

Idosos do projeto Vão Livre participam de atividades física e mental em universidade

DESDE 2004, COM A COLABORAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS, O PROJETO VEM TRANSFORMANDO VIDAS E TORNANDO IDOSOS MAIS ATIVOS E ALEGRES

Com o objetivo de incentivar as atividades física e mental dos Idosos de Joinville, no Estado de Santa Catarina, foi criada a universidade para idosos Vão Livre. O projeto existe desde 2004 e consiste em uma proposta de educação permanente, visando reciclar e atualizar os conhecimentos da Terceira Idade possibilitando ao mesmo tempo integração e convivência entre diferentes gerações.

O projeto mantém idosos ativos oferecendo diversas atividades. Por exemplo, o Idoso frequenta aulas de desenho, teatro, de informática, educação física e também participa do coral Vão Livre. O projeto conta com mais de 50 Idosos ativos, além de nove voluntários formados em diversas áreas.

Novidade - A novidade é o Tai



Idosas ativas do projeto Vão Livre participam de aula de dança na universidade, em Joinville

Chi Chuan. Ele é um exercício de intensidade moderada que, no paciente Idoso, tem proporcionado melhoras no equilíbrio e na estabi-

lidade postural, além de bons resultados nas funções cardiovascular e ventilatória e redução da dor e do estresse.

“A universidade oferece à população Idosa a prática de atividades que possibilitam fortalecer a sua participação social e política, assumir conscientemente o seu processo de envelhecimento e de pleno exercício da cidadania, regatando a auto-confiança e a auto-estima”, explica a Coordenadora do Projeto, Jurema Lara Reis Belli, do Departamento de Ciências Básicas e Sociais da UDESC (Universidade do Estado de Santa Catarina).

Mais informações

Ligue nos telefones do projeto do Vão Livre (43) 4009.7950 ou 7940. Acesse a página: (www2.joinville.undesc.br).

Aprender é possível em qualquer idade, diz especialista

Para mestre em gerontologia pela PUC-SP, idosos têm a mesma facilidade que os mais jovens para aprender

“A maturidade tem a sua beleza, tem o seu desenvolvimento e terá a sua possibilidade”, afirma Cristina Fogaça, presidente da Associação das Universidades e Faculdades Abertas para a Terceira Idade, gerontóloga pela Universidade de Barcelona e mestre pela PUC-SP. Segundo ela, é ilusão pensar que só os mais velhos envelhecem. Esta opinião converge com o pensamento do estudioso Jack Messi, para quem o envelhecimento começa na infância.

A primeira dentição se perde logo nos primeiros anos de vida. Já aos 25 anos a frequência cardíaca, que normalmente tem 80 batimentos por minuto, apresen-

ta redução de quatro batidas por minutos a cada dez anos.. A partir dos 40, começam a surgir problemas de vista e perda de audição. Nesta fase, também pode haver diminuição na produção de cálcio, o que acarreta osteoporose.

“As pessoas idosas terão a mesma facilidade para o aprendizado de línguas que estudantes de ginásio”

De acordo com Cristina, “a capacidade de aprendizado dos indivíduos mentalmente sadios permanece sempre a mesma”. Ainda segundo a gerontóloga, “as pessoas idosas terão a mesma facilidade para o aprendizado de línguas que estudantes de ginásio, embora tanto uns como os outros encontrem mais dificuldades do que uma criança de três anos, por exemplo”.

Atividade física no processo de envelhecimento

Existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento das pessoas. Existem também importantes benefícios do treinamento de força



muscular no adulto. Essas mudanças positivas são maiores quando o indivíduo está na Terceira Idade.

Segundo dados divulgados por inúmeros

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Maior velocidade ao andar
Melhora no equilíbrio
Diabetes com maior controle
Menos risco de depressão

ros institutos de pesquisas, a participação em um programa de exercícios leva à redução de 25% nos casos de doenças que comprometem o coração, além de diminuir em 10% os casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e dis-

túrbios mentais. São animadores os dados que constataam o aumento do número de pessoas que se preocupam em cuidar da própria saúde física. Ser ativo facilita também a adaptação à aposentadoria. Além disso, causa impacto positivo na auto-estima. Mas, para todos, jovens ou Idosos, há algo importante de se lembrar: as atividades físicas devem ter acompanhamento médico.



GRITA SÃO PAULO

Edição Especial

Boletim informativo do Grita São Paulo - Terça-feira, 9 de setembro de 2008

Brasil é o sexto em envelhecimento populacional

Cerca de 9,7% da população brasileira tem mais de 60 anos, diz pesquisa

Segundo Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) existem, aproximadamente, 17,6 milhões de pessoas no Brasil com mais de 60 anos.

Com esses dados, o País alcança a sexta colocação no mundo em envelhecimento populacional, o que equivale a 9,7% da população do País.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu que a velhice se inicia aos 60 anos nos países em desenvolvimento. Nos países desenvolvidos, a idade sobe para 65 anos.

Outro dado trata sobre o crescimento do número de Idosos brasileiros. De acordo com a pesquisa, a taxa chega a 3,2% ao ano. Especialistas,



Foto: divulgação

porém, afirmam que o Brasil não está preparado para esse crescimento.

Saúde - Um dos grandes problemas enfrentados pelos Idosos e aposentados é quando necessitam dos auxílios e benefícios dos planos de saúde. Hoje, um plano de assistência médica particular cobra preços altos para realidade do País. Sendo assim, a única opção para os Idosos (que pagam os planos mais caros), é o atendimento nos hospitais públicos lotados.

Lar - Reportagem revela os bastidores das casas. Idosos são desrespeitados pelos próprios familiares.

Estatuto - Idoso desconhece seus direitos. O Estatuto do Idoso, sancionado em 2003, traz 118 artigos que defendem a Terceira Idade.

Veja matéria especial na *Página 3*

APRENDER É POSSÍVEL EM QUALQUER IDADE, DIZ ESPECIALISTA

Segundo Cristina Fogaça, atual presidente da Associação das Universidades e Faculdades Abertas para Terceira Idade, o idoso tem a mesma facilidade para o aprendizado que jovens estudantes. *Página 4*

EDEMILSON CAMARGO VERDADES SOBRE O ENVELHECIMENTO

A beleza, assim como a velhice, é um conceito efêmero que muda a cada geração. Atualmente se valoriza a beleza juvenil. Esconde-se a beleza da idade, refletida não apenas no ar de sensatez, sabedoria e sobriedade. *Página 2*

REDE DE ATENÇÃO AO IDOSO É IMPLANTADA EM SÃO PAULO

Em parceria com a Subprefeitura e as Pastorais Religiosas, a Secretaria de Saúde e Assistência Social criou a Rede de Atenção ao Idoso de Pirituba. Agora, os Idosos terão palestras, bailes e até sessões de massagens. *Página 2*

PROJETO VÃO LIVRE LEVA IDOSOS PARA UNIVERSIDADE

Com o objetivo de estimular as atividades física e mental dos Idosos em Joinville, no Estado de Santa Catarina, foi criada a universidade para Idosos Vão Livre. O projeto existe desde 2004 e constitui de uma proposta de educação permanente. *Página 4*



APELO DE UM IDOSO

“Se você me encontrar na rua, não faça de conta que não me viu, pare para conversar comigo, sinto-me sempre tão sozinho. Se lhe contei pela terceira vez a mesma história num só dia, não me repreenda. Simplesmente, ouça-me”. Respeite e o Idoso! *Página 3*

Foto: divulgação

EDIÇÃO ESPECIAL

Esta edição especial do Boletim Grita São Paulo tem por objetivo algo mais do que tratar das informações de interesse público a respeito do idoso. Apenas esse intuito, claro, já é de extrema importância para este grupo social.

Nossa meta maior, porém, é colocar em pauta uma visão diferente da que existe na imprensa. Nosso olhar será focado não somente nas necessidades do grupo, mas também em suas diversas potencialidades. Tais potenciais são tratados à margem do noticiário. Quem os reconhece são as heróicas entidades dispostas a entender que o Idoso pode aprender, ensinar e, principalmente, ser um cidadão ativo na sociedade.

Editorial

IDOSOS SÃO VÍTIMAS DE MAUS-TRATOS

O desrespeito com os Idosos é fato. Vale destacar que o Estatuto do Idoso, pouco conhecido pelo próprio interessado, entrou em vigor em 1º de janeiro de 2004.

Sancionado em outubro de 2003, ele garante direitos para melhorar a vida de pessoas com mais de 60 anos no País.

O artigo 22, que determina incluir nos currículos de ensino conteúdos voltados ao processo de envelhecimento, ao respeito e à valorização dos idosos, não acontece.

Grande parte da sociedade despreza a Terceira Idade. Assim, vemos o reflexo na própria sociedade em relação aos maus-tratos aos idosos.

Para a aposentada Maria de Almeida Guimarães, é preciso valorizar os "velhinhos". Maria rela-



Foto: divulgação

nessa linha, falou: "Esses velhos nem aguentam andar, não sei por que saem de casa". Segundo Maria de Almeida, isso aconteceu porque ela havia demorado alguns segundos a mais para descer.

Busque ajuda!

Promotora de atendimento ao Idoso

(11) 3119.9082 e 3119.9083.

Delegacia do Idoso

(11) 3237.0666.

Disk Idoso da Câmara Municipal de SP

(11) 3396.5000.

Conselho Municipal do Idoso de São Paulo

(11) 3113.9631.

Conselho Nacional do Idoso

(61) 3429.3598 em Brasília - DF.

tou que, no último dia 20, voltava ao seu lar em uma lotação. Chegando ao destino, na rua Virgínia Ferni, Cohab II, zona leste de São Paulo, ela solicitou a parada. "O motorista era muito educado e sempre fora atencioso comigo. Quando descia, a cobradora da lotação, que eu nunca tinha visto

REDE DE ATENÇÃO AO IDOSO É IMPLANTADA NA CIDADE

Os Idosos da região de Pirituba passaram a ter um grupo de ajuda diferenciado. Em parceria com a Subprefeitura e as Pastorais Religiosas, a Secretária de Saúde e Assistência Social criou a Rede de Atenção ao Idoso de Pirituba.

Tendo como marco o encontro realizado no dia 16 de agosto, em período integral, no Colégio Gabriel Prestes, compareceram cerca de 200 pessoas, entre Idosos, adolescentes e familiares. Nesse dia as senhoras do grupo de dança do bairro Moinho Velho, juntamente com a Assistente Social da Unidade Básica de Saúde (UBS), Luzia Humai, apresentaram danças alemãs como demonstração de um dos trabalhos já desenvolvidos pela Rede. Como atividades, os Idosos vão contar com bailes, sessões de massagens, palestras de conscientização, além de outros benefícios.

Para Regina Gaspar, Assistente



Social da Prefeitura de São Paulo, o principal objetivo é chamar a atenção para os problemas da terceira idade que, até então, não eram apontados e contabilizados em dados estatísticos.

Segundo ela, a necessidade de uma assistência especial para esse grupo surgiu da observação do descuido dos familiares, da quantidade de acamados nos hospitais,

da falta de moradia e até da percepção de que familiares tinham interesse na aposentadoria dos Idosos.

As reuniões da Rede acontecem toda última quarta-feira do mês das 9h ao meio-dia na sala do Grêmio do Hospital de Pirituba.

Hospital Pirituba
Av. Menotti Laudizio, 100
Próx. terminal de ônibus Pirituba
Informações - Ligue (11) 3974.7000
Av. Menotti Laudizio, 100

Grita São Paulo - Publicação dos estudantes de jornalismo da Uninove (Universidade Nove de Julho). Diagramação: Daniel Lucas Oliveira e Fábica Zuanetti. Arte final: prof. Nilthon Fernandes. Edição: Fábio Pereira. Matérias: Edemilson Camargo, Edson Gabriel, Fábio Pereira, Fábica Zuanetti, Daniel Lucas Oliveira, Bruna Scavacini e Viviane Aparecida. Telefone 2527.2382. Site: www.gritasaopaulo.com.br - E-mail: gritasaopaulo@gritasaopaulo.com.br - Equipe GSP.

VERDADES SOBRE ENVELHECER

Por Edemilson Camargo

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu que a velhice se inicia aos 60 anos nos países em desenvolvimento (a idade sobe para 65 anos nos países desenvolvidos). É sabido, no entanto, que a velhice não começa em uma idade cronológica, nem ocorre de forma igual para todas as pessoas. Reflexo de nossos hábitos e costumes, o envelhecimento é um processo pessoal e também difere de época para época.

O Idoso pode exercer atividades produtivas e pode também consumir. Boa parte deles não tem limitações, nem sua vida é negativa e dependente. Uma pessoa Idosa possui experiência, conhecimento e saber que um jovem não tem. Este, por sua vez, possui força e a vitalidade. Se a sociedade valorizar unicamente o vigor físico, o Idoso fica em desvantagem. O importante é respeitar a condição do Idoso, sua experiência e conhecimento de vida, em equilíbrio com a capacidade de inovação, iniciativa e vitalidade do jovem.

A beleza, assim como a velhice, é um conceito efêmero que muda a cada geração. Atualmente se valoriza a beleza juvenil. Esconde-se a beleza da idade, refletida não apenas no ar de sensatez, sabedoria e sobriedade, mas também nas rugas e nos cabelos brancos como marcas do tempo. Por que tanta gente recorre à cirurgia plástica na face? Nas novelas televisivas, na literatura e no teatro, os jovens são sempre os galãs, os mocinhos. A fada aparece como uma bela jovem, já a bruxa é uma velha horrenda.

O envelhecimento com qualidade depende de hábitos saudáveis. Agora mesmo pode ser hora de começá-los. Os efeitos do envelhecimento sobre a memória não são inevitáveis nem irreversíveis. As pessoas possuem capacidade de recordar em qualquer idade, desde que exercitem a memória. Para isso, a leitura é exercício insubstituível.

País chega à sexta posição no mundo em envelhecimento populacional

Edson Gabriel e Edemilson Camargo

No Brasil, existem hoje 17,6 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, o que corresponde a 9,7% da população. Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), esses números garantem ao País o sexto lugar no mundo em taxa de envelhecimento populacional, registrando um percentual de crescimento de 3,2% ao ano. No entanto, esse crescimento serve como pano de fundo para uma triste realidade. Solidão, abandono, desprezo e doenças são antigos fatores que compõem o cenário das pessoas que atingem a chamada Terceira Idade.

O atendimento a saúde é um dos principais problemas enfrentados pelos Idosos e aposentados. Hoje, um plano de assistência médica particular cobra preços exorbitantes para disponibilizar seguro saúde a essas pessoas. Assim, a única opção é procurar atendimento nos hospitais públicos. Estes até proporcionam o atendimento porém, é necessário agendar e entrar em uma lista de espera.

Dona Aparecida Andrade, 65 anos, sabe muito bem o que isso significa. Ela afirma que sente fortes dores nas pernas em virtude da má circulação sanguínea. Na semana passada, procurou o atendimento no Hospital de Pirituba, zona oeste da cidade. Com muita sorte, conseguiu marcar uma consulta para o mês de julho de 2009. Inconformada, Aparecida afirma: "não tenho dinheiro para pagar um médico particular e não sei se vou



Grupo de idosas do Moinho Velho, em Pirituba, se reúne para palestra sobre Terceira Idade

9,7%
da população brasileira tem mais de 60 anos

Fonte: PNAD

118
é o número de artigos do Estatuto do Idoso

agüentar até lá".

MAUS-TRATOS - Mas, o que chama mais a atenção e sensibiliza a todos são as agressões. O número de denúncias de maus-tratos contra Idosos aumentou em duas vezes. Para especialistas, as denúncias não significam que o problema vem crescendo, mas que a sociedade está tomando ciência da situação e procurando ajuda. Os maus-tratos também não são um problema localiza-

do, mas ocorre em todos os países. Para combatê-lo, foi criado há dois anos o Dia Mundial de Conscientização da Violência Contra a Pessoa Idosa.

A presidente do Conselho Estadual do Direito do Idoso, Schirley Follador Srcecin, confirma que números revelam que a sociedade está mais consciente do problema e passou a denunciar os casos. Ela explica que a maioria dos maus-tratos

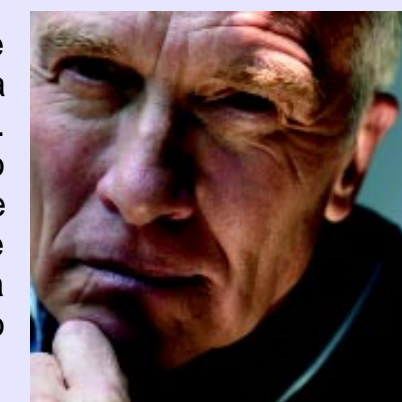
ocorrem dentro da própria casa. Os Idosos são vítimas dos filhos, noras, genros e netos. Por isso, há necessidade de vizinhos e dos próprios Idosos fazerem a denúncia.

ESTATUTO DO IDOSO - Para combater essas atrocidades, foi sancionado em 2003 o Estatuto do Idoso. A lei, em vigor desde 1º de janeiro de 2004, traz 118 artigos que regulamentam os direitos da pessoa com idade igual ou superior a 60 anos. Além disso, o texto estabelece punições que podem chegar a quatro anos de prisão.

Os delegados da 1ª Delegacia de Proteção ao Idoso de São Paulo, afirmam que o Estatuto estimulou as pessoas a prestarem queixas, o que não acontecia antes porque as pessoas nem sequer sabiam da existência de uma delegacia especializada em prestar atendimento aos Idosos. "A delegacia existe desde 1992. Com o Estatuto, a mídia passou a divulgar tanto o nova Lei quanto as entidades que dão assistência. O número de atendimentos dobrou depois do Estatuto", afirmou o delegado Oscar Ferraz Gomes.

Porém, os casos de agressões a Idosos podem, também, não estar diretamente relacionados a agressão doméstica, mas sim a fatores que tangem o campo da falta de estrutura econômica da família. Muitas vezes, os familiares não têm condições financeiras para dar tratamento adequado. O Idoso passa, então, a ser vítima da miséria tanto quanto os que moram com ele.

Delegacia do Idoso
Telefone - (11) 3237.0666.



APELO DE UM IDOSO - Se meu andar é hesitante e minhas mãos estão trêmulas, ampara-me. Se minha audição não é boa e tenho que me esforçar para ouvir o que você está me dizendo, tenha compaixão. Se minha visão é imperfeita e o meu entendimento é escasso, ajude-me com paciência. Se minhas mãos tremem e derrubam comida na mesa ou no chão, por favor, não se irrite, tento fazer o melhor que posso. Se você me encontrar na rua, não faça de conta que não me viu, pare para conversar comigo, sinto-me sempre só. Se você, na sua sensibilidade, sentir que estou triste e só, simplesmente partilhe um sorriso e seja solidário. Se lhe contei pela terceira vez a mesma história num só dia, não me repreenda. Simplesmente, ouça-me. Se, às vezes, me comporto como criança, cerque-me de carinho e compreenda-me. *Autor desconhecido.*