



## Fraternidade e Amazônia

A Pastoral da Pessoa Idosa, inspirada na Campanha da Fraternidade de 2007, tem como uma de suas metas ampliar sua atuação em todos os estados da Amazônia. Na última Assembléia Geral, realizada em novembro de 2006, os representantes dos estados da região assumiram o desafio de duplicar o número de comunidades e de pessoas idosas acompanhadas como forma de participar efetivamente da Campanha da Fraternidade da CNBB.

A dedicação dos líderes, coordenadores, capacitadores e o apoio dos bispos, padres e agentes de pastoral trazem como resultado a alegria e o reconhecimento das pessoas idosas que estão sendo visitadas, em diversas comunidades, inclusive nas ribeirinhas. Durante as visitas, os voluntários levam a mensagem de Jesus Cristo e fazem alertas sobre a degradação ambiental, o desrespeito aos nativos e população pobre.

Dra. Zilda Arns, com o apoio dos Bispos da Amazônia, irá estimular que a proposta de levar a Pastoral da Pessoa Idosa para todas as paróquias da região seja consolidada. Os coordenadores diocesanos e capacitadores estão prontos para difundir a missão de levar vida, dignidade e esperança.



Cartaz da Campanha da Fraternidade

**“O Brasil vai conhecer e se apaixonar pela Amazônia”,  
Dom Sérgio Castriani  
(veja artigo na página 2).**

**Dra. Zilda Arns fala da missão na Amazônia  
(leia na página 3)**

**Exercícios físicos reduzem doenças - pág. 7  
Saiba mais sobre Vacinas - pág. 8**



## PALAVRA DO PASTOR

### Por que uma Campanha da Fraternidade com o tema Fraternidade e Amazônia?

Ela é uma resposta aos apelos feitos pelos missionários, sobretudo pelos bispos e pelas comunidades dessa imensa região. Diante dos desafios típicos da Amazônia, é necessário torná-la mais conhecida, para que, a partir deste conhecimento, nossas comunidades católicas em todo o Brasil sejam mais solidárias com os povos que aí vivem e ajudem a preservar sua riqueza ambiental.

Solidarizar-se com a Amazônia exige um estilo de vida mais sóbrio e mais respeitoso com a natureza e com as diferentes culturas presentes naquela região do nosso país. A Campanha da Fraternidade pode contribuir com essa missão porque sempre ultrapassa os limites da Igreja e atinge o grande público. Assim pretende-se chamar a atenção de toda a sociedade e de maneira especial dos formadores de opinião e dos detentores do poder econômico e político.

É claro que os problemas que saltam aos olhos são a devastação da floresta e a poluição das águas. A floresta amazônica ainda é a maior do mundo e detém a maior biodiversidade do planeta. Mas isto tudo está ameaçado pela exploração desenfreada dos recursos naturais e

pelo agronegócio predador e submisso unicamente ao capital. Levar adiante um desenvolvimento sustentável é uma necessidade. Muito já se faz nesse sentido. É preciso conhecer e apoiar essas alternativas e ao mesmo tempo aprender com elas para fazer o mesmo em outras regiões do país.

#### Igreja na Amazônia

A Campanha também quer tornar conhecida a Igreja que vive na Amazônia. Ela tem uma história de amor ao povo e de serviço às pessoas, mas continua a se debater com poucos recursos e com poucos agentes de pastoral. A Igreja da Amazônia precisa do auxílio financeiro das Igrejas

de outras regiões do País e de missionários e missionárias que possam anunciar o Evangelho, ombro a ombro para os nativos da região.

Tenho certeza que a Campanha nos fará conhecer melhor o nosso país, a nossa Igreja e a nossa gente. O Brasil se apaixonará pela Amazônia e quem se apaixonou se torna criativo e descobre meios de ser solidário. Quem se apaixonou, muda e aprende com o amado.

É neste chão que fazemos a missão. E missão é acima de tudo um ato de amor.

**Dom Sérgio Eduardo Castriani**  
Bispo de Tefé (AM) e da Comissão da Ação Missionária e Cooperação Intereclesial da CNBB

#### BOLETIM DA PASTORAL DA PESSOA IDOSA

Este boletim é bimestral e de responsabilidade da Coordenação Nacional da Pastoral da Pessoa Idosa - CNBB (Conferência Nacional dos Bispos do Brasil)

#### Redação

Dra. Zilda Arns Neumann  
Irmã Terezinha Tortelli  
Paulo Gomes

#### Jornalista Responsável

Aline Gonçalves  
MTB 4048-PR

#### Diagramação

Christiano Montiani

#### Impressão

Cromos Editora  
Curitiba/ PR  
Telefone: (41) 3021-5322

**Tiragem:** 8.000 exemplares

Cartas ou artigos devem ser remetidos à:

#### Coordenação Nacional da Pastoral da Pessoa Idosa

Rua Jacarezinho, 1691  
80.810-900 - Curitiba/ PR

**Telefone:** (41) 2105-0270

**Fax:** (41) 2105-0277

**Email:** [secretaria@pastoraldapessoaidosa.org.br](mailto:secretaria@pastoraldapessoaidosa.org.br)

**Site:** <http://www.pastoraldapessoaidosa.org.br>

O Boletim da Pastoral da Pessoa Idosa não pode ser comercializado. Os artigos e impressões pessoais nele publicados são de responsabilidade exclusiva de seus autores.



## CARTA DA DRA. ZILDA ARNS

Carta da Dra. Zilda  
Janeiro de 2007

Querida(o) Líder  
Querido(a) Coordenador(a)

Paz e Bem!

Gostaria de partilhar com você a minha grande alegria pelo trabalho que está realizando na Pastoral da Pessoa Idosa. Graças à coragem e à dedicação dos milhares de voluntários, especialmente os líderes e todas as pessoas que fazem essa Pastoral acontecer, já são mais de 64 mil pessoas idosas acompanhadas e visitadas a cada mês no Brasil.

O milagre da fé em Deus, do AMOR, promove por meio de você a multiplicação do conhecimento e da solidariedade, que faz com que os idosos sejam estimulados a preservar a sua autonomia e sentirem-se mais saudáveis, amados e felizes.

Você já descobriu quanta sabedoria de vida eles têm? Você não acha que é sempre interessante que a gente se dê o tempo para ouvir suas histórias de vida, suas experiências, sobre o seu trabalho, suas dificuldades e alegrias? Dentro de cada contexto, é importante ouvir, cantar e rezar com eles, na dose certa, o que proporciona com certeza um grande conforto.

Muitos idosos podem conhecer e se dedicar ainda a uma causa importante, como por exemplo à Pastoral da Criança. Nunca esquecerei de tantas pessoas com mais de 70 anos que encontrei em comunidades de todas as regiões do Brasil, se dedicando de corpo e alma a ajudar as mães a criarem bem os filhos. Muitas delas me disseram que esse trabalho na Pastoral da Criança é como o ar que respiram, de tão importante para suas vidas. Além de encontrar uma missão, é importante

o idoso ter uma atividade, porque não ter o que fazer prejudica as pessoas em qualquer idade, não acha?

Gostaria de lembrar ainda que neste ano a Campanha da Fraternidade, promovida pela CNBB, vai focalizar a Amazônia, com suas belezas e riquezas naturais, verdadeiro patrimônio natural do Brasil e do mundo, onde se pode respirar saúde e sentir a harmonia da natureza, dos animais, das florestas, dos rios, com todos os seus encantos. Entretanto, as questões sociais, o desenraizamento da fé e da cultura do povo ribeirinho e de povos indígenas que lá vivem, exigem muito mais atenção nossa e dos governos.

A destruição desse sacrário ecológico, a violência pela ganância de poucos, a impunidade, a inércia e a corrupção de muitos dos que têm a missão de preservar as riquezas naturais, faz com que milhares e milhares de hectares de florestas sejam destruídos a cada ano. É o anúncio, talvez, do deserto que no futuro tomará conta da região, entre outras catástrofes.

Por esses motivos todos, na Assembléia Geral da Pastoral da Pessoa Idosa, realizada em Curitiba, em novembro do ano 2006, foi debatida e aprovada a meta de realizar um grande esforço para dobrar o número de pessoas idosas beneficiadas por essa Pastoral especialmente na Amazônia Legal, que compreende os estados do Amazonas, Acre, Roraima, Rondônia, Pará, Amapá, Tocantins, Mato Grosso e parte oeste do Maranhão.

De acordo com os dados do terceiro trimestre de 2006, nessa região da Amazônia Legal são beneficiadas por esta Pastoral, conforme as FADIs do 3º trimestre, digitadas até 28/01/2007, 10.014 pessoas idosas,

em 339 comunidades, 103 paróquias e 71 municípios de 22 Dioceses. São 1.256 líderes voluntários capacitadas que visitam a cada mês as pessoas idosas na sua família.

É bom lembrar ainda que as pessoas idosas são uma das prioridades do Pacto pela Vida, aprovado no Conselho Nacional de Saúde, e assinado pelo Ministério da Saúde, o CONASS e o CONASSENS, em fevereiro de 2006. Portanto deve ser de interesse de todos os estados e municípios e do governo federal, apoiar a Pastoral da Pessoa Idosa a desenvolver o seu eficiente trabalho em todas as comunidades pobres.

Vamos rezar para que todo esse esforço ajude na construção de um mundo mais justo e fraterno, a serviço da vida e da esperança.

Por hoje termino, enviando a todos os seus e a todas as pessoas idosas acompanhadas e suas famílias as minhas saudações fraternas. A você o meu especial carinhoso abraço, de quem está sempre ao seu lado.



**Dra. Zilda Arns Neumann**  
Co-fundadora e coordenadora da Pastoral da Pessoa Idosa e da Pastoral da Criança



## AÇÕES COMUNITÁRIAS

### Grande São Paulo e Baixada Santista (SP)

#### Capacitações para implantar a Pastoral nas dioceses

A equipe da Pastoral da Pessoa Idosa, de Campo Limpo (SP), está dedicada a estender o trabalho a mais seis dioceses do estado: Santo Amaro, São Miguel Paulista, Guarulhos, Santos, Santo André e Campo Limpo. Durante o ano de 2006, a coordenadora diocesana e multiplicadora da Pastoral da Pessoa Idosa da diocese de Campo Limpo (SP), Roseli Alves Schunck, e equipe fizeram reuniões de sensibilização para implantação da Pastoral. Após esses encontros foram realizadas seis capacitações de líderes e também prepararam mais

15 capacitadores. Os Bispos escolheram os coordenadores diocesanos para Campo Limpo e Santo André.

A Arquidiocese de São Paulo também realizou várias capacitações nas Regiões Episcopais de Sant'Ana, Ipiranga, Belém e Lapa. Os líderes capacitados estão enviando as FADIs de 14 paróquias. Cecília Belli Falciano, coordenadora arquidiocesana da Pastoral da Pessoa Idosa, promove encontros de sensibilização em todas as regiões episcopais e as paróquias estão implantando as ações em novas comunidades.

### Alagoínhas – BA

#### Comunidade acolhe e celebra a vida dos idosos

No último mês de dezembro, durante as festividades natalinas, os idosos e líderes da Pastoral da Pessoa Idosa da paróquia Nossa Senhora de Fátima, do município de Alagoínhas, mostraram seus dons na feira de artesanato. Nessa época também foi realizada a missa do envio dos líderes e confraternização do final de ano, relata a coordenadora paroquial Maria do Planto Santos. Para celebrar a longa vida, no dia 6 de janeiro de 2007, Dom Jaime Mota de Faria, bispo emérito, rezou a missa dos 90 anos da D. Maria Bernadete de Jesus e demais aniversariantes visitados pela Pastoral.

### Quixadá (CE)

#### Missa com unção dos enfermos para os idosos

No município de Capistrano (CE), durante a festa da padroeira Nossa Senhora de Nazaré, a Pastoral da Pessoa Idosa promoveu um grande evento para todos os idosos do município. A ação contou com o apoio do Pe. Francisco Eudásio, do Apostolado da Oração, Vicentinos, Franciscanas, Irmandade do AA e Alanon, Secretaria de Ação Social e Secretaria de Educação do município. No dia 02 de setembro, durante a Missa Festiva da padroeira, o Padre administrou o sacramento da unção dos enfermos em cada pessoa idosa. Após a Missa todos foram participar de um lanche e uma bonita festa de confraternização preparada com muito carinho.



Padre Francisco Eudásio ungiendo as pessoas idosas



## AÇÕES COMUNITÁRIAS

### Luziânia (GO)

#### Primeiras capacitações de líderes na diocese



Padre Pedro com líderes da primeira capacitação

A primeira capacitação de líderes e capacitadores da paróquia de Nossa Senhora da Evangelização e da paróquia de Santo Antônio, da Cidade Ocidental, Diocese de Luziânia (GO), foi realizada nos dias 11 e 12 de novembro. A coordenadora diocesana da

Pastoral da Pessoa Idosa, Gisielma Borges de Paula, contou com total apoio do Bispo Dom Afonso Fiorese e do Pe. Pedro Schewior, que participou das atividades. Nos dias 16 e 17 de dezembro foi realizada a segunda capacitação para líderes de outras paróquias da diocese.

### Estância (SE)

#### Encontros animam a caminhada

As 250 pessoas idosas acompanhadas de 14 comunidades dos municípios de Tobias Barreto e Pedrinhas, líderes e demais voluntários participaram nos meses de julho e dezembro de um grande encontro. A coordenadora da Pastoral da Pessoa Idosa da diocese de Estância (SE), Helena Correia de Andrade, relata

que o encontro iniciou com uma bonita espiritualidade, foram comemorados os aniversários, realizadas brincadeiras, jogos, exercícios físicos e um lanche. Outros grupos de idosos também participaram da programação. Todos os idosos e líderes sentem que a Pastoral da Pessoa Idosa é uma grande família.

### Aparecida (SP)

#### Trabalho conjunto com a Pastoral da Saúde

Laércio Galvão Abreu, coordenador da Pastoral da Pessoa Idosa da paróquia Nossa Senhora da Glória em Guaratinguetá (SP), e sua equipe promoveram uma festa de confraternização com aproximadamente 80 idosos da Pastoral. Abreu relata que eles ficaram muito contentes pela homenagem feita aos aniversariantes. "Contaram que foi a primeira vez que houve uma comemoração específica para os idosos e querem que continue nos próximos anos", complementa o coordenador.

### Barra (BA)

#### Em Buritirama idosos querem se tornar líderes

A coordenadora da Pastoral da Pessoa Idosa da paróquia São Gonçalo de Buritirama, Maria de Fátima Viana Jacobina, conta que alguns idosos acompanhados querem ser capacitados para serem líderes. Dona Iblatina, idosa acompanhada, afirma que está muito contente, porque aprendeu rezar o terço e se sente outra pessoa, "Fátima trabalha conosco, nos ensina e orienta sobre o que devemos fazer como bons cristãos. A igreja está olhando para nós e os idosos não se sentem mais excluídos".



## AÇÕES COMUNITÁRIAS

Caicó (RN)

### Implantação da Pastoral em Florânia, coração do Seridó



Celebração de implantação da Pastoral

A Pastoral da Pessoa Idosa foi implantada e acolhida na paróquia de São Sebastião, em Florânia (RN). A capacitação dos 17 novos líderes aconteceu nos dias 10 e 20 de setembro sob a responsabilidade da coordenadora

diocesana da Pastoral Ir. Antônia Martins de Paiva, que conta com todo o apoio do pároco Pe. Carlos Eduardo de Lira. Como coordenadora paroquial foi escolhida a Sra. Luiza Maria Azevedo de Oliveira.

Crato (CE)

### Paróquia São José comemora um ano de Pastoral da Pessoa Idosa

O coordenador da Pastoral da Pessoa Idosa da Paróquia de São José na Diocese do Crato, município de Potengi, Altair Pacheco e sua equipe comemoraram o primeiro aniversário da Pastoral. “Para festejar realizamos uma tarde de aprofundamento espiritual, avaliação da caminhada e apresentação das metas para 2007”, conta Pacheco. Como era época de natal, após as reflexões cada líder foi buscar um idoso carente para participar da ceia

natalina, doada pela Secretaria de Ação Social do município, que reconhece agradecida a Pastoral da Pessoa Idosa. “A ceia foi um momento especial, pois o Padre Ronaldo do Nascimento Oliveira, os líderes e os idosos ao redor de uma grande mesa, louvaram, agradeceram e saudaram a chegada do Menino Jesus, pedindo bênçãos e crescimento da Pastoral em Potengi”, continuou Pacheco.

Curitiba (PR)

### Estudantes de Psicologia acompanham reuniões de líderes

Estudantes de psicologia da Universidade Federal do Paraná (UFPR) estagiaram na Pastoral da Pessoa Idosa, durante os meses de agosto de 2005 a dezembro de 2006. O trabalho aconteceu em Curitiba, nas reuniões mensais com os líderes da Paróquia do Portão. O objetivo principal foi fazer da reunião mensal, um espaço para compartilhar, discutir e propor possíveis soluções para dificuldades, angústias e gratificações decorrentes do trabalho voluntário dos líderes. Inicialmente os estudantes fizeram um diagnóstico e constaram a necessidade de investir no processo de humanização, para que elas não se resumissem ao preenchimento da FADI. Com dinâmicas e estímulo ao compartilhamento das experiências nas visitas domiciliares, resgatou-se o processo de reflexão das reuniões mensais. A experiência demonstrou que é necessário que cada coordenador promova reuniões humanizadas, valorizando o trabalho de cada líder e dando espaço para a troca de experiências e conhecimentos. Agradecemos o trabalho dos estudantes Marília da Nova Cruz e Lucas Pydd Kedri.



## SAÚDE

### Exercícios físicos reduzem doenças cardiovasculares e diabetes



O avanço tecnológico conquistado ao longo de décadas trouxe maior comodidade para as pessoas, mas é também um estímulo ao sedentarismo. Soma-se a isso, a oferta excessiva de alimentos calóricos e temos os ingredientes explosivos para a verdadeira epidemia de doenças crônicas não transmissíveis.

A prática regular de exercício físico resulta em muitos benefícios para o organismo. Melhora a capacidade cardiovascular e respiratória, promove o ganho de massa óssea, diminui a pressão arterial em pessoas hipertensas,

melhora os níveis de açúcar no sangue (diabetes), combate a depressão, leva a uma maior independência e autonomia e freqüentemente promove contatos sociais. Dessa forma, a atividade física pode ser considerada sinônimo de saúde e qualidade de vida.

A pessoa que deixa de ser sedentária diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e, associada a uma dieta adequada, é capaz de reduzir em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II, demonstrando que uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhora na saúde e qualidade de vida.

A pessoa idosa deve e pode praticar todo tipo de atividade física. Recomenda-se iniciar com atividades físicas de baixa intensidade e de curta duração, uma vez que a pessoa idosa, geralmente, não apresenta condicionamento físico, isto é, a musculatura e as articulações não estão acostumadas ao exercício. Sugere-se a prática diária de 30 minutos de atividade física. Nesse

processo, alguns aspectos são facilitadores como, por exemplo, o incentivo de amigos e familiares, a procura por companhia ou ocupação, alguns programas específicos de atividade física e, principalmente, a orientação do profissional de saúde estimulando a população idosa a incorporar um estilo de vida mais saudável e ativo.

**IMPORTANTE:** as atividades físicas, quando não bem orientadas, podem ter efeitos nocivos. Portanto, o líder deve orientar a pessoa idosa a procurar um médico antes de iniciar as suas atividades físicas regulares.

Construir uma vida saudável implica em adotar certos hábitos, enfrentar condições ou situações adversas e, também, estabelecer relações afetivas, solidárias e cidadãs. Afinal, não se constrói uma vida saudável sozinho.

**LEMBRE-SE:  
A SOLIDARIEDADE É A  
PALAVRA-CHAVE PARA  
UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.**



## CAMINHANDO JUNTOS

### Reunião mensal dos líderes comunitários - VACINAS

Queridas(os) líderes

Os indicadores três e quatro do caderno do líder, perguntam se a pessoa idosa está em dia com a vacina contra gripe e contra a pneumonia. Como estão as pessoas idosas que vocês acompanham com relação a esses indicadores? Todas foram vacinadas contra a gripe no ano passado? Vocês estão bem convencidas(os) da importância dessa vacina?

Vamos aprender um pouco mais.

#### O que é Gripe?

É uma infecção das vias respiratórias causada pelo vírus Influenza, que ocorre o ano todo, mas é mais comum no inverno. É transmitida através de contato com pessoas gripadas, por meio de gotículas de muco do nariz ou de saliva da boca. Após o contágio, pelo contato com outra pessoa gripada, o organismo demora de um a três dias para começar a manifestar a doença.

Se a pessoa estiver com baixa resistência, podem aparecer complicações como a pneumonia, a meningite e a sinusite. Por isso, é considerada uma doença séria, que mata milhões de pessoas todos os anos. A gripe pode causar febre de aproximadamente 38°C, tosse, dor de cabeça, dores no corpo e indisposição geral. Sua duração é em torno de 10 dias.

O melhor tratamento para a gripe é o repouso, a ingestão de grande quantidade de líquidos e medicamentos prescritos pelo médico para aliviar os sintomas. Sempre é melhor prevenir, por isso, vamos estimular as pessoas a tomar a vacina, a se alimentarem de maneira adequada, a tomarem muito líquido e manterem os ambientes arejados.

#### Vacina contra gripe

É uma substância que protege o corpo contra a gripe. Como existem muitos tipos de vírus que causam a doença e estes vírus se modificam a cada ano, a vacina também deve ser tomada todos os anos.

#### Quando tomar a vacina

O Ministério da Saúde, desde 1999, ano internacional do idoso, faz campanhas anuais para que todas as pessoas idosas se vacinarem sem nenhum custo. E isso já é um direito adquirido e a oportunidade não pode ser desperdiçada. Cabe a nós, líderes, estimular todas as pessoas idosas que acompanhamos a que compareçam na Unidade de Saúde mais próxima para tomar a vacina durante a campanha. É bom ficar atento e se informar sobre a data da campanha, que geralmente acontece entre os meses de abril e maio. Vamos divulgar bastante e estimular todos a se vacinarem.

Existem outras doenças que podem ser confundidas com a gripe, é o caso do resfriado. O resfriado é uma doença benigna. Uma virose que pode ser causada por mais de cem tipos de vírus, tem uma duração em torno de cinco dias e geralmente não tem complicações.

Apresenta como sintomas a coriza (nariz escorrendo), espirros, eventualmente febre baixa e dor de garganta leve.

#### E o que é Pneumonia?

É uma infecção nos pulmões, causada, na maioria das vezes, por microorganismos e às vezes por aspiração de alimentos. A pessoa pode apresentar calafrio,

febre alta, dificuldade de respirar, tosse e dor torácica, geralmente em forma de pontada. Na pessoa idosa, a manifestação da doença pode ser identificada pela presença de confusão mental, falta de apetite, sonolência, fadiga e desânimo.

Seu diagnóstico é comprovado por Raio X de tórax e o tratamento é feito com antibióticos prescritos pelo médico. A prevenção é feita pela vacina contra pneumonia. Ela protege a pessoa por cinco anos e é reservada às pessoas que se encontram acamadas, hospitalizadas ou que vivem em instituições junto com outras pessoas idosas. Por isso, nem sempre está disponível para todos nas Unidades de Saúde. Se você acompanha alguma pessoa idosa que se encontra acamada, oriente os familiares a solicitarem essa vacina no posto de saúde.

O que ajuda a prevenir essas duas doenças:

exercícios físicos (primeiro indicador de acompanhamento), a boa alimentação, a boa hidratação (segundo indicador) e outros hábitos saudáveis ajudam a prevenir a gripe e a pneumonia.

Queridas(os) líderes, vamos fazer um mutirão e estimular todas as pessoas idosas de nossas comunidades a se vacinarem na próxima campanha de vacinação? Agora já somos 7.480 líderes em todo o Brasil, espalhados em 2.032 comunidades.

Mãos à obra! Discutam bastante esse assunto e boa reunião! Até a próxima.