



É importante o idoso viver a vida com satisfação, sentir-se livre e feliz

A sociedade deve criar estratégias de modo a ajudar o idoso a adaptar-se mais facilmente ao meio ambiente que o rodeia

ENF.ª ELISABETE MARIA PACHECO
CARVALHO
UNIDADE SAÚDE LAGOA - CENTRO SAÚDE
DE PONTA DELGADA

Sendo a saúde um direito fundamental da pessoa humana, a maioria tenta alcançá-la ou mantê-la de acordo com um padrão preconizado do que cada um entende por saúde. No entanto não podemos esquecer que o homem é um ser social por excelência, não vive só, logo saúde torna-se num valor coletivo e não individual.

Muitas pessoas, quando confrontadas com o termo saúde, apontam para uma vertente física, esquecendo muitas vezes que saúde engloba muito mais. Para a OMS (Organização Mundial de Saúde) a saúde é definida como “um estado de completo bem estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”. Tendo isto em conta, não podemos descurar a vertente psicológica e social, uma vez que estas estão interligadas na pessoa como ser holístico.

Se entendermos saúde social como a capacidade do indivíduo em dar resposta aos desafios e adaptar-se às exigências do meio ambiente, sabemos que o Homem necessita de uma participação ativa na sociedade, ajudando na resolução de problemas sociais e da sua própria família. Com a saída do mercado de trabalho e a tomada de uma nova posição no seio familiar, esta participação e adaptação, para o idoso, torna-se muitas vezes num obstáculo.

O idoso tem de se sentir capaz e valorizar as suas características físicas e mentais positivamente, de modo a manter a sua autoestima, uma vez que esta afecta diretamente a saúde, relações sociais e produtividade. É importante o idoso viver a vida com satisfação, sentir-se livre e feliz. A sociedade deve criar estratégias de modo a ajudar o idoso a adaptar-se mais facilmente ao meio ambiente que o rodeia e a



sentir-se útil e capaz no desempenho do seu novo papel na sociedade e seio familiar. A ocupação de tempos livres e a procura de hobbies torna-se fundamental nesta etapa do ciclo vital. Vivendo muitas vezes em solidão, o contacto com o enfermeiro é dos poucos contatos que o ido-

so tem com a sociedade, pelo que assim o enfermeiro ocupa um lugar fundamental nesta busca da saúde e completo bem estar. Deverá assim estar atento não só à condição física do idoso mas também à condição psicológica e social, olhando-o sempre de forma holística e demonstrando

empatia para com ele, efetuando uma escuta ativa, prestando o seu apoio emocional e incentivando-o à participação ativa nas atividades disponíveis da sociedade, fornecendo-lhe escolhas e estratégias sempre que possível.

A pessoa idosa deve ser ajudada a encontrar ela própria a sua

O enfermeiro é muitas vezes um dos poucos contatos que o idoso tem com a sociedade, pelo que o enfermeiro ocupa assim um lugar fundamental nesta busca da saúde e completo bem estar

independência, participando na discussão, implementação e organização de novos projetos, mas muitas vezes, são as famílias a primeira linha de suporte na prestação de cuidados, e cabe-nos a nós Enfermeiros, identificar as reais dificuldades e necessidades, educando e essencialmente valorizando o empenho. Para tal, é necessário partilhar atitudes como a aceitação, o compromisso, a consciência e competência. Implica assim, um saber responsável e assertivo.

Todos nós em sociedade devemos contribuir para que a melhoria dos cuidados de saúde no geral não sirva somente para aumentar a esperança de vida, mas sim que caminhe para um foco e objetivo maior, o de dar vida aos anos e não anos à vida. ♦