



SOBRE OS TEMPOS LIVRES DOS APOSENTADOS E REFORMADOS

Na Europa envelhecida a que pertencemos, o número de pessoas com 65 e mais anos, tem vindo a aumentar nos últimos 10 anos, representando hoje, em Portugal, mais de 23,0% da população.

No processo de envelhecimento, a pessoa experimenta mudanças nos âmbitos familiar, profissional e social, nomeadamente no que respeita a uma progressiva perda de papéis, na família, na profissão, na gestão da sua saúde.

O natural envelhecimento que nos vai acrescentando anos leva ao agravamento de algumas condições de saúde, física e psíquica, à desmotivação, ao isolamento e, frequentemente, à depressão.

O meio sociocultural tem, no entanto, especial importância, no processo de adaptação ao envelhecimento.

No nosso caso, os professores aposentados, não fogem à regra dos que, na terceira idade, persistem em provar a si e aos outros que são úteis à sociedade que os deve respeitar. Conseguimos, de forma organizada, gerir o fio que nos prende à ideia da juventude, à sintonização com a mentalidade do nosso tempo, ao interesse pelo quotidiano nacional e internacional, ao humor e alegria de que somos adeptos. Demonstramos hoje interesse pela ocupação dos tempos livres que antes não demonstravam, outras gerações de idosos.

Assumindo um conjunto de atitudes que, no nosso entender, contribuem para a construção de uma vida ativa, encontramos o modo capaz de transformar a nossa sentida vulnerabilidade em oportunidades de crescimento e à expectativa desejável de um envelhecimento bem-sucedido.

As Universidades Sénior espalhadas por todo o país trouxeram ensino, cultura e atividades lúdicas a todos os que as frequentam e ali encontram os professores que, voluntariamente, ensinam estes “novos alunos” que, quase sempre, pertencem ao mesmo grupo etário. Os alunos, que facilmente se relacionam em pequenos grupos, podem trocar as suas experiências de vida, descobrirem, sempre, novos desafios e exercitarem com sucesso as suas competências sociais, protegendo-se com vigor da solidão.

Independentemente das informações e conselhos que recebemos continuamente por parte dos nossos médicos, psicólogos, psiquiatras e também da publicidade sobre tudo o que devemos fazer na alimentação, ginásio, fisioterapia ou terapias paralelas é esta a análise que nos merece a velhice vivida e assim transmitida ao nosso Sindicato. Somamos ainda uma interrogação sorridente que ouvimos, com frequência, aos nossos amigos reformados e

aposentados: “Porque será que agora não me sobra tempo para nada?” ... “nem sei como antes conseguia trabalhar” ...

Nós pensamos saber a resposta: é que temos a sorte de continuar a ter uma vida ativa. O que nos sucede é que a velocidade que tínhamos antes quando fazíamos as mesmas tarefas, diminuiu drasticamente. Paciência. Ganhamos, por outro lado, o direito à preguiça que aproveitamos para ganhar fôlego para continuarmos a “trabalhar”.

Viva a 3ª Conferência dos Docentes Aposentados da FENPROF!

Viva a FENPROF e os seus sindicatos!

Natália Bravo

Sócia do SPGL