

O dever de cuidar da Terceira Idade

written by José Peixe | 12 de Novembro, 2025

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

CRÓNICA
José Peixe



Todos os anos na época outonal costumo comprar o Almanaque “Borda D’Água”, que me vai dando as dicas para a agricultura, jardim e diversos assuntos de relevância, como provérbios antigos e outros ditados populares que com o correr dos tempos acelerados se têm vindo a perder. Este almanaque já soma no próximo ano 97 anos. Ou seja, é insuspeito para os que são mais cépticos no que diz respeito a crenças populares.

O “Borda D’Água” de 2026, para além de conter todos os dados astronómicos e religiosos, apresenta muitas sugestões úteis que são do interesse geral. Só é pena que este pequeno almanaque não chegue à maioria dos lares portugueses. Andamos demasiado preocupados com a Inteligência Artificial (IA), com a Conferência Mundial das mudanças Climáticas e com as eleições presidenciais. Não nos resta tempo nem paciência para

ler o “Borda D’Água” nem outros jornais. Vivemos numa Era Digital e à velocidade da luz.

Mas é bom reflectir no que escreveu Diana Fernandes, intitulado como “Juízo do Ano”. E a autora começa por escrever que vamos começar o próximo ano de 2026 **“sob a influência do planeta Mercúrio, senhor da comunicação, do pensamento e da curiosidade”**. **Somos convidados a olhar para a vida com “atenção e inteligência e a ponderar as nossas escolhas”** abrindo as nossas mentes a novas ideias.

Só a título de curiosidade, no calendário chinês, o ano de 2026 será o ano do Cavalo de Fogo que tem o início no dia 17 de Fevereiro e só termina no dia 7 de fevereiro de 2027. Este Cavalo de Fogo vai ser um símbolo de mais acção e entusiasmo para a população chinesa. O que faz com que a China seja considerado um dos países mais poderosos a nível mundial.

Mas vamos lá ao que interessa que é a **terceira idade** e os nossos idosos. Em 2026, para além de olharmos para o futuro e para os caminhos que projectamos trilhar há uma reflexão que não poderá ser adiada e que tem a ver justamente com a Terceira Idade.

“Chegar à terceira idade é, na verdade, um privilégio. É sinal de vida longa, de histórias vividas e de experiência guardadas. São os cabelos brancos que brilham como medalhas da vida, são as rugas que contam segredos do tempo e da sabedoria”, esclarece Diana Fernandes no seu artigo de opinião.

Mas a autora aprofunda ainda mais esta problemática: **“Depois de décadas de trabalho e de vida dura, muitas vezes com mais horas e mais sacrifícios do que se imagina, é natural que chegue o cansaço.”** Estamos a falar de uma geração que **“construiu o que somos hoje, com as suas mãos, a sua sabedoria e a sua persistência. Por isso, merecem, mais do que ninguém, viver esta etapa com alegria, respeito e paz de espírito”**.

É verdade que chegados à terceira idade, os mais idosos deveriam ter tempo para passear, rever amigos, conversas e prosseguir com sonhos proporcionais à sua idade. Mas são poucos aqueles que têm tempo para viver ao ritmo que se quer. Muitos são despejados em lares que nem sequer têm as melhores condições para os acolher e não há tempo para passar às gerações futuras muitos dos ensinamentos que têm.

A terceira idade não deve ser encarada como um ciclo final, mas sim como uma nova oportunidade: A terceira idade deverá ser o tempo para estar com os nossos, contar histórias, ver nascer e acompanhar os netos, partilhar memórias e deixar alguns ensinamentos, para quem tiver interesse pois claro.

Os “mais velhos” não devem ser encarados como fardos. Como empatas ou perturbadores. **“Não para contar o tempo que passa, mas para dar valor ao tempo que se vive”**. A terceira idade deve ser **“o capítulo mais livre da vida, aquele em que se pode escolher como escrever as últimas páginas, com calma e felicidade”**.

Em 2026, escreve Diana Fernandes, **“é bom que todos saibamos valorizar e homenagear quem chegou à bonita etapa da experiência e da sabedoria, pois foram eles que passaram uma vida inteira e construir o país, as famílias, os negócios e as comunidades. Devem ser olhados com respeito e consideração”**.

Ou seja, devemos olhar para a terceira idade como um tempo para colher aquilo que foi semeado. Se isto for conseguido em 2026 e nos anos seguintes, é sinal que estamos dispostos a mudar os nossos comportamentos. Tomara que Mercúrio tenha essa influência sobre a humanidade.

E é bom que se saiba que **“bons dias em Janeiro enganam o homem em Fevereiro”**. É o que nos diz o almanaque **“Borda D’Água”** de 2026.