



Ações da Pastoral crescem mais de 100% em um ano

Segundo relatórios da Pastoral da Pessoa Idosa (PPI), o número de líderes comunitários capacitados e atuantes e, como consequência, o número de pessoas idosas acompanhadas cresceu mais de cem por cento de 2005 para 2006, segundo os relatórios referentes ao 4º trimestre de cada ano. A Pastoral da Pessoa Idosa está presente em 135 Dioceses, 643 paróquias, 2.245 comunidades, de 453 municípios pertencentes a 23 Estados do Brasil. São 8.648 líderes que acompanham 76.858 pessoas idosas.

Desde o início das capacitações, em abril de 2005, até dezembro de 2006 foram capacitados e estão registrados no sistema de Informação na Sede Nacional 11.062 líderes comunitários, 1.583 capacitadores e 465 multiplicadores. A capacitação de mais líderes é fundamental para que as ações da Pastoral alcancem o maior número possível de pessoas idosas.



Capacitadores das dioceses de Aracajú, Estância e Propriá, todas do Estado do Sergipe.

Parabéns a todos os líderes, coordenadores, capacitadores, multiplicadores, padres, bispos, parceiros que apoiam as ações da Pastoral da Pessoa Idosa. Todos vocês participam da construção da rede de solidariedade entre as famílias, proposta pela Pastoral, contribuindo para que o envelhecimento aconteça da maneira mais ativa e saudável possível, num clima

de respeito, reconhecimento e valorização de cada pessoa idosa acompanhada. As dificuldades que surgem devem ser vistas como estímulos que fortalecem a missão de levar vida, dignidade e esperança para as pessoas idosas.

Fonte: Sistema de Informação da Pastoral da Pessoa Idosa, FADIs digitadas até o dia 02 de abril de 2007

Dra. Zilda fala dos acontecimentos da Igreja (página 3)

Como melhorar nossa memória (página 7)

Saiba mais sobre como evitar quedas (página 8)



PALAVRA DO PASTOR

O Papa que vem nos Visitar

Quando, naquele 19 de abril de 2005, o Cardeal Medina assomou-se à sacada da Basílica Vaticana para anunciar o *Habemus Papam*, a multidão na praça de São Pedro ovacionou. Aquela gente não sabia ainda o nome do eleito, mas estava certa de que Deus já provera novo Pastor para a sua Igreja. Tudo eram emoções! Na primeira aparição do novo Papa, ainda meio desajeitado dentro das vestes pontificias, as primeiras resistências já foram vencidas, ao ouvir a voz de tenor daquele apóstolo dizer em sotaque alemão: “Caros Irmãos e Irmãs, como sucessor do grande João Paulo II, os Cardeais elegeram a mim, um simples e humilde trabalhador da vinha do Senhor”;

Herdeiro no sólio de um pontífice carismático que durante 27 anos conquistou a simpatia e o aplauso do mundo, até mesmo dos não católicos e dos não cristãos, era natural que o novo Sucessor de Pedro tivesse de esperar um período de transição até ser melhor conhecido.

Sua Santidade prossegue sem esmorecimentos o diálogo com segmentos religiosos não cristãos, o que se evidenciou em sua primeira viagem à Alemanha, na ocasião da Jornada Mundial da Juventude, em agosto de 2005, quando fez questão de encontrar-se com os judeus e foi pessoalmente à Sinagoga mais antiga do País. Quando seus passos avançaram sobre os tapetes do salão principal, um frêmito e um silêncio místicos dominaram a respiração dos presentes ao ouvir o coro cantar Shalom aleihen (A Paz esteja convosco), a saudação própria do povo judaico usada também por Cristo no encontro com seus discípulos no dia da Ressurreição. Na sua fala, o

Papa condenou categoricamente o nazismo, sombria página da história de sua Pátria. Ao abraço caloroso e sincero entre o chefe da Catolicidade e o jovem Rabino que o saudou, seguiu-se uma ovação que durou o tempo dos longos aplausos no *grand finale* de um concerto de altíssimo nível.

Também o encontro com os muçulmanos a quem o Papa chamou de irmãos, reconhecendo neles a adoração ao mesmo Deus, garantiu a natureza de suas declarações, mesmo que incompreendida em certos termos por parte de alguns, na ocasião do seu discurso numa Universidade de sua Alemanha. A decisão corajosa de manter inalterado o programa da viagem à Turquia, onde predomina o Islã, teve ares de inspiração divina. Pode-se afirmar que Bento XVI entrou na Turquia agredido e dela saiu aplaudido, deixando para trás um ambiente e uma compreensão de sua missão completamente diferentes daqueles que encontrou.

Dois grandes documentos registrariam sua identidade de Pastor universal: a encíclica *Deus Caritas Est*, no Natal de 2005 e a exortação apostólica pós-sinodal *Sacramentum Caritatis*, na Quaresma de 2007, ambos centrados no tema do amor de Deus.

O Papa que vem para anunciar Jesus Cristo, Caminho, Verdade e Vida. Abrirá a 5ª Conferência do episcopado latino-americano e caribenho, em Aparecida, com o tema: “Discípulos e Missionários de Jesus Cristo, para que nossos povos, Nele, tenham vida.”

O Papa ouvirá opiniões opostas também aqui, mas, certamente, deixou para todos uma única mensagem já formulada aos jovens em Colônia: “A felicidade que vocês procuram, a felicidade a que vocês têm direito de desfrutar tem um nome e uma face: **ela é Jesus de Nazaré, presente no mistério da Eucaristia. Só Ele dá plenitude de vida à humanidade**”.

Obrigado pela sua visita, Santo Padre!

Dom Gil Antônio Moreira
Bispo Diocesano de Jundiá-SP

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
Irm. Terezinha Tortelli
Paulo Gomes

Jornalista Responsável

Aline Gonçalves
MTB 4048-PR

Diagramação

Christiano Montiani

Impressão

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

Tiragem: 14.000 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

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

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

Paz e Bem!

É com grande alegria e esperança que lhe escrevo, para desejar, muita saúde e alegria na missão. Como você está?

Estou sempre acompanhando o seu maravilhoso trabalho junto às pessoas idosas e fico emocionada com sua dedicação. Tenho certeza que aos poucos a situação de cada um deles está melhorando, você não acha? Estamos todos muito felizes com a visita do Santo Padre, nosso querido Papa Bento XVI ao Brasil. No dia 16 de abril, ele completou oitenta anos, portanto, é um dos nossos, e símbolo de pessoa idosa vivendo a sua missão na terra, nos incentivando a sermos missionários do amor, da fraternidade cristã e discípulos de Jesus Cristo.

Como você sabe, o nosso Papa também fez a Abertura da V Conferência Geral do Episcopado da América Latina e do Caribe, em Aparecida (SP), que reuniu Bispos Católicos de cada país dessa região, que, por sua vez, foram eleitos para participar das reflexões sobre a conjuntura desse momento e a missão da igreja nos dias de hoje.

Durante a visita ao nosso país o Santo Padre, no dia 11 de maio, canonizou Frei Galvão, franciscano, da mesma congregação dos meus irmãos, o Cardeal Dom Paulo Evaristo Arns e Frei João Crisóstomo, meu irmão mais velho, de saudosa memória.

Lembro que Dom Paulo, devoto de Frei Galvão, ajudou a agilizar o processo desse Santo que tem ajudado muitas gestantes, mulheres que querem engravidar, pessoas com doenças renais e outros problemas de saúde que pedem a intercessão ao Santo para receber uma Graça de Deus. Ele tinha uma dedicação especial aos pobres, aos doentes e atendia a todos que o procuravam, passando mensagens de paz e devoção para com a Virgem Maria. Com certeza, Frei Galvão está ao nosso lado nesse trabalho de promover a vida e dignidade das pessoas idosas. Não podemos deixar esquecer de João Paulo II, de saudosa memória. Também idoso, escreveu a linda Carta aos Anciãos, em 1999, e sua mensagem para a quaresma de 2005, quando ele adverte “Que cada comunidade acompanhe com uma compreensão amorosa todos os que envelhecem”.

Assim, a Pastoral da Pessoa Idosa vai organizando comunidades em todo o Brasil. Já são mais de 76 mil pessoas idosas visitadas a cada mês por mais de 8.600 líderes que, como você, com compreensão amorosa, partilha o saber e a solidariedade, com o idoso e sua família. Com esse gesto todos sentem o bem estar que o mistério da fraternidade e caridade traz: enquanto a pessoa se doa, se fortalece.

Gostaria aqui também agradecer a todos que estão dando apoio a essa Pastoral tão nova e que tanto cresce. Em especial, agradeço a todas as dioceses e paróquias, nosso reconhecimento também pelo apoio do Ministério da Saúde. Eles permitem que os corações cheios de sabedoria possam iluminar as futuras gerações pela experiência do passado, e os avanços de hoje.

Por hoje termino enviando saudações carinhosas à sua família, e para você, o meu especial e carinhoso abraço, de quem está sempre ao seu lado.

Atenciosamente.



Dra. Zilda Arns Neumann

Co-fundadora e Coordenadora Nacional da Pastoral da Pessoa Idosa e da Pastoral da Criança. Representante Titular da CNBB no Conselho Nacional de Saúde e Conselheira Titular do CDES



AÇÕES COMUNITÁRIAS

São Mateus (ES)

Missa marca início das atividades da Pastoral

No dia 11 de março de 2007, foi celebrada uma missa marcando a abertura das atividades da Pastoral da Pessoa Idosa na Diocese de São Mateus (ES). A missa aconteceu na Paróquia Nossa Senhora Aparecida, em Montanha, presidida pelo Padre Romário Hastenreiter, coordenador diocesano da Pastoral da Pessoa Idosa. Estavam presentes os líderes capacitados de três municípios: Montanha, Mucurici e Ponto Belo. Após a missa houve um momento

de estudos e informação sobre a expansão da Pastoral em todas as comunidades da paróquia. A meta, neste ano de 2007, é implantar as ações da Pastoral em todas as comunidades da paróquia. Pe. Romário também se prontificou para ajudar a implantar a Pastoral da Pessoa Idosa nas Dioceses de Colatina, Vitória e Cachoeiro do Itapemirim, todas no Espírito Santo. A meta é atingir todo o Estado do Espírito Santo até 2009.

São José dos Campos (SP)

A vida tem a cor que você pinta

No dia 18 de março, os líderes, coordenadores e profissionais de diferentes áreas estiveram reunidos para um dia de reflexão e aprofundamento sobre a missão da Pastoral da Pessoa Idosa, em São José dos Campos (SP). Entre as atividades, foi estimulada a reflexão sobre o tema: "A vida tem a cor que você pinta", em palestra e oficina ministradas pela

assistente social, Maria do Carmo R. R. da Silva, e pela psicóloga, Ana Lúcia F. C. Câmara. Os 50 líderes presentes também ouviram a palestra sobre Terceira idade e a atividade física, com o professor José Valter de Andrade. Ainda foi abordado o tema desafios do trabalho em equipe, com a assistente social, Rosângela Andrade A. de Lima.

Cascavel (PR)

Pastoral da Pessoa Idosa chega a assentamento

A coordenadora diocesana da Pastoral da Pessoa Idosa de Cascavel, com sua equipe de capacitadores, implantaram a Pastoral no assentamento do Movimento dos Sem Terra (MST), localizado na paróquia Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, no município de Cascavel. Foram capacitados 19 líderes e dois capacitadores. Eles acompanham 57 pessoas idosas do assentamento 1º de Agosto. Os líderes também conseguiram cadastrar seis idosos para receber o Benefício

de Prestação Continuada, a que eles têm direito pela Lei Orgânica da Assistência (LOAS). Cada um desses idosos recebe um salário mínimo por mês, o que contribui para uma grande melhoria da qualidade de vida. Os líderes que são todos do próprio assentamento, escolheram como coordenadora comunitária Salete E. Simões. A coordenadora paroquial Rozeli Fleck Schuck e o pároco acompanham os trabalhos e demonstram que desde junho de 2006, a comunidade envia as FADIs regularmente.

Afogados da Ingazeira (PE)

Pastoral da Pessoa Idosa resgata a dignidade

A Pastoral da Pessoa Idosa da Diocese de Afogados da Ingazeira está resgatando a dignidade das pessoas idosas e também dos líderes voluntários. A líder Maria de Lourdes Feitosa conta um pouco da sua história: "Estava perdendo a vontade de viver, quando recebi o convite para ser Líder da Pastoral da Pessoa Idosa. Hoje, um ano depois, estou muito feliz por fazer parte dessa missão. Eles ficam muito felizes quando os visito e eu muito mais. Agora participo de todas as atividades na paróquia e sinto que sou gente de valor". No dia 12 de janeiro, aconteceu a primeira Assembléia Diocesana da Pastoral da Pessoa Idosa, quando foram avaliadas todas as ações da Pastoral. Os mais de 300 líderes capacitados acompanham mensalmente 3.800 pessoas idosas, a meta é chegar a mais de cinco mil pessoas idosas até o final de 2007.

Teófilo Otoni (MG)

Paróquia realiza Assembléia para indicar coordenadora

Sandra Marisa Balbino de Trindade foi eleita coordenadora da Pastoral da Pessoa Idosa da paróquia São Geraldo, em Central de Minas (MG). Participaram da eleição todos os líderes e o pároco Frei Jorge Vieira Ulberg fez a ratificação da candidata. As ações da Pastoral tiveram início no mês de março e já se estendem às comunidades de São Geraldo, Bom Jesus de Floresta, São Francisco de Assis e Nossa Senhora Aparecida.



AÇÕES COMUNITÁRIAS

Diocese da Paraíba (PB)

Líder faz versos durante capacitação

O líder da Pastoral da Pessoa Idosa, José Paulo Constâncio Pereira Filho, do município de Itatuba, Diocese da Paraíba, ao terminar a capacitação dia 10 de março de 2007, ministrada por Verônica Azevedo, nova coordenadora arquidiocesana da Pastoral da Pessoa Idosa e Fátima Guimarães, escreveu os seguintes versos.

“Estas irmãs que estão aqui
Cumprindo sua missão,
Vieram de João Pessoa
Prá nos dá Capacitação

A capacitação foi muito boa
Acredito ser proveitosa
Pois estamos ingressando
Na Pastoral da Pessoa Idosa.

Vocês estão de parabéns
A todas muito obrigado
que Jesus vos abençoe
e lhes dê vida e saúde.”

Juazeiro (BA)

Missa para as pessoas idosas

A comunidade Santa Helena, da paróquia Santo Afonso, reuniu as pessoas idosas acompanhadas para celebrar a vida. A missa foi muito participativa e todos desejam que aconteçam outros momentos como este.



Ceará

Assembléia indica lista tríplice para coordenação estadual

O evento aconteceu nos dias 24 e 25 de fevereiro na Casa de Encontro Cordimariana, em Caucaia (CE). Participaram coordenadores diocesanos e membros da equipe de apoio estadual, além da Ir. Terezinha Tortelli, secretária executiva da Coordenação Nacional. Foram avaliadas as ações e os resultados da Pastoral no Estado do Ceará no ano de 2006, e definidas as metas para 2007. Os participantes também

indicaram lista tríplice para eleição da nova coordenação estadual, para o exercício dos próximos dois anos. A Pastoral da Pessoa Idosa está presente em todas as nove dioceses do Ceará, são acompanhadas mais de 6.500 pessoas idosas, por 650 líderes comunitários. A Assembléia foi encerrada com uma celebração eucarística presidida pelo Bispo Auxiliar de Fortaleza, Dom José Luís Ferreira Salles.

João Pessoa (PB)

Arquidiocese cria o Centro de Produção Artístico Cultural para a Pessoa Idosa

O Arcebispo da Paraíba, Dom Aldo Pagotto, e o Assessor Nacional da Pastoral da Pessoa Idosa, Pe. Francisco de Assis Azevedo, estão à frente da reforma da Casa dos Padres e ex-Residência dos Bispos da Arquidiocese da Paraíba, que será transformado num Centro de Produção Artístico Cultural para a Pessoa Idosa, localizado no centro de João Pessoa. No local, serão promovidas

oficinas com e para pessoas idosas, exposições de artes e feiras de objetos produzidos pelos idosos. Algumas oficinas ministradas pelos idosos, como as de “contação de histórias”, terão como público alunos da rede pública de ensino. A reforma conta com a ajuda do Governo do Estado da Paraíba e o mobiliário e equipamentos necessários serão doados pela Prefeitura de João Pessoa e pela iniciativa privada.

Crateús (CE)

Estatuto do Idoso é tema de palestra

O Estatuto do Idoso foi tema da palestra do promotor de Justiça, Dr. José Arteiro Soares Goiano, em Crateús no Ceará. O evento contou com a presença de Padre

João Batista e de muitas pessoas idosas. Nos meses de dezembro e janeiro foram realizadas capacitações nas localidades de Tucuns e Santo André.



ENCONTROS DE COORDENADORES

Encontro Regional do Nordeste reúne coordenadores da Região

De 20 a 23 de março, os coordenadores diocesanos e estaduais da Pastoral da Pessoa Idosa dos estados do Maranhão, Piauí, Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba, Pernambuco e Sergipe, num total de 30 pessoas, estiveram reunidos em Natal (RN), para o 2º Encontro Regional Nordeste da Pastoral da Pessoa Idosa.

O encontro contou com a participação da Dra. Zilda Arns Neumann, fundadora e coordenadora nacional da Pastoral da Pessoa Idosa, que apresentou os objetivos do encontro para fortalecer e animar os presentes.

Dom Matias Patrício de Macêdo, arcebispo de Natal, acolheu todos os participantes na abertura e também esteve presente em outros momentos do encontro. Sua presença amiga e sua palavra de Pastor deixou os participantes muito animados. A coordenadora da Pastoral da Pessoa Idosa da arquidiocese de Natal, Marilene da Silva Gomes, com sua equipe dinâmica, cuidou de todos os detalhes do encontro. Presença marcantes e atuantes também foram dos coordenadores da Pastoral da Criança, Marluze, estadual do Rio Grande do Norte, e Milton Dantas da Silva, coordenador arquidiocesano de Natal, que colaboraram dando atenção aos detalhes de

infraestrutura.

O ponto alto do encontro foi o estudo da versão preliminar do Guia do Líder da Pastoral da Pessoa Idosa. Os participantes leram os textos e apresentaram as suas sugestões para que os líderes de todo o nordeste possam ter o perfeito entendimento do livro. Nele é apresentado o estudo atualizado do acompanhamento dos indicadores de saúde das pessoas idosas, a missão da Pastoral e sua metodologia.

As valiosas contribuições serão acrescentadas às dos demais coordenadores das outras regiões do país, que se reunirão em dois outros encontros regionais no mês de junho, em Curitiba e em

Goiânia.

O encontro regional permitiu a troca de experiências entre os coordenadores, o aprofundamento da missão da Pastoral da Pessoa Idosa, a avaliação das ações realizadas e definição das metas para as atividades de 2007. Também foram realizados estudos sobre o Conselho Econômico, sobre a V Conferência Geral do Episcopado da América Latina e do Caribe, as celebrações eucarísticas e o momento devocional mariano.

A participação da Dra. Zilda durante todo o encontro e nas várias apresentações nos meios de comunicação social foram importantes para divulgar as ações da Pastoral da Pessoa Idosa. Foi um encontro inesquecível!



Grupo estudando o Guia do Líder, durante Encontro Regional do Nordeste - Natal - RN.



SAÚDE

Como melhorar nossa memória



O que é memória?

É a capacidade de registrar, reter e recordar.

Idéias FALSAS sobre a memória:

A memória é uma coisa física, objeto ou órgão.

Algumas pessoas tem a qualidade de uma memória perfeita, outros tem uma má memória.

Há segredos para ter uma memória maravilhosa.

A memória é como um músculo.

As pessoas idosas não podem melhorar sua memória.

Em qualquer situação temos a mesma capacidade para recordar.

Idéias VERDADEIRAS sobre a memória:

A memória pode ser melhorada, não nascemos com boa ou má memória, podemos sempre aprender a melhorá-la.

Estratégias e técnicas ajudam a melhorar a memória, não basta praticar algo sem sentido ou orientação.

Em qualquer idade a memória pode ser melhorada.

Recordar é necessário, o importante é escolher o que queremos recordar e como fazê-lo. A ansiedade, as preocupações, o estresse alteram a memória.

Há diferentes memórias?

Sim, algumas pessoas podem recordar melhor as coisas que vêem (memória visual) e outras as coisas que ouvem (memória auditiva).

Memória para fatos recentes

É a que nos faz lembrar do que aconteceu a pouco tempo (recados recentes, conversas, textos, notícias).

Memória para fatos antigos

É a parte das informações que permanecem e são armazenadas ao longo do tempo, de forma que podemos recordar muito tempo depois. São de três tipos principais: memória dos sucessos; dos conhecimentos; e dos movimentos.

As três fases da memória

Registrar: atenção, concentração e percepção.

Reter: visualização, associação, organização, categorizar, linguagem e lógica.

Recordar: integrar, referenciar e avaliar.

Algumas recomendações para melhorar a memória

Evite o isolamento social, não fique sozinho em casa, saia com os amigos.

Preste atenção nas suas falhas de memória para buscar soluções. Faça exercícios para lembrar dos objetos, nomes e recados.

Relacione o que quer aprender com algo já conhecido.

Visualize, transforme o que quer recordar em imagem.

Diga em voz alta o que está fazendo para não ter que verificar duas vezes (exemplo: desliguei o gás).

Preste especial atenção, concentre-se, nas tarefas que está realizando.

Acompanhe algum informativo de rádio ou televisão.

Ao deitar, pense durante cinco minutos nas coisas que foram feitas durante o dia desde a manhã até a noite.

Sem a memória somos aquilo que nossas recordações nos fazem ser. Mantê-la requer atenção, esforço e exercício.



CAMINHANDO JUNTOS

Reunião mensal dos líderes comunitários - QUEDAS

Queridas(os) líderes,

Novamente nos encontramos na reunião mensal de líderes em cada comunidade para refletir e avaliar nossa missão durante o mês que passou. Tenho grande desejo de me encontrar com vocês e ouvir cada um contar como fez suas visitas, como estão as pessoas idosas que vocês acompanham, saber de tantas histórias interessantes contadas por elas. Espero encontrar pelo menos alguns de vocês e partilhar de tantas experiências. Por enquanto, fazemos nosso contato por meio deste boletim, ele é o nosso meio de comunicação.

Em cada boletim refletimos sobre um INDICADOR do caderno de acompanhamento. No boletim anterior, falamos sobre a importância das vacinas contra a gripe e contra pneumonia. Hoje, faremos nossa reflexão sobre as QUEDAS.

Porque é importante falar sobre quedas?

Porque elas são a forma mais comum de acidente e estão entre as principais causas de incapacidade e invalidez entre as pessoas idosas.

Vocês sabiam que:

- 80% das quedas acontecem dentro de casa?
- uma em cada três pessoas cai, pelo menos uma vez ao ano, após os 65 anos?
- uma em cada duas pessoas cai, pelo menos uma vez ao ano, após os 80 anos de idade, aumentando assim a incidência de quedas conforme avança a idade?
- que de cada 100 mortes entre pessoas idosas quatro foram em consequência de uma queda?

Motivos mais frequentes de queda em casa

Escadas sem iluminação e sem corrimão; pisos lisos, encerados ou molhados; tacos do assoalho soltos, pisos com desníveis, móveis soltos, inseguros ou

atrapalhando a passagem; tapetes; camas muito altas ou muito baixas; falta de barras de apoio no banheiro, assentos sanitários baixos; ambientes pouco iluminados; animais domésticos soltos dentro de casa; objetos espalhados pelo chão; fios de extensão soltos; prateleiras muito altas que levam as pessoas a subirem em cadeiras para alcançá-las; calçados mal adaptados nos pés ou com solado liso.

Motivos mais frequentes de queda na comunidade

Calçadas construídas com materiais lisos e escorregadios, com obstáculos, buracos; presença de tocos de árvore, degraus, entulhos de construção que ocupam o espaço dos pedestres; ausência de calçamento; escadas de acesso a locais públicos muito longas e sem corrimão.

Motivos relacionados à saúde da pessoa idosa

São aqueles ligados ao equilíbrio, a diminuição da força dos músculos das pernas, do quadril, das juntas dos pés e ainda da força manual devido a uma debilidade muscular generalizada, que fazem parte também as alterações naturais do envelhecimento. Essas alterações podem levar a uma instabilidade do corpo, aumentando assim o risco da pessoa idosa sofrer quedas. As condições de saúde como artrose, osteoporose, artrite, consequências de derrames, doença de Parkinson, catarata, desnutrição, e outras, predispõem os acidentes. O uso de determinados medicamentos, às vezes em excesso ou utilizados de forma incorreta, podem provocar fraqueza muscular, fadiga, vertigem e tontura, que facilitam os tropeções e escorregões.

Quais as principais consequências das quedas?

A pessoa pode ficar insegura por medo de cair novamente, inclusive ter medo de

sair de casa, medo de ir ao banheiro. Ela pode reduzir suas atividades por causa das dores, ficar limitada pelo tipo de machucado provocado pela queda, aumentando assim a dependência, a perda da autonomia, e até, em alguns casos, criando a necessidade de um cuidador.

Pode diminuir o convívio social e pode acarretar sentimentos de tristeza e monotonia. Fraturas e outras lesões como ferimentos, contusões, luxações, entorses, hematomas levam até internação em hospital ou asilo.

A imobilidade pode deixar a pessoa acamada muito tempo, o que faz com que o intestino fique preguiçoso, podem surgir feridas no corpo, pelo longo tempo deitado na mesma posição ou outras complicações circulatórias e pulmonares. As vezes, pode haver uma super-proteção da família levando à perda da autoconfiança e por fim pode até levar à morte imediata ou devido às complicações.

Como prevenir as quedas

Bem, como viram, há muito que se falar sobre este assunto, vamos ter que deixar o restante da conversa para a próxima vez. Então no próximo boletim discutiremos sobre a prevenção das quedas, certo?

Neste mês conversem sobre as pessoas que vocês acompanham, alguma caiu no último mês? Como e onde foi a queda? É possível prevenir novas quedas? A família foi alertada para ver o que precisa ser modificado?

Meus amigos e minhas amigas, desejo a vocês uma ótima reunião e uma excelente missão nas visitas domiciliares.

Até a próxima, um abraço com carinho.