

IDOSOS

*Paulo Ricardo Figueiredo Vita
Atualmente mora no Lar Santa Maria da Paz*

É um engano.

É uma fábula.

É uma ilusão da humanidade achar que o idoso é uma pessoa que só vem do passado.

A verdade, na realidade, o idoso é uma pessoa que tanto pode vir do passado (quando do seu nascimento) quanto do futuro (quando expressa sua experiência acumulada).

Sim do futuro.

Vem de um tempo futuro que para você, na sequência cronológica da vida, ainda não existiu, e ele o idoso, já viveu.

Ou seja, quando o idoso faz 70 anos e você tem 30 anos, o idoso já viveu uma geração antes de você e vem dessa vivência para a sua vida como um profeta: ensiná-lo, orientá-lo e conduzi-lo até lá.

E com a sabedoria aprendida de Deus, nos revelar:

“Escolhe, pois, a vida, pra que vivas, tu e a tua descendência,
amando o Senhor, teu Deus, dando ouvidos à Sua voz e apegando-te a Ele;

pois disto depende a tua vida e a tua longevidade.” (Deuto 30:19, 20)

O idoso já viveu e conviveu com esse tempo futuro e agora vem desse tempo para nos orientar. Este é “o mistério que esteve oculto durante épocas e gerações, mas que agora foi manifestado a seus santos.” (Colossenses 1:26)

Precisamos sempre de alguém mais experiente para nos conduzir nesta vida.

- Como posso tender se ninguém me explica (Atos 8:31).

O idoso é uma pessoa que também pode vir do futuro e não é nada mais nada menos: do que você amanhã. Novos idosos, velhos desafios.

Classifico os idosos em quatro grandes grupos:

1. **abandonados;**
2. **doentes;**
3. **velhos; e**
4. **joviais.**

Idosos joviais, é o novo paradigma.

Não vou dissertar sobre os tradicionais desafios: os abandonados, os doentes e os velhos funestos (ou seja, aqueles que desleixaram e se autoabandonaram), mas sim vou falar sobre o novo modelo de idosos: os idosos joviais!

O conceito de idoso está ultrapassado. “Hoje quem tem 70 anos é como quem tinha 50 anos tempos atrás. Uma pessoa de 60 anos, mesmo na classe mais baixa, não é conforme nossos avós.”

Temos envelhecido com boas condições, tanto de saúde quanto de autonomia.

Não estamos envelhecendo, estamos rejuvenescendo. Sabe por que os cristãos se preocupam tanto com a saúde?

Porque este, na verdade, é o sonho de Deus para nós. Ele nos criou e deseja que tenhamos uma vida plena, tanto em quantidade como em qualidade. Vida é uma dádiva de Deus.

De acordo com a Universidade de Stanford, nos Estados Unidos:

53% da nossa longevidade depende do nosso estilo de vida;

20% depende do ambiente em que vivemos;

17% de fatos genéticos;

10% de outras doenças não relacionadas.

O estilo de vida saudável e o uso das virtudes naturais:

- Água; Ar puro; Exercícios; Luz solar; Descanso; Temperança; Nutrição e Confiança em Deus.

São resultados de uma vida ligada à Fonte, a Fonte da Vida.

Escolher um estilo de vida saudável não tem como objetivo somente viver mais, mas também honrar ao nosso Criador, que nos presenteou com o nosso corpo, a vida e os dons para que possamos mantê-la com saúde.

Perceba que o fator mais preponderante para o aumento da expectativa de vida não diz respeito às situações incontrolláveis, mas à maneira como cuidamos da nossa própria saúde.

Cada pessoa é responsável pela sua qualidade de vida e manutenção dela.

Longevidade: como ultrapassar saudável a barreira dos 100 anos ou mais.

Todos nós desejamos viver mais e com mais qualidade de vida.

Apresento as setes colunas de sustentação dessa ideia, sustentada por diversas instituições:

1. Otimismo e atitudes positivas:

Um estudo realizado pela Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, confirmou que o bom humor previne o enfraquecimento do sistema imunológico. Além disso, uma pesquisa feita pela University College of London concluiu que pessoas que possuem atitudes mais positivas diante da vida possuem 35% menos chances de morte prematura do que pessoas mais negativas.

2. Filantropia e trabalhos voluntários:

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Michigan e publicada no periódico da American Psychological Association confirmou que pessoas que realizam mais trabalhos voluntários vivem mais do que aquelas que não se envolvem em atividades de ajuda a outras pessoas.

3. Exercícios físicos;

Uma equipe de pesquisadores de um hospital em Boston, nos Estados Unidos, acompanhou 2.300 homens durante 25 anos a fim de estudar fatores que colaboravam com o aumento da expectativa de vida do ser humano. De acordo com a pesquisa, pessoas que fazem exercícios físicos regularmente possuem 20% a 30% mais chances de passar dos 90 anos comparados àqueles que não se exercitam.

4. Alimentação equilibrada:

Dentre os 10 países onde há mais pessoas centenárias (que passam dos 100 anos de idade) cinco deles apresentam a dieta equilibrada como um motivo para a longevidade de grande parte da população.

5. Vida ativa:

Muitas pessoas se aposentam e se tornam inativas. No entanto, um estudo da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, mostrou que os aposentados que continuaram engajados em alguma atividade tinham uma saúde melhor em comparação com aqueles que pararam de trabalhar e permaneceram sem nenhuma atividade.

6. Horas de sono apropriadas:

Dormir bem é um dos fatores relacionados à longevidade. Segundo o Departamento de Epidemiologia e Saúde Pública da University College of London, no Reino Unido dormir muito mais ou muito menos do que a média de sete horas por noite ocasiona problemas de saúde em longo prazo, inclusive o envelhecimento precoce do cérebro de quatro a sete anos, além de colaborar para o declínio na terceira idade e para o desenvolvimento de placas amiloides que são indicadores da doença de Alzheimer.

7. Fé e religião prática:

A Universidade de Duke, na Carolina do Norte, nos Estados Unidos, estudou um grupo de pessoas que praticavam suas religiões e tinham fé. A pesquisa mostrou que essas pessoas tinham o funcionamento de seu sistema imunológico melhorado.

Viver com saúde e prolongar os dias de vida é algo que todos podem experimentar.

O segredo da vida longa e uma existência saudável não acontece por acaso.

Acontece você tendo a Bíblia como norma e a Sagrada Escritura como inspiração (ou seja, a Palavra de Deus escrita por inspiração do Espírito Santo): “Se vocês derem atenção ao Senhor, o seu Deus, e fizerem o que ele aprova, se derem ouvidos aos seus mandamentos e obedecerem a todos os seus decretos, não trarei sobre vocês nenhuma das doenças que eu trouxe sobre os egípcios, pois eu sou o Senhor que os cura”. (Êxodo 15:26)

“O temor do Senhor prolonga a vida.” (Provérbios 10:27a)

“Honra teu pai e tua mãe, a fim de que tenhas vida longa na terra que o Senhor, o teu Deus, te dá.” (Êxodo 20:12)

“Suportem-se uns aos outros e perdoem as queixas que tiverem uns contra os outros. Perdoem como o Senhor lhes perdoou. Acima de tudo, porém, revistam-se do amor, que é o elo perfeito. Que a paz de Cristo seja o juiz em seu coração, visto que vocês foram chamados para viver em paz, como membros de um só corpo. E sejam agradecidos.” (Colossenses 3:13-15)

“Eu vim para que tenham vida, e a tenham com abundância.” (João 10:10)

O segredo da vida é o amor, e Jesus é o amor!

Eu creio. Amém.

