

DOI: <https://doi.org/10.53486/9789975359030.30>

CZU: 159.955.5:612.67

## CONTINUITY OF INTELLECTUAL AND EMOTIONAL ACTIVITIES OF ELDERLY PEOPLE

## CONTINUITATEA ACTIVITĂȚILOR INTELECTUALE ȘI EMOȚIONALE A PERSOANELOR ÎN ETATE

**RACU Cătălina, studentă, Specialitatea:MRU**

Academia de Studii Economice din Moldova,

Republica Moldova, Chișinău, str. Bănulescu-Bodoni 61, [www.ase.md](http://www.ase.md)

email autor: [catalinaracu2000@gmail.com](mailto:catalinaracu2000@gmail.com)

**Abstract:** *This work presents the strengths and weaknesses of the continuity of intellectual and emotional activities of older people, but also their methods of social involvement in the daily life of society, which will allow debates on this topic addressed in those papers. They will reveal the real mental and economic situation of old people which will provoke controversy regarding to the sociointellectual and emotional involvement of older people. More formal care options for children and the elderly would also allow the elderly population to consider a wider range of options for taking part in social life. Based on the study we can conclude that continuity and involvement in the intellectual and emotional activities of older people in most cases is beneficial, morally and mentally, only a small part of the elderly suffering from diseases such as Alzheimer's, Parkinson's and dementia will accuse neurodegenerative diseases, low income, reduced opportunities to continue working, poor health are a major obstacle to active aging.*

**Keywords:** Social Sciences, Elderly, Aging, Implication, Emotional health.

**JEL Classification :** J14

### INTRODUCERE

Bătrânețea ar trebui să fie o perioadă frumoasă, lipsită de griji și prejudecăți, în care să se desfășoare activități plăcute, timpul liber, călătoriile și momentele petrecute alături de cei dragi să fie memorabile. Este important ca să acceptăm bătrânețea într-un mod natural, apoi să încercăm să găsim soluții, alternative și modalități de a depăși dificultățile ce vin odată cu ea. Alimentația sănătoasă, sportul, asumarea de noi roluri și încercarea de a munci sunt importante pentru prevenirea și combaterea efectelor negative ale îmbătrânirii. [1]

Din 1988, Organizația Mondială a Sănătății a inclus senescența printre primele cinci probleme de sănătate ale populației, pe lângă bolile cardiovasculare, cancerul, SIDA și alcoolismul. Potrivit Dicționarului de psihiatrie Larousse, bătrânețea e definită ca ultima perioadă a vieții, corespunzătoare rezultatului normal al senescenței, caracterizată prin scăderea treptată a funcțiilor fiziologice. Procesul de îmbătrânire include transformări fiziologice, biochimice și comportamentale, declinul psihic fiind condiționat de o serie de factori subiectivi, de natură fiziologică, precum și de condițiile de mediu. În concluzie, îmbătrânirea are loc treptat și diferă de la persoană la persoană. Progresele în medicină și nutriție au arătat că o mare parte din ceea ce odată a fost considerat inevitabil în ceea ce privește îmbătrânirea poate fi contracarat sau încetinit. [2]

## **CONȚINUTUL DE BAZĂ**

Îmbătrânirea populației este un fenomen global, iar Republica Moldova ce face parte din acest tablou general, confruntându-se cu schimbări demografice îngrijorătoare, ce au implicații pe termen mediu și lung la nivel demografic, social, economic.

Conform datelor demografice, se poate estima că populația de peste 65 de ani reprezintă 5% în Europa de Vest la începutul secolului XX, astfel că în anii 90 procentul crește la 15%, o treime din această populație fiind peste 75 de ani. varsta. Potrivit datelor furnizate de INS (The International Neuropsychological Society), la 1 ianuarie 2018, ponderea populației în vârstă de 65 de ani și peste era în creștere cu 18,2% față de 2017 (17,8%), iar proiecțiile demografice pentru 2060 arată o creștere de aproximativ 10% dintre ei.

Îmbătrânirea activă le permite oamenilor să-și atingă potențialul de bunăstare fizică, socială și mentală de-a lungul vieții și să participe la societate, oferind în același timp protecție, securitate și îngrijire adecvate atunci când au nevoie. Prin urmare, promovarea îmbătrânirii active necesită o abordare multidimensională și un angajament prin sprijin pe termen lung, cu participarea tuturor generațiilor.

Pensionarea este sfârșitul perioadei oficiale de muncă și un moment major în viața tuturor persoanelor. După ce se pensionează, bătrânii suferă o scădere a nivelului de trai și devin lipsiți de prestigiul social. Bărbații resimt evenimentul mai dramatic, pentru ei pensionarea este un factor de stres major și se poate manifesta prin crize și tulburări de adaptare, deoarece se identifică mai mult cu cariera lor și de aceea le este greu să găsească o activitate comparabilă cu locul anterior. Pentru munca. În schimb, femeile se adaptează mai ușor și odată cu pensionarea au mai mult timp liber și se pot ocupa mai mult de treburile gospodărești, de rolul de bunică, de menaj, iar asta le face mai ușor să depășească pragul de pensionare. Pensionarea este resimțită diferit de fiecare și în funcție de mediul de viață. Pensionarea este resimțită mai puternic de cei din mediul urban decât din mediul rural.

Carta Europeană a Drepturilor Fundamentale recunoaște dreptul la o viață decentă și independentă, inclusiv participarea la viața socială și culturală a comunității. Menținerea celui mai înalt nivel posibil de participare socială la bătrânețe poate avea o influență pozitivă asupra calității vieții, bunăstării emoționale și sănătății.

Studiile efectuate de Organizația Mondială a Sănătății în 2017 recunosc că participarea socială se referă la angajarea în activități recreative, de socializare, culturale, educaționale și spirituale și încurajarea și motivarea persoanelor în vârstă să participe la activități culturale și sociale poate contribui la reducerea izolării. [3]

S-a demonstrat că voluntariatul la bătrânețe contribuie la o mai bună sănătate fizică și emoțională, stimulează creierul și contribuie la menținerea funcțiilor cognitive. Există multe companii și instituții precum spitale, grădinițe, școli, biserici, ONG-uri, organizații care oferă servicii sociale, publice sau private sau instituții publice care au nevoie constantă de voluntari.

Proporția persoanelor vârstnice implicate în activități de voluntariat este mică în țara noastră, comparativ cu alte țări ale Uniunii Europene. În 2015, pentru persoanele cu vârsta cuprinsă între 50-64 de ani, implicarea în voluntariatul formal a fost foarte scăzută, la 2,4%, comparativ cu 19,9% în UE. Cu această valoare, Republica Moldova ocupă ultimul loc în rândul statelor UE.

**De ce este important ca seniorii să se implice într-o varietate de activități?**

În primul rând, activitățile recreative au o mulțime de beneficii pentru sănătate. Activitățile sociale și psihice asigură producerea de serotonină, melatonină, dopamină, oxitocină, endorfine care generează o stare de bine și de care beneficiază întregul organism. În timp, oamenii tind să devină fără viață și să se simtă mai singuri.

Implicarea lor în activități captivante le oferă un scop, le ține mintea limpede și sufletul fericit. Prin urmare, indiferent de ce tip de activitate o întreprind, cheia este să fii implicat în cel puțin o activitate și astfel să te simți important. [4]

Pentru a asigura o îmbătrânire activă în Republica Moldova este necesar să se aplice măsuri precum:

- condiții adecvate de viață: alimentație sănătoasă, sănătate, nivel de trai;
- acordarea de stimulente angajatorilor care angajează persoane în vârstă și care oferă posibilitatea îndelungată ca să activeze în câmpul muncii chiar și după vârsta de pensionare;
- reducerea dependenței persoanelor vârstnice și furnizarea de servicii de îngrijire pe termen lung;
- introducerea de facilități pentru promovarea și stimularea îngrijirii la domiciliu a persoanelor vârstnice;
- asigurarea accesului la servicii sociale pentru persoanele în vârstă cu risc de excluziune social;
- dezvoltarea centrelor de voluntariat pentru vârstnici la nivel comunitar, încurajând voluntariatul prin diverse recompense și facilități;
- înființarea de centre în cadrul ONG-urilor, din fonduri proprii sau în parteneriat public-privat în care se pot desfășura activități pentru vârstnici, în care să fie pusă în valoare viața și experiența profesională: cursuri de gătit, prim ajutor, orientare turistică etc. [5]

În ciuda tuturor provocărilor, îmbătrânirea populației oferă și o oportunitate de dezvoltare a societății moldovenești. Îmbunătățirile ulterioare în domeniul sănătății și educației, precum și un număr mai mare de persoane care au timp după pensionare vor oferi Republicii Moldova un grup de vârstnici capabili să contribuie semnificativ la dezvoltarea societății prin participarea lor socială.

S-a remarcat că există o legătură între implicarea civică, atât prin intermediul rețelelor sociale formale, cât și informale, și îmbunătățiri printr-o varietate de măsuri de creștere a nivelului de bunăstare, inclusiv fericire, satisfacție în viață, stima de sine, un sentiment de control, sănătate fizică și longevitate.

Canalele de comunicare dintre Guvern și populația în vârstă ar putea fi îmbunătățite printr-o mai bună reprezentare și mai multe subiecte de discuție. Mass-media și modelele de comunicare ar putea fi utilizate eficient pentru a promova în mod creativ ideea de îmbătrânire activă. Companiile ar trebui încurajate să fie mai proactive în sprijinirea participării angajaților la activități de voluntariat. Opțiuni mai formale de îngrijire pentru copii și vârstnici ar permite, de asemenea, populației în vârstă să ia în considerare o gamă mai largă de opțiuni pentru a participa la viața socială. [6]

## **CONCLUZIE**

Persoanele în vârstă sunt membri valoroși ai familiilor și comunităților din care fac parte. Pentru o mai bună valorificare a capitalului uman prezent în societate, vârstnicii trebuie apreciați pozitiv pentru contribuția pe care o aduc.

Îmbătrânirea trebuie abordată ca o perioadă de noi oportunități, trebuie promovate drepturile persoanelor în vârstă, iar atitudinile negative și comportamentele discriminatorii și abuzive față de bătrâni trebuie anihilate. Realizarea acestor obiective este determinată în mare măsură de întărirea eforturilor tuturor actorilor sociali și coordonarea activităților acestora. Veniturile mici, oportunitățile reduse de a continua munca, sănătatea precară sunt un obstacol major în calea îmbătrânirii active.

#### REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

- [1] *Ageing. Learning from the Global South (Population Policy Series 2)* autor Joe Thmas 2017  
ISBN 978-984-34-3254-4
- [2] [http://cnpv.ro/wpcontent/uploads/2020/03/Imbatranirea\\_activa\\_modalitati\\_de\\_petrecere\\_a\\_timpului\\_liber\\_dupa\\_pensionare.pdf](http://cnpv.ro/wpcontent/uploads/2020/03/Imbatranirea_activa_modalitati_de_petrecere_a_timpului_liber_dupa_pensionare.pdf)
- [3] [https://www.researchgate.net/publication/269648271\\_Continuity\\_and\\_Adaptation\\_in\\_Aging\\_Creating\\_Positive\\_Experiences](https://www.researchgate.net/publication/269648271_Continuity_and_Adaptation_in_Aging_Creating_Positive_Experiences)
- [4] <https://jurnalul.ro/viata-sanatoasa/starea-de-sanatate/doua-activitati-pentru-sanatatea-mentala-a-persoanelor-in-varsta-667417.html>
- [5] <https://casa-fabian.ro/idei-de-activitati-potrivite-pentru-varstnici/>
- [6] <https://www.hindawi.com/journals/jar/2012/384875/>

**Coordonatorul științific: VACULOVSKI Elena, dr., conf.univ.,**  
Academia de Studii Economice din Moldova,  
Republica Moldova, Chișinău, str. Bănulescu-Bodoni 61, [www.ase.md](http://www.ase.md)  
email: [elenavaculovsky@yahoo.com](mailto:elenavaculovsky@yahoo.com)