



DIOCESES CELEBRAM O DIA DA PESSOA IDOSA

O Dia Nacional do Idoso, 27 de setembro, e o Dia Internacional do Idoso, 1º de outubro, foram amplamente comemorados em todos os Estados do Brasil. Em alguns locais as atividades festivas se estenderam por toda a semana. A Pastoral da Pessoa Idosa ajudou dioceses, paróquias e comunidades a organizar, articular e realizar muitas missas, festas, palestras e outras atividades de lazer e cultura.

Nesta e nas demais edições do Boletim e no site da Pastoral serão apresentadas algumas das manifestações que foram realizadas com muita criatividade e disposição nas dioceses, promovendo as pessoas idosas e divulgando o trabalho da Pastoral e demais



Diocese de Crato - CE faz caminhada pelos direitos das pessoas idosas.

entidades que se unem nessa causa. Parabéns a todas as equipes que comemoraram essas datas e para os líderes que lembram das

pessoas idosas todos os dias nas visitas domiciliares e demais atividades. Na Pastoral da Pessoa Idosa, todo dia é dia das pessoas idosas.

LEIA NESTA EDIÇÃO:

Dra. Zilda Arns saúda os líderes que já acompanham mais de 50 mil pessoas idosas.
Pág. 3.

Conheça a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, um poderoso instrumento de cidadania.
Pág. 7

Atividades físicas trazem benefícios para todas as idades. Reflita em grupo o Caminhando Juntos.
Pág. 8.



PALAVRA DO PASTOR

De 13 a 31 de maio de 2007, o Santo Padre Bento XVI virá ao Brasil para o 5º Encontro dos Bispos da América Latina e Caribe em Aparecida. O Conselho Episcopal Latino Americano (Celam) teve sua primeira Conferência no Rio de Janeiro, em 1955. A 2ª Conferência aconteceu, em Medellín, cidade colombiana, em 1968. Esse encontro ficou na história pela opção pelos pobres e pela Teologia da Libertação. A 3ª Conferência foi na cidade de Puebla, México, em 1979, e teve como tema “A Evangelização no presente e no futuro da América Latina”. Eu pude participar pessoalmente da 4ª Conferência, que foi realizada na cidade de Santo Domingo, na República Dominicana, em 1992, cujo tema foi “Nova Evangelização, Promoção Humana, Cultura Cristã, Jesus Cristo ontem, hoje e sempre”.

O objetivo da 5ª Conferência Geral é ajudar a Igreja a aprofundar sua adesão a Jesus Cristo e ao Evangelho e a ser fiel à missão que lhe está confiada no atual contexto histórico. Para isso, o papa Bento XVI escolheu um tema bíblico e cristológico: “Discípulos e missionários de Jesus Cristo, para que nele nossos povos tenham vida. ‘Eu sou o caminho, a verdade e a vida’ (Jo 14,6)”.

Trabalhei oito anos no Celam, enquanto estive no Conselho Pastoral da CNBB (CEP), e lembro que foi na Conferência de Santo Domingo que foram abordadas as questões relacionadas às pessoas idosas, incluindo a Pastoral das Pessoas idosas. Falou-se do “abandono das crianças e idosos” (SD,9), com o intuito de “privilegiar o serviço fraterno aos mais pobres, entre eles ajudar as instituições que cuidam dos deficientes, enfermos, idosos solitários...” (SD, 180).

Porque, em muitos lugares, encontramos uma cultura de morte, atemorizam-se as pessoas com um verdadeiro “terrorismo demográfico” (SD. 219). Fala-se até em “eutanásia”, uma mentalidade “antivida” que leva à

eliminação de crianças recém-nascidas e dos idosos e enfermos tidos como inúteis, defeituosos ou “peso” para a sociedade!! (SD. 219).

O plano global 2003-2007 do Celam é baseado no tema: “Para uma Igreja, casa e escola da comunhão e de solidariedade, num mundo globalizado, humanizar a globalização e globalizar a solidariedade”. Podemos e devemos nas nossas reuniões refletir sobre essas orientações do Celam por ocasião da sua 5ª Conferência em Aparecida, capital religiosa do nosso Brasil.

Dom Aloysio Leal Penna
Arcebispo de Botucatu e Presidente do
Conselho Diretor da Pastoral da
Pessoa Idosa

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: 7.000 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) 2105-0299

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 muita alegria que lhe escrevo esta carta, espero que esteja bem de saúde e com ânimo na sua linda missão junto às pessoas idosas, que Deus sempre ilumine você nesse caminho do AMOR.

Fiquei feliz com tantas notícias boas, mais de 52 mil pessoas já estão sendo visitadas a cada mês pelos líderes da Pastoral da Pessoa Idosa. Mais de sete mil líderes foram capacitados para multiplicarem a solidariedade e os conhecimentos junto aos idosos e suas famílias. Na semana do Idoso, muitas paróquias e municípios fizeram celebrações especiais para valorizar aqueles que já deram tanto de si e muitas vezes se encontram deixados de lado.

Parabéns por tudo que você já conseguiu realizar!

Você não acha que se conseguirmos acompanhar cada vez mais idosos e idosas com esta Pastoral maravilhosa, que trabalha com a Fé e a Vida, eles todos serão mais respeitados pelas próprias famílias e pelos governos?

Mas para tanto, como tudo na vida, a gente sempre precisa se abastecer na fé e na esperança, e nunca andar só, para que quando um estiver desanimado o outro o anime, como nos

aconselha São Paulo Apóstolo. Concorda comigo?

É preciso avançar, mas para que isso aconteça, mais pessoas de bem precisam ser encorajadas a fazer parte da construção de uma comunidade mais humana, que também se preocupa com o bem estar das pessoas que já bateram muito chão na vida. Muitas delas também podem contribuir e não foram descobertas, não acha?

O que você acha de juntos pensarmos como buscar mais possíveis líderes, mesmo em paróquias ou comunidades onde ainda não existe essa Pastoral?

Juventude dos idosos

Neste momento, estou escrevendo e olhando para um lindo poema alemão de autor desconhecido. Foi o meu irmão mais velho, frei João Crisóstomo Arns, que me deu, há alguns anos. O poema fala sobre a juventude dos idosos: “posso ser feliz, não preciso ter inveja dos jovens, mesmo que só possa andar devagar, e, muitas vezes, fique de lado; apesar de tudo, a minha idade é muito bonita; alegro-me com as coisas bonitas da natureza e do mundo; muitas páginas de minha vida posso folhear e mais folhas vão

contando a minha história e não perguntam para mim o que estou a escrever; mas, eu tenho certeza que a benção de Deus vai me acompanhar”.

Assim termino, desejando a você e a todos os seus muitas alegrias nessa linda missão. Você está vivendo o que de mais profundo existe nos milagres do maior mandamento da lei de Deus, o AMOR: “Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo”.

Com carinhoso abraço de quem está sempre ao seu lado,

Dra. Zilda Arns Neumann

Coordenadora Nacional da Pastoral da Pessoa Idosa e da Pastoral da Criança
Representante titular da CNBB no Conselho Nacional de Saúde





ações comunitárias

Vitória da Conquista (BA)

Poções inicia trabalho com 662 pessoas acompanhadas



Coordenação diocesana e multiplicadores da BA.

Foi realizada na paróquia Divino Espírito Santo de Poções, de 25 a 28 de julho, a primeira capacitação para 44 líderes da Pastoral da Pessoa Idosa. O coordenador do Estado da Bahia, Antônio Uchoa da Silva, e sua esposa Mariene, que é coordenadora da Pastoral da Diocese de Barra, ministraram a capacitação. Eles contaram com grande apoio do Padre Estevan Santos e da Irmã Maria Auzerina Santos, coordenadora diocesana da Pastoral da Criança. O grupo, que já realizava um trabalho com as pessoas idosas desde a Campanha da Fraternidade de 2003, escolheu como coordenadora paroquial a médica Dra. Maria Sônia Cardoso, que iniciou o trabalho e já organizava visitas em nove comunidades da Paróquia. Nas primeiras FADIs enviadas no mês de agosto, já estavam cadastrados 662 pessoas idosas. A iniciativa mostra que a Pastoral da Pessoa Idosa pode somar esforços com ações locais para proporcionar cada vez mais qualidade de vida para todos. Dra. Sônia também foi indicada pelo Arcebispo de Vitória da Conquista, Dom Geraldo Lyrio Rocha, como coordenadora diocesana.

Cameta (PA)

Líderes recebem carteirinha de identificação

Líderes da paróquia São José de Tucuruí, da Prelazia de Cametá, que conta com oito comunidades com a Pastoral da Pessoa Idosa, estão recebendo suas carteirinhas. Para recebê-las, cada comunidade prepara a sua celebração, envolvendo todos os idosos visitados. São verdadeiras festas! Nelas acontecem depoimentos sobre os frutos do trabalho da Pastoral. Os testemunhos mostram que o trabalho da Pastoral melhora a vida de muitas pessoas. “Eu vivia no fundo de uma rede, com a presença dos líderes da Pastoral, tornei a viver”, conta Dona Benedita, idosa visitada pela Pastoral na comunidade Nossa Senhora de Nazaré. Padre Adriano sempre apoiou e acompanhou as ações e agora que foi transferido para a Diocese de Maceió (AL) quer ajudar a implantar a Pastoral da Pessoa Idosa naquela Diocese.

Grajaú (MA)

Meta é implantar a Pastoral em todas comunidades

A paróquia São Pedro e São Paulo, do município de Joselândia, Diocese de Grajaú (MA), já implantou a Pastoral da Pessoa Idosa em 27 comunidades. Mais de 640 pessoas estão sendo acompanhadas por 85 líderes atuantes. A coordenadora paroquial, Antônia Lisboa Pinho dos Santos, ressalta que os avanços se devem também ao apoio do Pároco, que sempre apresenta as ações da Pastoral nas celebrações. Nas reuniões, os líderes lêem o Boletim da Pastoral, refletindo sobre a Palavra do Pastor, a Carta da Dra. Zilda Arns, o passo a passo das reuniões. O primeiro ano da Pastoral da Pessoa Idosa foi comemorado com um almoço comunitário e bolo confeitado. O grupo tem como meta implantar a Pastoral em todas as comunidades da paróquia até o final do ano.

Montes Claros (MG)

Casal de centenários são acompanhados pela Pastoral



Sr. Rafael e D. Marcionília passaram dos 100 anos.

O casal Rafael Antônio de Oliveira, 110 anos, e Marcionília Pereira da Silva, 106 anos, moram na cidade de

São João da Ponte (MG), Diocese de Montes Claros. Eles nasceram no município de Brasília de Minas, ele dia 30 de dezembro de 1896 e ela dia 26 de outubro de 1900. Sempre trabalharam na roça e tiveram 4 filhos. A Irmã Maria Aparecida, líder da Pastoral da Pessoa Idosa, faz visita domiciliar ao casal todos os meses. Eles contam com o auxílio de uma senhora nas tarefas do dia a dia, uma vez que seus filhos moram em outros municípios. “É uma verdadeira bênção um casal chegar a uma idade tão avançada, com lucidez e saúde para se movimentarem dentro de casa e não deixarem de fazer as orações diárias”, reflete Irmã Maria Aparecida.



COMEMORAÇÕES DA SEMANA DA PESSOA IDOSA

Jales (SP)

Primeiro aniversário da Pastoral na Diocese

A Pastoral da Pessoa Idosa comemorou o seu primeiro aniversário de implantação em Jales, com o 1º Encontro de Idosos, realizado durante o mês de setembro. Em parceria com a Prefeitura Municipal, o Conselho Municipal do Idoso, o Fundo Social de Solidariedade e a Secretaria de Desenvolvimento e Promoção Social de Jales, foi lançada a Campanha “Adote um Amigo Idoso”, para conscientizar a todos sobre o valor da pessoa idosa e o respeito

que elas merecem. No dia 24 de setembro, o Dia de Lazer do Idoso, houve uma caminhada, café da manhã para 600 idosos, palestra com o promotor público, Dr. André, que falou sobre os direitos dos idosos com o médico, Dr. Ivo que fez explanações sobre as principais doenças que afligem os idosos, cuidados preventivos e tratamentos. Antes do almoço festivo teve apresentação do grupo de Catira, de dança e canto, formado por pessoas acompanhadas pela Pastoral da

Pessoa Idosa no município de Palmeira D'Oeste. Eles também tiveram a oportunidade de dançar, jogar bingo e participar de sorteios de brindes. No dia 28, foi realizado um chá no Lar dos Velhinhos - Asilo São Francisco de Paulo, com uma apresentação do Coral da Pastoral da Pessoa Idosa da Paróquia São José Operário. No dia 29, encerrando as festividades da semana, aconteceu o Baile da Primavera, preparado exclusivamente para as pessoas idosas.

Aparecida (SP)

Dia do Idoso com implantação do Conselho de Direitos

A Pastoral da Pessoa Idosa da Arquidiocese de Aparecida preparou a celebração de uma missa em Ação de Graças, na Paróquia São Roque, que foi celebrada pelo Padre Vinícius da Silva, no dia 27 de setembro. Os idosos também puderam participar de uma palestra com o médico geriatra, Dr. Luciano Moura Vale, que falou sobre os cuidados com a saúde e sobre a importância de acompanhar os indicadores nas visitas domiciliares. Também houve uma confraternização entre os líderes e os idosos acompanhados. A Pastoral da Pessoa Idosa já está presente em seis paróquias da arquidiocese de Aparecida e também participa do Conselho Municipal de Direitos da Pessoa Idosa, desde a sua criação.

Rio Branco (AC)

Idosos festejam no Parque Florestal



Idosos dançam no Horto Florestal.

Cerca de 500 idosos participaram das atividades em comemoração ao Dia Nacional do Idoso, em Rio Branco. Um grande ato, com a participação de dezenas de entidades governamentais e não-governamentais, foi realizado no Parque Horto Florestal. Aconteceram diversas atividades como sessões de auto-massagem, apresentação do coral do Centro Dia para Idosos e do Coral Boca Pequena, composto de crianças, além de oficinas e atividades

múltiplas como dobradura em papel, contagem de história musicalizada, dança, bingos, apresentações teatrais dos grupos Redescobrimos a Vida e da Associação dos Idosos e Pensionistas do Tucumã. O prefeito de Rio Branco, Raimundo Angelim, a presidente do Conselho Estadual dos Direitos do Idoso, Maria Leitão Bastos e demais autoridades participaram das comemorações. Para encerrar as festividades, Irmã Lori Steffen, coordenadora da Pastoral da Pessoa Idosa da Diocese de Rio Branco, fez um momento de louvor e agradecimento, lembrando que a vida e a idade são dons, presentes que Deus concedeu e não mérito nosso. “O cuidado pela vida, no entanto, é nossa responsabilidade”, finalizou Irmã Lori.



COMEMORAÇÕES DA SEMANA DA PESSOA IDOSA

Campanha (MG)

Missa marca semana do idoso

A Semana da Pessoa Idosa no município de Três Pontas foi marcada com a celebração da Eucaristia, que contou com a participação de todos os grupos de idosos da sede do município e também com os que vivem no interior. O evento recebeu o apoio da Pastoral da Saúde,

de estudantes e da prefeitura que realizou o transporte dos idosos. O cortejo foi iniciado com a apresentação de um coral e em seguida houve um momento para aprofundar a espiritualidade e a catequese. Foi uma grande oportunidade de aproximar gerações.

Florianópolis (SC)

Mais de duas mil pessoas participam de culto ecumênico

A prefeitura de Florianópolis, em parceria com o Sesc, comemora há 30 anos o Mês do Idoso. Em 2006, o coordenador arquidiocesano da Pastoral da Pessoa Idosa, como membro do Conselho Municipal do Idoso, teve a oportunidade de sugerir e participar da organização de um Culto Ecumênico que reuniu várias Igrejas Cristãs no dia 1º de setembro. O evento contou

com a presença de quase duas mil pessoas idosas. Estiveram presentes representantes das esferas federal, estadual e municipal. A Coordenadora Estadual da Pastoral da Pessoa Idosa, Leonilda Gonçalves, fez parte da composição da mesa oficial. Os cantos da celebração ficaram a cargo do Coral do GEAP, composto por mais de 30 pessoas idosas.

Botucatu (SP)

Primeira semana do idoso de Botucatu

A Pastoral da Pessoa Idosa da Diocese de Botucatu junto com várias entidades promoveram a Primeira Semana do Idoso, entre os dias 24 a 30 de setembro. As atividades tiveram início com a Domingueira, uma tarde de lazer para centenas de pessoas idosas. Durante a semana aconteceram palestras, oficinas, caminhadas e um festival de dança. Para integrar as diferentes gerações foi realizado um concurso de redações sobre os idosos, entre os estudantes das

redes públicas e particular. Os trabalhos selecionados foram expostos no Museu de Arte Contemporânea da cidade. Os Postos de Saúde também realizaram um verdadeiro mutirão em favor das pessoas idosas. A Pastoral da Pessoa Idosa tem capacitadores nas 4 regiões pastorais da Diocese. Waldir José de Souza, coordenador diocesano da Pastoral, conta que todas as regiões estão enviando as FADIs e fazendo mais capacitações de líderes.

Barreiras (BA)

Respeite o lugar dos idosos nos coletivos

Entre os dias 24 de setembro e 1º de outubro de 2006, foi realizada na Diocese de Barreiras a Semana da Pessoa Idosa, em parceria com o grupo de jovens e apostolado de oração da Paróquia Santa Rafaela Maria. A data foi aproveitada para que, por meio de uma parceria com as empresas de ônibus coletivos, os líderes informassem aos motoristas, cobradores e usuários sobre o artigo 39, parágrafo segundo, do Estatuto do Idoso que garante a eles e aos deficientes a preferência de 10% dos bancos da frente. Outras atividades contaram com a participação do Instituto de Educação Superior Unyahna, que presta assessoria jurídica às pessoas acima de 60 anos; da Faculdade São Francisco de Barreiras (FASB), e da Faculdade para a 3ª Idade. A mobilização foi contagiante. A coordenadora diocesana da Pastoral da Pessoa Idosa, Olides Fernandes de Azevedo, transmite os parabéns e faz um convite: "seja você também um voluntário solidário, junte-se a nós!".



Jovens da Paróquia Santa Rafaela Maria



SAÚDE

CADERNETA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA: Perguntas e Respostas



A Caderneta de Saúde é um poderoso instrumento de cidadania para a pessoa idosa e para os serviços de saúde será importante para o planejamento de atividades de prevenção e cuidado. Essa Caderneta faz parte de um processo maior de qualificação da atenção básica voltada para a população idosa. Ela é uma das bases para a construção de um sistema de informações que possibilite avaliar precisamente a situação de saúde dos brasileiros com mais de 60 anos. Certamente, a Caderneta poderá auxiliar os líderes da Pastoral em seu trabalho cotidiano de acompanhamento e de atenção às pessoas idosas.

1. O que é a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa?

A Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa foi uma das ações propostas no Pacto Pela Vida. É um pequeno caderno no qual são anotadas informações importantes sobre as condições de saúde da pessoa com 60 anos ou mais de idade.

2. Como será distribuída?

Os idosos(as) receberão as Cadernetas nas Unidades de Saúde. A Caderneta será inicialmente distribuída à população idosa cadastrada pela estratégia Saúde da Família.

3. Com quem fica a Caderneta?

Ela fica, após preenchida, com o próprio idoso(a). É recomendado que seja levada consigo, principalmente quando for a um serviço de saúde.

4. Quem preenche a Caderneta?

A Caderneta pode ser preenchida por qualquer profissional de saúde, inclusive pelo Agente Comunitário de Saúde.

5. Quantas Cadernetas serão distribuídas?

Serão distribuídas 4.789.110 Cadernetas em todo o Brasil. Esse número representa 72% do total de idosos(as) cadastrados(as) na estratégia Saúde da Família, no mês de abril de 2006, segundo dados do Banco de Dados do Sistema Único de Saúde (Datasus).

6. Quais são as informações que constam na Caderneta?

Nome, idade, endereço; se mora sozinho; se tem alguém que o cuide em caso de necessidade; autopercepção da saúde; se

faz algum tratamento de saúde; quais medicamentos utiliza; se foi internado no último ano; se sofreu alguma queda no último ano; se tem alergia a alguma substância; telefones úteis; registro de peso, de pressão arterial, de glicemia, de consultas agendadas e das vacinações.

7. Como essas informações serão registradas no Serviço de Saúde?

A Unidade de Saúde da Família deve ter uma cópia atualizada do prontuário do idoso(a)

8. Quais os objetivos da Caderneta?

A implantação da Caderneta possibilitará: a) melhor conhecimento sobre o perfil da população idosa atendida pelas equipes de saúde da família; b) identificar aquelas pessoas que estão em risco de fragilização ou se encontram com a saúde precária; c) ao identificar essas pessoas, a equipe de Saúde da Família poderá priorizar o atendimento na Unidade de Saúde; d) possibilitar um monitoramento constante e sistemático da saúde das pessoas idosas sob a responsabilidade das equipes de Saúde da Família; e) possibilitar ao idoso(a) acompanhar a evolução de sua saúde.

José Luiz Telles

Médico e coordenador da Área Técnica Saúde do Idoso no Ministério da Saúde



CAMINHANDO JUNTOS

Indicadores de Acompanhamento - Atividades físicas

Queridos(as) Líderes,

Como vocês sabem, esta página tem a finalidade de orientar os líderes no dia da reunião mensal de avaliação e reflexão. Lembrem que este é um momento muito importante, por isso deve ser bem preparado, para aproveitar bem o tempo que estão juntos. A finalidade número um é a formação contínua dos líderes, e o segundo motivo é o preenchimento da FADI, pois é por ela que percebemos como estão os resultados da nossa missão junto às pessoas idosas.

O que significa reunião bem preparada?

É quando a reunião tem começo, meio e fim; quando tudo está organizado e o tempo é bem distribuído. Do **começo** fazem parte a acolhida afetuosa a cada líder e o momento da espiritualidade. Do **meio** fazem parte o preenchimento da FADI e o aprofundamento de um tema para a formação contínua dos Líderes. Do **fim** fazem parte a celebração dos aniversariantes do mês, com um gostoso lanche, uma breve oração de agradecimento e recomendações para a próxima reunião.

Então, como já vimos no título, o tema para a nossa formação contínua, desta vez, será o indicador número um do nosso caderno: **estimular as pessoas idosas a fazerem atividades físicas**.

Como motivar as pessoas sobre a importância das atividades físicas?

Em primeiro lugar, nada melhor do que experimentar aquilo que vamos motivar os outros a fazer. Esta é a melhor motivação: falar aos outros dos benefícios que percebemos em nós quando fazemos atividades físicas. Por isso vamos perguntar para nós mesmos: praticamos alguma atividade física? Qual? Nós achamos importante a prática da atividade física? Por que? Sabemos que todos os grandes entendidos nesse assunto, sempre recomendam fazer movimento com o corpo, se mexer, caminhar, fazer exercícios, se ocupar, aproveitar bem o tempo, estar disponível para ajudar os outros.

Benefícios da atividade física para a pessoa:

1. melhora a disposição geral, a alegria, o bem estar psicológico e o humor, o sono, combatendo com isso a ansiedade e a depressão;
2. aumenta a auto-estima e a auto-confiança;
3. estimula o convívio social, pois é uma maneira fácil de compartilhar momentos com amigos e familiares, e inclusive fazer novas amizades;
4. aumenta a resistência física, a resistência contra as infecções e contra o câncer;
5. controla o açúcar no sangue, o colesterol, a pressão arterial, o apetite;
6. facilita a digestão e o funcionamento do intestino, da circulação, do coração, da respiração;
7. aumenta a massa muscular e a massa óssea;

8. favorece o molejo das juntas, a força dos músculos, a rigidez dos ossos, a postura corporal, o equilíbrio no andar, ajudando assim a prevenir as quedas, fraturas e suas complicações;
9. melhora o desempenho sexual;
10. proporciona a independência na realização das atividades diárias, melhorando com isso a qualidade de vida da pessoa idosa.

Viram quantas vantagens as atividades físicas trazem para a pessoa?
Que tal falar sobre esses 10 benefícios para as pessoas idosas que visitamos?

Primeiros beneficiados

Já haviam pensado, queridos líderes, que a melhor forma de fazer atividades físicas é fazendo as visitas mensais aos seus idosos? Por isso líder, parabéns, você é muito inteligente! Com o seu voluntariado, você também exercita seu físico porque realiza caminhadas para fazer as visitas mensais aos seus idosos; exercita sua mente, pois fica atento para ouvir tantas histórias de vida; enriquece seu espírito, pois está preenchendo seu coração com tantas experiências magníficas de cada pessoa idosa que acompanha, além de estar desempenhando uma linda missão: a mesma que desempenhou Jesus Cristo, seus discípulos e sua Mãe Maria.

Desejo a vocês uma ótima reunião.

Ir. Terezinha Tortelli
Secr. Exec. da Pastoral da Pessoa Idosa