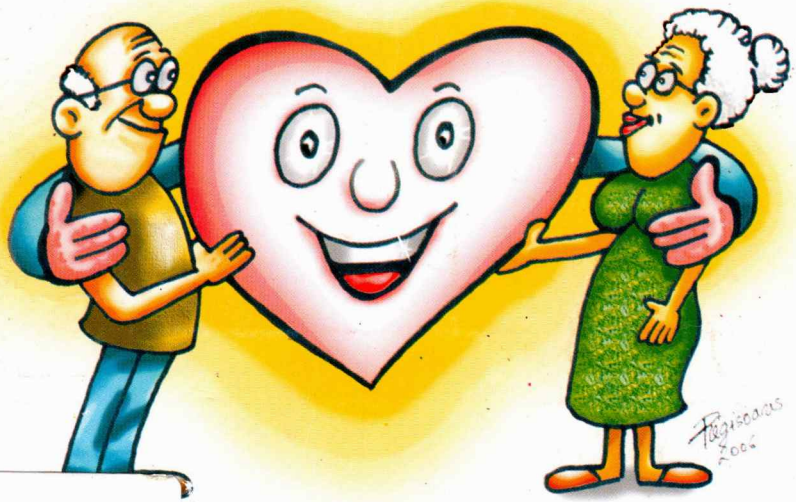
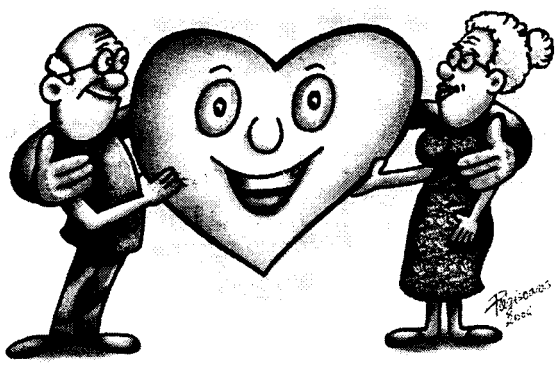
# VIDA, DIGNIDADE E ESPERANÇA: GUIA PARA AS PESSOAS IDOSAS



3(058)

# VIDA, DIGNIDADE E ESPERANÇA: GUIA PARA AS PESSOAS IDOSAS



Pastoral de Pessoa Idosa

ARQUIDIOCESE DA PARAÍBA

João Pessoa, 2006

***Padre Francisco de Assis Azevedo dos Santos*** *(org.)*

*Colaboradores*
***Carmen Soares de Sousa Rodrigues***
***Eduardo Gomes Onofre***
***Ivan Rodrigues Júnior***
***Luiz Odorico Monteiro de Andrade***
***Ondina Maria Chagas Canuto***
***Valberto Cosme de Lira***
***Vânia Maria Gico***

*Equipe de Elaboração:*
***César Augusto Ferreira da Silva***
***Cristiane Maria Aguiar Coelho***
***Eliany Nazaré de Oliveira***
***Francisco de Assis Azevêdo dos Santos***
***Jeovânia Maria Goersch Andrade Aragão***
***Maria de Fátima Araújo Silva***

*Revisão:*
***Geraldo Nogueira de Amorin***

*Paginação eletrônica*
*Scaneamento e efeitos dos desenhos:*
***Naudimilson Ricarte***

*Ilustração:*
***Regis Soares***

613.98(058)
V69
2006
ex 01

32.460
FARN
BIBLIOTECA
Nº Reg. 0000363
25/06/09

A772v *Arquidiocese da Paraíba. Pastoral de Pessoa Idosa.*
*Vida, dignidade e esperança: Guia para as pessoas idosas / Francisco de Assis Azevedo dos Santos (org); Colaboradores Eduardo Gomes Onofre, Vania Maria Gico... [et al]. - João Pessoa: Ed. Universitária / UFPB, Ed. A União,2006. 56 p.*

*1. Idoso - guia. 2. Assistência Idoso - guia. 3. Idoso - Qualidade de Vida.* **I.** *Santos, Francisco de Assis Azevêdo dos - org.* **II.** *Onofre, Eduardo - colab.* **III.** *Gico, Vânia - colab.* **IV.** *Pastoral de Pessoa Idosa.*

*UFPB/BC* *CDV: 613.98(058)*

# Apresentação

O guia que temos em mãos se destina às pessoas idosas, aos seus familiares e aos voluntários que se dispõem a tomar conta delas, com carinho e especial dedicação.

O guia é resultado de uma série de experiências exitosas que se consagram como práticas habituais indispensáveis, atendendo aos direitos das pessoas idosas. Correspondem outrossim, às responsabilidades do Estado, da Família e das instituições, chamados a promover o envelhecimento saudável com melhor qualidade de vida das pessoas idosas.

As práticas elencadas no Guia obedecem a um roteiro lógico e sistemático, abalizando nossa atitude fundamental de defesa e promoção da dignidade da vida das pessoas idosas, que muitas vezes são exploradas ou relegadas.

O guia se compõe de uma coletânea de práticas fundamentadas no rigor científico e tecnológico da gerontologia e da geriatria, com a respectiva organização e metodologia.

A seriedade dos que se submetem ao roteiro de práticas é o segredo do êxito de grupos e de instituições que há anos se dedicam à promoção dos direitos das pessoas idosas, evitando o amadorismo ou a improvisação.

Nesse sentido devemos agradecer particularmente à Drª. Maria José Lima Carvalho Rocha Barroso, a Mariazinha, pioneira no ramo, que há 27 anos vem servindo a, Associação Cearense Pró-Idoso - ACEPI, cuja participação nacional e internacional consubstanciam as devidas políticas públicas em função dos direitos das pessoas idosas. Mariazinha

é um baluarte criativo e atualizado das práticas às quais nos referimos.

A ela devemos o presente guia, reproduzido e adaptado às circunstâncias e ao contexto social da Paraíba, no qual estamos inseridos.

Há duas dimensões a serem continuamente evocadas no presente Guia. Primeiro, a dimensão da saúde e bem estar da pessoa idosa. Segundo, a grave problemática da violência infligida contra a pessoa idosa, seja por maus tratos, seja por extorsão financeira.

Em ambas as dimensões a Família deve ser envolvida. O envolvimento dos familiares das pessoas idosas é condição sem a qual se torna impossível qualquer trabalho de humanização, revertendo quadros intoleráveis de desprezo e abandono.

Que a partir dos marcos fundamentais e das práticas contidas no presente Guia, a Paraíba possa dar mostras operacionais que avancem no caminho da dignificação do Envelhecimento Saudável, investindo em recursos humanos, técnicos e financeiros, obtendo resultados surpreendentes, próprios da civilização do amor, da justiça e da paz social.

+ Aldo di Cillo Pagotto, sss
Arcebispo Metropolitano da Paraíba




"Dai ao nosso coração sabedoria" (SL.90)

# CAPÍTULO I
# A PASTORAL DE PESSOA IDOSA

## 1.1. OBJETIVO

Assegurar a dignidade e a valorização integral das pessoas idosas, através da promoção humana e espiritual, respeitando seus direitos, sem distinção de raça, cor, profissão, nacionalidade, sexo, credo religioso ou político, para que as famílias, as comunidades e a sociedade em geral, possam conviver respeitosamente o idoso, por meio das seguintes ações especificadas:

1. Promover o desenvolvimento físico, mental, social, espiritual, cognitivo e cultural dos idosos; respeitar a dignidade e a cidadania das pessoas idosas, colaborando para a divulgação e implementação do Estatuto do Idoso, Lei n 10.741, de 1 de outubro de 2003;
2. Promover o convívio das pessoas idosas com as demais gerações, estimulando uma velhice ativa e saudável buscando sua longevidade digna; valorizar a história de vida, as experiências, a sabedoria adquirida ao longo da vida de cada pessoa, respeitando-a como guardiã da memória coletiva;
3. Capacitar agentes de pastoral para o acompanhamento das

pessoas idosas nas visitas domiciliares e nas outras atividades complementares afins; organizar redes de solidariedade humana nas comunidades e nos diferentes níveis para promover o bem-estar dos idosos;

4. Incentivar a criação e participação nos conselhos de direitos do idoso em todos os níveis; realizando parcerias, somando esforços com outras pastorais, comunidade cientifica, associações de geriatria e gerontologia, organizações de defesa dos direitos dos idosos, de assistência social e outras entidades afins; mantendo um sistema de informação sobre a situação das pessoas acompanhadas;
5. Democratizar noticias e informações sobre os idosos nos meios de comunicação social; esclarecer e dismitificar preconceitos contra as pessoas idosas, a fim de que sejam superados;
6. Somar esforços com iniciativas de educação continuada para cuidadores de idosos; valorizar a vida do princípio ao fim, apoiando os programas de cuidados especiais, que assegurem o caráter espiritual da existência humana.




## 1.2. AGENTES VOLUNTÁRIOS

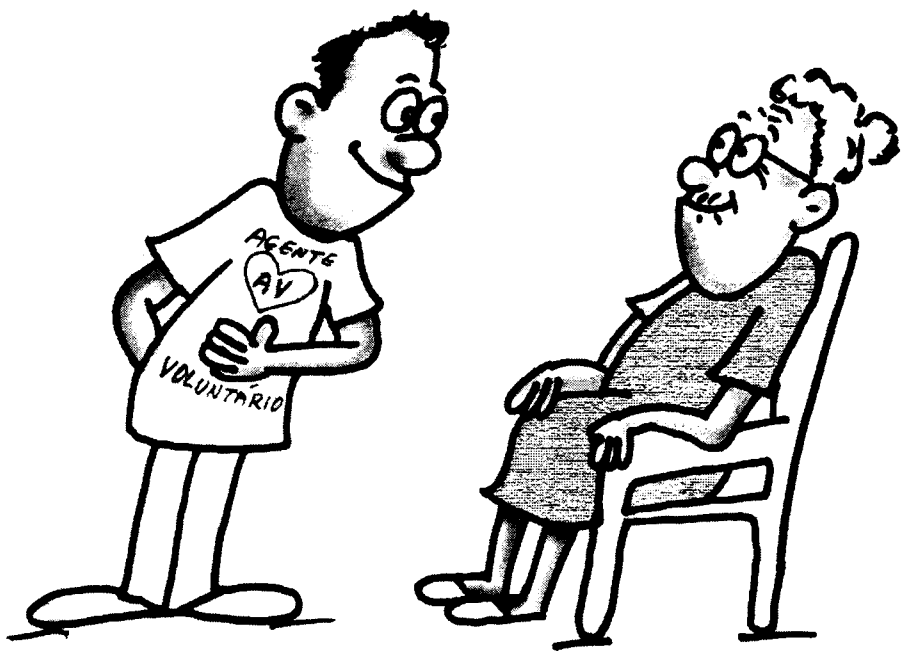
São considerados agentes voluntários todos aqueles que, livremente, se colocam à disposição para o trabalho da Pastoral da Pessoa Idosa, sem remuneração ou vinculo empregatício e/ou jurídico de qualquer espécie, dedicando-se à concretização dos objetivos da entidade.

## 1.3. UM AGENTE VOLUNTÁRIO DEVE SER:

- Um cidadão consciente e interessado no Bem Comum que é de todos;
- Aquele que conhece direitos e deveres; participa. Dá sua contribuição social como sabe e pode;
- Um cidadão que sente a dor do outro e busca condições para apoiar, ajudar;

## 1.4. PERFIL DO AGENTE VOLUNTÁRIO

- Saber partilhar, ouvir e doar;
- É generoso;
- Tem vocação para ser solidário, servir;
- Tem disposição em apreender mais e servir melhor;
- Usa do bom senso;
- Esclarece, informa, apóia;
- Busca formas de solução para situações difíceis.



Para o Agente Voluntário tornar-se capacitado é importante fazer uma auto-avaliação, isto é, avaliar a si próprio, rever seus valores, compromissos com a cidadania; refletir se está realmente disposto em contribuir para a paz nas famílias, no grupo, na vizinhança e na sociedade.

É importante saber ouvir, ter cuidado em emitir alguma palavra que possa acirrar os ânimos. Ter maturidade, paciência, ter palavras de encoragamento, de esperança. Informar, onde buscar mais apoio, informações e instrumentos capazes de erradicar maus tratos e abusos. Quando não for possível solucionar a dificuldade, encaminhar para adoção de medidas competentes, na área do poder público ou da justiça.

## 1.5. METODOLOGIA

A metodologia utilizada pela Pastoral da Pessoa idosa, é baseada no Evangelho de Marcos (6, 34-44) sobre a Multiplicação dos Pães e dos Peixes. Desse modo, consiste em:

- Organizar a comunidade e identificar agentes voluntários;
- Promover a mística cristã de fé e vida;
- Os voluntários multiplicam o saber e a solidariedade junto às pessoas idosas, suas famílias e na comunidade;
- Cada voluntário capacitado visita mensalmente 10 pessoas idosas vizinhas, acompanhando-as através de 8 indicadores próprios:




- Atividades físicas;
- Ingestão de líquidos;
- Vacina anual contra gripe;
- Vacina contra pneumonia a cada 5 anos;
- Prevenção de quedas;
- Identificação de incontinência urinária;
- Encaminhamento aos serviços de saúde
- Identificação da pessoa idosa dependente.

- Mensalmente os voluntários de cada comunidade se encontram para uma reunião de avaliação e reflexão de sua missão na comunidade e para sua formação continua. Nesta reunião é preenchida a Folha de Acompanhamento Domiciliar dos Idosos - FADI;
- Esses dados são processados e analisados eletronicamente "para ver se todos estão satisfeitos".

## 1.6. CAPACITAÇÃO

1. **Reunião de sensibilização**: informar com clareza o compromisso de visitar mensalmente uma média de 10 pessoas idosas e participar de uma reunião mensal com os demais voluntários;

2. **Primeira etapa da capacitação**: Acolhida; espiritualidade (texto bíblico Lc 4, 16-18 (início da "construção da casa"); apresentação dos participantes; objetivos, programa e metodologia da capacitação; contrato de convivência; histórico e metodologia da Pastoral da Pessoa Idosa;

3. **Segunda etapa da capacitação**: Espiritualidade (textos bíblico: Diálogo [Lc 19, 1-10]; Serviço [Lc 10, 1-2]; Testemunho [Mc 3, 31-25] e Anúncio [Lc 3, 16-18] continuação da "construção da casa"); o envelhecimento populacional brasileiro; o curso da vida; valor de cada fase da existência humana; a pessoa idosa: sua fragilidade, finitude, eternidade, sabedoria, maturidade, experiência e espiritualidade.

4. **Terceira etapa da capacitação**: espiritualidade (texto bíblico: "continuação da construção da casa"); visita domiciliar; caderno do voluntário comunitário; indicadores de acompanhamento.

5. **Quarta etapa da capacitação**: espiritualidade (texto bíblico: Mc 12, 10 e Mc 6, 34-44 "continuação da construção da casa"); última parte do caderno resumo; Folha de Acompanhamento Domiciliar do Idoso - FADI e reunião mensal na comunidade para avaliação e reflexão.

6. **Quinta etapa da capacitação**: espiritualidade (texto bíblico: Mt 25,40 "continuação da construção da casa"); parcerias com os serviços de apoio às pessoas idosas; direitos dos idosos Estatuto do Idoso e avaliação da capacitação.

7. **Sexta etapa da capacitação**: esta etapa será desenvolvida somente quando são capacitadores ou multiplicadores.



## 1.7. VISITA DOMICILIAR

- Fazer uma oração antes de sair de casa;
- Levar o material, lápis, caderno do voluntário;
- Fazer um breve roteiro das visitas
- Olhar com carinho a pessoa idosa e as pessoas da família; ouvir com calma e atenção o que a pessoa idosa e a família têm para contar;
- Dar atenção ouvindo e olhando, muito mais do que falando;
- A qualidade da visita está na atenção, amizade e interesse pelo outro;
- Atenção com os indicadores do caderno do voluntário. Na primeira visita não é necessário colher as informações podem ser complementadas nas próximas visitas;
- Deixar claro para os agentes que não se trata de fazer questionário, nem pesquisa. Trata-se de um trabalho voluntário de pastoral, de pastor que vai ao encontro das ovelhas;
- Construir laços de solidariedade e de fraternidade;
- Ser discreto e sigiloso. Casos particulares e conversas paralelas não devem constar;
- Não julgar ou condenar. Devemos saber lidar com os preconceitos por causa de religião, de cor da pele, de alguma deficiência que a pessoa possa ter;
- Não estabelecer relação de dependência. Não prometer o que não possa ser cumprido, não desenvolver ações que sejam próprias dos cuidadores, ou dos agentes de saúde, como: procurar medicamentos, marcar consultas, etc.
- Demonstra afeto a pessoa idosa que está visitando. Sempre com equilíbrio e bom senso, sem afetação nem exageros.
- Deve ser discreto, simples, vestir-se com simplicidade e harmonia quando for fazer as visitas.

# CAPÍTULO II
# CIDADANIA E PREVENÇÃO DE VIOLÊNCIAS COM IDOSOS



## 2.1. FATORES DE RISCOS DOS IDOSOS

As pessoas idosas, com as características abaixo, estão especialmente sujeitas à maus tratos:

1. IDOSOS com estado de saúde precário (saúde física ou mental);
2. IDOSOS quando não reconhecem outras pessoas ou não podem mais expressar seus sentimentos ou desejos;
3. IDOSOS tendo como cuidador pessoas com problema mental.
4. IDOSOS que dependem totalmente dos outros para fazerem as atividades diárias: alimentar-se, tomar banho, vestir-se, etc;
5. IDOSOS que moram isoladamente ou sozinhos;
6. IDOSOS que moram com pessoas dependentes financeiramente dos mesmos.

## 2.2. SENSIBILIZAÇÃO

A sensibilização é o momento da tomada de consciência e comprometimento, mexe com os sentimentos e com a vontade **ISSO PRECISA MUDAR, EU QUERO MUDAR.**

A sensibilização facilita a abertura da mente e do coração das pessoas envolvidas com a violência. É importante uma mudança mental, de transformação comportamental na família e no convívio social.

É preciso não ter vergonha de abordar questões delicadas de

situações de violências. Tomar providências concretas para evitar conseqüências mais graves. Não se pode ficar só esperando, é preciso tomar uma atitude.

A sensibilização é o passo inicial. Através de uma conversa, uma reflexão, pode-se estimular para um diálogo. Parte da realidade, das necessidades de conhecer melhor os problemas e buscar soluções para os mesmo.

### 2.2.1. ONDE?




Nas emissoras de televisão
Nas rádios;
Nos jornais;
Nas escolas;
Nas universidades;
Nas associações comunitárias;
Nas igrejas;
Nos grupos do AA;
Na Delegacia;
Nos órgãos de políticas públicas;
Nas bodegas;
Na vizinhança;
Onde você achar conveniente.

### 2.2.2. QUANDO

Continuar os trabalhos iniciados, começar as ações nos lugares não atingidos;
Durante todos os momentos e onde houver oportunidade;
Por ocasião das campanhas de Saúde, Vacinação;
Nas festas religiosas;
Nas visitas aos idosos;
Quando ocorrer um caso de violência;
Continuar a prevenção da violência.

- Cada voluntário no seu grupo deve discutir e descobrir a melhor forma de fazer a sensibilização e instrumentalização;
- É preciso que o voluntário esteja convencido da importância do seu trabalho e do seu papel como agente de mudança;

- Para isso dever conhecer os instrumentos de ação e saber utilizá-los;
- Este é o momento da instrumentalização, qual é o melhor instrumento e como usá-lo?

O principal instrumento do voluntário é a PALAVRA e o DIÁLOGO.

Deve ser usada para divulgar as Leis no combate à violência, os direitos e os deveres da pessoa humana. Saber como interpretar o que está escrito no papel, conhecer os órgãos de defesa e o nome dos responsáveis.

Quando não se toma uma atitude, pode ser pelos seguintes motivos:

- Medo, omissão, falso respeito, não se intrometer na vida alheia, ou também porque não pode, ou não sabe o que fazer, a quem recorrer, como se proteger, quais são os direitos.

## 2.2.3. DIANTE DE UM FATO CONCRETO:

O voluntário de cidadania comprometido com a mudança precisa saber:

- O QUE FAZER;
- COMO FAZER;
- QUANDO FAZER.

## 2.2.4. O QUE FAZER?

- Conhecer as Leis;
- Informações sobre a situação de violência;
- Trabalho de sensibilização e instrumentalização;
- Prevenção contra a violência;
- Apoio às vitimas das violências.

## 2.2.5. COMO FAZER?

- Transmitir mensagens de solidariedade e apoio;
- Fazer visitas;
- Promover reuniões com os grupos;
- Campanhas de prevenção.

## 2.2.6. NA FAMÍLIA ENVOLVIDA EM VIOLÊNCIA:

- Buscar o Programa de Saúde da família PSF;
- Manter entendimento com Ação Social do Governo Estadual e Municipal;
- Buscar pessoas competentes e responsáveis;
- Denunciar os casos de violência explícita;

## 2.2.7. REFLEXÃO

Como buscar formas de paz?
Como você enfrentaria situações de violência na família, na vizinhança, nos grupos?
Como você poderia ser útil em situações de violências?
O que você poderia fazer frente a situações conhecidas de violências com idosos?
E em situações de maus tratos e negligências?
Como buscar formas de paz?

- Você gostaria de ser defensor dos Direitos Humanos, respeitando as Leis, buscando garantias sociais e proteção legal?
- A minha felicidade depende de mim, quando sou solidário e coloco os meus dons e talentos a serviço dos outros?

***Uma sociedade só cresce, quando todos participam. Em qualquer idade, os direitos e deveres são alcançados! O Que significa o idoso à violência intrafamilar?***

## 2.2.8. IMPORTANTE

Diante de um problema, evite boatos e comentários. Facilita o trabalho e o desenvolvimento das atividades de cada voluntário e do grupo.

***O voluntário descobre uma luz no final do túnel.***
***Novos horizontes se abrem para o seu trabalho.***

## 2.2.9. AÇÃO VOLUNTÁRIA

Trabalho de mão dupla.
Generosidade do servir:

- novas experiências;
- oportunidades de aprendizado;
- gratificação sentir-se útil;
- afirmação do sentido comunitário
- doação do tempo;
- trabalho;
- talento;
- habilidades;
- experiências.

O ser humano só se realiza quando:
Se sente "ponte" facilitando o acesso... e oportunizando conviver em harmonia.

## 2.2.10. VIOLÊNCIA INTRAFAMILIAR CONTRA O IDOSO

Violência pode significar muitas coisas...

O idoso durante sua vida teve oportunidade de vivenciar situações de violência.

Quando criança, na juventude ou como adulto, poderá ter enfrentado ou sofrido violências que deixaram marcas, significados, lembranças e mágoas no coração. São lembranças que provocam tristezas. Muitas vezes, nem o próprio idoso tem consciência disso; não sabe as causas dos problemas e nem a saída para mudar essa situação.

É importante refletir sobre a violência ocorrida no passado e compará-las as situações presentes.

Dentro de sua casa: entre esposo, esposa, filhos, irmãos....
Na família, entre parentes, avô, avó, tios, primos...
Na vizinhança, entre amigos...
Nos colégios, entre os alunos, professores...
Nos grupos, associações...
No trabalho, entre chefes e colegas...
Na Igreja, com os irmãos de fé.

## ALGUMAS FORMAS DE VIOLÊNCIA

**Violência física**

Agressões por socos, mordidas, empurrões, beliscões, queimaduras, facadas, tiros ou perfuração do corpo com qualquer tipo de instrumento.

**Violência sexual**

Quando forçados a manter atos sexuais a força, ou fazer atos libidinosos ou qualquer outra coisa contra a vontade própria, por medo ou sujeição.

**Cárcere Privado**

Não deixar sair para visitar amigos, participar de reuniões, ir à missa, ao culto.

**Proibições**

De trabalhar, sair, estudar, participar de atividades de socialização.

**Físico**

Significa qualquer ato de violência que possa resultar em dor, limitação física ou doença.

**Abusos Psicológicos**

Alguma conduta causadora de sofrimento psicológico; ameaça, abandono, isolamento e infantilização, isto é, tratar o idoso como criança.

**Material ou financeiro**

Uso não apropriado da renda ou recursos da pessoa idosa, por um familiar, um cuidador, ou pessoa próxima. Sabendo que o idoso dispõe de recursos não, utiliza para melhorar a qualidade de vida e conforto do mesmo.

### 2.2.10.1. NEGLIGÊNCIA

- Deixar de usar os recursos disponíveis necessários para a manutenção do idoso ou restauração da saúde e bem estar do idoso;
- Não utilizar os recursos disponíveis como hospitais, centro de saúde, ambulatórios para atendimento emergenciais;
- Não seguir as orientações médicas, dar os remédios em horário certo, fazer outros procedimentos necessários como fisioterapia, banhos de sol e outros;
- Os cuidados diários de higiene, como lavar os dentes, banhos, asseios e usar roupas limpas;
- A família ou o cuidador deixa de oferecer alimentação, água, roupas ou outras coisas adequadas, assim como serviços necessários ao idoso, evitando riscos de agravamento de algum problema;
- Seria, também, uma forma de negligência deixar de dar os alimentos adequados, dietas ou serviços necessários;
- Em situação de risco, deixar de dar os remédios nas horas certas, ou serviços de higiene e outros cuidados.

### 2.2.10.2. FORMA DE IDENTIFICAÇÃO DA VIOLÊNCIA

A violência intrafamiliar existe; é do seu conhecimento. Partir da sua própria experiência, usando os conhecimentos adquiridos no curso de capacitação, conhecendo os instrumentos de apoio disponíveis a nível: de Governo Federal, Estadual e Municipal, de entidades religiosas e ONGs.

### 2.2.10.3 DETECTANDO MAUS TRATOS

Exemplo de perguntas que podem ser feitas ao idoso para identificar situações de maus tratos:

1. Alguém em casa já feriu / lesou você?
2. Alguém já tocou em você sem seu conhecimento?
3. Você já fez ou foi obrigado a fazer coisas que você não gostaria de fazer?
4. Alguém já usou ou ficou com algum objeto seu?
5. Alguém já ameaçou você?
6. Você tem medo de alguma pessoa em casa?
7. Você já assinou algum documento sem saber do que se tratava?
8. Você ficou a maior parte do dia sozinho(a)?
9. Alguém já deixou de cuidar de você quando necessitou de ajuda?

## 2.2.10.4. DICAS PARA IDENTIFICAÇÃO DE MAUS TRATOS

1. Valorize alguns sinais de alerta, tais como perda da consulta; inexplicado retardo em buscar diagnóstico e tratamento de condições clínicas;
2. Sempre fale com o idoso sozinho;
3. Caso perceba algo diferente, indague algum aspecto acerca da sexualidade;
4. Pergunte ao idoso diretamente acerca de maus-tratos;
5. Avalie a qualidade de interação: cuidados x idosos;
6. Pergunte ao cuidador se está encontrando qualquer problema no ato de cuidar;
7. Avalie o sistema de suporte social.

**ALGUNS SINAIS FÍSICOS DE MAUS-TRATOS**

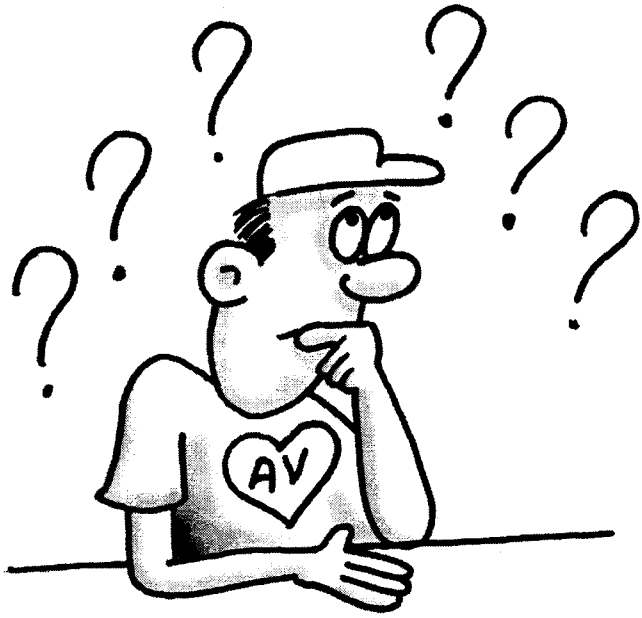
NEGLIGÊNCIA
EMAGRECIMENTO EXTREMO
MÁ HIGIENE
ROUPAS INADEQUADAS
PESSOA ESTA PARADA (MOVER-SE POUCO)
AUSÊNCIA DE ÓCULOS;
APARELHO AUDITIVO;
BENGALAS OU ANDADOR;
DIMINUIR A COMUNICAÇÃO COM OS OUTROS;
FRAQUEZA;
ABUSO;
FRATURAS OU DESLOCAMENTOS;
APARECIMENTO DE FERIDAS INEXPLICADAS E QUEIMADURAS;
SINAIS DE USO EXAGERADO OU NÃO-USO DOS MEDICAMENTOS PASSADOS PELO MÉDICO;
ESCARAS;
DOR E SANGRAMENTO EM PARTES SEXUAIS.

## 2.2.10.5. FORMAS DE ATUAÇÃO NO COMBATE À VIOLÊNCIA

**Os instrumentos servem para:** Animar e integrar as pessoas, ou seja, o voluntário e as vitimas da violência;

Facilitar a divulgação e socialização dos conhecimentos, enriquecendo cada voluntário individualmente e o grupo;

Possibilitar uma ação coletiva na qual os membros do grupo participem da elaboração do plano de ação e da solução do problema.




## 2.2.10.6. O QUE FAZER?

O trabalho do voluntário deve ser consciente, para não vacilar diante dos problemas. O voluntário de cidadania defende os direitos das pessoas humanas como cidadão. O seu trabalho é o compromisso com a justiça e a paz.

Como buscar alternativas de solução para os problemas concretos, visando construir uma nova situação familiar?

Como desenvolver práticas de ajuda mútua entre os membros do grupo, como forma de enfrentar determinadas situações?

## 2.2.10.7. RELEBRANDO O QUE VOCÊ APRENDEU

**Formação:**
O voluntário deve estar capacitado para enfrentar diversas situações de violência intrafamiliar. O processo de capacitação é permanente, não acaba com o encerramento da capacitação. É necessário continuar os estudos, as leituras individuais e as reuniões mensais onde se deve discutir os problemas em grupo. Dessa forma cada voluntário vai se sentir mais seguro para ajudar as pessoas.

**Comunicação & Oratória:**
Importante não esquecer que o processo de se fazer entender (comunicar-se), compõe-se três elementos básicos:

- O primeiro é VOCÊ que se chama EMISSOR, isto é, emite idéias de forma verbal (palavras);
- O segundo o outro, o ouvinte ou RECEPTOR. Aquele que se disponibiliza a lhe ouvir;
- O terceiro é a MENSAGEM, quer dizer, o conteúdo do seu pensamento, sua idéia, o assunto que você quer passar.

## 2.2.10.8. COMEÇAR E TERMINAR

Como na vida, tudo tem um INÍCIO, um MEIO e um FIM. Na comunicação também.

Quando for fazer uma exposição, não comece logo pelo assunto. Quando você faz uma visita não vai logo entrando na casa. Primeiro bate palmas, se anuncia, cumprimenta, etc. No discurso é também assim. Você diz que vai falar, conta uma historia ligado ao seu tema. Vá rodeando para cativar o seu publico até entrar no assunto principal. Este é o seu discurso. Agora você afirma, confirma, prova, refuta, demonstra que o que você está dizendo é verdade, é bom, é certo, é legal, etc.

## 2.2.10.9. ENCERRAR É COMO PISAR NO FREIO

E se chama PERORAÇÃO. É fácil terminar. Você faz um resumo do que disse, apelando para o sentimento das pessoas, para que aceitem o que você disse, como verdade, mas faça com ênfase e segurança.

## 2.2.10.10. É PRECISO ENTUSIASMO

A palavra "entusiasmado" significa "cheio de Deus". Pois fale com entusiasmo pondo calor e emoção. As pessoas só acreditam em você se você demonstrar que acredita no que está dizendo. Por isso fale com naturalidade, originalidade e prazer no que está expondo. Ninguém gosta de quem fala sem vibração. Tem que ter calor e dar a entender que se sente feliz em estar ali.

**Nunca interrompa**

Quando alguém fala quer ser ouvido, por isso prestigie o outro com seu silêncio.

**Uma idéia para dividir o seu discurso**

Tudo tem um "antes", um "durante" e um "depois". Por isso você pode dividir sua fala estabelecendo esta seqüência. Por exemplo: se seu assunto for "como plantar milho", você lembrará como se fazia isso antes, quando os portugueses chegaram ao Brasil, depois, durante o crescimento industrial e finalmente depois, isto é, hoje. Todo assunto pode ser dividido assim.

**Ruas de duas mãos**

Você é ao mesmo tempo emissor e receptor. Você dá e recebe informações.

Por isso cuide de conhecer bem o assunto que vai abordar, pois não basta falar, tem que dizer alguma coisa para evitar o discurso vazio e sem conteúdo.

**Solenidade**

Dê solenidade e dignidade ao que diz. Valorize suas idéias.

**Melhore sua comunicação**

Comunicar não é só fazer discurso. Saber ouvir também é comunicação.

**Por isso: ouça tudo**

Você sai ganhando porque aprende como o outro. Deixe o outro falar.




**Pergunte**

Se não tem o que dizer, pergunte! O outro vai gostar do seu interesse.

**Agradeça sempre**

Obrigado é uma palavra mágica.

## 2.2.10.11. AUTO-ESTIMA

"Aquilo que o homem pensa de si mesmo, de onde extrairemos amor para dar aos outros"

Henry David Thoreau

A auto-estima é uma necessidade humana fundamental para nosso próprio equilíbrio emocional, afetivo e para nossos relacionamentos.

É a segurança em si mesmo, sabendo vivenciar, enfrentar ou contornar os desafios básicos da vida. A auto-estima positiva é uma vivência intima de nós mesmos; o respeito que temos por nós próprios, a confiança que em nós depositamos, o julgamento que fazemos de nós mesmos. Acreditar em nossa capacidade de pensar, refletir e decidir.

É o julgamento pessoal de valor sobre nós mesmos.

A auto-estima elevada é sinal de auto-confiança, do auto-respeito que sentimos por nós próprios.

A auto-estima baixa quando estamos desacreditando de nossa força pessoal, nas nossas possibilidades de vencer desafios, dificuldades, de encontramos saída para nós mesmos.

Auto-estima positiva, saudável:

- Quando usamos nossa criatividade;




- Quando somos flexíveis com os outros, aceitamos mudanças;
- Aceitamos que podemos errar e nos perdoamos;
- Quando somos generosos, cooperativos e solidários com os outros;
- O amor por nós mesmos se transmite aos familiares e amigos.

A família é a base importante para uma auto-estima positiva:

- Pelo amor recebido;
- Respeito à sua pessoa;
- Ser ouvido, respeitado;
- Ter sentido segurança em meio à família;
- Ter presente sentido de pertença à sua família, sentindo-se parte dela.

Avalie a sua auto-estima. Os indicadores abaixo poderão ajudar:

- Pela serenidade de espírito;
- Estar sempre em paz consigo mesmo;
- Viver de acordo com sua realidade;
- Saber aceitar-se com limites e possibilidades;
- Sentir-se com auto-eficiência, confiança em si mesmo em sua capacidade de decisão;
- Reconhecer-se digno.

# CAPÍTULO III
# DIREITOS HUMANOS




As atrocidades ocorridas por ocasião da segunda guerra mundial motivaram indignação mundial. A Organização das Nações Unidas ONU, promoveu estudos e discussão que resultaram em uma legislação específica, garantindo a todas as Nações a inviolabilidade da dignidade das pessoas.

Em Assembléia Geral, proclamaram a Declaração dos Direitos Humanos, em 10 de dezembro de 1948.

Os direitos humanos são universais. Confere a todas as pessoas em qualquer idade, condição social, econômica, religiosa, política, direitos à vida, de igualdade, liberdade, inviolabilidade e dignidade.

**"Todos são iguais em dignidade de direitos..."**

**"Todo ser humano tem capacidade para gozar os direitos e as liberdades estabelecidas sem distinção de raça, cor, sexo, língua, religião..."**

No Brasil, os Direitos Humanos são da jurisdição e competência do Ministério da Justiça e mais especificamente da Secretária Nacional dos Direitos Humanos tendo ação em todo o país.

## 3.1. LEIS QUE FAVORECEM AOS IDOSOS

3.1.1. Constituição Federal de 1988. Enumeramos alguns artigos tutelando a senilidade do idoso, como no art. 229, é dever dos filhos maiores "amparar e ajudar os pais na velhice [...]; a garantia, aos maiores de sessenta e cinco anos, a gratuidade dos transportes coletivos urbanos (art. 230, §2 ) entre outros artigos que seguem a mesma finalidade, qual seja, igualar um desigualdade real que a idade avançada faz existir nos indivíduos, muitas vezes, tornando-os sujeitos que necessitam do auxilio para sobreviver.

3.1.2. Lei 10.741/03, denominada de "Estatuto do Idoso". Outras leis já os atribuíam certos direitos, notórios e importantíssimos. A Lei 8.842/94 dispõe sobre a política nacional do idoso e a criação do Conselho Nacional do Idoso; regulamentando a Lei 8.842/94, editou-se o Decreto de número 1.948/94, estabelecendo competência e atribuições dos órgãos responsáveis à execução dessa política. Entretanto, a criação do Conselho Nacional do Idoso (Lei 8.842/94), só foi materializada com o Decreto número 4.227/02, no qual fora estabelecido competências, composição, duração dos mandados entre outras prerrogativas;

3.1.3. No âmbito da legislação local, da cidade de João Pessoa, Estado da Paraíba, alguns benefícios foram concedidos aos idosos, mesmo antes da vigente Constituição, a exemplo da Lei municipal número 5.114/86 que concedeu o Tickt-Ancião aos idosos a partir de 60 anos, com renda até um salário mínimo, nos transportes coletivos urbanos. Posteriormente a 1988, a Lei 6.408/90 veio dar maior publicidade e efetivamente ao Ticket-Ancião, determinando que fosse fixada placas ou adesivos no interior dos veículos de transportes coletivos. Ainda em João Pessoa, vige a Lei 6.760/90, prescrevendo a obrigatoriedade nas instituição bancárias de colocarem um caixa, por agência, para o atendimento prioritário aos maiores de 65 anos, deficiente físico e mulheres grávidas, Lei municipal número 7.635/94 assegurou aos idosos, com idade superior a 60 anos, o ingresso em espetáculos de diversões, cinemas, praças de esportivas, shows e similares, com pagamento de metade do valor efetivamente cobrando e a Lei 1639/06, reserva vagas nos estacionamentos para as pessoas idosas.

# CAPÍTULO IV
# ACESSIBILIDADE

Não iremos aqui abrir uma discussão ampla com referência à acessibilidade, mas apontar alguns questões práticas que visam a incluir a pessoa idosa e as pessoas com mobilidade reduzida nos espaços públicos e privados.

A acessibilidade impede o processo de inclusão dos idosos na sociedade, por exemplo:

## 4.1. ESPAÇO URBANO

O espaço urbano, com o crescimento desordenado e sem planejamento, as cidades foram sendo edificadas com inúmeros obstáculos físicos, tanto para as pessoas idosas quanto para as pessoas com algum tipo de deficiência (física, visual ou auditiva);

Os espaços urbanos devem ser projetados e/ou adaptados para todos. Facilitando a locomoção entre os diversos pontos da cidade. As praças, os parques, as ruas e avenidas, os restaurantes, museus, teatros, cinemas, aeroportos, rodoviárias, as edificações públicas e privadas, entre outras, devem facilitar o acesso a todos. A seguir enumeramos alguns cuidados quanto a acessibilidade:

As edificações públicas e privadas sejam construídas e/ou sejam adaptadas os acessos para pessoas idosas e cadeirantes (deficiência física);

Os desníveis internos e externos devem estar sinalizados adequadamente, evitando, quedas, tropeços e qualquer outros acidentes;

Nos espaços urbanos as travessias de ruas sejam bem sinalizadas com guias rebaixadas, faixa de cruzamento para pedestre; semáforos sonorizados (tempo previsto para a passagem de pessoas lentas); canteiro central adequado, nas avenidas e ruas muito largas; piso tátil com textura e cor diferente; as calçadas devem ser largas, medindo, no mínima, 2,00m de largura (algumas instituições públicas sugerem 1,20m); os meios de transportes como, ônibus, trem, táxi, embarcações, etc., devem ser adequadamente preparados para o acesso de pessoas idosas e portadoras de deficiência.

Os acessos às calçadas devem haver uma combinação com as rampas e os corrimões;

Os estacionamento públicos e privados devem reservar lugares para os idosos e para as pessoas com dificuldade de mobilização com sinalização visível;

Os telefones públicos, as caixas de correios, lixeiras com localização e altura compatível ao uso de pessoas de baixa estatura ou cadeirantes, com indicação no piso para orientar as pessoas com deficiência visual;

Fomentar o respeito aos idosos e as pessoas com mobilidade reduzida, viabilizando o espírito de solidariedade, através de treinamento, formação e campanhas educativas.

## 4.2. ESPAÇO RESIDENCIAL

O espaço residencial, local onde as pessoas passam o maior tempo de sua vida, tem grande significado para os indivíduos. Normalmente esses espaços não são adequados para o processo de longevidade, são construídos sem a devida preocupação para os indivíduos idosos ou para com as pessoas com algum tipo de deficiência.

A seguir enumeramos algumas recomendações que facilitam o acesso no interior da moradia:

1. Os ambientes das residências devem ser bem iluminados, durante o dia utilizar a luz natural e a noite a iluminação artificial;
2. O nível da residência deve ser nivelado com a rua. Caso isso não aconteça, colocar rampa de acesso na entrada da residência, evitar degraus ou improviso. Contudo se for necessário o uso de degraus, observar as recomendações da Associação Brasileira de Normas Técnicas NBR 9050, que estabelece a altura máxima de 18,5 cm e largura ou profundidade de 20 cm. As rampas devem ter 1,20m de largura com 8% de inclinação máxima e o comprimento de acordo com a altura que tenha de atingir a entrada da residência. Quanto ao piso da calçada deve ser de material antederrapante e manter sempre conservado para evitar buracos ou saliências;

3. Utilizar no ambiente externo e interno da residência cores claras nas paredes. As cores claras nas paredes externas não absorvem muita luz solar, portanto, não haverá aquecimento interno por irradiação, possibilitando um local agradável e arejado. Quanto a parte interno, as cores claras aumentam a iluminação dos ambientes com a luz artificial, evitando assim gasto com energia;
4. Evitar pisos lisos ou escorregadios, dê preferência a pisos antederrapantes com cores variadas;
5. Na edificação que utiliza o roda pé, dê preferência os boleados e embutidos nas paredes para evitar acidentes, tombos e quedas.
6. Os interruptores e as tomadas devem ser instalados na altura igual a 1,10m e de fácil acesso, para evitar descolamento para ligar e desligar. Evitar, também, TÊ ou gambiarra pelo chão, essas medidas evitam a sobrecarga nas tomadas, o consumo de energia, até mesmo incêndio. Com referência ao uso de gambiarra, essa medida evita tropeços;
7. As maçanetas das portas devem ser colocadas na altura de 1,00m, do tipo alavanca com pontas arredondadas e com fechadura por cima, facilitando o manuseio da maçaneta e da chave;
8. Os móveis devem ser adequadamente colocando de modo que facilite o acesso do morador, como também, eles devem ter um acabamento curvado ou boleado principalmente os de ponta para evitar lesões;
9. A mesa utilizada para as refeições deve ser retangular, com os cantos arredondados ou as mesas redondas. As cadeiras deverão ter uma distância do piso de 0,46cm e com braços para servir de apoio no momento da refeição, como também, para o apoio ao levantar;
10. É imprescindível a colocação de alarme, campainha ou o sistema de chamada telefônica automática, na altura de 1,20m, nos ambientes estratégicos, como próximo a cama, na sala de televisão e em outros locais que os moradores permanecem mais tempo, essa medida dar segurança e autonomia as pessoas idosas e ou com necessidades especiais;

11. Não é aconselhável o uso de televisão nos quartos de dormir, porque atrapalha a qualidade do sono. O sensor do alarme deve ficar próximo à cama, como também os interruptores devem ser iluminados (facilita o manuseio a noite), a cama deve ter uma altura de 0,46cm do piso, para auxilia-lo ao levantar;
12. Os ambientes devem ter ventilação natural é mais saudável. Caso seja necessário o uso de ar condicionado, ele deve ser instalado fixo na parede, no alto e no canto, numa distância máxima de 50cm. O ar frio é pesado, desce rapidamente circulando por todo o ambiente. Quanto à manutenção e a limpeza do equipamento, devem ser feitos periodicamente, para evitar os casos de alergia e os problemas respiratórios;
13. Os banheiros e a cozinha devem ser adequados para o acesso dos cadeirantes, com piso antiderrapante. Evitar tapetes, caso necessário, dê preferência aos tapetes de borracha. A medida do banheiro deve ter no mínimo 2,00m x 1,70m, a altura do vaso sanitário deve ser de 15cm. Colocar uma barra de ferro para o apoio, ou agarradores, ou uma banqueta próxima ao vaso sanitário e no Box. Manter os ralos do banheiro sempre limpo, evitando acumulo de água;
14. Todas as portas da residência inclusive dos banheiros, devem ser largas, para facilitar o uso e a circulação dos cadeirantes (80m de largura por 2,10 de altura);
15. Com referência ao fogão, dê preferência ao elétrico para evitar vazamento de gás. Se utiliza fogão a gás, colocar o botijão fora de casa e estar atento a vida útil das mangueiras que ligam o fogão;
16. Outros detalhes importantes a serem observados para instalação da cozinha: 1) as bancadas devem ser largas; 2) a altura da prateleira deve ser 0,30cm acima do piso e uma altura máxima de 1,20m do piso; 3) os móveis devem ser diferentes tamanhos, porque isto facilita o manuseio de objetos em pé e sentados; 4) As torneiras da pia. E da lavanderia devem ser do tipo alavanca porque facilita o uso; 5) os eletrodomésticos devem ficar em locais acessíveis; 6) é aconselhável o uso de luminárias dentro dos armários, entro outros.

*"Não corrigir nossas faltas é o mesmo que cometer novos erros"*
***CONFÚCIO***

# DISQUE IDOSO

# AJUDE A PESSOA IDOSA

*Os idosos são representações do maior patrimônio humano do seu município. Denuncie!*

## Serviço de atenção ao idoso

De segunda à sexta-feira, no horário de 8h00 às 12h00

de 14h00 às 17h00

Feriados, sábados e domingos, atendimento pelo serviço da

Delegacia de Proteção ao Idoso

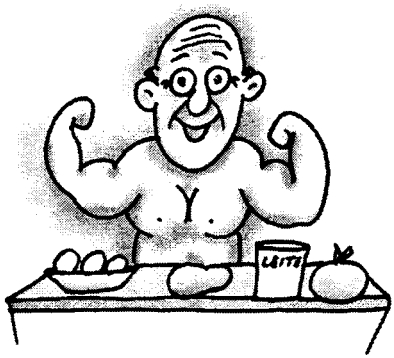
Endereço: Rua Pedro I, 414 - Centro - Tel. (83) 3218.5317

## PARA ONDE ENCAMINHAR AS DENÚNCIAS:

- Programa de Saúde da Família PSF (no bairro onde reside o idoso)
- Conselho Municipal do Idoso - Tel. 3218.9845
- Ministério público - Tel. 2107.6112
- Prefeitura Municipal de João Pessoa/SEDES - Tel. 3218.6955
- Conselho Estadual do Idoso - Tel. 3218.4761
- Ordem dos Advogados do Brasil OAB
- Delegacia de Proteção ao Idoso - Tel. 3218.5317

# CAPÍTULO V
# CUIDANDO DE SUA PESSOA

## 5.1. ALIMENTE-SE BEM




Alimentar-se bem é importante sempre e, na idade madura, o cuidado deve ser redobrado, para manter o corpo e a mente em bom funcionamento e prevenir vários problemas que surgem com o tempo.

Quem tem problemas como pressão alta, diabete, obesidade, colesterol alto, tem que se cuidar com dietas especiais orientadas por profissionais de saúde.

**Cuidando com o sal e a gordura em excesso, pois eles aumentam a pressão arterial e o colesterol e podem comprometer a sua saúde e a sua felicidade.**

☛ *O que comer?*

A manutenção de uma dieta variada, na medida em que as condições econômicas permitam, é um fator de grande importância para as pessoas de idade avançada.

Dar preferência a alimentos ricos em:



**Cálcio:** Leite, queijo, iogurte, sopa, feijão, etc.
**Vitamina C:** Goiaba, laranja, tangerina, caju, lima, banana, abacaxi, acerola, etc.
**Legumes:** Chuchu, cenoura, berinjela, pepino, cereais, etc.
**Carne branca:** Peixe, aves sem pele.
**Óleos de origem vegetal:** Soja, algodão, milho girassol, etc.
**Carboidratos:** Arroz, milho, macarrão, pão macaxeira, mel, etc.

**Quanto comer?**

O segredo de uma boa alimentação está em saber dosar a quantidade de cada grupo de alimento. Por exemplo, se você tiver algum problema de mastigação (falta de dente ou dentadura, ou outro problema qualquer) não deixe de comer nada:: pique, moa, corte ou rale, e não deixe de se manter ativo e saudável.

**Quantas vezes ao dia?**

O horário das refeições deve ser regular e a quantidade balanceada durante os cinco intervalos:

***- Café da manhã - Lanche - Almoço - Lanche - Jantar***

**Beba água?**



A água é fundamental para a existência de todos os seres vivos. O idoso tem grande facilidade de se desidratar e numa cidade quente como a nossa você deve ingerir cerca de 6 a 8 copos de água por dia, podendo substituir alguns por chás, sucos de frutas e água de coco.

É importante ingerir água em abundância, para facilitar o aproveitamento dos alimentos, como também, reduzir a quantidade de sal da comida, pois evita que o organismo retenha água.

**Alimentos que devem ser evitados:**

- Alimentos ricos em sódio (carnes salgadas, defumados, enlatados, etc.);
- Alimentos estimulantes (café, refrigerantes, chocolates, etc.);
- Alimentos gordurosos (manteiga, maionese, creme de leite, lingüiça, etc.);
- Preparações gordurosas (feijoada, mocotó, sarapatéu, frituras, etc.);
- Alimentos formadores de gases (repolho, batata-doce, pepino, pimentão, etc.);
- Refeições muito volumosas (reduzir o volume e aumentar o número de vezes);

- Alimentos picantes (pimenta, pimenta-do-reino, orégano, etc.);
- Ingerir líquido durante as refeições;
- Ter cuidado com a ingestão da gema de ovo em função do seu elevado teor de colesterol;
- Alimentos hiper-calóricos (doces, tortas, refrigerantes, etc.).

## 5.2. MANTENHA-SE LIMPO



A boa higiene pessoal é importante para uma vida saudável.

**Banho diário** Nossa pele é o que nos mantém em contato com o mundo a nossa volta, com o frio, calor, chuva, poluição, ferimentos, etc.; mantê-la limpa com o banho diário é garantia de saúde.

Após o banho, seque bem entre os dedos e as dobras do corpo e saia espalhando seu perfume pelas redondezas.

**Cuidado!** O banheiro é um dos lugares de risco de queda para os idosos.

**Limpeza dos dentes e dentadura** Uma boa alimentação e digestão começam pela boca e pelos dentes.

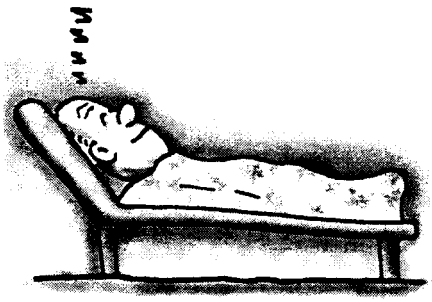
Um dos fatores essenciais à manutenção da saúde é a higiene bucal. O mau hálito causado pela falta de higiene causa muito desconforto a você e ao próximo. Mantê-los limpos evita infecções e previne o aparecimento de câncer de boca. A escovação deve ser feita pela manhã, após as refeições e antes de dormir.



**Atenção!**

Para você que usa dentadura, assegure-se também que ela está confortavelmente colocada em sua boca, no caso de haver dor ou sangramento durante o uso, procure o dentista.

## 5.3. DURMA BEM



Após os 60 anos, o organismo necessita de menos sono, os idosos dormem menos que os jovens e mesmo assim, amanhecem dispostos. Alguns cuidados como manter-se ativo durante o dia, evitar café e cigarro, ter atividades físicas freqüentes, ajudam a melhorar o sono.

*O ambiente para o repouso deve ser tranqüilo, arejado e o mais confortável possível.*

*Evite o uso de remédios para dormir, eles só irão trazer problemas à sua saúde, se não forem indicados por médico e bem usados.*

## 5.4. CONTROLE O SEU PESO



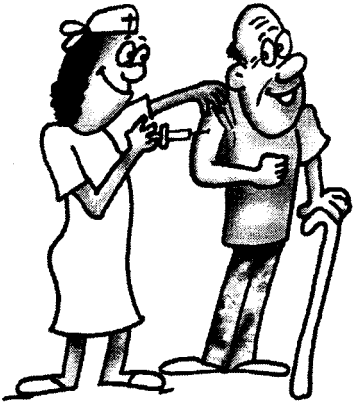
A grande maioria das pessoas aumentam de peso com a idade, mas conservar o peso sem grandes variações só traz benefícios à saúde. Quem engorda mais na idade madura aumenta as chances de apresentar doenças do coração, força mais suas articulações, causando dor no tornozelo, joelhos e coluna.

Emagrecimento também não é um bom sinal e você deve procurar o médico que irá examiná-lo(a) e verificar se há algum problema em sua saúde.

Se por acaso você está com seu peso normal, ótimo: continue seguindo as instruções anteriores, principalmente, alimentação adequada e exercícios físicos.

## 5.5. VACINE-SE

*"É melhor prevenir do que remediar".*



Vários idosos chegam à idade madura sem se vacinarem devidamente, e, enfrentam situações de risco. No idoso, as infecções respiratórias estão entre as que mais matam, e o que começa como uma simples gripe pode complicar. O mesmo acontece com relação ao tétano, que é uma doença evitável.

***Atenção!***

***A vacina contra gripe deve ser tomada todos os anos e contra o tétano a cada dez anos. Em caso de dúvida, procure um profissional de saúde e exija seu direito à vacinação.***

## 5.6. CARINHO E AMOR SÃO IMPORTANTES



**Não existe "doença" pior do que a solidão.** E, infelizmente algumas pessoas ainda acham que a idade madura é o último passo em direção ao fim da vida, isolam-se do convívio social, negam-se o direito a uma vida afetiva.

***Ninguém consegue viver sem carinho e amor, seja na família ou em outro grupo social.***

**O amor, assim como todos os sentimentos bons do ser humano, se multiplicam quando se distribuem.**

## 5.7. FAÇA ATIVIDADES FÍSICAS



***Faça alguma coisa, mexa-se:***
***Máquina que fica parada enferruja,***
***o corpo humano não é diferente.***

Quanto mais você fica parado menos seu corpo se fortalece e mais dificuldades você tem para fazer qualquer esforço.

A realização de exercícios físicos leva você a uma sensação de bem-estar, de independência e disposição para participar de atividades que, antigamente, estavam além de sua capacidade.

Os exercícios ajudam a combater diabete, colesterol, pressão alta, obesidade (aumento de gordura do corpo) e, diminuem os riscos de doenças do coração. Melhora a circulação do sangue, a movimentação das juntas. Os músculos e ossos ficam mais fortes, aumentam a sua segurança de cumprir suas tarefas do dia-a-dia, afastam o desânimo e a depressão.

*Mexer o corpo, caminhar, ter uma atividade física todos os dias,*
*é fundamental para quem quer manter a saúde,*
*a liberdade dos movimentos e a independência.*
*Que tal participar do grupo de caminhada do seu bairro?*



***Atenção:***
*Para praticar uma atividade física regular sem medo e com segurança, consulte um médico antes, onde você será avaliado e orientado*

***- Exercícios Recomendados (Veja algumas dicas de atividade física que vocês já pode fazer):***
***Caminhada:*** *Caminhe de três a cinco horas por semana. Se você nunca caminhou, inicie com uma marcha de*

*10 minutos e, em seguida, aumente progressivamente, até alcançar 30 a 40 minutos ou até mesmo 60 minutos por dia. Devemos lembrar que os exercícios de alongamento, antes da prática da caminhada, são muito importantes para evitar distensões musculares*

***Você também pode fazer exercícios em casa:***

- *Sentado na cadeira, movimente as pernas, dobrando o joelho, um perna de cada vez, levante e baixe a perna de 10 a 20 vezes cada perna.*
- *Deitado na cama confortavelmente, flexione os braços e as pernas uma de cada vez de 20 a 20 vezes cada membro.*

***Exercícios respiratórios:***

- *Sentado na cadeira, respire profundamente e solte o ar lentamente soprando, repita pausadamente de 10 a 20 vezes esses exercícios, assim irá aumentar sua capacidade pulmonar e evitar doenças pulmonares, como pneumonia.*



## 5.8. DIVIRTA-SE!

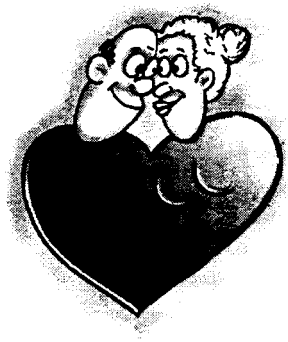
Pois é, depois de uma vida inteira de trabalho, chega a hora do recreio. Manter-se ativo físico e mentalmente, com atividades prazerosas e divertidas, deixa a alma sorridente e prolonga a vida produtiva. Descubra que uma nova vida está começando agora e que existem ainda muitas coisas a serem descobertas.

## 5.9. SEXUALIDADE E OS IDOSOS

A sexualidade é mais do que um simples desejo sexual e o coito. A sexualidade define as pessoas e determina o que elas são. Isto inclui todos os sentimentos, pensamentos e comportamentos de ser homem ou mulher.

Com o avanço da idade, ocorrem algumas modificações na função sexual dos idosos.

**Na Mulher:**
- Modifica a produção de seus hormônios;
- Diminuição do útero, dos ovários e da vagina;
- Diminuição do muco vaginal;
- Diminuição e flacidez dos seios.



**No Homem:**
- Diminuição do hormônio masculino;
- Diminuição e flacidez dos testículos;
- Aumento do volume da próstata;
- Dificuldade da ereção e da ejaculação;
- Maior lentidão do despertar sexual.

***Todas estas alterações não podem e não devem ser motivo de uma abstinência de sexo pelo resto da vida.***

***BRINQUE, NAMORE, BEIJE, FLERTE, SORRIA, AME.***
*Faça de tudo, não é proibido ser feliz.*
*Essa dica vale para os casais que convivem há bastante tempo.*

A relação sexual entre parceiros por muitos anos, se não houver o cuidado de cultivar a criatividade pode tornar-se cansativa e tediosa, nascendo assim um distanciamento da prática sexual.

***Que tal pensar sobre sua sexualidade...***
Sexualidade não envolve apenas o sexo, existem outras formas de vivenciar a sexualidade.
***Outras formas de sexualidade:***
- Um longo abraço, um beijo carinhoso, e as carícias são comportamentos que estão intimamente relacionados com sua sexualidade;
- A intimidade e demonstração de ternura pela pessoa amada;
- A sensualidade presente nas várias formas de comunicação;
- Um toque de carinho nas mãos, no rosto de quem se gosta;
- Tocar seu corpo e descobrir que ainda existe prazer para ser explorado.

***Outra dica...***
Sexualidade é vida, portanto, não deixe essa importante essência morrer, pois se isto acontecer, você não estará vivendo plenamente. Devemos procurar manter e resgatar tudo que nos ofereça prazer e satisfação.

***Mais saudáveis e dispostos os idosos do século XXI, derrubam mitos e provam que os limites da vida se expandiram.***

## 5.10. SAÚDE MENTAL E O IDOSO

Hoje, podemos afirmar que é possível conservar a saúde mental até o fim da vida. A maior parte dos idosos conserva o que adquiriram e desenvolvem trajetória de vidas pessoais adaptadas à sua nova condição. A saúde mental é um estado que permite ao idoso, desenvolver-se no plano físico, intelectual e emocional, levando-o a uma adaptação bem sucedida, que gera um envelhecimento saudável.




***Preserve a saúde mental:***

- Continue aprendendo, atualize-se, procure novas experiências.
- Pratique atividades variadas.
- Conserve a auto-estima.
- Goste de si e aceite-se.
- Admita as mudanças na realidade social.
- Compreenda que envelhecer é diferente de adoecer.
- Relacione-se com pessoas de todas as idades.
- Fique atento aos problemas de saúde, que por vezes acompanham o envelhecimento.
- Conserve as crenças religiosas.
- Exercite a memória para compensar as mudanças no cérebro. O esquecimento e as perdas de memória são muitas vezes sentido como aspecto negativo do envelhecimento, no entanto, pode acontecer com qualquer pessoa, seja qual for a idade.
- Procure sempre memorizar datas importantes, endereços, letra de músicas, nome dos amigos, etc.
- O que não conseguir guardar na memória anote num bloco de recados.

## 5.11. PROBLEMAS MAIS COMUNS NA TERCEIRA IDADE

**(O que fazer para preveni-los)**

*1. **Gripes e infecções respiratórias:*** O primeiro cuidado a ser tomado é evitar o fumo, que além de prejudicar o pulmão e a respiração, causa câncer. Tomar sempre muito líquido, não permanecer durante muito tempo em ambientes fechados, exercitar-se ao ar livre e vacinar-se contra gripe são cuidados fundamentais.

*2. **Artropatias*** (problemas nas juntas): Nosso corpo sofre durante a vida um desgaste natural pelo uso. Nossas juntas se movimentam durante anos e anos e cuidar bem delas evita um dos principais complicadores da idade madura, que á a **imobilidade**. Faça atividades físicas bem orientadas e, mantenha o peso ou perca se você achar que está "gordinho(a)". *Faça alongamento para evitar problemas de coluna e, principalmente, "escute" o que seu corpo "fala", e não exija dele mais do que ele suporta de esforço.*

*3. **Distúrbio de memória e comportamento:*** Saúde mental é a soma de vários fatores. A mente, como o corpo, precisa de exercício, que é o pensamento. Ler, manter-se atualizado com as coisas do mundo, conversar, debater vários assuntos e interessar-se por atividades diversas, com certeza, proporciona à sua mente o exercício necessário para conservar a memória e não apresentar alterações de comportamento. Mas alguns problemas precisam de ajuda médica, não deixe de procurá-lo se necessário.

*4. **Doenças cardiovasculares*** (arteriosclerose, hipertensão arterial, trombose, etc.): O coração é a bomba que nos mantém vivos e deixá-lo bem lubrificado é garantia de boa saúde. Para isso, tenha uma boa alimentação, sem sal e gordura em excesso, prevenindo o aumento do colesterol e a pressão alta. Mas boa parte das pessoas que tomam estes cuidados ainda vão apresentar pressão alta e colesterol alto: estas precisam de um médico. Outra coisa a se fazer é controlar o peso, evitando engordar, e manter atividades físicas diárias. O melhor exercício para seu coração é a caminhada. *Se precisar tomar remédios, tome-os corretamente conforme a orientação do médico. Não fume, pois o cigarro é um dos maiores inimigos do coração. E, como dizem que o coração é onde fica guardado nosso amor, procure ser feliz e seu coração lhe agradecerá.*

*5. Doenças reumáticas:* Muitas pessoas confundem qualquer dor nas juntas dos idosos com reumatismo e esta é uma visão equivocada. O reumatismo é uma inflamação, onde as juntas ficam vermelhas, quentes e inchadas. Normalmente, aparecem antes da velhice e algumas pessoas já nascem predispostas para apresentar esta doença. No idoso, ele pode levar à imobilidade, comprometendo assim sua qualidade de vida. Normalmente, há necessidade de medicamentos para diminuir o problema, mas que só podem ser receitados pelo médico, que lhe ensinará outras práticas, que poderão ajudar, tais como: compressa quente, fisioterapia, etc.



*6. Diabetes:* Existem dois tipos de diabetes: o tipo I aparece em jovens de 15 anos ou mais, e precisa de insulina, e o II que aparece no idoso. O diabetes do tipo II normalmente aparece em pessoas com alto peso, que às vezes têm parentes diabéticos, não se exercitam e abusam de açúcares. Além disso, o pâncreas que fabrica a insulina que queima o açúcar do sangue, não funciona bem. Então evite abuso de açúcares, modere na bebida que ataca o pâncreas, não fique gordo, **pratique exercícios e peça a seu médico um exame para dosar seu açúcar (glicemia).**

*7. Osteoporose:* Nossos ossos com o tempo, naturalmente, vão ficando mais porosos e fracos, principalmente, nas mulheres. Este enfraquecimento dos ossos algumas vezes é tão grande que alguns idosos chegam a quebrá-los, mesmo em decorrência de pequenos esforços, o que compromete a qualidade de vida. Para prevenir a osteoporose, devemos ter atividades físicas moderadas, como caminhar desde o mais cedo possível, não fumar, comer alimentos ricos em cálcio que fortalecem os ossos, tomar sol entre 7h e 10h, e após 4h da tarde e tomar cuidado para não cair e se machucar.

*8. Quedas:* Vários idosos se queixam rotineiramente de tonturas e o ambiente em que vivem se mostra de inúmeras maneiras inapropriado à sua boa movimentação. Degraus, cadeiras, pisos irregulares, banheiros, podem se transformar em armadilhas perigosas para os idosos, facilitando quedas e fraturas, e muitas vezes, condenando várias pessoas à imobilidade permanente.

*9. Doenças gastrointestinais:* A digestão do idoso se processa de maneira lenta. O estômago produz menos suco gástrico, os intestinos ficam mais preguiçosos e os outros órgãos também são afetados pela idade. Comer alimentos frescos, principalmente frutas, verduras, carnes magras e cereais, como arroz e aveia, mantém seu intestino em bom funcionamento e seu corpo bem nutrido.

> ***Prisão de ventre,*** constitui-se num dos primeiros sinais de distúrbios intestinais comuns na velhice. O intestino se torna preguiçoso por falta de alimentos que contém fibras.

*10. Infecções e incontinência urinária:* Observe que, em homens ou em mulheres, os problemas de urina surgem na idade madura por razões diferentes: **Nas mulheres** que passam por partos múltiplos ou complicados, normalmente, há um relaxamento da bexiga. O que acontece é que a mulher aos pequenos esforços (tossir, espirrar, carregar peso, às vezes simplesmente caminhar) perde urina sem querer. O relaxamento da musculatura da bexiga também facilita o aparecimento de infecções que incomodam muito a mulher e podem se agravar. Deve-se, portanto, tratar a infecção e a sua causa.

> *É necessário ir ao ginecologista pelo menos uma vez por ano e fazer exames preventivos.*

**Nos homens,** o aumento da próstata depois dos 50 anos, compromete a eliminação da urina. Ele chega a urinar várias vezes à noite, algumas vezes com dificuldade e dor, podendo também apresentar câncer na próstata. Todos estes problemas necessitam de acompanhamento médico e em determinadas situações de cirurgia. Após os 40 anos, o homem deve ir ao especialista para fazer avaliação da próstata.

> *Um procedimento que deve ser repetido anualmente, ou a cada semestre, caso o paciente tenha casos de câncer na família.*

*11. Depressão:* A diminuição da atividade física e mental, o pouco contato social do idoso, a preocupação com a saúde e o futuro, geralmente, levam às pessoas a desenvolverem um quadro de depressão que prejudica terrivelmente a qualidade de vida na terceira idade. Manter a mente sempre ativa e alerta, continuar se atualizando, aceitar viver bem com as possíveis limitações da terceira idade, não ter medo de enfrentar novas situações, novas amizades, fortalecer as antigas amizades e outros, são maneiras de se evitar a depressão.



***Não se esqueça, pior que o medo da morte é o medo de viver. Você é um ser humano que merece ser Feliz independente de sua idade.***

*12. Doenças oftalmológicas:* (problemas na vista): Nossos olhos são instrumentos importantes e muito delicados, e sofrem uma perda de qualidade com o envelhecimento, que pode ser acelerada devido à pressão alta, diabetes, pancadas, corpos estranhos nos olhos, etc. Há doenças que não podem ser evitadas, mas têm tratamento, como:

- A CATARATA: Deixa uma "nuvem" nos olhos e diminui bastante a visão.
- O GLAUCOMA: É o aumento da pressão dentro do olho.

Elas podem levar à cegueira se não forem descobertas a tempo. **Se possível faça um exame de vista anualmente,** e se você é diabético ou tem pressão alta ou outra doença que possa afetar sua visão, peça a seu médico que faça um exame de fundo de olho para verificar como vai sua saúde ocular.

## 5.12. SINAIS DE PERIGO




O idoso frequentemente apresenta sinais ou queixas sobre sua saúde física que são extremamente importantes e necessitam ser avaliados. Devido às modificações provocadas no corpo pelo envelhecimento, vários destes sinais podem não significar uma doença, mas somente um profissional de saúde pode orientá-lo corretamente, por isso em qualquer uma destas situações que vão ser descritas abaixo, procure a sua Unidade de Saúde para ser examinado, tome os cuidados necessários, não use remédios por conta própria.

1. **Sangramento:** A perda de sangue no idoso, seja pela boca, nariz, ânus, urina ou por outra via, sempre é um sinal de perigo que deve levá-lo a procurar um médico, para descobrir a causa do sangramento e fazer um tratamento correto e urgente. Pode ser por causa de gastrite, hemorróidas, próstata, pressão alta demais, infecção de bexiga ou outra doença mais séria. Em caso de sangramento, procure logo um profissional de saúde para tratar e prevenir a anemia.

2. **Aumento da pressão:** A pressão alta afeta diretamente o coração e, quando aumenta de repente, pode causar um "derrame" cerebral, infarto ou trombose. Se você já toma remédio para pressão não tente aumentar dose por sua conta, e se nunca tomou está na hora de procurar um médico. Se junto com o aumento da pressão aparecer dores no peito, dor de cabeça muito forte e vômitos, vá imediatamente a uma Unidade de Saúde.

**3. Dor no peito, palpitação:** Mesmo quem não tem pressão alta, a dor no peito e palpitação podem ser sinais de um infarto (quando uma "veia" do coração arrebenta ou entope). Este é um sinal de muito perigo, pois pode "machucar" um bom pedaço do coração, colocando em risco a vida da pessoa. Também neste caso só um médico pode lhe dar orientação.



*Alerta!*

***A dor do infarto não precisa ser muito forte e, às vezes, acontece mesmo sem dor, então não fique em casa no caso de haver dúvidas.***

**4. Falta de ar**: Também pode ser um problema do coração, do pulmão ou de outra causa. Como nós não vivemos sem respirar e o coração do idoso não tem resistência de um jovem para suportar a "falta de ar", é importante que seja tratado prontamente o problema para evitar um derrame cerebral ou um infarto. Procurar o médico, fique em lugares arejados, longe de fumaças, poeiras ou cigarro, de preferência bem relaxado e na posição mais cômoda que você achar, com as roupas bem abertas.



**5. Febres**: A febre é um sinal de seu corpo dizendo que alguma coisa não vai bem. Pode ser uma simples gripe ou uma infecção séria que pode ameaçar seu bem-estar. Se junto com a febre aparecerem outros sinais de perigo (dor no peito, falta de ar, vômitos, diarréia ao urinar, dor de cabeça forte, etc.), procure o médico imediatamente, ou mesmo no caso de somente aparecer febre muito alta. Ela pode atrapalhar muito a qualidade de vida do idoso, dando dores nas "juntas" e nos músculos, falta de apetite, desânimo e outros sintomas.

6. **Vômitos e diarréia**: Mais da metade do nosso corpo é de água, ela é fundamental para o funcionamento de todos os órgãos (rim, fígado, coração, intestinos, etc.). Quando vomitamos ou temos uma diarréia muito forte, o corpo sofre com a perda de água e podemos ter uma desidratação. Quando isto acontece a pessoa fica muito "mole", com a boca e a pele seca, urinando pouco e os olhos fundos. Se a desidratação for muito forte pode até necessitar de internação, tome bastante soro oral (o soro do pacotinho ou preparado com a colherzinha do soro caseiro) e não havendo melhora procure logo um profissional de saúde.

7. **Tonturas e desmaios**: Vários idosos se queixam de tonturas freqüentes, às vezes causando desmaios, com o perigo de cair e fraturar alguns ossos. Na maioria das vezes, o problema é de circulação do sangue (o coração bate mais fraco, o sangue circula mais devagar no corpo e na cabeça, etc.), ou labirintite, ou até mesmo pressão alta ou diabetes. Peça a seu médico que lhe examine e ele poderá lhe dizer a causa da tontura e como tratá-la. Cuidado com as quedas, pois elas podem incapacitá-lo(a) para sempre.

*Evite ficar no sol por muito tempo, alimente-se corretamente e beba muito líquido.*

8. **Ganho excessivo de peso:** Se você acha que está ganhando peso muito rápido, cuidado: **isto pode ser inchaço ou sinal de algum outro problema de saúde**. Problemas de coração podem provocar inchaço e aumento repentino de peso. Mesmo que o ganho de peso não seja por doença, este não é um bom sinal porque a obesidade aumenta a chance de ter pressão alta, diabetes, colesterol alto, quedas, "cansaço" e "falta de ar".

*Faça caminhada e mantenha uma alimentação equilibrada e o peso sob controle.*

9. **Emagrecimento:** Tanto o ganho excessivo de peso como o emagrecimento são sinais de alerta. Na verdade, tanto o idoso quanto o jovem devem evitar grandes alterações no seu peso, seja para cima ou para baixo. O emagrecimento pode significar tanto um problema de má alimentação e desnutrição quanto o primeiro sinal de alguma doença, como diabetes, ou problemas no estômago e intestinos ou até uma doença mais séria. A orientação é a mesma para quem tem excesso de

peso (alimentação equilibrada e peso sob controle) e procurar seu médico se continuar emagrecendo.

**10. Muita sede e aumento do volume da urina:** Estes são um dos principais sintomas da diabetes (açúcar alto no sangue). Se existe alguma pessoa diabética na sua família, está acima de seu peso ideal, ou está urinando muito e com sede, deve fazer um exame de sangue para dosar o açúcar e exame de urina. Quem não controla o açúcar alto no sangue pode apresentar problemas nas veias do corpo, nos rins até levar à cegueira. O profissional de saúde, no entanto, pode orientá-lo(a) sobre todos os cuidados que você deve tomar para permanecer sadio mesmo com diabetes.

**No caso de você ser diabético não se descuide, pois a diabetes pode ser controlada com remédios, dietas e exercícios.**

**11. Manchas que sangram, doem, crescem ou são dormentes:** Os idosos apresentam manchas no corpo no decorrer dos anos, e são normais, localizadas principalmente, nos braços e mãos, perna e face. Mas como a cidade em que vivemos apresenta dias de sol forte, durante quase todo o ano, é importante tomarmos muito cuidado com nossa pele. Se você apresentar alguma mancha que, às vezes, sangra, doe, é "alta" ou está crescendo, é bom procurar a Unidade de Saúde para que possa ser examinado, diagnosticado o problema e proposto um tratamento.

**Se a mancha é dormente, isto pode ser de hanseníase, uma doença séria, mas que tem tratamento e cura.**

**12. Dores fortes nas juntas:** Qual idoso nunca sentiu uma dorzinha no joelho, ombro, tornozelo? É normal devido ao desgaste das juntas. Mas, dores fortes podem ser sinal de algum problema mais sério como artrite, infecção, luxação (quando o osso sai da junta) ou doença maligna. Se junto com a dor aparecer inchaço ou vermelhidão, procure um médico especialista. Evite tomar remédio por conta própria.

**13. Dores de cabeça muito forte ou que aparecem de repente:** São conhecidas dezenas de causas de dor de cabeça e em algumas ocasiões é muito difícil precisar a causa. No idoso, o aparecimento de dores fortes, ou de início súbito podem ser causadas principalmente por pressão alta, podendo acontecer inclusive um derrame, infecção

respiratória trombose, ou outra causa mais séria. **Se você tem dores fortes ou constantes, procure seu médico e verifique sua pressão regularmente.**

**14. Ardor ao urinar:** Eis outra queixa bem freqüente entre os idosos e, também, um dos principais perigos que eles enfrentam. Tanto pode ser sinal de uma infecção de urina, mais comum nas mulheres, como uma inflamação na próstata nos homens. Em pessoas que estão enfraquecidas, se houver infecção elas podem se complicar e infeccionar outros órgãos. **As mulheres, não deixem de cuidar de sua saúde genital, indo sempre ao ginecologista e, procurando seu médico em caso de ardor ao urinar. Aos homens, não deixem de fazer seu exame de próstata anualmente, após os 50 anos de idade.**

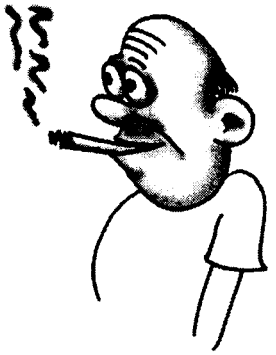
**15. Suar frio:** Não é normal em nenhum caso ou situação. Geralmente aparecem casos graves que envolvem perigo para sua vida. Pode aparecer durante um infarto, uma pneumonia grave, em pessoas diabéticas que não estão tomando seu remédio corretamente, em idosos que sofrem algum sangramento importante, etc. Procure um profissional de saúde, para que ele possa descobrir a causa e tratá-lo(a) corretamente.



**16. Dormência e diminuição da força muscular:** Normalmente, este é um sinal de problemas nos "nervos" que pode estar na cabeça ou não. O idoso apresenta uma diminuição natural da força muscular, mas se ela impede que você faça tarefas do dia-a-dia e compromete sua qualidade de vida, merece uma atenção especial.

**Cuidar de sua saúde e adotar hábitos mais saudáveis lhe garantirão uma vida mais feliz.**

## 5.13. VÍCIOS



### 1. Fumo

Um grande inimigo da saúde é o cigarro e, por esse motivo, boa parte dos idosos têm sua idade madura comprometida pelos efeitos nocivos do cigarro usado durante anos. Ele está presente como causa ou como fator de piora da maioria das doenças que atingem o ser humano na velhice: aumenta a chance de infarto, derrame e outras doenças.

**Pare de fumar enquanto é tempo. Respire somente oxigênio e viva feliz e saudável.**



### 2. Bebidas alcoólicas

O abuso de qualquer substância é nocivo, e do álcool mais ainda. Além de atacar o fígado, o álcool em excesso aumenta a chance de várias doenças. Muitas pessoas sabem que um cálice de vinho tinto ao dia é benéfico para a saúde, mas voltamos a dizer: use o álcool com moderação, evitando quedas e fraturas.

### 3. Medicamentos desnecessários

Alguém já disse que o remédio "é um veneno controlado": ataca o doente sem atacar normalmente a doença. O corpo do idoso já passou por várias fases na vida e não funciona como o de um garoto, o que torna os idosos mais sensíveis aos medicamentos. Por isso, jamais tome medicamentos sem receita: só o profissional de saúde habilitado é capaz de avaliar qual é o medicamento necessário. Não compre remédio na "bodega" ou aceite remédio do vizinho ou amigos: É direito do idoso ser bem assistido pelos serviços públicos de saúde.



***ATENÇÃO: Remédio só com receita. E não esqueça, o melhor remédio é ser feliz e aproveitar bem a vida.***

## 5.14. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

*-Acidentes mais freqüentes:*

**1. Queda:**

Pode causar desde lesões leves, como contusões e torções, até muito graves, como as convussões cerebrais e fraturas para quem sofre de osteoporose, sendo a recuperação mais difícil.

***Como preveni-la;***

- Cuidado com os tapetes, fixe-os bem.
- Não encere a casa.
- Use sapatos fechados, evite solado liso.
- Use uma bengala se achar que o equilíbrio está ruim.
- Cuidado com móveis e objetos espalhados pela casa.
- Coloque tapetes de borracha no banheiro, no chuveiro ou onde precisar.

**ATENÇÃO!**

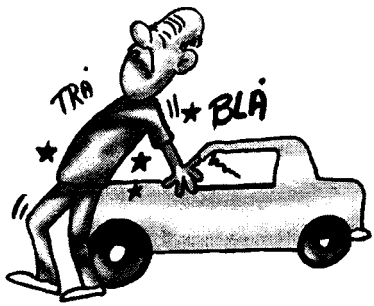
- Ao subir ou descer escada, segure bem o corrimão.
- Ilumine bem sua casa.
- Ao dormir, deixe acesa a luz do corredor para auxiliar a visão.
- Cuidado com calçadas e pisos irregulares ou muito lisos.
- Reclame sempre com a Prefeitura das calçadas esburacadas.



## 2. Acidentes de trânsito:

- Cuidado ao atravessar as ruas, só o faça com segurança.
- Faça uso de transportes coletivos seguros.
- Evite andar em moto.
- Não suba ou desça do ônibus quando em movimento, deixe-o parar completamente para você subir ou descer, caso não seja atendido, denuncie a empresa à Prefeitura.

***O trânsito agitado é um risco.***
***Tome cuidado!***
***Se precisar peça ajuda ao atravessar as ruas.***




## 3. Envenenamento:

- Remédios: Cuidado! Não tome-os por conta própria.
- Cuidado com medicamentos vencidos ou oferecidos por vizinho.
- Cuidado com o uso e manuseio de remédios.
- Não coloque produtos de limpeza em garrafas de água ou de refrigerantes.

## 4. Queimaduras:

- Cuidado ao usar fogão ou queimar o lixo.
- Evite fumar deitado na cama ou na rede.

## 5. Ferimentos:

- Cuidado com ferimentos nos pés ou em qualquer parte do corpo.
- Unha encravada, cuidado!

## 5.15. CONHEÇA SEUS DIREITOS

A Constituição e a Política Nacional do Idoso têm leis para proteger você.

Conheça as principais e exija que sejam cumpridas.

- Constituição Federal / 88 "É dever do Estado e direito do cidadão, garantir os direitos sociais: educação, saúde, trabalho, lazer, segurança e assistência social".

- Lei Orgânica da Assistência Social (Lei Nº 8742/93)
  "Assistência social é dever do Estado e direito do cidadão. Garante o benefício de prestação continuada, a idosos que:
  - Não exercem atividade remunerada.
  - Não recebem nenhum rendimento.
  - A renda mensal de sua família, por pessoa, deve ser menor que ¼ (um quarto) do salário mínimo.
  - Possui 67 (sessenta e sete) anos ou mais".

- Política Nacional do Idoso (Lei Nº 8842/94) Assegura os direitos sociais do idoso.

*"A família, a sociedade e o Estado têm o dever de assegurar ao idoso os direitos à cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida!" (Princípio I da Política do Idoso).*



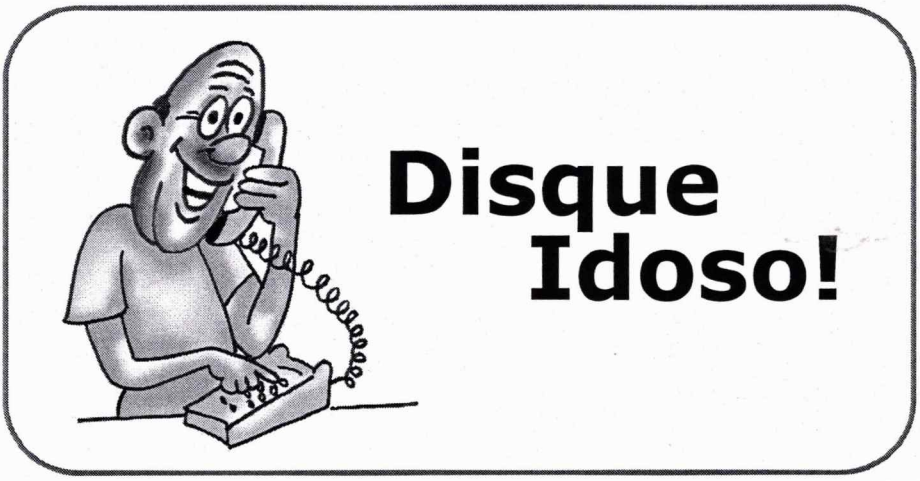
# *O Idoso merece*
# *RESPEITO*

**São crimes sujeitos a punição:**

- Negligência, desrespeito, atos de violência como puxões, beliscões, abusos sexuais, queimaduras, amarrar braços e pernas ou obrigar a tomar calmantes.
- Ameaças de punição e abandono.
- Agressões verbais como "Você é um inútil".
- Apropriação dos rendimentos, pensão e propriedades sem autorização.
- Recusa em dar alimentação e assistência médica.
- Impedir a pessoa de sair de casa ou mantê-la em local escuro e sem higiene.

O Estado da Paraíba conta com mais um serviço de atenção à pessoa idosa, o ***Disque Idoso*** um serviço de telefonia informatizado que recebe, registra e encaminha denúncias de maus tratos, violência e negligências contra você idoso para providencias, sendo as soluções registradas.

E também informa sobre as atividades sociais, culturais e de saúde realizadas no município para os idosos.



Pastoral de Pessoa Idosa
CNBB

"Dai ao nosso coração sabedoria" (SL.90)



**Disque Idoso!**

F000363