



Em setembro de 2009, o Cardeal Arcebispo de São Paulo, Dom Odilo Scherer, visitou a sede da Coordenação Nacional da Pastoral da Pessoa Idosa, em Curitiba, Paraná. Dom Odilo deixou sua mensagem:

"Jesus abençoou as crianças, isto está muito claro no Evangelho, abençoou as mães que lhe apresentavam as crianças. No Evangelho não fala muito de velhinhos, talvez os velhinhos não conseguiam acompanhar Jesus nas suas andanças. Mas fala de muitos doentes e entre esses doentes certamente tinha pessoas idosas também. De toda forma, a Igreja sempre teve um olhar carinhoso para as pessoas idosas em nome de Jesus Cristo que veio para ser junto de todas as pessoas a expressão da ternura de Deus, do amor bondoso, do amor misericordioso de Deus. Então, eu quero invocar sobre toda a família, todas as crianças, as mães, as pessoas idosas, invocar a força de Deus para que ela possa ser motivo de conforto, de alegria, de coragem e esperança para todos. A bênção de Deus Todo Poderoso Pai, Filho e Espírito Santo, desça sobre vós e permaneça para sempre. Amém."

**Leia sobre a
Pastoral da Pessoa
Idosa no Setor
Teresina, Piauí,
na página 04.**

**Conheça mais sobre a
Pastoral da Pessoa
Idosa no Setor
Cornélio Procópio,
Paraná, na página 05.**

**Ouçe e divulgue o
Programa de Rádio
"Envelhecer de Bem
com a Vida", da Pastoral
da Pessoa Idosa.**



EDITORIAL

Queridos amigos:

É com grande alegria que entramos em contato com vocês, líderes da Pastoral da Pessoa Idosa de todo o Brasil. Nestes tempos, em que as necessidades das pessoas idosas são mais conhecidas e debatidas, a Pastoral da Pessoa Idosa quer participar ativamente das discussões e da promoção de novas iniciativas em favor dos idosos de nossas comunidades.

Nesta edição, os líderes podem encontrar diversos artigos com dicas para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.

Lembramos a todos que o Programa de Rádio "Envelhecer de Bem com a Vida" começa a fazer sucesso em diversas comunidades. Peça mais informações com a Coordenação Diocesana.

Uma ótima leitura e um excelente trabalho para vocês líderes e para todos aqueles que apoiam e partilham da alegria de servir a Cristo na pessoa do irmão idoso.

Um abraço fraterno,

Equipe editorial.

EXPEDIENTE

Este boletim é trimestral, 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 Souza

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

Site: 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



Doações espontâneas

PALAVRA DO PASTOR

Dom Genival Saraiva
Bispo de Palmares - PE

Mundo dos Idosos

Em sua vicissitude, a existência humana conhece a aurora da infância, o apogeu da juventude e o declínio da ancianidade, com suas específicas potencialidades e limitações. Cada uma dessas fases é vivida com um grau de maior ou menor aceitação. As crianças aceitam sua condição, porque estão bem consigo e, dessa maneira, não se vêem, racionalmente, frente a outras fases; quando ocorre o fato de uma criança não se aceitar, acende-se uma "luz vermelha", sinalizando um problema numa determinada esfera. A leitura que os jovens fazem de si é um dado bem explícito em relação à aceitação ou não do seu "modus essendi" e "modus vivendi", haja vista o empenho na consecução de seus ideais ou o nível do desgaste humano que leva muitos à depressão e ao suicídio. Os idosos se vêem perante a vida com referências próprias.

O mundo dos idosos é sintomático nessa leitura, porque muitos tendem a se ver, substancialmente, em relação ao seu passado, com a pujança das energias, com a identificação na família e o vigor no trabalho; por isso, muitos idosos não aceitam a velhice e, conseqüentemente, não se aceitam, estabelecendo-se, então, uma crise existencial. Todavia, o mundo dos idosos é um valioso acervo de vivências, um verdadeiro "tesouro" onde se encontram "coisas novas e velhas", no dizer de Jesus. (cf. Mt 13,52) A compreensão da realidade que envolve os idosos, além deles mesmos, deve ser feita pela família e pela sociedade civil e política.

Sem dúvida, a família é o lugar primordial para o reconhecimento do valor do idoso; felizmente, há esse reconhecimento em muitos lares, de modo que ele se vê cercado das melhores atenções de seus familiares, independentemente da condição social e econômica. Nesse caso, as pessoas e famílias praticam um ato de caridade e justiça, em face de seus idosos. Entretanto, lamentavelmente, são conhecidos casos de indiferença, omissão e desprezo de familiares em relação àquele/a que lhes deu a vida e assegurou condição de crescimento, formação e sustentação; a ingratidão e a injustiça distinguem o comportamento dessas pessoas, que pertencem a todos os estratos sociais, diante de quem sempre agiu com amor, generosidade e dedicação. Os idosos, através do semblante, da palavra e do silêncio, transmitem a satisfação pelo reconhecimento ou a mágoa pelo abandono, por parte dos seus. Essa situação assume uma gravidade maior quando, além da indiferença, a condição de pobreza extrema ou de miséria deixa os idosos desprovidos de bens essenciais.

Por sua vez, encontram-se na sociedade civil exemplos nessa linha de comportamento; há muitos casos edificantes de solidariedade concreta na sociedade civil organizada, na forma de apoio a iniciativas de promoção da dignidade e de assistência a idosos; porém, há também situações de omissão e indiferença, diante de concidadãos que vivem sua velhice em estado de carência total. De sua parte, o Poder Público, nas suas diversas esferas, tem adotado políticas públicas que têm melhorado a qualidade de vida dos idosos, havendo, porém, um débito acentuado, em aspectos fundamentais como assistência médica e hospitalar, aposentadoria, pensão e outras frentes onde o seu direito não vem sendo respeitado. Revela-se um gesto de grandeza quando os governantes estabelecem parcerias com instituições públicas ou privadas, visando um atendimento condigno aos idosos da comunidade.

A família, a sociedade e os governantes praticam um ato de justiça ao tratarem os idosos com solidariedade e caridade. Essa prática recebe as bênçãos de Deus!

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 Idoso, 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,

Dra. Zilda Arns Neumann

Fundadora e Coordenadora Nacional da Pastoral da Pessoa Idosa
Fundadora da Pastoral da Criança e Coordenadora da Pastoral da Criança Internacional
Representante Titular da CNBB no Conselho Nacional de Saúde
Conselheira do CDES.

NOTÍCIA

Pastoral é eleita para o Conselho Nacional de Direitos do Idoso

A Pastoral da Pessoa Idosa foi eleita como uma das representantes da sociedade civil no Conselho Nacional de Direitos do Idoso, na eleição realizada dia 30 de setembro, para o biênio 2009-2010.

A Pastoral da Pessoa Idosa indicou como conselheiro titular Dr. João Batista Lima Filho, médico geriátra e gerontólogo, assessor nacional da Pastoral da Pessoa Idosa, do município de Cornélio Procopio, PR.

Como suplente, foi indicada Vânia Ferreira Leite, economista, assessora nacional da Pastoral da Criança e Pastoral da Pessoa Idosa, trabalha em Brasília, DF.



FORTALEZA • CEARÁ

Atividades

A Pastoral da Pessoa Idosa realizou diversas atividades: missa com unção dos enfermos, visitas aos idosos e um dia de retiro para os líderes da Pastoral da Pessoa Idosa.

Irmã Nyzelle Dondé, mscs.



JOÃO PESSOA • PARAÍBA

Combate à Violência

O Dia Mundial de Conscientização à Pessoa Idosa foi comemorado com a celebração de uma missa, no Santuário da Imaculada Conceição, no Varadouro, em João Pessoa. A celebração foi realizada pelos padres Francisco de Assis Azevedo dos Santos (Coordenador Estadual da Pastoral da Pessoa Idosa) e Geraldo Amorim (Coordenador Arquidiocesano da Pastoral), e o diácono Cristino.

A missa foi animada pelo Grupo de Idosos do bairro de Cruz das Armas. Depois houve uma confraternização com várias apresentações culturais da Pastoral da Pessoa Idosa e de Grupos de Idosos da Prefeitura de João Pessoa.

Segundo o Padre Francisco, "o fenômeno da violência com as pessoas idosas apresenta uma importância impossível de ser negligenciada pela sociedade pós-moderna". Ele acrescentou que "os abusos contra a pessoa idosa poderão apresentar os mais diversos tipos de maus-tratos e/ou negligências, sejam emocionais e/ou físicos". Padre Francisco lembrou que "a violência com o idoso é praticada geralmente por pessoas próximas que fazem parte do seu convívio social, sejam membros da família ou funcionários de instituições públicas ou privadas que mantenham contato direto com eles".

TERESINA • PIAUÍ

Seminário

"Violência contra idoso" é tema de Seminário no Piauí. Com início no dia 15 de junho de 2009, no auditório do Centro Pastoral Paulo VI, em Teresina, o Seminário de Capacitação sobre Violência contra a Pessoa Idosa, que integra as ações do Projeto Denunciar, da Secretaria Estadual da Assistência Social e Cidadania (Sasc). Durante dois dias foram debatidos temas como o histórico e conceituação de violência na área do envelhecimento, políticas públicas, o papel dos conselhos de idosos, tipos de crimes contra idosos e suas penalidades, rede de proteção e plano estadual de enfrentamento à violência contra a pessoa idosa.

Como resultado será criado um Plano de Ação para o enfrentamento à violência e de estímulo à criação de uma cultura de valorização e respeito da pessoa idosa.

BACABAL • MARANHÃO

Assembléia Diocesana

Aconteceu de 02 a 03 de maio de 2009, a Assembléia Diocesana da Pastoral da Pessoa Idosa.

A Assembléia Diocesana da Pastoral da Pessoa Idosa aconteceu no CEFRAM com a presença da Coordenadora Diocesana, Irmã Bernadete, coordenadores paroquiais, Dom Armando Bispo de Bacabal e Maria José Barreto- secretária do evento.



**"Dai ao nosso coração
sabedoria" (SI 90)**

**Este é o lema da Pastoral
da Pessoa Idosa**

CORNÉLIO PROCÓPIO • PARANÁ

Capital da longevidade

Depois de sustentar os títulos de capital do café e do asfalto, a cidade de Cornélio Procópio orgulha-se hoje em ser reconhecida nacionalmente como a Capital da Longevidade. Esse reconhecimento conquistado é fruto do trabalho do médico Dr. João Batista Lima Filho. A preocupação com os idosos em Cornélio Procópio teve início em 1991, na gestão do então prefeito Eduardo Trevisan, com a realização do Simpósio Nacional de Ecologia e Envelhecimento, no Centro Cultural Galdino de Almeida, com a presença do especialista nesta questão, Dr. Heber Soares Vargas. O Dr. João Batista Lima Filho é assessor especial da CNBB (Conferência Nacional dos Bispos do Brasil) no tocante ao envelhecimento e atua na Pastoral da Pessoa Idosa que tem como finalidade assegurar a dignidade e a valorização integral das pessoas idosas, através da promoção humana e espiritual, respeitando seus direitos, num processo educativo de formação continuada destas, de suas famílias e de suas comunidades, sem

distinção de raça, cor, profissão, nacionalidade, sexo, credo religioso ou político, para que as famílias e as comunidades possam conviver respeitosamente com as pessoas idosas, protagonistas de sua auto-realização.

O Dr. João Batista Lima Filho lembra que o Brasil tem atualmente cerca de 26 mil pessoas com idade acima de 100 anos. Em Cornélio Procópio, cidade que é modelo no trabalho dedicado ao envelhecimento, existem 4 mil e 900 pessoas com mais de 60 anos de idade. Isso, de acordo com ele, representa 11% da população local. O médico ressaltou que Cornélio Procópio se destaca também pelas ações desenvolvidas em benefício dos idosos. Entre elas, ele citou os 10 anos de introdução de noções de envelhecimento na rede pública de ensino. Isso rendeu ao município o prêmio brasileiro pela Associação Nacional de Gerontologia e Sociedade dos Médicos. Lembrou que o trabalho foi iniciado pela professora Floriza



Síndice na Escola Estadual Dulce de Souza Carvalho, no distrito de Congonhas, a primeira vacinação para idosos contra a pneumonia e, recentemente, foi introduzido no campus local da Universidade Tecnológica Federal do Estado do Paraná o curso de pós-graduação em gerontologia. “Trata-se do primeiro curso federal no sul do Brasil”, completou. Na oportunidade, João Batista Lima Filho afirmou ainda que, estudo elaborado pelo médico Oscar Del Pozzo aponta Cornélio Procópio como cidade brasileira que mais se preocupa com a questão do envelhecimento.

MOSSORÓ • RIO GRANDE DO NORTE

Celebrações

Realizamos três celebrações com as pessoas idosas para fortalecer a nossa união em torno da Pastoral da Pessoa Idosa e sua missão. Uma Celebração Eucarística, presidida por Pe. Theodoro, no Casarão, Sítio Ameno; outra na casa da Irmã Joana Darc; e a última na residência de Dona Maria. Todas se constituíram em momentos de louvor e de adoração ao nosso Deus. Pastoral da Pessoa Idosa: uma nova esperança caminhando com você!

RIO BRANCO • ACRE

Articulação

A Pastoral da Pessoa Idosa é um canal de articulação na Igreja onde as famílias e a comunidade vão aprendendo a viver com os idosos respeitando-os afetiva e efetivamente e onde os idosos podem compartilhar de sua sabedoria e toda a riqueza de sua vida. Prima por viabilizar uma ação pastoral com a pessoa idosa e uma formação contínua da família e toda a comunidade, fundamentada na nova evangelização e promoção da pessoa humana específica às necessidades do idoso, para que as famílias e a comunidade possam conviver respeitosamente com os idosos e eles tenham seu espaço.

O que faz em nossa Diocese:

- 1) Visita os idosos na família.
- 2) Realiza capacitações para líderes das Paróquias da Diocese de Rio Branco.
- 3) Articula-se com outras pastorais e entidades.
- 4) Procura atuar junto aos Órgãos Oficiais, em busca do cumprimento do Estatuto do Idoso.
- 5) Participa do Conselho Municipal e Estadual da Pessoa Idosa.



SAÚDE

A osteoporose e os cuidados para evitar quedas na terceira idade

A osteoporose é uma doença na qual ocorre uma perda excessiva de osso que, por sua vez, conduz a alterações estruturais e a ossos demasiado porosos. Os ossos ficam frágeis e mais susceptíveis a quebrar-se.

A osteoporose é o principal fator que favorece a fratura no idoso. Este fator associado ao aumento da frequência nas quedas que tornam o problema de grande relevância na terceira idade.

O idoso tem uma maior instabilidade na postura e uma marcha mais lenta do que o jovem o que favorece a queda. A diminuição da acuidade visual na terceira idade são fatores que favorecem a quedas no idoso sadio. O sedentarismo também é um fator que deve ser destacado, sendo que o idoso ativo, acostumado a fazer exercícios regulares tem menor predisposição a sofrer quedas.

A prevenção contra a osteoporose deve começar na infância e na juventude é a fase em que se forma a massa óssea. Nesta idade é importante a ingestão de cálcio. A principal fonte de cálcio na dieta é o leite e seus derivados contendo, preferencialmente, baixo teor de gordura; entretanto alguns vegetais como espinafre, agrião, brócolis e couve-manteiga são também ricos em cálcio.

O cálcio é um dos responsáveis pela força e resistência dos ossos nas várias etapas da vida:

- na infância e na adolescência: fundamental para o crescimento do esqueleto
- até aos 25-35 anos: importante para a obtenção do pico de massa óssea
- a partir dos 35 anos: necessário para repor a perda de osso que se começa a verificar
- na gravidez e na amamentação as necessidades são maiores: cálcio para a mãe e para o bebé
- após a menopausa: com a falta de estrogéneos é necessário para evitar a perda rápida de osso
- depois dos 65 anos: a absorção pelo intestino é pior, pelo que é necessário ingerir mais

Outra forma de prevenir a osteoporose, e a exposição ao sol por 10 a 15 minutos antes das 10 h da, pois parte da vitamina D de que necessitamos é fabricada pela nossa pele através da exposição solar e outra parte provém da alimentação.

Há hábitos que aumentam o risco à osteoporose como fumo, bebidas alcoólicas e café e o consumo excessivo de sal na alimentação. O álcool é prejudicial para o fígado, para os ossos e favorece as quedas. O consumo de bebidas ricas em cafeína (p.ex. café, refrigerantes de cola, bebidas energéticas) deve ser moderado. Pois a cafeína em excesso aumenta a excreção de cálcio na urina.

Cuidados familiares na prevenção de acidentes

Deve-se levar em conta algumas condições que favorecem a queda dos idosos e, através disso, tomar os devidos cuidados que podem impedir ou amenizar este problema:

- Usar sapatos com solado antiderrapante e evitar saltos que possam provocar desequilíbrio.
- Usar corrimão nas escadas, mesmo que pequenas, para conforto e segurança.
- Usar no banheiro borracha antiderrapante ou fixa no chão, banco e apoios para as mãos.
- Deixar os utensílios sempre em lugar de fácil alcance para evitar quedas na tentativa de apanhá-los.
- Ter à noite sempre uma luz próxima.
- Atenção com os animais domésticos que podem provocar tropeços.
- Colocar protetor de borracha nos pés das cadeiras para que elas não escorreguem ao sentar.
- Transformar pequenos degraus em tampas com faixa antiderrapante.
- Evitar camas muito baixas ou muito altas que provoquem esforço demasiado para deitar e levantar.
- Evitar carregar e suspender objetos pesados, que podem acarretar fraturas.
- Evitar cera que torne o chão escorregadio.
- Evitar tapetes soltos pela casa, eles escorregam e provocam quedas.
- Evitar quinas de móveis em passagens estreitas, se necessário colocar proteção de acolchoado que evitem choques bruscos ao bater.
- Evitar pequenos objetos de decoração, ou peças baixas espalhadas pelo chão. Elas propiciam batidas e tropeços, provocando quedas e fraturas.
- Fazer exercícios físicos para fortalecimento da musculatura responsável pela manutenção da posição em pé e pela marcha.
- Procurar melhorar a destreza e o equilíbrio através de exercícios.
- Usar sempre que necessário bengalas e outras proteções que facilitem a marcha, tornando-a mais segura.

Verificar com o médico a real necessidade de continuar usando tranquilizantes, antidepressivos ou determinados tipos de hipotensores, principalmente se a indicação partiu de leigos ou deve-se a uma iniciativa que se deu por conta própria.

Medicamentos frequentemente contribuem para as quedas dos idosos



ESTADO

Alagoas tem 13 mil idosos motoristas

Com mais de 13 mil condutores com idade acima de 65 anos no estado, os números do Departamento Estadual de Trânsito de Alagoas (Detran-AL) demonstram que, nos últimos cinco anos, os motoristas idosos estão ganhando as ruas. Em Maceió, desde 2003, o número cresceu 5,64%, um incremento médio de 1,41% ao ano. Atualmente, são mais de 11 mil na capital.

Segundo o quadro estatístico de condutores do Detran-AL, até agosto de 2008, das 278.321 carteiras de habilitação emitidas em Alagoas, 13.690 são de condutores com mais de 65 anos de idade. Somente na capital alagoana, em 2004 - ano em que se constatou o crescimento mais acentuado -, 945 motoristas com mais de 65 anos circulavam pelas ruas. Isso significa 31% a mais do que o registrado em 2003.

No Interior, os números também têm sido crescentes. Em 2004, foram 589, um aumento de 47% em relação a 2003. Foi um crescimento maior que os 31% da capital. Nos anos de 2005 e 2006, a média de motoristas com idade até 60 anos na capital apresentou uma queda de mais de 10%, ao contrário do número de motoristas acima dos 65 anos, que chegou a ultrapassar a marca dos 2 mil ao final de 2006 - um crescimento de 13% em relação ao ano de 2004.

Em 2007, o Detran computou 1.888 condutores com mais de 65 anos em todo o estado. Dados mais recentes do

Departamento Nacional de Trânsito (Denatran), relativos ao ano de 2006, revelam o registro, em todo o País, de 3,6 milhões de condutores com idade acima de 61 anos. Em 2005 eram 3,2 milhões, e 2,8 milhões em 2004. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) o número de pessoas que ultrapassaram os 60 anos, é o grupo etário que mais cresce proporcionalmente no Brasil.

O número de idosos já ultrapassa a marca dos 14 milhões, o que corresponde a 8,6% da população brasileira. Pesquisas apontam ainda que o aumento da expectativa de vida do brasileiro, bem como do alagoano, explica o crescimento do número de idosos ao volante.

Legislação

A legislação brasileira não estabelece uma idade máxima para que alguém possa dirigir um veículo, mas determina que os condutores idosos renovem com maior frequência seu exame de aptidão. Nas resoluções relativas à Carteira Nacional de Habilitação (CNH) está estabelecido que os motoristas de até 65 anos precisam renovar o teste a cada cinco anos. Acima desta idade, o exame deve ser refeito a cada três anos.

por Editoria da Melhor Idade/AL

DIREITOS

Direitos das pessoas com demência

Foi compilada, a nível internacional, uma tabela dos direitos das pessoas com demência, e que deve ser conhecida por todos os portadores de demência, assim que diagnosticada, bem como deve ser a cartilha de direitos de uso constante de seus familiares e cuidadores.

1. Dignidade, merecendo o respeito como qualquer outro ser humano.
2. Todas as pessoas que apresentem algum sintoma devem receber imediatamente assistência médica. Se diagnosticada a demência, a pessoa tem o direito de tratamento médico ininterrupto, orientado para maximizar sua qualidade de vida e assistência farmacêutica garantida.
3. Na medida do possível, a participar nas decisões que afetam sua vida e seus cuidados futuros.
4. Ter um ambiente fisicamente seguro para viver e proteção contra o abuso e a exploração de sua pessoa e sua propriedade.
5. As necessidades de seus familiares devem ser atendidas e respeitadas, e devem ter o direito de poder de decisão nesse processo.
6. Receber a atenção e o tratamento adequado durante todo o processo da Doença.
7. Receber informação atualizada sobre a Doença e ter acesso a serviços médicos, psicológicos, de reabilitação e assistência social.
8. Apoio efetivo de reabilitação, cuidadores capacitados e qualificados, informação e educação para os familiares em geral e seus direitos defendidos.
9. Manter a sua cidadania até que perca a consciência de suas capacidades físicas e mentais e estiver completamente dependente.
10. Receber atenção e carinho dos familiares, apoio em suas confusões e períodos de depressão, preservar sua intimidade, participar da vida familiar e comunitária e ter apoio constante para manter sua auto-estima.



ESPIRITUALIDADE

A Importância da Espiritualidade e da Religiosidade na Pessoa Idosa - Parte I

Espiritualidade e religiosidade

Muitas vezes falamos da espiritualidade e da religiosidade como sinônimos. Entretanto, não é a mesma coisa. Por isso, primeiro vamos entender cada uma dessas palavras.

O que é espiritualidade?

Podemos dizer que espiritualidade é aquilo que possibilita às pessoas experimentarem que a vida não se limita ao presente e à satisfação das necessidades materiais. Ela independe de uma religião, é algo profundo, que se manifesta nas perguntas que o ser humano faz sobre o sentido da sua vida, pela sua busca de alguma força que o ampare, pelo seu desejo do belo, pelo seu amor ao próximo, pelo cuidado que tem para com o meio ambiente.

O que é religiosidade?

Quando uma pessoa aceita uma religião, podemos dizer que ela encontrou nela uma forma de praticar a espiritualidade, seguindo suas crenças e práticas. Pode-se dizer que o ser humano traz em si uma marca profunda, que o acompanha toda a vida, como o sinal do umbigo que nos faz lembrar sempre que nascemos de nossa mãe. Foi ela que nos gerou, nos nutriu, nos deu a vida. Assim também temos em nós a marca de nosso Criador e ansiamos o reencontro com Ele. Este anseio se manifesta através da busca de uma religiosidade, de oração e de mística que expressa sede e fome de Deus. Esta é a busca de algo que seja superior a nós e que vai além dos limites da nossa vida. E ela se manifesta em todo ser humano à medida que este alcança certo grau de maturidade. Um grande cientista do século passado, Albert Einstein, 1879-1955 (físico alemão, naturalizado norte-americano), disse a célebre frase: "A ciência sem religião é aleijada. A religião sem a ciência é cega". Para ilustrar a importância do cultivo da religiosidade, segue um interessante fato ocorrido no ano de 1892: "Um senhor de 70 anos viajava de trem tendo ao seu lado um jovem universitário, que lia o seu livro de ciências. O senhor, por sua vez, lia um livro de capa preta. Foi quando o jovem percebeu que se tratava da Bíblia e estava aberta no livro de Marcos. Sem muita cerimônia, o jovem interrompeu a leitura do velho e perguntou:

– O senhor ainda acredita neste livro cheio de fábulas e crendices?

– Sim, mas não é um livro de crendices. É a Palavra de Deus. Estou errado?

– Mas é claro que está! Creio que o senhor deveria estudar a História Universal.

Veria que a Revolução Francesa, ocorrida há mais de 100 anos, mostrou a miopia da religião. Somente pessoas sem cultura ainda crêem que Deus tenha criado o mundo em seis dias. O senhor deveria conhecer um pouco mais sobre o que os nossos cientistas pensam e dizem sobre tudo isso.

– É mesmo? E o que pensam e dizem os nossos cientistas sobre a Bíblia?

– Bem, respondeu o universitário, como vou descer na próxima estação, falta-me tempo agora, mas deixe o seu cartão que eu lhe enviarei o material pelo correio com a máxima urgência".

O velho, então, cuidadosamente, abriu o bolso interno do paletó e deu o seu cartão ao universitário. Quando o jovem leu o que estava escrito, saiu cabisbaixo, sentindo-se péssimo. No cartão estava escrito: Professor Doutor Louis Pasteur, Diretor Geral do Instituto de Pesquisas Científicas da Universidade Nacional da França. Tratava-se de Louis Pasteur, cientista francês, químico e biólogo que viveu de 1822 a 1895 e que desenvolveu o sistema de esterilizar o leite pela fervura, que é conhecido como pasteurização. A Pasteur é atribuída a afirmação: "Um pouco de ciência nos afasta de Deus. Muito, nos aproxima." O fato relatado chama também a nossa atenção para atitudes que devemos ter diante de uma pessoa mais idosa, principalmente se ainda nem conhecemos nada de sua vida e de suas crenças. Os cuidados que devem acompanhar o dia-a-dia de um cuidador de Idosos são:

1. Ser discreto, não influenciar na crença da pessoa idosa que está sendo Cuidada;
2. Respeitar a forma de a pessoa expressar sua fé e sua prática religiosa. Ela pode possuir vários símbolos que cuida como se fossem fotografias de seus queridos. Deve saber aceitar e valorizar essa piedade popular.
3. Estar atento às necessidades da pessoa idosa que quer ir à sua igreja e celebrar à sua forma. O cuidador deve acompanhá-la de forma discreta e respeitosa.
4. É também importante que o cuidador alimente sua espiritualidade; esta vivência facilitará as atitudes de gratidão, de gentileza, de solidariedade respeitosa para com a pessoa idosa.

Ir. Terezinha Tortelli, FC

Enfermeira, Especialista em Gerontologia Social pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.
Secretária Executiva da Pastoral da Pessoa Idosa - CNBB.
Conselheira no Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa.