

Mexa-se!

A atividade física é um aspecto muito importante para a qualidade de vida das pessoas idosas. O tipo de exercício a ser realizado depende do organismo e da disposição de cada pessoa. Contudo, antes de começar a exercitar-se a pessoa idosa precisa passar por uma avaliação médica para saber qual o tipo de exercício pode realizar sem prejudicar a saúde. Depois, a pessoa idosa precisa olhar para sua casa e comunidade para ver qual a sua capacidade funcional nas atividades do dia-a-dia, como subir as escadas de um ônibus, caminhar para fazer pequenas compras, arrumar camas, abaixar-se para ver o forno, por exemplo. A atividade física irá melhorar a capacidade da pessoa idosa em desempenhar essas e outras tarefas cotidianas. Dentro dos limites e das condições de cada um o convite é um só: Mexa-se e tenha mais saúde.



NESTA EDIÇÃO

SAÚDE

As boas mudanças após os 50

página 07

DIREITO

Direitos dos Idosos

página 08

EDITORIAL

Caros amigos:

Mais uma vez podemos nos encontrar através do Boletim da Pastoral da Pessoa Idosa. É sempre uma alegria manter um elo vivo de ligação entre nós, já que o Boletim serve para informar e formar nossos líderes nos assuntos próprios de sua missão junto às pessoas idosas da comunidade.

São muitas as ocasiões em que podemos falar uma palavra de apoio e incentivo para as pessoas idosas e suas famílias. Seja na visita domiciliar, nos encontros da paróquia ou nos encontros comunitários sempre podemos levar esperança e fé a todos os que precisam.

“Dai ao nosso coração sabedoria”. O lema da Pastoral da Pessoa Idosa nos inspira a termos discernimento, a vencer desafios, a buscar a superação, mesmo quando os problemas parecem muito difíceis. Deus é luz e olhando sempre para a luz de Deus a escuridão das trevas desaparece. É preciso perseverança e fé!

Um grande abraço para todos e contem com nosso apoio nessa missão de fé e vida pelo bem das pessoas idosas de nossas comunidades.

Um abraço a todos!
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 da: Itaipu Binacional

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 publicado são de responsabilidade exclusiva de seus autores.

Apoio: Ministério da Saúde



O banco da sua vida



Doações espontâneas

PALAVRA DO PASTOR

Dom Jacó Roberto Hilgert

Bispo Emérito de Cruz Alta

Rio Grande do Sul

Entusiasmo

Indicado para Bispo Referencial da Pastoral da Pessoa Idosa no Regional Sul III da CNBB, foi-me pedido uma breve mensagem para as pessoas idosas e agentes dessa pastoral. O fato de poder dizer algo que chegue ao coração das pessoas com a alegria e a vibração da vida é muito especial e gratificante, pois, como Bispo e Pastor, como idoso quero dizer que vale a pena celebrar a vida e compartilhar com serenidade o maravilhoso dom de Deus.

Meu coração e minha mente me fazem lembrar e assumir o que o Papa João Paulo II, de saudosa memória, declara: “sendo também eu um ancião, senti o desejo de estabelecer um diálogo convosco, pois o dom da vida é belo e precioso demais para que dele nos cansemos”.

Na mesma mensagem o Papa confia: “Apesar das limitações devidas à idade, conservo o gosto pela vida. Sinto uma grande paz quando penso no momento em que o Senhor me chamar”.

Enquanto o senhor não nos chamar, vamos usufruir a beleza da vida apostando na convivência feliz no lar, enriquecendo-nos com a leitura de bons livros, participando de algum passeio ou excursões com familiares e amigos. Não esqueçamos de cultivar uma espiritualidade alegre e otimista, pois na medida em que os anos se vão, tudo vai mas Deus: vem!

Vamos torcer juntos para que nós idosos, possamos viver ainda muitos anos, com muita alegria, com saúde e felicidade, demonstrando a nossa paixão pela vida, iluminando ao nosso redor com a luz da serenidade que é irradiada pelo nosso olhar e pelo nosso rosto.

Faço das palavras de Dom Helder Câmara as minhas palavras de estímulo e motivação: “Quem conserva acesa a sua chama, quem mantém entusiasmo pelo que faz, quem sentir razões para viver, pode ter o rosto cheio de rugas e a cabeça branca, ainda assim é jovem”.

Entretanto, quando é chegado o

momento feliz e grandioso do encontro do Pai Celeste, que nos ama com amor infinito, estejamos preparados para receber o convite maravilhoso: “Vinde benditos e tomai posse do Reino que vos está preparado”.

O povo costuma dizer: “as palavras comovem, os exemplos convencem e arrastam”. Vamos então buscar na Bíblia, nas páginas sagradas do Evangelho de São Lucas o exemplo convincente de duas pessoas idosas, acolhendo o menino Jesus na apresentação no templo. Trata-se de Simeão e da profetiza Ana, filha de Samuel, presente no templo em Jerusalém.

Ele iluminado pelo Espírito Santo, teve a revelação divina que não morreria sem ver o Ungido do Senhor. Era um idoso piedoso e justo. Agraciado tomou o menino Jesus nos seus braços e exclamou, louvando a Deus: “Agora, Senhor, deixa seu servo ir em paz”.

Ela, a profetiza, de “idade avançada, 84 anos, dia e noite servia a Deus com jejuns e orações. Louvava a Deus e falava do menino a todos os que esperavam a libertação de Jerusalém” (Cf. Lc 2,36, ss).

Que exemplo para nós. Idosos e para a Pastoral da Pessoa Idosa, discípulos missionários de Cristo! A Longevidade assumida, testemunhada de maneira alegre e saudável, é especial graça e bênção de Deus para a família e à comunidade.

Assumir e apostar na Pastoral da Pessoa Idosa é garantir e multiplicar para a Igreja e a Pátria a presença de muitos anciãos, piedosos e justos e muitas profetizas, anunciando Jesus Cristo.

É com muita sabedoria que o Documento de Aparecida afirma: “A Igreja sente-se comprometida a procurar a atenção humana integral para todas as pessoas idosas... A Igreja quer renovar suas estruturas pastorais e preparar ainda mais agentes, a fim de ampliar esse valioso serviço de amor”. (DA, 450).



Dra. Zilda e você...

Querido(a) Líder
Querida Coordenador(a)

Paz e Bem!

Gostaria de saudar com muito carinho a você que foi chamado para essa maravilhosa missão de Fé e Vida, junto à Pastoral da Pessoa Idosa. Fico muito feliz ao ver seu entusiasmo, acompanhando as pessoas idosas de sua comunidade. Sinto que realmente essa é uma obra divina para levar esperança, fé e mais vida para milhares de pessoas idosas em todo o Brasil.

Precisamos compreender que o Brasil, hoje, é um país amadurecido, com uma população idosa cada vez maior. Assim, precisamos unir esforços para que essa população tenha condições de vida e saúde, de acordo com sua necessidade, que assegure valorização integral e respeito aos seus direitos. Desde a Campanha da Fraternidade 2003 sobre os idosos foi lançada com o lema: "Vida, dignidade e esperança", a Igreja vem se esforçando como um todo para fazer valer alguns pontos importantes para as pessoas idosas. Desde então a luta continua com os seguintes objetivos:

- chamar a atenção das pessoas e da sociedade em geral no que diz respeito às responsabilidades de todos em relação às pessoas idosas, de modo que cada qual sintam-se motivado a assumir o seu papel;
- esclarecer sobre os preconceitos em relação às pessoas idosas os quais estão presentes na nossa sociedade, a fim de que os mesmos sejam superados, e as pessoas idosas tenham, em consequência, uma vida mais digna;
- realizar parcerias com entidades da sociedade civil para unir esforços no sentido de compreender melhor a realidade dos idosos e idosas do Brasil e, juntos, encontrarem caminhos comuns para a superação

dos graves problemas que estão presentes na vida das pessoas que se encontram nessa fase da vida;

- atuar junto aos órgãos oficiais brasileiros, nas instâncias municipal, estadual e federal, para que haja iniciativas e programas oficiais voltados para a pessoa idosa, e exigir o cumprimento das leis existentes e a regulamentação das leis complementares previstas na Constituição Federal;
- despertar a solidariedade para com as pessoas idosas, reconhecer-lhes os direitos e envolvê-las na luta para que seus direitos sejam respeitados;
- sugerir linhas de ação educativa das pessoas para o envelhecimento. Que eles tenham oportunidade de contribuir com a sabedoria de seu coração, para que o mundo seja mais justo e fraterno.

Penso que tudo isso precisa ser feito pela Pastoral da Pessoa Idosa e que cada líder como você, assume esse compromisso como seu. Parabéns pela sua luta e trabalho em prol das pessoas idosas de sua comunidade. Terminei desejando a você, sua família e a todas as famílias das pessoas idosas, muitas bênçãos e graças. Com carinho e especial abraço, de quem está sempre ao seu lado.

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.

"Muitos de nossos idosos gastaram sua vida pelo bem de sua família e da comunidade, a partir de seu lugar e vocação".

(Documento de Aparecida)

Maringá – Paraná**Líderes encontram com Dra. Zilda**

Líderes da Pastoral da Pessoa Idosa das comunidades de Maringá, no dia 11 de novembro realizaram um encontro com a Dra. Zilda Arns, coordenadora nacional da Pastoral da Pessoa Idosa. Dom Anuar Batiste, Arcebispo de Maringá também participou do encontro acolhendo a todos os participantes. As palavras da Dra. Zilda animou a todos e todas na caminhada junto às pessoas idosas, no fortalecimento das ações da Pastoral da Pessoa Idosa.

No mesmo dia, Dra. Zilda foi uma das palestrantes no 1º Simpósio Maringaense de Gerontologia, apresentando a palestra, Cidadania e qualidade de vida da pessoa idosa no meio urbano.

Afogados de Ingazeira – Pernambuco**Expectativa de Vida**

Dia 27 de abril de 2008, na diocese de Afogados da Ingazeira, foi um dia de festa pelos 3 anos de implantação da Pastoral da Pessoa Idosa.

O evento aconteceu na paróquia de São Pedro, em Itapetim, Pernambuco, a primeira de abrangência da Pastoral da Pessoa Idosa em que são acompanhadas mais de 900 pessoas idosas, por 82 líderes comunitários.

A comemoração teve início às 8 horas da manhã com o café, às 9 horas aconteceu a celebração eucarística em ação de graças pela existência da Pastoral da Pessoa Idosa e logo após os coordenadores paroquiais assinaram o livro-ouro dos voluntários e receberam o certificado.

Terminada a cerimônia, foi servido o almoço que contou com 80% dos coordenadores paroquiais, que apresentaram suas ações vivenciadas em cada paróquia, cada uma a seu modo e com a bênção do padre José Valme, em clima de agradecimento a Deus o evento foi encerrado.

Conclusão da celebração:

- Análise das ações, gráficos e notícias da diocese;
- Animação da caminhada de coordenadores e líderes;
- Reflexão das ações da Pastoral da Pessoa Idosa (pontos positivos ou não);
- Relato de experiências;
- Conscientização da missão na Pastoral da Pessoa Idosa;
- Conquistas acontecidas ao longo da caminhada;
- Agradecimento a Deus pela existência da Pastoral da Pessoa Idosa;
- Análise de apoios recebidos pela coordenação nacional da Pastoral da Pessoa Idosa;
- Abrangência na diocese e quantitativo de idosos acompanhados;

Os coordenadores, capacitadores e líderes se preparam com grande alegria para capacitação do Guia do Líder, que será de grande utilidade para as visitas domiciliares aos idosos.

Santarém – Pará**Capacitação**

A coordenadora diocesana de Santarém, Zilma Colares Batista, comunica a capacitação do Guia do Líder, realizada de 14 a 16 de novembro em Santarém, para representantes de 3 paróquias. A Ir. Marluce Pontes Pereira, coordenadora estadual foi ministrar a capacitação, participou de várias reuniões nas paróquias e comunidades, animando a implantação da Pastoral da Pessoa Idosa. Foi formada a equipe diocesana com capacitadores que estarão acompanhando as comunidades neste processo de implantação da Pastoral da Pessoa Idosa.

Palmeira dos Índios – Alagoas**Implantação e primeira capacitação**

A paróquia de Santo Antônio de Pádua em Jacaré dos Homens, diocese de Palmeira dos Índios, Alagoas promoveu de 23 a 25 de maio de 2008 a primeira capacitação para líderes da Pastoral da Pessoa Idosa – Organismo de Ação Social da CNBB (Conferência Nacional dos Bispos do Brasil) na diocese. A formação teve início com uma celebração eucarística na matriz de Santo Antônio de Pádua presidida pelo padre Reginaldo, da paróquia de Belo Monte, Alagoas.

No término da capacitação os novos líderes participaram de uma missa presidida pelo administrador paroquial, padre Antônio de Pádua, que os enviou em missão e destacou a importância e o compromisso que cada líder deve ter para com a pessoa idosa. "Para que os idosos tenham vida e a tenham em abundância, para que sejam mais felizes e construtores da paz, da harmonia entre os homens, a fim de que Deus seja glorificado neles" destacou padre Antônio durante a homilia. A capacitação foi ministrada pela equipe de coordenação da Pastoral da Pessoa Idosa da arquidiocese de Maceió.

Agradecemos a todos que se empenharam para a realização desta primeira capacitação, e que todos sintam a força do Espírito Santo e de Maria, nesta caminhada em favor dos idosos, como discípulos e missionários do Senhor.



NOTÍCIAS DAS COMUNIDADES

Crato – Ceará

São João

A Pastoral da Pessoa Idosa da paróquia de Ipaumirim, diocese do Crato, Ceará realizou no dia 15 de junho de 2008 o segundo São João do idoso. Teve a participação de 45 casais de idosos juntamente com os líderes da Pastoral de Ipaumirim, em que os mesmos dançaram ao som de músicas juninas, sendo uma noite alegre para todos eles.

Padre José Rinilson, da paróquia Nossa Senhora da Conceição, de Ipaumirim e Maria da Conceição Sales Ferreira, coordenadora da Pastoral da Pessoa Idosa testemunham que a festa fez com que os idosos revivam suas cantigas, histórias e danças. São momentos importantes na vida deles e de toda a comunidade.

Picos – Piauí

Líderes da Pastoral da Pessoa Idosa ajudam a criar o Conselho Municipal dos Idosos

No município de Santa Cruz, diocese de Picos, os líderes da Pastoral da Pessoa Idosa lutaram para a incitação do Conselho de Direitos dos Idosos no município. A lei já foi aprovada na Câmara e sancionada pelo Prefeito. Os líderes também orientam os idosos a fazerem a Carteirinha do Idoso, no Centro de Referência da Assistência Social, a entrega das carteiras é uma grande alegria, este documento é muito importante na vida deles.

Solange Neuza Rufino, coordenadora da Pastoral da Pessoa Idosa na paróquia Nossa Senhora do Rosário, junto com o padre Ferdinan Fontes Mendes acompanham outros municípios da paróquia com grupos da Pastoral da Pessoa Idosa. Parabéns por tudo que estão realizando!

Maceió – Alagoas

Comemorações

Há pouco menos de um ano a Pastoral da Pessoa Idosa de Maceió já é uma referencial estadual, nas atividades de cuidar, promovendo lazer, garantia dos direitos e obviamente ações espirituais. Na semana que antecede o Dia do Idoso em Maceió, uma programação eclética e religiosa movimentou todo o grupo e convidados. No dia 26 de setembro de 2008, no Santuário de Fátima em Pontal da Terra houve celebração Eucarística presidida pelo pároco padre Marcos, SCJ; palestra sobre como prevenir quedas; verificação da pressão arterial; lanche e entrega de brindes. No dia 27 de setembro de 2008, na paróquia São João Maria Vianney em Clima Bom, celebração eucarística presidida pelo pároco padre Bacilom Monteiro, palestra sobre quedas, proferida pelo gerontólogo Francisco Silvestre; café da manhã, Forró e entrega de brindes. Ainda no dia 27 de setembro de 2008, pela manhã, na paróquia da Imaculada Conceição em Jacintinho, missa em honra de São Vicente de Paulo, patrono dos idosos, presidida pelo pároco padre Adriano, CM, palestra sobre Quedas, proferida pela Fisioterapeuta Julyanny, lanche e entrega de brindes. No dia 28 de setembro de 2008, na paróquia de Santa Luzia em Tabuleiro, santa missa presidida pelo pároco padre Paschal Prosper, lanche e logo após uma palestra sobre a importância da atividade física, palestra sobre nutrição e hidratação, oficinas e descontrações. Seguido de almoço, palestra sobre o estatuto do idoso e entrega de brindes. E, de 26 a 28 de setembro de 2008 na paróquia do Sagrado Coração de Jesus em Cruz das Almas, palestra com psicóloga, celebração da palavra, chá recreativo, almoço com 100 (cem) idosos e animação musical.

Colaborou: Crismedio Vieira Costa Neto
Coordenador arquiocesano e estadual de Alagoas

Botucatu – São Paulo

Visita Pastoral

Senhor Waldir José de Souza, coordenador da Pastoral da Pessoa Idosa da arquidiocese de Botucatu fez visita a todos os grupos da Pastoral da Pessoa Idosa da Região Pastoral 2 – Avaré. Esteve com coordenadores paroquiais e líderes da paróquia Santa Bárbara, no município de Águas de Santa Bárbara. Esteve também no município de Cerqueira César, da paróquia Santa Terezinha.

No município de Avaré, participou na paróquia São Bendito, da reunião com os líderes e o padre Lázaro. Estiveram presentes o padre Tarcísio, da paróquia Nossa Senhora das Dores e membros da paróquia Santa Luzia do município de Yaras.

Também foi realizada a visita na Região Pastoral 2, com encontro com líderes das paróquias Senhor Bom Jesus, de Conhas; São Roque, de Laranjal Paulista e Nossa Senhora dos Remédios, e Anhembi.



Palmas - Tocantins

Capacitação para conselheiros dos direitos dos idosos

A Coordenação Estadual e Coordenação Diocesana de Palmas, participaram de uma capacitação para conselheiros estaduais; realizada nos dias 18, 19 e 20 de novembro de 2008.

Também nos dias 22 e 23 de novembro de 2008 foi realizada uma capacitação para líderes, na Paróquia São João Batista em Palmas. Paz e Bem para todos!

Colaboração: Zilneide N. Avelino
Coordenadora Estadual de Palmas

O idoso e a Bíblia

A Bíblia ajuda nossa reflexão mostrando que o povo de Israel professa um grande respeito aos anciãos. O idoso é mediação para o temor que se deve ter ao próprio Deus. Os idosos possuem a sabedoria e a prudência. As características próprias do idoso, que são o sinal patente de sua idade avançada, não devem ser motivo de riso, mas de respeito, pois são um distintivo de honra.

No Novo Testamento, aparece claro que o homem não tem nenhum poder ou influência sobre sua idade física, já que ela é um dom do criador. Diante do tempo que passa, portanto, e faz sentir seus efeitos sobre o corpo, a mente e a potência, o homem é chamado a crescer em maturidade, em virtudes, em graça e sabedoria até atingir a estatura do próprio Cristo.

São Paulo resume magistralmente esse processo paradoxal que deve ser o do cristão, ou seja daquele que vive da vida nova "em Cristo". A velhice e o envelhecimento, portanto, segundo Paulo, não devem ser problemas para o cristão, que em Cristo é uma nova criatura e sobre quem a caducidade do tempo "kronos" não tem mais poder, já que este entrou numa nova ordem.

O que aqui é dito da velhice humana na Bíblia encontra uma "nuance" especialmente delicada no caso da

mulher. Se a velhice é dramática para o homem, na mulher ela se agrega a um elemento a mais: a mulher idosa não é mais capaz de conceber, e assim experimentar-se abençoada por Deus. Deus, porém, ouve os gemidos das mulheres idosas e estéreis e a todos surpreende com seu poder criador de vida, demonstrando que não há nada demasiado prodigioso para Aquele que é o Senhor da vida e conhece os segredos de todas as gerações. Assim é com Sara, Ana e outras que no Antigo Testamento concebem em idade avançada; e com Isabel, mãe de João Batista no Novo Testamento.

O Deus da Bíblia não parece medir-se por critérios cronológicos. Mas, pelo contrário, se compraz em gerar e fazer brotar os líderes de seu povo dos ventres considerados extintos das mulheres idosas e estéreis

A velhice, portanto, dentro da visão da Bíblia e da teologia cristã, não é equiparada e comparada ao apagar da vida, da beleza e do amor. Pelo contrário, se em Cristo e em seu Espírito todos são nova criatura, é coerente ver muitas vezes Deus escolhendo idosos e idosas para neles fazer acontecer uma fecundidade muito mais patente que nos jovens. A partir dos idosos o Senhor vai fazer ressoar no mundo revelações muito mais espantosas e revolucionárias que a partir daqueles que se

encontram no vigor da mocidade.

Talvez o segredo do enorme potencial que se esconde sob a aparente impotência e decadência da velhice esteja na possibilidade dos idosos de hoje e de amanhã recusarem-se a desempenhar o papel subalterno e desprezado que a sociedade moderna, em sua mentalidade utilitária e imediatista, preparou e previu para eles e elas. Talvez o segredo de começarem a acontecer coisas surpreendentes e maravilhosas com aqueles para quem a vida parece estar no seu declínio se encontre na capacidade que eles e elas tiverem de deixar-se conduzir por esse. Outro que a revelação bíblica nos diz que é capaz de subverter todas as categorias, fazendo os idosos terem sonhos e renascerem quando parecem estar no momento de morrer. Esse que se compraz em confundir os prazos e expectativas dos homens e suscita líderes e libertadores para seu povo dos ventres velhos e estéreis de mulheres que a sociedade já havia condenado à perpétua esterilidade é capaz de fazer também homens e mulheres, hoje compreenderem enfim que foram feitos, definitivamente, para a vida e não para a morte. Vida em plenitude e vida que não se acaba.

(Fonte: Site Amai-vos)

DICAS

Seja solidário!

Segundo estudo publicado na revista *Psychology Science*, dar apoio físico ou emocional a outras pessoas reduz em até 60% o risco de morte prematura no idoso.

SAÚDE

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

As boas mudanças após os 50 anos

Você nunca deve se aposentar para a vida. As mudanças existem e são naturais no curso da vida. Mudanças que são acompanhadas de vantagens e novas motivações. Valorize, e muito, as boas mudanças nessa fase da vida.

MUDANÇA DE PAPÉIS

As mudanças de papéis podem ser sinônimos de novos privilégios. A aposentadoria o coloca numa situação mais cômoda ante algumas obrigações como poder acordar sem o despertador, ter tempo disponível para viajar, conhecer novos lugares ou visitar parentes que há muito não se vê. Há muitos passeios patrocinados por organizações locais, uns são gratuitos outros não. Existe também a oportunidade de dedicar-se a atividades interessantes, que são gratificantes e de grande valia à comunidade, como o trabalho voluntário. Talvez você tenha vontade de praticar esse tipo de trabalho e nunca tenha tido tempo, agora é hora de descobrir seu talento e dom natural para o serviço voluntário. Quando imbuído desse espírito de solidariedade faça-o prazerosamente, conciliando-o com a sua rotina de vida.

MUDANÇA DE PADRÕES FAMILIARES – AMIZADES – RELAÇÕES SOCIAIS

Se você é avô ou avó, lembre-se que esse momento é importante para estreitar ainda mais os laços afetivos. Conte a sua história para seus filhos e netos, mantenha o diálogo aberto, sem você a história das gerações futuras de sua família não existirá, sinta-se importante, porque, as diferenças entre a sua geração e as gerações de seus filhos e netos são assimiladas quando você reaviva sua memória e se envolve nesse novo mundo de tecnologia, computadores, vídeo-game de forma participativa e não alienante.

Mantenha-se receptivo aos novos meios de comunicação, contudo, continue mantendo contato com os seus amigos, vá à padaria, barbeiro, ao salão de beleza, compare os preços do supermercado. Não se esqueça que apesar do telefone ser um grande canal de comunicação, o contato pessoal ainda é a grande alavanca do bem-estar. O contato com as pessoas é muitíssimo importante, você é um ser social, e agora mais do que nunca procure expandir suas relações sociais.

MUDANÇA DE PADRÕES ECONÔMICOS

Não há aposentadoria para a vida, quando aprendemos a viver, a própria vida é a recompensa. Algumas pessoas se aposentam com uma boa renda, ou talvez até se

aposentam em uma carreira e se dedicam a outra. Existe também o grupo de pessoas que se aposenta com uma renda abaixo do nível satisfatório, essas pessoas não deveriam apenas se preocupar com a pressão financeira, você tem direitos adquiridos, tem descontos promocionais para pessoas de sua faixa de idade que podem e devem ser aproveitados.

MUDANÇA DE COMPORTAMENTO – CORPO E MENTE

As pessoas nessa fase da vida têm mais tempo para se preocupar com sua própria saúde, o tempo que antes era dispensado à saúde dos filhos, pode ser agora aproveitado para sua qualidade de vida.

Organize-se e dedique o seu tempo para seguir as recomendações médicas, pense que a doença acomete pessoas de todas as idades, o seu problema de saúde em particular é decorrente de toda uma vida, tire da sua mente o rótulo de que “velhice é doença”, o que você precisa é se cuidar sempre, a saúde é um dom precioso de Deus.

MUDANÇA DE INTERESSES E OPORTUNIDADES

O interesse para o conhecimento e a informação não é limitado pela idade. Talvez você pensou em realizar algum curso, uma faculdade, e não teve a oportunidade. Pense que é a sua hora, existe hoje várias instituições de ensino com muitas oportunidades para você se inserir nesse novo mundo de descobertas e realizações. O estudo pode ser a realização que você estava procurando, por ser mais maduro, você está preparado para receber novas informações e se desenvolver a cada dia mais e melhor.

MUDANÇAS AFETIVAS

Com o correr dos anos a nossa sexualidade vai mudando. Mas isto não significa que ela seja interrompida ou acabe. Com o passar dos anos a sexualidade vai ficando melhor, se a gente não carrega preconceitos.

Amor, bate-papo, carinho, aconchego, afago, intimidade, são elementos essenciais para uma vida sexual segura e feliz. Nessa fase da vida você pode aproveitar tanto, ou melhor, sexualidade é energia, é vida.

Não deixe que os tabus levantados por pessoas desinformadas o constrejam e lembre-se, “qualidade é melhor que quantidade”.

DIREITO

Direitos dos Idosos

“A família, a sociedade e o Estado têm o dever de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida” (Lei 8.842/94 – Política Nacional do Idoso, artigo 3º inciso I).

Na área da Saúde

Saúde não é apenas a ausência de doenças, e sim o estado de completo bem-estar físico, mental e espiritual do homem. “A saúde é um direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua promoção, proteção e recuperação” - artigo 196 da Constituição Federal.

São obrigações dos órgãos de saúde:

- Garantir ao idoso a assistência à saúde, nos diversos níveis do Sistema Único de Saúde, mediante programas e medidas profiláticas, além de prioridade no atendimento;
- Incluir a Geriatria como especialidade clínica, para efeito de concursos públicos federais, estaduais, municipais, e do Distrito Federal;
- Fornecer medicamentos, órteses e próteses necessários à recuperação e reabilitação da saúde do idoso;
- Estimular a participação do idoso nas diversas instâncias de controle social do Sistema Único de Saúde;
- Desenvolver política de prevenção para que a população envelheça mantendo um bom estado de saúde;
- Estimular a permanência do idoso na comunidade, junto à família, desempenhando papel social ativo, com a autonomia e independência que lhe for própria;
- Estimular a criação, na rede de serviços do Sistema Único de Saúde, de Unidades de Cuidadores Diurnos (Hospital-Dia, Centro-Dia), de atendimento domiciliar e outros serviços alternativos para o idoso.

Na área da Assistência Social

Assistência Social é o amparo às pessoas necessitadas, sem que estas precisem contribuir financeiramente para receber benefícios. Constitui obrigação do Estado fazer com que os idosos caminhem com as próprias forças, mediante os seguintes princípios:

- Prestação de serviços e desenvolvimento de ações voltadas para o atendimento das necessidades básicas do idoso, mediante a participação da família, da sociedade e de entidades governamentais e não-governamentais;
- Pagamento de benefício de prestação continuada de um salário-mínimo mensal ao idoso, com idade igual ou superior a 65 anos, que não tenha condições de se manter ou de ser mantido pela família.
- Prestação de atendimento, em regime de internato asilar, ao idoso sem vínculo familiar, abandonado ou sem condições de prover a própria subsistência, de modo a satisfazer as suas necessidades de moradia, alimentação, saúde e convivência social;

- Criação de Centros de Convivência: locais destinados à permanência diurna do idoso, onde são desenvolvidas atividades físicas, laborativas, recreativa, culturais, associativas e de educação para a cidadania;
- Criação de Centros de cuidados Diurno: Hospital-dia e Centro-Dia – locais destinados à permanência diurna do idoso dependente ou que possua deficiência temporária de Assistência médica ou de assistência multiprofissional;
- Atendimento domiciliar: serviço prestado ao idoso que vive só e seja dependente, a fim de suprir as suas necessidades da vida diária. Esse serviço é prestado em seu próprio lar por profissionais da área de saúde ou por pessoas da própria comunidade.

Nas áreas de Cultura, Esporte e Lazer

É incentivando e criando programas de esporte, lazer e atividades culturais, que vamos proporcionar melhor qualidade de vida ao idoso, garantindo a sua integração social. São obrigações dessas áreas:

- Garantir ao idoso a participação no processo de produção, revalorização e fruição dos bens culturais;
- Propiciar ao idoso o acesso aos locais e eventos culturais, mediante preços reduzidos;
- Valorizar o registro da memória e a transmissão de informações e habilidades do idoso aos mais jovens, como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural;
- Incentivar os movimentos de idosos a desenvolver atividades culturais;

Nas áreas de Habitação e Urbanismo

Nos programas habitacionais devem ser observados os seguintes critérios:

- Identificação, na população-alvo destes programas, da população idosa e suas necessidades habitacionais;
- Alternativas habitacionais adequadas à população idosa identificada;
- Previsão de equipamentos urbanos de uso público que atendam às necessidades da população idosa;
- Estabelecimento de diretrizes para que os projetos eliminem barreiras arquitetônicas para o idoso, em equipamentos urbanos de uso público;
- Viabilizar linhas de créditos visando ao acesso a moradias para o idoso, junto às entidades de crédito habitacional, aos governos Estaduais, e do Distrito Federal e a outras entidades públicas ou privadas relacionadas com os investimentos habitacionais.
- Destinar nos programas habitacionais, unidades em regime de comodato ao idoso, na modalidade de casas-lares;
- Incluir nos programas de Assistência ao idoso formas de melhoria de condições de habitabilidade e adaptação de moradia, considerando seu estado físico e sua independência de locomoção;
- Elaborar critérios que garantam o acesso da pessoa idosa à habitação popular; diminuir barreiras arquitetônicas e urbanas.