

ENVELHECER DE BEM COM A VIDA



A Pastoral da Pessoa Idosa cresce cada dia mais. Novos voluntários aceitam a missão de levar mais vida e dignidade às pessoas idosas de centenas de comunidades em todo Brasil.

NESTA EDIÇÃO

DESTAQUE

A relação familiar e o cuidado com o idoso

página 06

SAÚDE

A importância da água para a pessoa idosa

página 07

EDITORIAL

Olá, amigos:

A Pastoral da Pessoa Idosa ganha a cada dia novos voluntários. Isto é motivo de alegria para todos. Em cada nova comunidade em que a Pastoral da Pessoa Idosa inicia seu trabalho vemos o entusiasmo dos voluntários em se colocarem a serviço da vida e da esperança para que as pessoas idosas tenham seus direitos respeitados e sejam acompanhadas com amor e orientações sobre saúde e cidadania.

Nesta edição, apresentamos diversos temas importantes para o dia-a-dia das pessoas idosas. Cuidados simples, mas que podem fazer muita diferença sobre a saúde das pessoas idosas.

Juntos, todos, líderes, apoio, poder público e entidades civis e religiosas, podemos construir um presente e um futuro de mais vida e esperança para cada pessoa idosa.

Parabéns a você, líder da Pastoral da Pessoa Idosa, que com seu amor e determinação está mudando a história da sua comunidade.

Um grande abraço,

Equipe editorial.

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: Membros da Pastoral da Pessoa Idosa e convidados

Jornalista Responsável: Sonia Prati - DRT 5365

Diagramação: Fernando Artur de Souza

Impressão: Planet Graf Com. e Impressão de Papel Ltda.

Tiragem: 20.000 exemplares

Impresso com o apoio do: Ministério da Saúde

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

E-mail: 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.

Apoio: Ministério da Saúde



O banco da sua vida



Doações espontâneas

PALAVRA DO PASTOR

Dom Gilio Felício

Bispo de Bagé – Rio Grande do Sul

A melhor idade

Há muito tempo venho refletindo sobre uma frase que já se tornou lugar comum: "A ancianidade é a melhor idade". Muitos contestam essa afirmação. Outros, porém, a supervalorizam.

O Papa João Paulo II, de grata memória, já quase octogenário, resolveu escrever uma carta aos idosos/as do mundo onde, de forma antológica, fala sobre a vida e a missão da "terceira idade". Todo ancião/ã, e mesmo as pessoas de outras faixas etárias, deveriam ler esta carta para descobrir a verdadeira dimensão, antropológica, teológica, bíblica e pastoral, etc... do "privilegio da ancianidade".

Destaco, aqui, algumas pérolas semeadas nesta carta do nosso saudoso "João de Deus".

"O homem está imerso no tempo: nele nasce, vive e morre. Com o nascimento fixa-se uma data, a primeira da sua vida, e com a morte a outra, a última: o alfa e o ômega, o início e o fim da sua passagem pela terra, como a tradição cristã sublinha, esculpindo estas letras do alfabeto grego sobre as lápides dos túmulos".

A Bíblia não deixa de chamar a atenção, por vezes com grande realismo, sobre a "brevidade do tempo".

Apesar deste desencantado realismo, a Bíblia conserva uma visão muito positiva do valor da vida. O homem permanece sempre criado à imagem de Deus" (Gn 1,26), e cada idade possui a sua beleza e missão. Mas a idade avançada encontra na palavra de Deus uma grande consideração, a tal ponto que a longevidade é vista como sinal da benevolência divina (Gn 11,10-32).

A velhice, portanto, à luz do ensinamento e no léxico próprio da Bíblia, apresenta-se como "tempo favorável" para levar a bom termo a aventura humana, e faz parte do desígnio divino a respeito de cada homem como tempo no qual converge, para que ele possa compreender melhor o sentido da vida e alcançar a

"sabedoria do coração". (Sl 90)

Se nos detivermos a analisar a situação atual, constatamos que em alguns povos a velhice é estimada e valorizada; em outros, pelo contrário, o é muito menos devido a uma mentalidade que põe em primeiro lugar a utilidade imediata e a produtividade do homem.

Chega-se até a propor, sempre com maior insistência, a eutanásia, como solução para as situações difíceis.

A velhice também tem de cumprir o seu papel neste processo de progressiva maturação do ser humano a caminho da eternidade.

Desta maturação só poderá beneficiar-se o mesmo grupo social do qual faz parte o ancião.

Os anciãos ajudam a contemplar os acontecimentos terrenos com mais sabedoria, porque as vicissitudes os tornaram mais experimentados e amadurecidos. Eles são guardiões da memória coletiva e, por isso, intérpretes privilegiados daquele conjunto de idéias e valores humanos que mantêm e guiam a convivência social. Excluí-los é como rejeitar o passado, onde penetram as raízes do presente, em nome de uma modernidade sem memória.

Os anciãos, graças à sua experiência amadurecida, são capazes de propor aos jovens conselhos e ensinamentos preciosos.

Então, por que não tributar ao ancião aquele respeito que as sadias tradições de muitas culturas em cada continente retêm como um valor? Para os povos da área de influência bíblica, a referência foi, ao longo dos séculos, o mandamento do Decálogo: "Honra teu pai e tua mãe", um dever de resto universalmente reconhecido. Da sua plena e coerente aplicação, não só surgiu o amor dos filhos pelos pais, mas foi também destacado do forte laço que existe entre as gerações. Onde o preceito é acolhido e fielmente observado, os anciãos sabem que não correm o perigo de serem considerados um peso inútil e incômodo.



Dra. Zilda e você...

Querido(a) Líder
Querido(a) Coordenador(a)

Paz e Bem!

É com especial alegria e esperança que lhe escrevo esta carta. Desejo que você e sua família sejam muito felizes e para ser realmente feliz, como você já sabe, é preciso que no último de nosso coração a gente conserve o amor, que é aquele Reino de Deus, dentro de nós.

Para que esse Reino de Deus, que é amor, seja cada vez mais forte e nos encha a alma de alegria e esperança, é preciso que a gente o estenda aos outros, em volta da gente, e com especial fervor às pessoas idosas para as quais nos dedicamos. Concorda comigo?

Gostaria de comunicar-lhe, que estamos colocando em prática, dia por dia, as resoluções da Assembléia Geral da Pastoral da Pessoa Idosa. As metas foram definidas pelos representantes da Pastoral da Pessoa Idosa das Regiões e Estados do Brasil e nos impulsiona a lutar sempre mais em favor da vida. Aliás, tudo respira a favor da vida, como nos propôs este ano a Campanha da Fraternidade. A Fé e a Vida é que se transmitem quando os líderes comunitários, a cada mês, multiplicam, em suas visitas às pessoas idosas e suas famílias, tantos conhecimentos sobre como melhorar a qualidade de vida. Dentro deste clima de fé e de solidariedade, esse encontro é como orvalho ou chuva mansa a renovar a esperança e alegria de viver e amar.

Para que o grande benefício da Pastoral da Pessoa Idosa possa alcançar mais idosos necessitados, com essa intenção de Fé e Vida, foi proposto na IV Assembléia Geral as seguintes Metas e é sobre elas que continuamos trabalhando:

1. Atualizar líderes no Guia do Líder. Para isto, garantir 2 multiplicadores por diocese com Pastoral e capacitadores atuantes nas paróquias e comunidades com

experiência. - É importante que se procurem pessoas, que conhecendo essa Pastoral se animem a participar dela voluntariamente, de acordo com o tempo que dispuser.

2. Capacitar 2.000 novos líderes - É importante visitar novas comunidades em nossas paróquias e achar voluntários que aceitem a Missão de Visitar as Pessoas Idosas a cada mês. Eles precisam ser capacitados com o Guia do Líder, para entender bem a sua Missão, cresçam em Sabedoria e Graça e se sintam chamados para essa missão de Vida.
3. Ampliar a Pastoral da Pessoa Idosa em 20%: em novas dioceses, paróquias, comunidades e número de pessoas idosas acompanhadas. A meta é de aumentarmos em cada Estado em 20% o número de dioceses, paróquias, comunidades e idosos acompanhados nessa Missão de Fé e Vida.
4. Participar dos estudos do Documento de Aparecida e aplicar as suas propostas nas ações da Pastoral da Pessoa Idosa. - Procurar conhecer bem o Documento de Aparecida, que é uma diretriz da Igreja Católica para o Brasil e para todos os países da América Latina.
5. Realizar 4 Encontros Regionais para os coordenadores estaduais e diocesanos. - Serão sediados em Curitiba, Brasília, Campina Grande e Manaus. Esses encontros são importantes para avaliar os avanços e as dificuldades no desenvolvimento da Pastoral da Pessoa Idosa.
6. Implantar o Conselho Econômico em todas as dioceses e Estados que já implantaram a Pastoral da Pessoa Idosa. - É importante para ajudar a coordenação diocesana a alcançar as metas e prestar contas de todos os gastos realizados nas comunidades,



"Recomendo também que a Pastoral da Pessoa Idosa participe, sempre que possível, dos conselhos de Direitos das Pessoas Idosas nos municípios."

paróquias e dioceses. Os três nomes devem ser apresentados pelo Bispo da diocese ou Prelazia.

Além disso, recomendo também que a Pastoral da Pessoa Idosa participe, sempre que possível, dos conselhos de Direitos das Pessoas Idosas nos municípios. Mesmo que não seja conselheiro. É bom avaliar os Direitos dos Idosos e a Política de Saúde dos Idosos, se estão sendo cumpridas em nossas comunidades e em nosso município. Se não forem, é preciso ajudar para que se tornem uma realidade.

Por hoje termino, enviando a você, à sua família e a todos os idosos acompanhados por essa importante Pastoral, minhas saudações, com as melhores bênçãos de Deus. A você, o meu especial e carinhoso abraço, de que está sempre ao seu lado.

Atenciosamente,

Dra. Zilda Arns Neumann

Coordenadora Nacional da Pastoral da Pessoa Idosa.
Fundadora e Coordenadora Internacional da Pastoral da Criança.
Representante Titular da CNBB no Conselho Nacional de Saúde.
Conselheira do Conselho de Desenvolvimento Econômico e Social, da Presidência da República.

Santo André – São Paulo**Comemoração**

Acompanhando o ritmo frenético das grandes cidades, a Pastoral da Pessoa Idosa da Paróquia Nossa Senhora do Paraíso, em Santo André, têm participado de uma série de eventos, conferências, encontros, fóruns e capacitações com a finalidade de divulgar o trabalho realizado na Diocese de Santo André. Destacamos como fator principal de participação, a Capacitação por meio do “Curso dos Direitos da Pessoa Idosa”, promovido pelo Centro de Referência do Idoso de Santo André, com o objetivo de tratar alguns temas importantes para a Pastoral da Pessoa Idosa: O Estatuto do Idoso, Direitos Previdenciários e Assistenciais, Noções Gerais do direito das Sucessões e alimentos, o Transporte Coletivo, Idoso e meio ambiente, Saúde-Geriatria e Gerontologia, Familiares e Cuidadores de Idosos e outros temas muito interessantes.

A Pastoral da Pessoa Idosa também participou da I Conferência da Defensoria Pública do Estado de São Paulo, onde pode discutir e propor prioridades para o atendimento à pessoa idosa no Estado de São Paulo e votar para expandir os atendimentos de uma unidade deste órgão para a cidade de Santo André. Dois membros atuantes participaram de uma reunião do Conselho Municipal de Saúde reivindicando o programa de atendimento domiciliar aos idosos da região do bairro Paraíso, onde está localizada a Paróquia Nossa Senhora do Paraíso, bem como melhorias no atendimento da UBS Paraíso. Como resultado houve uma significativa melhora no atendimento do tal posto em questão.

Assim, a Pastoral da Pessoa Idosa de nossa Diocese está participando de diversas atividades e eventos para buscar mais espaço de representatividade, formação contínua e qualidade de vida para as pessoas idosas acompanhadas.

Rio Branco – Acre**Alegria de viver**

A Pastoral da Pessoa Idosa, da Diocese de Rio Branco, tendo em vista seu objetivo geral de proporcionar aos idosos maior dignidade de vida e melhores condições de Saúde, desenvolve o Projeto: Saúde e Alegria de Viver em parceria com a Secretaria da Saúde. O projeto consiste em realizar uma manhã de entrosamento, lazer e formação para os idosos acompanhados pela Pastoral da Pessoa Idosa e também para os grupos de idosos das paróquias onde já foi implantada a Pastoral da Pessoa Idosa na cidade de Rio Branco. As paróquias são divididas em regionais, de acordo com a proximidade.

Maringá – Paraná**Visita especial**

A Pastoral da Pessoa Idosa da Diocese de Maringá acompanha a mulher “mais idosa do mundo”, Maria Olívia da Silva, que completou no dia 28 de fevereiro 128 anos.

Maria Olívia da Silva reside em Astorga, Paraná, mais especificamente no Distrito de Içara. Ela nasceu em Itapetininga-SP, conforme consta em seus documentos, no dia 28 de fevereiro de 1880.

A Pastoral da Pessoa Idosa sente-se muito feliz em visitar e acompanhar Dona Olívia e as pessoas idosas daquela comunidade.

**Umuarama – Paraná****Missa de Envio**

Paróquia realiza Missa de Envio de Líderes da Pastoral da Pessoa Idosa. A coordenadora da Pastoral da Pessoa Idosa da Paróquia Santo Antônio, em Indianópolis, Sônia Aparecida Martins, organizou a Missa de Envio de 21 líderes. Nesse dia esteve presente a equipe diocesana juntamente com o assessor, Pe. Luiz Pereira e o Pároco, Pe. Antônio Jesufino da Silva (SCJ). A Paróquia São Vicente de Paulo realizou o Dia Celebrativo do Idoso em comemoração à Semana do Idoso.

Blumenau – Santa Catarina**Participação**

Aqui, em nossa Diocese, estamos trabalhando para expandir cada vez mais a Pastoral da Pessoa Idosa, para que possamos atender cada vez mais idosos que precisam de nossa ajuda. Realizamos uma capacitação na cidade vizinha de Gaspar, com a presença de 10 voluntários. A Pastoral da Pessoa Idosa, no ano passado, também foi eleita membro do Conselho Municipal de Direitos dos Idosos de Blumenau, onde estamos atuando com muito entusiasmo.

Barra – Bahia**Comemoração**

Líderes da Pastoral da Pessoa Idosa comemoraram os 104 anos de Francisco José Silveira. Ele mora na Cidade de Barra, na Paróquia São Francisco das Chagas. Nasceu em Barra, no dia 05 de julho de 1903. Casado pela segunda vez com dona Delmira, têm 15 filhos. Ele sempre trabalhou na roça. Lindalva, líder da Pastoral da Pessoa Idosa faz visita domiciliar ao casal todos os meses. Apesar de sentir dificuldades para enxergar, sempre há um sorriso no rosto de cada um.



NOTÍCIAS DAS COMUNIDADES

Goiânia – Goiás

Visita

Nós da Pastoral da Pessoa Idosa, da Arquidiocese de Goiânia, tivemos um encontro na Paróquia Bom Jesus, juntamente com Dr^a Zilda e o pároco, Padre Donizete. Ali, nós debatemos: “O que é ser líder da Pastoral da Pessoa Idosa?” “Quanto o líder ganha?” “E um coordenador de setor ou paroquial então?”... E muitas outras perguntas foram feitas por pessoas de diversos segmentos, a respeito do trabalho voluntário na Pastoral da Pessoa Idosa. Este é um trabalho que exige dedicação, compromisso e amor ao próximo. Mas, afinal, não é isso que Jesus nos ensinou? Ele que foi nosso líder maior nos recompensa e nos dá a força necessária para a caminhada. Também Ele nos dá as pessoas certas para nos animar e motivar; nos concede momentos de reflexão e aprendizado com os líderes maiores presentes em nosso meio.

Deus nos tem recompensado de várias formas pelo trabalho.

*Colaboração: Maria Amélia de Souza Brito
Coordenadora Diocesana*

Caratinga – Minas Gerais

Festa especial

A Diocese de Caratinga comemorou com muita alegria a semana do idoso. A Paróquia Catedral de São João Batista, especialmente as comunidades Nossa Senhora das Graças e Flores, promoveram uma tarde com os idosos de todo bairro. Foi oferecido a eles, peça teatral, palestras por especialistas sobre a importância dos exercícios físicos e ingestão de líquidos.

As Paróquias Senhor Bom Jesus e Nossa Senhora do Carmo realizaram missa em horário especial para as pessoas idosas.

Palmas e Francisco Beltrão – Paraná

Partilha

No trabalho da Pastoral da Pessoa Idosa em nossa Diocese temos a preocupação de manter sempre acesa a chama da capacitação, alimentar a fogueira, acompanhar as paróquias, os líderes, valorizar o trabalho de cada coordenador paroquial, incentivar, festejar cada idoso a mais que está sendo agraciado com as visitas. Nós, coordenadores e líderes da Pastoral da Pessoa Idosa, temos que invocar sempre o Espírito Santo e lembrar das capacitações onde construímos a casa sobre a rocha. Precisamos de muita luz e muitas bênçãos da nossa rocha JESUS CRISTO para que não pereçamos em meio ao caminho. No início, é muita euforia, Deus toca os nossos corações, queremos ser seus seguidores, queremos fazer parte dos 72 discípulos. Temos que nos policiar, para não deixar o fogo apagar... temos que colocar sempre, nas reuniões mensais e no dia a dia, muita lenha na fogueira! Não deixar que qualquer “pedra” no caminho, qualquer “vento” venha afetar os nossos corações de missionários e enviados do Senhor! Encontramos pedras no caminho? Muitas! Encontramos quem nos questione sobre o que ganhamos neste trabalho, tentando nos desanimar? Muitos! Saibamos dar a nossa resposta, a palavra certa. Vamos proclamar a todos e, principalmente aos nossos idosos, que o Reino de Deus começa aqui.

*Colaboração: Verônica Strelow Matos
Coordenadora*

Oeiras-Floriano – Piauí

Encontro

Aconteceu no município de Ribeiro Gonçalves, o Encontro de Motivação e Mobilização, em parceria com a Pastoral da Criança e a Catequese. Inicialmente, o Pe. Jairo Souto dos Santos, vigário dessa Área Pastoral, fez o acolhimento a todos os participantes. Foram realizadas atividades espirituais e formativas assim como trocas de experiências, oportunidade de sentir quanto esse nosso povo tem sede de conhecimento e gosto de partilhar das suas riquezas naturais.

Os representantes das pastorais apresentaram a caminhada da Pastoral na Diocese de maneira criativa e bem animada. A Pastoral da Pessoa Idosa apresentou o Histórico, assim como os Objetivos e a Metodologia. No final da nossa apresentação algumas pessoas manifestaram o desejo de participar da Pastoral da Pessoa Idosa e de imediato buscamos uma data para ali retornar para uma capacitação de líderes comunitários. Retornamos para Floriano enriquecidas das experiências dessa gente e bem mais animadas para darmos continuidade a esses trabalhos que nos dispomos a colaborar nas pastorais.

*Colaboração: Laurizete Pinto
Barbosa – Coordenadora Diocesana*

Caruaru – Pernambuco

Idoso de 103 anos Campeão de dominó

Os líderes da Paróquia São Bento, no município de Caruaru, liderados por Nauriberto, líder que acompanha o Sr. João Ferreira da Silva, que completou 103 anos, organizaram uma festinha para comemorar o aniversário deste senhor, que é campeão no jogo de dominó em sua rua. Parabéns pelos 103 anos!

DESTAQUE

Eliana de Fátima Catussi Pinheiro
Enfermeira Gerontóloga
Cornélio Procópio – Paraná.

A relação familiar e o cuidado com o idoso

Na atualidade, vários valores estão sendo desconsiderados pela humanidade, levando a mudanças essenciais na vida, sendo a base do ser humano constituída na família. A atividade de cuidar acontece num espaço onde parte significativa da vida é vivida, no qual o conhecimento e a memória de fatos e de relações íntimas são importantes. O cuidado é sempre para alguém, outros aspectos envolvendo solidariedade, por que somos seres humanos, possuidores de afetos recebidos a cada momento, cuidando de si próprio e de outros. O pensamento ético traz a tona o alicerce de como será assistido

em sua própria velhice. “O mesmo tratamento que é oferecido será o que almeja a si próprio”. A preservação do vínculo estabelecido pela relação de amor, se retirada, muitas outras dificuldades de relações pessoais marcarão o mundo contemporâneo. “Quem quiser conquistar corações deve penhorar seu próprio coração”. Ser idoso requer sabedoria diante das mudanças que o tempo propicia. O envelhecimento acontece a cada momento da vida, com a perda de autonomia, gerando a dependência, que muitas vezes fere a integridade da pessoa. Dificilmente, alguém sonharia em ser dependente de

outro, sendo que durante toda a vida deu conta de seus próprios cuidados, passando, agora, a depender da disposição de outro. Certamente se a família estiver junto nesse momento o sentimento de amparo estará presente. A correria da modernidade não poderá interferir nas relações familiares, pois estaremos deixando acontecer a exclusão da célula mãe desta sociedade se desfazer. A preservação acontecerá a partir de nossas atitudes, servindo de exemplo aos mais jovens. Dedicar-se ao idoso requer amor, que um dia recebemos.

FÉ E VIDA

Frei Pilatos Pereira

Defesa da vida

A Campanha da Fraternidade 2008 mostrou que estamos diante da vida e da morte e nos chama a escolher a vida, a fazer opções em favor da vida. Trata-se de uma campanha pela vida, para que nos despertemos cada vez mais para o cuidado e o respeito com a vida. Quando se fala na “vida”, na preservação e defesa da vida, nos vem em mente os mais diversos aspectos e dimensões da vida. É possível pensar na natureza, nas matas, rios, lagos e etc. Bem como é possível recordar a vida humana na sua fragilidade e na sua suprema dignidade como dom de Deus. Quando o tema é a vida, muitas questões ocorrem na mente humana. E, por isso, a campanha não pode correr o risco de ficar apenas no geral

e ser realizada de modo superficial e abstrato, sem comprometimentos concretos com questões-chaves, específicas e essenciais para a defesa da vida. Se quisermos defender a vida, devemos pensar em ações concretas e específicas. Podemos ter uma compreensão ampla e a longo prazo, mas a ação em favor da vida deve ser local, específica e imediata.

Quando o assunto é a vida humana, a campanha defende que esta seja plenamente valorizada em todas as suas fases. E para os cristãos a vida deve ser vista com o olhar da fé. Por isso, a ação cristã em favor da vida é sempre iluminada pela mensagem bíblica, que aproxima os crentes a muitas outras áreas da ação

e do conhecimento humano que ajudam a refletir e buscar soluções para os problemas que ameaçam a dignidade da vida. No empenho para salvaguardar a vida, os cristãos, especialmente nas últimas décadas, vêm construindo parcerias, alianças com outros setores da sociedade. A defesa da vida requer um espírito de solidariedade, cada uma deve querer zelar pela vida do outro, ultrapassando os vínculos familiares, de crenças, culturas e etnias. Sinto que a Campanha da Fraternidade 2008 é um apelo, um chamado para que todas as pessoas se empenhem com a defesa da vida, e de todas as formas de vida de hoje e do futuro.

“O respeito e a gratidão dos anciãos deve ser testemunhado em primeiro lugar por sua própria família”.

(Documento de Aparecida, 448)

SAÚDE

A importância da água para as pessoas idosas

O corpo humano apresenta, aproximadamente, dois terços do seu peso constituído de água. Podemos passar vários dias sem alimentos, mas não é possível passarmos o mesmo tempo sem água. A água desempenha um papel relevante no metabolismo. Desde a infância até o fim da vida é o principal componente orgânico e excelente meio de manutenção e recuperação, para conservar o estado de saúde e o vigor do corpo.

Aproximadamente 70% do organismo das crianças e 52% do organismo das pessoas idosas é formado por água, sendo importante ressaltar que 90% do volume do nosso cérebro também é constituído por água. Por isso, uma pequena perda de água além de resultar em desidratação pode também levar a pessoa idosa a uma confusão mental. Se esta perda de água for prolongada pode levar à fraqueza, à fadiga, ao choque e até mesmo a alterações no sistema cardiovascular e a morte.

Os desequilíbrios orgânicos causados pela perda de água podem acentuar-se na pessoa idosa devido a inúmeras condições, tais como: redução de água total do corpo humano; a percepção diminuída de sede; a menor capacidade de reter água e a presença constante nas pessoas idosas mais frágeis de "polipatologias" (múltiplas doenças). Também leva a distúrbios orgânicos por ingestão inadequada

de água as dificuldades de acesso (doença da Alzheimer, sequelas de derrames, imobilidades e dificuldades de deglutição, entre outros); o curso de infecções com febre; o uso de diuréticos, a diarreia, vômitos e o uso indiscriminado de laxativos.

Quando muitas impurezas circulam no organismo originadas por uma alimentação mal equilibrada ou inadequada e quanto pior for a qualidade dos alimentos ingeridos e menor a ingestão de "água", maior a fermentação, causando uma luta sem tréguas para desembaraçar o organismo das matérias mórvidas. Assim sendo, o intestino fica sobrecarregado com excrementos e com dificuldades de efetuar suas funções, gerando então a prisão de ventre (intestino preso). Portanto, além de ser refrescante ao paladar, a água é ativadora das secreções intestinais e dos movimentos peristálticos do intestino, fazendo-o funcionar.

Não se deve tomar água ou outro líquido junto às refeições. O melhor horário é o intervalo entre as refeições, até uma hora antes ou duas depois. Usando esse critério não haverá diluição dos ácidos, enzimas e outras substâncias digestivas, o que concorre para uma boa digestão. Outra opção saudável é usada logo de manhã em jejum. Como as pessoas idosas têm a sensação de sede naturalmente diminuída, devem criar o hábito de

Dr. João Batista Lima Filho
Médico Geriatra e Gerontólogo
Assessor da Coordenação Nacional
da Pastoral da Pessoa Idosa
Representante do Cegen no
Conselho Estadual dos Direitos do Idoso - PR



beber água periodicamente mesmo sem sentir sede.

A necessidade de água no organismo varia de pessoa para pessoa, de acordo com as condições climáticas (calor ou frio), ou com o estado de saúde de cada um. As pessoas idosas necessitam em torno de 2 litros de água por dia (de 8 a 10 copos) para manter as suas funções vitais: respiração, frequência cardíaca, digestão. É preciso consumir mais água quando está calor, durante exercícios, febre ou resfriados.

Além dos efeitos magníficos proporcionados por via oral ainda podemos citar a existência da hidroterapia (uso terapêutico externo). Na saúde ou na doença a água é um grande remédio!

DICAS

A dica desta edição é:

- 1. Fortalecer os coordenadores paroquiais no ministério da coordenação, nas atribuições, na missão e gestão dos recursos humanos, materiais e financeiros, aproveitando para isso as assembléias e encontros diocesanos.**
- 2. Incentivar a participação nos Conselhos de Direitos das Pessoas Idosas.**

CAMINHANDO JUNTOS

Ir. Terezinha Tortelli
Secretaria da Pastoral da Pessoa Idosa

Reunião mensal dos líderes comunitários – Dependência (continuação)

Queridas(os) líderes

Na reunião de hoje, continuaremos a reflexão sobre o indicador de número 8 do Caderno do Líder Comunitário, que se refere ao acompanhamento de pessoas idosas dependentes.

Conversaram sobre a Escala de Katz na reunião anterior? Já estão conseguindo entender melhor?

E a motivação para as pessoas idosas visitadas e seus familiares sobre a frase proposta no boletim anterior: “Não fazer pela pessoa idosa o que ela dá conta de fazer sozinha” - estão passando essa mensagem?

Bem, como dissemos, hoje vamos continuar o mesmo assunto para aprofundar um pouco mais essa importante questão da dependência e para isso falaremos sobre algumas dicas que poderão ser orientadas aos familiares e às próprias pessoas idosas.

Dicas para durante a visita domiciliar a pessoas idosas dependentes:

1. Procurar deixar a pessoa idosa no local onde tem maior circulação de pessoas, estimulando o contato social, visitas e telefonemas, oferecendo suporte emocional através do diálogo, estimulando a confiança, contribuindo para que a pessoa expresse seus sentimentos;

2. Manter a pessoa asseada e confortável. Algumas doenças tendem a se complicar se a pessoa ficar longo tempo na cama sem ao menos se virar de um lado para o outro. Isso pode provocar a formação de escaras, que são feridas na pele, doloridas e que demoram para cicatrizar. As escaras são devido à pessoa ficar muito tempo deitada ou sentada na mesma posição; e se a pessoa ficar molhada ou suja de fezes, então as escaras aparecem mais depressa ainda e podem ficar com infecção;

3. Estimular atividades como ler jornal, revistas, assistir televisão, ouvir música, fazer algum trabalho manual;

4. Incentivar momentos de leitura bíblica e oração;

5. Solicitar a assistência da Equipe de Saúde da Família na própria residência;

6. Ajustar o ambiente de acordo com as necessidades e capacidades da pessoa idosa, de forma que fique seguro, confortável, mas sempre ouvindo a opinião da pessoa idosa;

7. Fazer algum tipo de atividade, pois se a pessoa ficar parada podem surgir vários problemas. Seguem alguns pontos a serem reforçados:

- Movimentar pernas e braços dentro das possibilidades de cada pessoa, fazendo atividades estando assentada ou deitada, para as pessoas que estão acamadas, em cadeiras de rodas, ou andando com muita dificuldade;
- Estimular a família a mudar a pessoa idosa de posição com frequência, alternando entre a cama, cadeira e/ou rede. Passar de deitado para sentado, de sentado para de pé, mesmo que por alguns momentos (quando não houver riscos). Observando sempre a preferência da pessoa idosa.
- Fazer as refeições junto com os outros membros da família.
- Estimular a pessoa idosa a levantar-se para cumprimentar as pessoas; atender ao telefone; ajudar na cozinha ou em outras tarefas domésticas como, catar feijão, cortar legumes, arrumar a mesa, que são formas de introduzir mais vida à pessoa idosa dependente. Respeitar os limites da pessoa idosa, não a colocando em risco.
- Criar a possibilidade de ir ao banheiro ao invés de usar o pinico (aparadeira, comadre, papagaio), também é uma forma de estimular que se movimente;
- Estimular a realização de alguns movimentos simples e de grande importância, como:
 - Rolar em baixo dos pés uma garrafa cheia de água para a frente e para trás;
 - Amassar um papel formando uma bolinha, apertando-o por várias vezes com uma mão e a outra;
 - Contrair e relaxar a barriga;
 - Mexer com os dedos dos pés e tornozelos;
 - Mexer com os braços e mãos da forma que puder;
 - Virar a cabeça de um lado para outro devagar.
- Acompanhar a pessoa idosa em caso dela ficar internada em um hospital;

Sobre essa questão, o Estatuto do Idoso em seu artigo 16 diz: “Ao idoso internado ou em observação é assegurado o direito a acompanhante, devendo o órgão de saúde proporcionar as condições adequadas para a sua permanência em tempo integral, segundo o critério médico”.

Desejo a vocês uma ótima reflexão sobre esse assunto tão importante. Que vocês sejam os mensageiros de paz, de fé e de vida junto a todas as pessoas idosas que vocês acompanham.

Até a próxima edição, com meu abraço.