

O valor do Natal em comunidade

- Decisões devem ser guiadas pela priorização de bem-estar



A autora destaca o valor de pequenas e valiosas trocas cotidianas como partilhar refeições, desabafar sobre dias ruins

Por [Veridiana Pacheco e Chaves](#)

► Nas últimas semanas do ano, é inevitável refletir a respeito das escolhas realizadas neste ciclo e da possibilidade – e privilégio – de celebrar a vida, e agora mais do que nunca, o celebrar em conjunto, em comunidade.

Assim como em outras etapas de nossa vida, pensar sobre onde queremos passar este período de festividades ou de como queremos recomeçar um ano que se inicia, faz parte deste ritual de passagem.

E, neste contexto, na maturidade, observo que estas decisões são guiadas pela priorização de bem-estar, segurança, valorização da socialização e integração. Pelo senso de comunidade.

Em 2018, morando nos Estados Unidos, tive a oportunidade de acompanhar de perto um grupo de 35 idosos que optaram por viver em conjunto, em uma comunidade exclusivamente sênior.

Ainda que não fossem parentes ou tampouco amigos entre si, o que os unia, era o desejo de compartilhar a vida entre pessoas da mesma fase de vida, com anseios, medos, desejos e interesses similares.

Com eles, compreendi que o senso de comunidade se fortalece não apenas pelos laços de sangue ou de infância. Mas também pelas pequenas e valiosas trocas cotidianas: partilhar refeições, desabafar sobre dias ruins, ter um parceiro de caminhada, e, acima de tudo, celebrar datas e rituais juntos.

Estímulos e suporte

Viver em comunidade, em um residencial de idosos, é assim: cuidados que abrangem a atenção à saúde do idoso em várias esferas, contemplando oficinas culturais, exercícios de estímulos cognitivos e com suporte da equipe assistencial 24h.

E é com esse espírito de comunidade e de pertencimento, tão valoroso para todos nós, que enxergo esperança em um mundo que valorize mais seus idosos, permitindo-os vivenciar sob os cuidados que necessitam, com respeito às suas trajetórias de vida, em comum idade, compartilhando momentos e firmando novos laços de amizade.

Pois a vida merece ser celebrada em todas as suas fases.

Feliz Natal a todos(as)!

Crédito da imagem: Annie Spratt / Unsplash

E mais...

Veja também no **portal avosidade**:



Síndrome do cuidador