BOLETIM

Maio / Junho de 2008 Ano IV - Nº18

Pastoral da Pessoa Idosa CNBB
"Dai ao nosso coração sabedoria" (SL 90)

Amar a pessoa idosa

As pessoas idosas são um retrato do Deus Vivo diante de nós. Não só as pessoas devem preparar-se para o envelhecimento, mas igualmente as culturas, os governos, a sociedade. E nós, que recebemos essa missão de fé e vida, abrimos nosso coração para acolher e ajudar a promover esses irmãos em nossas comunidades. Como diz o ditado: "Nossos anciãos precisam de um aperto de mão, de um olhar, de um sorriso, de um abraço. A bengala mais segura é o braço de um filho, de um amigo, de um vizinho". Portanto, ajude a levar esperança, mais vida e dignidade às pessoas idosas de sua comunidade. Vamos nos esforçar, cada um fazendo a sua parte, para aumentarmos sempre mais o número de pessoas idosas acompanhadas pela Pastoral da Pessoa Idosa.

NESTA EDIÇÃO

REFLEXÃO

Escuta da palavra de Deus

página 07

PREVENÇÃO

Prevenção de quedas

página 08

boletim18.indd 1 14/11/2008 00:29:04

EDITORIAL

Caros amigos:

O Boletim da Pastoral da Pessoa Idosa, agora mais organizado para garantir uma periodicidade mais constante, chega até você com notícias das comunidades e informações preciosas para o dia-a-dia dessa linda missão junto às pessoas idosas.

O Documento de Aparecida nos apresenta pistas importantes de ação e reflexão para o bem-estar de nossos idosos. É muito importante que cada líder da Pastoral da Pessoa Idosa conheça o Documento de Aparecida e converse sobre ele com os outros líderes e coordenadores da comunidade.

"Abençoados os pés dos mensageiros que anunciam a paz". Com confiança em Deus e bem preparados e fortalecidos na missão, seguimos em frente abraçando cada idoso como a um irmão, numa troca de saber e de experiência que fortalece a todos.

Parabéns pelo bonito trabalho que vocês realizam.

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 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 publicado são de responsabilidade exclusiva de seus autores.

Apoio: Ministério da Saúde

BRASIL UM PAÍS DE TODOS GOVERNO FEDERAL

O banco da sua vida

BANCO REAL

ITAIPU BINACIONAL

Doações espontâneas

PALAVRA DO PASTOR

Dom Aldo di Cillo Pagotto, sss
Arcebispo da Paraíba

Envelhecer vivendo intensamente

Com grande esperança e alegria, seguindo o roteiro de fundação da Pastoral da Pessoa Idosa em tantas (Arqui)dioceses do Brasil, a Paraíba assume as atividades específicas da Evangelização e promoção dos direitos dos idosos. Os projetos do envelhecimento saudável e da Política Nacional do Idoso, embora garantidos na Constituição e nos Estatutos Nacionais aprovados em 2003, necessitam de contínua implementação.

As dimensões da saúde corporal e espiritual se configuram de modo privilegiado na Pastoral da Pessoa Idosa, acompanhadas de uma série de atitudes de prevenção e zelo pela longevidade. Os aspectos jurídicos estão presentes, sem dúvida, porquanto a maioria das pessoas idosas, de forma particular as empobrecidas, são exploradas pela própria família. Há casos dolorosos de abusos e de maus tratos, extorsão da aposentadoria, cativeiro doméstico. A dimensão espiritual é incentivada como grande alavanca de sustentação mística da nobre causa da pessoa idosa. A Pastoral da Pessoa Idosa supera frontal e construtivamente o 'complexo do javali', entendido como sentimento de inutilidade, de cruel ostracismo. Quantos sentem ou mesmo verbalizam: 'ah... eu já vali alguma coisa, agora não valho mais nada, não presto para nada...

O envelhecimento saudável reporta-se a uma opção: envelhecer vivendo intensamente e não o contrário, isto é, viver vegetando, envelhecendo. Envelhecer vivendo intensamente importa em criar condições para que o idoso busque formas concretas de uma vida mais sadia. Sem o envolvimento da família isso seria impossível. Sem a criação de uma cultura pelo envelhecimento saudável, os idosos continuarão relegados.

Nossa bandeira se estende primordialmente para as famílias e para o complexo da gestão administrativa local, em cada município. Já iniciamos as capacitações treinando agentes multiplicadores para a implantação e incrementação da Pastoral da Pessoa Idosa em nossa Arquidiocese e algumas das principais cidades da Paraíba.

O envolvimento da família em todas as iniciativas que empreendemos é absolutamente indispensável. Nosso desafio maior é criação de uma cultura solidária entre as lideranças e as diversas entidades, incluindo a gestão municipal, 'topando a parada'. De nada adiantaria termos um bom dinheiro nas mãos, - fundos financeiros - se não temos a participação efetiva e subsidiária do capital humano familiar. Ainda está introjectado na cabeça de muitos o 'complexo do javali'.

Qualquer iniciativa só irá para a frente com o envolvimento da família, como primeira instância formadora de pessoas. Madre Thereza de Calcutà experimentou o drama da violência que ceifa milhares de vidas no mundo todo. Propôs-se a não a lamentar, mas ir ao encontro dos caídos pelas estradas da marginalização. Ensinou-nos uma longa oração, da qual extraio uma frase.

"Senhor, que a Tua vida seja a minha vida. Como verdade, para dizê-la; como luz, para sermos por Ti iluminados e iluminar; como amor para sermos amados e amar; como caminho, para percorrê-lo; como alegria, para dá-la; como paz, para espalhá-la; como sacrifício, para oferecê-lo em nossas famílias e ao nosso próximo".

Dra. Zilda e você...

Querido(a) Líder
Querida Coordenador(a)

Paz e Bem!

É com grande alegria que lhe escrevo esta carta. Desejo que você, sua família e as pessoas idosas que você acompanha sejam muito felizes.

Você, líder, tem uma missão maravilhosa – que é multiplicar o saber, levar solidariedade e esperança às pessoas idosas de sua comunidade. Isso é uma missão maravilhosa! Você concorda comigo?

Estou muito feliz em ver que a Pastoral da Pessoa Idosa cresce a cada dia. Aumenta o número de voluntários, o número de comunidades e de pessoas acompanhadas. É uma bênção de Deus!

Gostaria de lembrar que é fundamental alertar a sociedade e a comunidade local sobre a real situação da pessoa idosa no Brasil e em cada município, para que possamos lutar por políticas públicas justas que beneficiem as pessoas idosas.

Outro assunto importante é que precisamos ver como está a questão da saúde, do atendimento às pessoas idosas seja nos postos de saúde ou na rede hospitalar. Além disso, recomendo novamente 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 do Idosos, se estão sendo cumpridas em nossas comunidades e em nosso município. Se não forem, é preciso ajudar para que se tornem uma realidade.

Líder, Jesus o(a) chamou para essa linda missão de fé e vida. A Pastoral da Pessoa Idosa é uma oportunidade esplêndida de você colocar seus dons a serviço de quem mais precisa para resgatar-lhes a cidadania, a dignidade e o bem-estar.

Por hoje termino, enviando a você, à sua família e a todas as pessoas idosas acompanhadas, minhas saudações, com as melhores bênçãos de Deus. A você, o meu especial e carinhoso abraço. De que está sempre ao seu lado,

"É bom avaliar os Direitos dos Idosos e a Política de Saúde do Idosos, se estão sendo cumpridas em nossas comunidades e em nosso município. ."

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.

FÉ E VIDA

Respeito aos idosos

Devemos honrar os idosos. As mulheres e os homens idosos devem ser tratados com respeito. A Bíblia diz em 1 Timóteo 5,1 "Não repreendas asperamente a um velho, mas admoesta-o como a um pai; aos moços, como a irmãos."

Devemos apreciar os idosos pela sua experiência. A Bíblia diz em Provérbios 20,29 "O orgulho do jovem é a força, e a honra do ancião está em seus cabelos brancos."

Os jovens podem aprender lições valiosas da vida dos idosos. A Bíblia diz em Salmos 71,18 "Agora, quando estou velho e de cabelos brancos, não me desampares, ó Deus, até que tenha anunciado a tua força a esta geração, e o teu poder a todos os vindouros."

A Bíblia dá conselhos aos idosos. A Bíblia diz em Tito 2,2-5 "Exorta os velhos a que sejam temperantes, sérios, sóbrios, sãos na fé, no amor, e na constância; as mulheres idosas, semelhantemente, que sejam reverentes no seu viver, não caluniadoras, não dadas a muito vinho, mestras do bem, para que ensinem as mulheres novas a amarem aos seus maridos e filhos, a serem moderadas, castas, operosas donas de casa, bondosas, submissas a seus maridos, para que a palavra de Deus não seja blasfemada."

NOTÍCIAS DAS COMUNIDADES

Araçuaí - Minas Gerais

Primeira Assembléia Diocesana

Padre Fabrizzio, coordenador diocesano da Pastoral da Pessoa Idosa da Diocese de Araçuaí – Minas Gerais, partilha sua alegria dizendo: "Realizamos a nossa primeira assembléia diocesana da Pastoral da Pessoa Idosa, estivemos reunidos no dia 6 de abril de 2008 para avaliarmos e planejarmos nossos trabalhos pastorais. No quarto trimestre de 2007 a Pastoral da Pessoa Idosa estava atuando em 12 comunidades, com 61 líderes atuantes que estavam acompanhando 616 pessoas idosas nas paróquias Nossa Senhora da Conceição, Pedra Azul e Santa Rita em Medina.

Na assembléia diocesana, os capacitadores receberam o diploma enviado pela Coordenação Nacional da Pastoral da Pessoa Idosa e fizemos um almoço festivo. Já temos agendado 5 paróquias para realizar as capacitações, e a aceitação dos padres é muito boa. Já somos convidados para apresentar as ações e a metodologia da Pastoral da Pessoa Idosa, o Estatuto do Idoso para grupos da prefeitura e demais órgãos públicos. Estou feliz e que todos os nossos irmãos idosos possam ter mais vida, dignidade e esperança", afirmou padre Fabrizzio.

Santa Maria - Rio Grande do Sul

Capacitação

Os trabalhos na diocese estão caminhando com a graça de Deus e a proteção da Mãe Medianeira.

Nos dias 13 a 15 de junho de 2008, realizamos uma nova capacitação de líderes na Paróquia São José, município de Nova Esperança do Sul. Foram capacitados 16 líderes. Esta é a nossa 14ª paróquia na diocese. O trabalho foi muito bem acolhido pelo grupo, pároco e pela comunidade. Na celebração de envio o pároco padre Egidio Peripolli nomeou a coordenadora paroquial.

Colaboração: Olga de Oliveira Manzoni e Padre Egidio Peripolli

Maceió - Alagoas

Capacitação

A Paróquia de Nossa Senhora Mãe do Povo em Jaraguá – Maceió, Alagoas promoveu entre os dias 06 e 08 de junho de 2008 uma capacitação para novos líderes da Pastoral da Pessoa Idosa. A capacitação foi ministrada pela equipe arquidiocesana da Pastoral da Pessoa Idosa e contou com a presença do pároco, Padre Marcos, SCJ e do Padre Bacilon Monteiro que destacou a importância da visita domiciliar e falou ainda sobre o verdadeiro sentido da multiplicação dos pães e dos peixes, " o carinho, o amor, a solidariedade e o que há de bom em cada um de vocês é que deve ser multiplicado " disse o Padre Bacilon.

Como sempre, Padre Bacilon tocou o coração dos líderes com seu vasto conhecimento teológico e fraterno. A capacitação terminou no domingo à noite com uma confraternização entre os participantes.

Colaboração: Crismedio Vieira Costa Neto – Arquidiocese de Maceió, Alagoas

Criciúma – Santa Catarina

Vida e missão

A Paróquia São Sebastião de Praia Grande, Santa Catarina, partilha com vocês o andamento da Pastoral da Pessoa Idosa. Desde o ano de 2005, estamos atuando e organizando esta Pastoral. Iniciamos com cinco voluntárias fazendo o treinamento de líder em Forquilhinha, Santa Catarina.

Tivemos todo o apoio do pároco e muito incentivo e ajuda por parte do município na pessoa do Prefeito Municipal e da Primeira Dama. Com muita boa vontade, as líderes começaram seu trabalho, fazendo mensalmente a visita aos idosos. A cada visita uma surpresa! Idosos esperavam ansiosos e contentes a visita do líder.

No trabalho perceberam que a mão de Deus os conduzia, mas a necessidade de mais líderes se fazia logo sentir. Em 2006 novas voluntárias (seis) fizeram o treinamento. O grupo agora de onze líderes se animava mais ainda e alegres partiam para a missão. Todos os meses são visitados em média de noventa a cem idosos e no final do mês a reunião de partilha e preenchimento das FADIs (Folha de Acompanhamento do Idoso) com os líderes, cada um mais animado que o outro relatam suas visitas com muita vida e vibração.

Em outubro de 2006, preparamos uma celebração eucarística com todos os idosos visitados e seus familiares. Foi envolvido muitas pessoas para buscar em casa idosos com mais dificuldade. Foi uma experiência fantástica, além de celebrar a vida, foi um encontro em que pessoas que por muito tempo não se viam mais e se abraçaram saudosos. Uma idosa assim se expressou: "Foi um encontro de ressurreição! Pessoas que fazia toda vida que não via e hoje estou encontrando!"

Partimos este ano para mais um passo. Os líderes receberam o treinamento de capacitadores e estes junto com a coordenação diocesana estão agora dando o treinamento para mais dezesseis novos líderes das comunidades. Todos com muita expectativa para começarem esta missão.

Esta Pastoral exige um coração muito aberto e generoso de ir ao encontro destas pessoas que quase já não saem mais de seu lar. Para os idosos que recebem a visita é uma benção de Deus, para os líderes que fazem a visita é uma graça de Deus.

"Que cada comunidade acompanhe com uma compreensão amorosa todos os que envelhecem"(João Paulo II).

Colaboração: Grupo de Líderes da Pastoral da Pessoa Idosa
Paróquia São Sebastião de Praia Grande, Santa Catarina

NOTÍCIAS DAS COMUNIDADES

Limoeiro do Norte – Ceará

Centenário de Dona Virgiliana

Os líderes da Pastoral da Pessoa Idosa da comunidade do Planaldo, município de Russas, da Diocese de Limoeiro do Norte, no dia 18 de agosto de 2008, festejaram o centenário da D. Virgiliana Maria de Jesus, e de sua irmã que completou 96 anos de idade. Na celebração, D. Virgiliana fez esta comovente prece: "100 anos de vida completo hoje. Senhor, meus olhos voltam-se a Ti, enquanto meu coração agradece por tudo que recebi".

Colaboração: Maria do Socorro Xavier
Coordenadora da PPI da Paróquia N. S. do

Porto Alegre – Rio Grande do Sul

Festa das Mães

O Centro de Convivência de Idosos Santa Clara promoveu no dia 26 de maio de 2008 uma festa para as mães e aos aniversariantes do mês de maio. Além das pessoas que fazem parte da casa estiveram presentes representantes de organizações de promoção humana, a Pastoral da Pessoa Idosa, coordenada na Diocese de Porto Alegre pelo Frei Roberto Quevedo, do conselho municipal de idosos, do conselho municipal da saúde, e autoridades municipais, estaduais, federais. A tarde foi bem festiva animada pelos Freis Gilles, Luis e Kellycio. Dentre as atrações ainda é possível destacar a participação do pároco Frei Luiz Turra, e representante do Senador e autor do Estatuto do Idoso, Paulo Paim, da primeira Dama de Porto Alegre, Isabela Fogaça.

O evento foi organizado com a parceria da Casa Santa Clara, o Movimento Estadual de Mulheres e Marilene Martini Carneiro. Estiveram presentes aproximadamente 150 pessoas e as festividades foram encerradas com a entrega de certificado às participantes e confraternização com o bolo das mães e das aniversariantes.

Colaborou: Frei Mauro – coordenação do
Centro de Convivência

Maringá – Paraná

Café da Manhã com os avós

No dia 26 de Julho de 2008, dia de Sant'Ana e São Joaquim, as irmãs Paulinas realizaram um café da manhã para comemorar o Dia dos Avós e convidaram a Pastoral da Pessoa Idosa da arquidiocese de Maringá para fazer a palestra.

Houve a participação de vários idosos que prestigiaram a palestra realizada pelas capacitadoras Adriana e Marilene, com dinâmicas motivando a auto estima e falando da importância dos avós na vida familiar. O interessante foi que todos ficaram deslumbrados com a Pastoral, pois até então não conheciam o trabalho da Pastoral da Pessoa Idosa.

O entusiasmo dos avós que se fez nítido no semblante de cada um, animou as Irmãs Paulinas a promoverem mais encontros como estes, como também na parceria para divulgar as ações da Pastoral da Pessoa Idosa.

A Pastoral da Pessoa Idosa da Arquidiocese de Maringá, parabeniza a vocês, queridos avós, que são para nós, um grande exemplo de experiência, de trabalho, de honestidade, de paciência, de fé, de firmeza e principalmente de muito amor.

Florianópolis – Santa Catarina

Celebração Ecumênica de envio

No santuário do Coração de Jesus, na Paróquia dos Ingleses, no norte da ilha de Santa Catarina, Florianópolis, foi realizada uma cerimônia ecumênica de envio de novos líderes capacitados da Pastoral da Pessoa Idosa da Igreja Anglicana e também da Igreja Católica.

Os celebrantes, Padre Vânio e reverendo Luiz Carlos, acolheram festivamente os dois grupos de capacitados da Pastoral da Pessoa Idosa. Um trecho do evangelho daquele dia dizia: "Jesus perguntou aos discípulos: 'Quem dizem as pessoas ser o Filho do Homem?' Eles responderam: 'Alguns dizem que és João Batista; outros, Elias; outros ainda Jeremias ou algum dos profetas. 'E vós ?', retornou Jesus, 'quem dizeis que eu sou?' Simão Pedro respondeu: 'Tu és o Cristo, o Filho do Deus vivo'."

O Reverendo Luiz Carlos estabeleceu uma empolgante relação entre as palavras do evangelho: "Tu é o Cristo, o Filho do Deus vivo" e a missão da Pastoral da Pessoa Idosa bem como de todos os cristãos.

O Reverendo Luiz Carlos e o Padre Vânio abençoaram um a um os lideres e capacitadores da Pastoral da Pessoa Idosa e os enviaram à messe! O padre Vânio agraciou cada um dos enviados com um exemplar da Bíblia Sagrada (tradução da CNBB) comemorativa ao centenário da diocese de Florianópolis.

O casal Aderbal e Marlene Humphreys, testemunharam a solidariedade e a fraternidade entre os cristãos em missão e invocaram a força do Espírito Santo nessa caminhada ecumênica da Pastoral da Pessoa Idosa na Arquidiocese de Florianópolis.

DIREITO

Papel do Estado em Relação ao Idoso

O Estado, ou seja, todos os órgãos públicos da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios têm a obrigação de assegurar ao idosos todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida. Atente-se para os seguintes princípios, diretrizes e obrigações do Estado pela Política Nacional do Idoso:

- Não discriminação de qualquer natureza ao idoso;
- Integração dos idosos com os mais jovens, pois o processo de envelhecimento diz respeito à sociedade em geral, devendo ser objeto de conhecimento e informação para todos;
- Participação dos idosos na formulação, implementação e avaliação das políticas, planos, programas e projetos a serem desenvolvidos;
- Priorização do atendimento ao idosos por meio de sua própria família, em detrimento do atendimento asilar, à exceção dos idosos sem condições que garantam sua própria sobrevivência;
- Capacitação e reciclagem dos recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços;
- Implementação de sistema de informações que permita a divulgação da política, dos serviços oferecidos, dos planos, programas e projetos em cada nível de governo.

"Todo o cidadão tem o dever de denunciar à autoridade competente qualquer forma de negligência ou desrespeito ao idoso"

Política Federal

Conheça as leis que regulamentam a política federal com relação aos idosos:

Lei nº 8.842/94	Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências.
Lei nº 10.741/03	Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências.
Decreto nº 4.227/02	Cria o Conselho Nacional do Idoso - CNDI, e dá outras providências.
Decreto nº 1.948/94	Regulamenta a Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, e dá outras providências.

DICAS

Expresse suas emoções:

De acordo com o "Journal of Clinical Psychology", da Inglaterra, aqueles que manifestam suas emoções por meio de alguma atividade artística, como cantar, escrever e pintar, são mais saudáveis do que as pessoas que não o fazem.

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

Pessoas idosas revelam o segredo para passar dos 100 anos! (Parte II)

Dá para passar dos 100? Qual o segredo de quem vive mais?

Segundo a área de População e Cidadania do Ipea, projeções indicam que haverá 25,6 mil mulheres e 19,8 mil homens centenários em 2010. Cita os benefícios na área da saúde como um dos pontos que contribuíram para o aumento da expectativa de vida, mas lamenta a falta de incentivos para a formação de Geriatras e Gerontólogos. "Precisamos ampliar ainda mais o acesso a serviços de saúde e formar mais Geriatras e Gerontólogos", afirmam.

Alguns dos fatores que contribuíram para estas mudanças foram às melhorias no acesso da população aos serviços de saúde, as campanhas de vacinação, o aumento da escolaridade, a prevenção de doenças e os avanços da medicina.

Os dados levantados pelos maiores estudos realizados no mundo sobre os centenários convergem paras as seguintes conclusões;

- Mais centenárias, todavia, os centenários estão em melhores condições;
- Atividade física – trabalho;
- Restrição calórica;
- Vida familiar como prioridade;
- Rede social presente;
- Atitude positiva para a vida;
- Resistência a doenças crônicas;
- Ausência de tabagismo e etilismo.

Contudo, segundo a mais recente pesquisa publicada no mundo, coordenada pela United Health Group, pessoas idosas com mais de 100 anos de idade citaram a fé e a espiritualidade como as fontes de sua longevidade.

Em um levantamento com 100 pessoas entre as idades de 100 e 104 anos, 23 por cento disseram que a fé, em vez da genética, e um bom tratamento médico eram os responsáveis por sua longa vida.

Outros fatores apontados incluíam trabalho pesado, uma dieta saudável e ''viver uma vida boa e honesta".

Enquanto aguardamos os resultados de novos estudos, a resposta que temos no momento está sintetizada na Teoria de Fries: "Os Centenários encurtam o período de doença em suas vidas, comprimindo-as para os últimos anos".

REFLEXÃO

Escuta da Palavra de Deus

O Papa João Paulo II escreveu este texto sobre os idosos, que pode nos ajudar a iluminar, à luz da fé, nossa missão e servir como tema para a Reunião de Reflexão e Avaliação.

"Alcançar a idade madura, na visão bíblica, é sinal da bênção amorosa do Altíssimo. Desta forma, a longevidade apresenta-se como um dom divino especial.

Gostaria de convidá-los a refletir sobre este tema para aprofundar a consciência do papel que os idosos estão chamados a desempenhar na sociedade e na Igreja, e dispor assim o coração para o acolhimento amoroso que lhes deve ser sempre reservado. Na sociedade de hoje, graças também ao contributo da ciência e da medicina, assiste-se a um prolongamento da vida humana e a um consequente incremento do número dos anciãos. Isto exige que se dedique uma atenção mais específica ao mundo da chamada "terceira" idade para ajudar os seus membros a viverem plenamente as suas potencialidades, pondo-as ao serviço de toda a comunidade. A assistência aos idosos, sobretudo quando passam por momentos difíceis, deve ser preocupação dos fiéis, especialmente nas comunidades eclesiais das sociedades ocidentais, onde o problema existe de modo particular.

O idoso tem necessidade de ser compreendido e ajudado nesta perspectiva. Desejo expressar aqui o meu apreço a todos os que se comprometem a ir ao encontro destas exigências e exorto também outras pessoas de boa vontade para dar o seu contributo pessoal. Isto permitirá que muitos idosos não se sintam pesados para com a comunidade e, por vezes, para com as suas famílias, numa situação de solidão que os expõe à tentação de se fecharem, desanimados, sobre si mesmos.

Se é verdade que o homem vive da herança de quem o precedeu e o seu futuro depende, de modo determinante, da forma como são transmitidos os valores da cultura do povo a que pertence, a sabedoria e a experiência dos anciãos podem iluminar o seu caminho pela via do progresso, rumo a uma forma de civilização cada vez mais completa".

PREVENÇÃO

Prevenção de quedas

Por que é importante falar sobre quedas?

Queda é a causa mais comum de acidentes e está entre as principais causas de incapacidade e invalidez nas pessoas idosas. As quedas acidentais acontecem em todas as idades; caem as crianças, os atletas, mas há um maior risco entre as pessoas idosas. As quedas podem ocorrer durante as atividades do dia-a-dia, como caminhar, mudar de posição, andar de bicicleta, descer uma escada, trocar uma lâmpada etc.

Cerca de 80% das quedas acontecem dentro de casa, e quanto mais avança a idade, maior é o risco de a pessoa idosa cair. Uma em cada três pessoas cai pelo menos uma vez ao ano após os 65 anos, e uma em cada duas pessoas cai pelo menos uma vez ao ano após os 80 anos de idade, aumentando, assim, a ocorrência de quedas conforme a pessoa envelhece.

Como prevenir as quedas?

Geralmente, as quedas das pessoas idosas são conseqüências de uma série de fatores que se combinam e que as predispõem a cair. Identificar esses fatores é bastante importante para a definição de medidas preventivas, beneficiando também aqueles que nunca caíram. Prevenir é melhor do que remediar!

Alguns cuidados importantes:

- Evitar os pisos encerados, pois podem provocar escorregões;
- Utilizar corrimãos nas escadas, providenciar materiais antiderrapantes nos pisos das escadas quando possível, e demarcar visualmente o primeiro e último degraus;
- Eliminar objetos espalhados pelo chão, ou móveis nos locais de circulação, além de fios de telefone e de eletricidade soltos;
- Cuidar para que toda a casa esteja bem iluminada;
- Eliminar os possíveis riscos presentes nos banheiros;
- Substituir ou consertar móveis instáveis;
- Prender os tapetes, carpetes, tábuas, tacos, pisos em geral. Dar preferência aos que não escorregam;
- Guardar os produtos e utensílios nos lugares mais baixos nos armários, de maneira que a pessoa idosa possa alcançá-los sem precisar subir em cadeiras, banquetas ou escada auxiliar;
- Usar calçados confortáveis, firmes nos pés e com solados emborrachados. Os calçados de solado liso ou desajustados nos pés devem ser evitados;
- Deixar próximo da pessoa idosa, com dificuldade de caminhar algum objeto com o qual a possa chamar alguém em caso de necessidade (chocalho, sineta, tampa de panela e colher, etc.);
- Deixar próximo ao telefone números de emergência;
- Providenciar companhia para a pessoa idosa quando essa não estiver se sentindo bem;
- Esperar que a condução esteja parada antes de subir ou descer;
- Praticar atividade física, principalmente as que estimulam o equilíbrio e a coordenação;
- Procurar um serviço de saúde, em caso da pessoa idosa sofrer uma queda, mesmo que ela demonstre estar bem;
- Seguir orientação médica e nunca se automedicar;
- Doar ao serviço de saúde mais próximo os medicamentos que não estão sendo utilizados;
- Verificar se os óculos e aparelho auditivo estão funcionando bem ou se necessitam de uma nova avaliação;
- Utilizar bengalas, andadores, cadeiras de rodas, de banho;
- Exercer a cidadania: a participação da pessoa idosa e familiares, nas associações de bairro, nos conselhos, conferências municipais, locais de discussão das necessidades da comunidade e de reivindicações ao poder público. É um direito participar para garantir o acesso das pessoas idosas ao ambiente comunitário.

“A Palavra de Deus nos desafia de muitas maneiras a respeitar e valorizar os mais velhos e anciãos”.

(Documento de Aparecida, 448)