui é maravilhoso. A LBV é um lugar que você se sente acolhido, porque é abraçado. Lá fora nos veem como velhos, aqui tu te sentes uma pessoa muito importante”, revela Silvarina da

Silva, de 60 anos, atendida pela Entidade em Porto Alegre/RS.

A arte de envelhecer

Nesse mês de outubro em que se comemoram o Dia Internacional da Pessoa Idosa e o Dia da Música, a Legião da Boa Vontade agradece aos seus doadores e voluntários por contribuírem para um envelhecimento digno, saudável e de qualidade a milhares de idosos atendidos pela Instituição no Brasil.

Conheça as ações da LBV em www.lbv.org.

http://www.foconanoticia.com.br/noticia/6867/o-segredo-para-envelhecer-bem em 16/05/2024 19:58