



### ***ATITUDE DE VIDA: uma estratégia de bem viver***

*A promoção da boa qualidade de vida está atrelada a vários fatores, desde os mais subjetivos aos mais práticos, ou seja, a ação que move a atitude em querer viver bem a maturidade.*

*Por modo subjetivo entende-se aqueles fatores relacionados ao eu, os valores, o modo individual de cada um, as expectativas, os sonhos e desejos de viver feliz na maturidade e na velhice.*

*Os fatores práticos estão relacionados ao movimento que um indivíduo faz em busca deste “viver feliz”, este movimento implica uma ação, uma **ATITUDE** em direção a um estilo de vida que objetiva este viver melhor.*

*Entre estes dois fatores, subjetivos e práticos, encontra-se o equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo que possibilitará lidar com as perdas e crises inevitáveis ao envelhecimento. Além disso há uma interação entre o indivíduo e o seu contexto, ambos em constante modificação.*

*Vamos nos dedicar aqui a pontuar estratégias práticas que implicam em uma **ATITUDE**, uma ação visando este viver feliz.*

#### **1ª) Cultivar relações sociais:**

*Sabe-se que o ser humano é um ser gregário por natureza, e que ele não existe e nem sub existe se não mantiver alguma forma de comunicação, interação e de conhecimentos de seus pares.*

*Compartilhar com o outro significa trocar experiências, reflexões, conhecimentos e aprendizado. É a ponte do “eu e do você”, mas além de compartilhar é necessário cultivar as relações que foram estabelecidas.*

*Cultivar significa dedicar-se, manter-se em contato, estabelecer vínculos que possibilite criar laços que servem de apoio.*

*O primeiro grupo ao qual se pertence é a família, depois amigos, grupos de atividades etc...*

*Então o segredo é: cultivar as relações.*

#### **2ª ) Aperfeiçoar as habilidades sociais:**

*Quando cultiva relações, automaticamente o indivíduo se vincula à alguns grupos e portanto convive, o que exige algumas habilidades que visam relações prazerosas, de respeito, de cordialidade e de amizade como:*

- ✓ desenvolver a capacidade de escuta;
- ✓ comunicar-se de forma aberta e verdadeira;
- ✓ analisar o que está acontecendo, antes de tomar alguma atitude;
- ✓ aprender a lidar com a rejeição, não se é apreciado por todos.
- ✓ desenvolver a criatividade individual e incentivar a criatividade dos outros.
- ✓ ser capaz de solucionar problemas, e não alimentá-los
- ✓ ser cooperativo e pró-ativo.

#### **3ª) Fortalecer as emoções e as relações positivas**

*As emoções fazem parte do cotidiano, sejam elas positivas ou negativas, aprender a lidar de forma saudável e equilibrada com estas emoções qualificam o viver, mas geralmente o que acontece é que as emoções ou situações negativas acabam sendo as mais valorizadas, junta-se a isso a atual dificuldade que as pessoas têm em expressar sentimentos bons, como: alegria, prazer, satisfação entre outros.*

*Fortalecer as emoções positivas leva o indivíduo a um viver mais feliz e realizado. Somam-se a essas emoções o fortalecimento das relações estabelecidas com amigos, nos grupos de convivência, nas*

universidades etc...

Se o indivíduo permite-se e fortalece suas emoções as relações torna-se mais prazerosas, mais afetivas, compartilha-se idéias e experiências qualificando o viver em comunidade.

#### 4<sup>a</sup>) Reinventar-se

Reinventar segundo o dicionário é inventar outra vez. Falar de reinvenção na maturidade e velhice pode parecer incoerente, mas é bom destacar que aprendemos ao longo da vida, então...é possível sim, no sentido de melhorar a cada dia, aperfeiçoar-se, desafiar-se.

Quanto a melhorar a cada dia nos referimos utilizar a experiência, que só o envelhecimento trás, objetivando mudar alguns comportamento, que são percebidos e não desejáveis, tanto em relação a si mesmo como em relação aos outros.

Em relação a aperfeiçoar-se queremos dizer: aperfeiçoar seu modo de perceber, pensar e portanto de agir diante das situações que se fazem presentes. Percebemos o mundo ao seu redor a partir das experiências, das vivencias, da aprendizagem que tem.

Esta percepção influencia o modo de pensar sobre determinada situação e diretamente o modo de agir, logo, percebe-se, pensa-se e se age, este comportamento é automático e inconsciente portanto não controlado. Então precisamos reinventar este comportamento, ou seja, perceber as situações por diferentes ângulos nunca pensados, aprimorar o comportamento e por consequência as relações estabelecidas com outras pessoas, sejam elas muito próximas ou mas distantes.

Desafiar-se. Entender a velhice como uma etapa de possibilidades faz com que a pessoa madura e idosa permita-se realizar tarefas e viver novas situações, desafiando-se.

Quando o indivíduo desafia-se a realizar novas atividades está automaticamente desafiando-se a novos objetivos e a novas metas, impulsionando novas **ATITUDES** perante o viver, está então qualificando suas potencialidades e diminuindo limites, redimensionando-os e/ou superando-os.

#### 5<sup>a</sup>) Desenvolver a flexibilidade

O exercício da flexibilidade de comportamento permite o indivíduo instituir novas soluções para a dificuldades que surgem, ter determinação e força para enfrentar os problemas, saber buscar e solicitar auxílio em tempo hábil, compreender, entender e conviver com os limites de maneira saudável sem se tornar escravo deles.

Desenvolver a flexibilidade permite a pessoa a idosa recriar novas maneiras de enfrentar seu envelhecimento não sentindo-se inferiorizado.

“É ser como uma árvore flexível, cujos galhos se dobram num vendaval, mas não se quebram.”

#### 6<sup>a</sup>) Cultivar o bom humor

Os efeitos do bom humor sobre a saúde física são tão evidentes que uma boa e sincera risada pode ter a importância de uma sessão de ginástica, a aplacar sentimentos de raiva, desesperança, cólera entre outros.

O bom humor na realidade, diz respeito a rir-se das coisas em geral, das incongruências do cotidiano, da comédia da vida diária, das brigas, dos pequenos problemas do dia-a-dia, até mesmo dos tempos difíceis que passamos.

Trata-se de levar a vida de formas mais leve, mesmo diante de um trabalho mais sério, trata-se de rir mais e com mais freqüência do que de costume.

Jonh Morreal afirma que; “A pessoa que tem sentido de humor, não só é mais descontraída perante as situações potencialmente estressantes, como também comprehende de forma mais flexível. Mesmo aquele cujo ambiente não ocorreram muitas coisas, a sua imaginação e criatividade vão afasta-lo da rotina mental permitindo desfrutar de si mesmo, evitar o aborrecimento e a depressão.

#### 7<sup>a</sup>) Viver a Espiritualidade

A espiritualidade é uma ação, uma **ATITUDE** diante de vida que visa uma mudança. Cada indivíduo é desafiado a ver e seguir o caminho para o desenvolvimento da sua espiritualidade, não importando os dogmas e doutrinas mas sim a experiência vivenciada.

A dimensão espiritual vive da gratuidade, da disponibilidade, da ternura, da escuta, da realidade e da contemplação( conhecimento de Deus e das realidades divinas não por métodos discursivos e, sim pela vivência)

Como viver então a espiritualidade no dia-a-dia.

- ◆ Tendo amor pelos outros e respeito pelos seus direitos;
- ◆ sendo transparente;
- ◆ desenvolver a empatia, colocando-se no lugar do outro;

- ◆ fazer sempre o bem aos outros;
- ◆ desenvolver momentos de contemplação;
- ◆ dialogar;
- ◆ desenvolver a escuta.

*Cuidar do espírito demanda alimentar a brasa interior da contemplação e da oração para nunca se apagar. Significa especialmente cuidar da espiritualidade experimentando Deus em tudo e permitindo seu permanente nascer e renascer em nosso coração.*

#### 8º) Buscar aprender sempre

*A educação é um processo de humanização de indivíduo em sociedade e um estímulo para qualificar da vida.*

*A educação propicia ao idoso qualificar sua participação nos grupos dos quais pertence e a vida em comunidade, colocando-o em sintonia com a modernidade e tornando-o um protagonista do seu viver.*

*Nada impede que na idade madura e na velhice o indivíduo busque aperfeiçoar seus conhecimentos e/ou adquirir novos, porque sempre é tempo de desenvolver as capacidades e potencialidades enriquecendo-as com as experiências, aprendizagens e conhecimentos que já foram adquiridos ao longo da vida.*

#### 8º) Dar sentido ao viver

*Vivemos um época de imediatismo prevalecendo o que é novo e atual. Perdeu-se o hábito de planejamento, planeja-se no máximo para amanhã sem pensar muito nos resultados desta busca e nos benefícios para a vida individual ou coletiva.*

*O que vale é “ter e já” sem muito sentido, mas sim porque se faz parte de uma grande roda viva que impulsiona o ser humano ao imediatismo.*

*A partir do momento que se passa a dar sentido ao viver, todo movimento, toda **ATITUDE**, visa a melhoria na qualidade do viver e amplia-se o sentido para um projeto de vida, que dá as direções a seguir, as estratégias a planejar.*

*O sentido proporciona o planejamento de que se quer, como se quer e para que se quer.*

*Se o indivíduo tem um sentido de aperfeiçoar relações todas as ações serão voltadas para isto, qualificando as atitudes e portanto o viver mais feliz.*

*Bom, diante das estratégias elencadas, pode-se perceber que há diversas maneiras de se buscar um “viver feliz na maturidade e na velhice”, mas este envolvimento, esta conquista depende de uma **ATITUDE** e esta é individual e intransferível.*