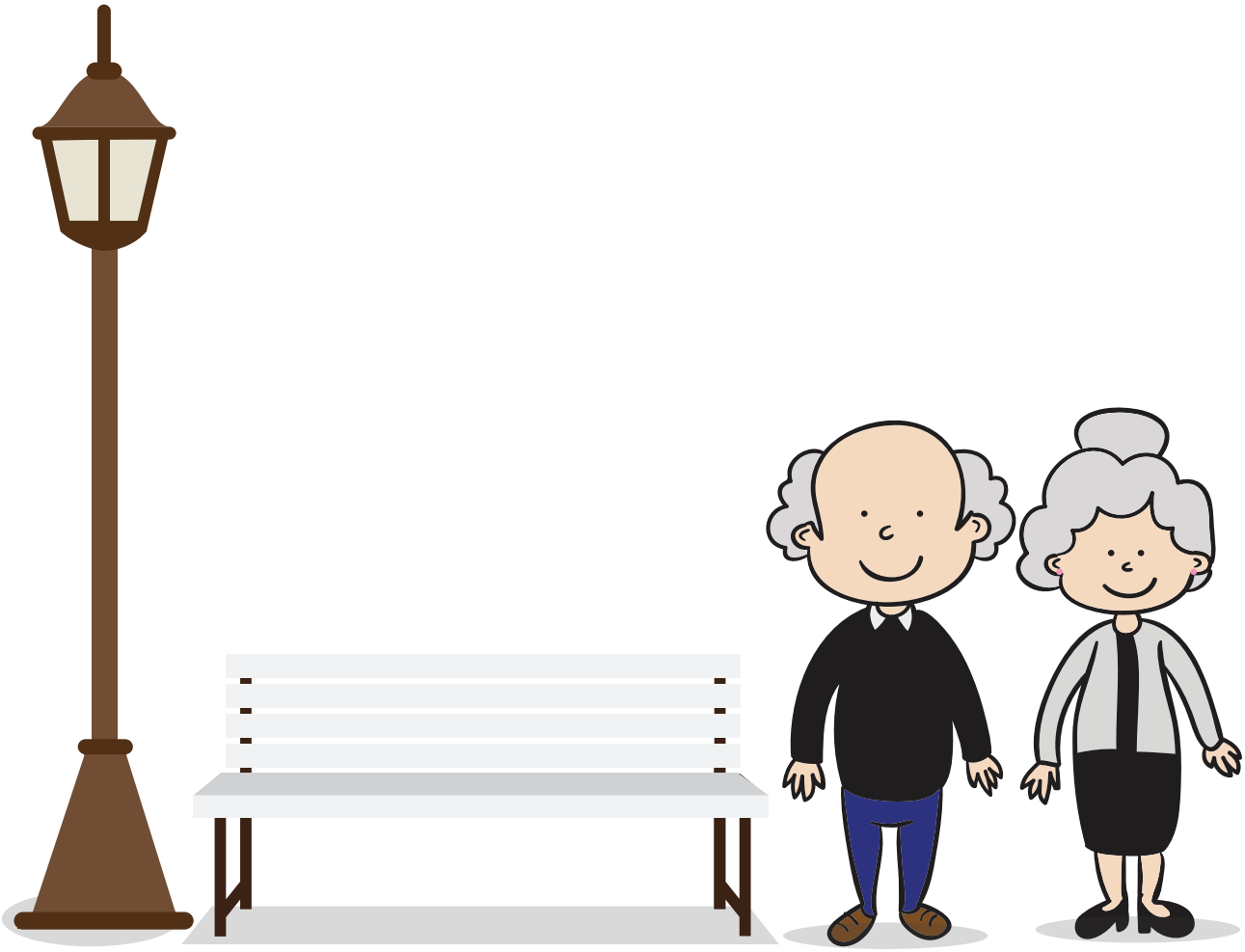
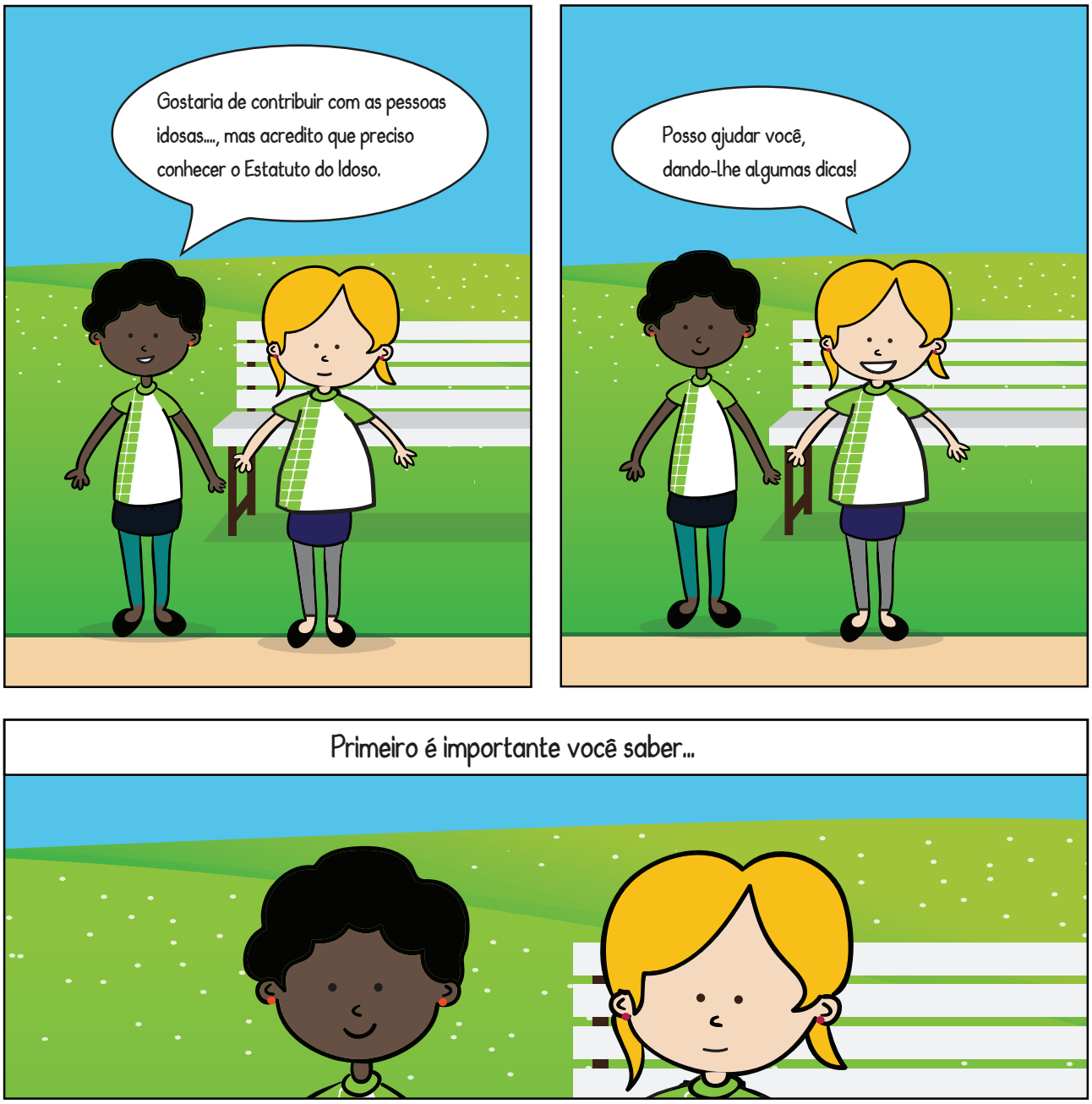
INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PERNAMBUCO

Respeito às pessoas idosas





O que é envelhecimento humano?

O envelhecimento humano é um fenômeno multidimensional, porque é um processo biológico, psicológico, social e cultural. Envelhecer é uma conquista da humanidade! A velhice é uma fase da vida como as demais fases. No mundo, em 2025, a população idosa será de 1 bilhão e 120 milhões de pessoas, das quais 72% estarão nos países em desenvolvimento, como o Brasil !

O envelhecimento chegará para todos?

Mundialmente, mais pessoas chegam aos 60 anos e em geral são chamadas de idosas, para fortalecer uma imagem de respeito nesta fase. A forma como se chega ou ultrapassa essa idade é diferente e depende de vários condicionantes.

Fique Ligado!

Chamar uma pessoa idosa de Velha não deve ser usado como xingamento! Não infantilize a pessoa velha, não segregue e não estigmatize! Velhice não é doença! Respeite!

No Brasil, as mulheres vivem mais que os homens!
Elas são responsáveis pelo cuidado da família, manutenção financeira e grande parte delas vive só! Por isso, valorizemos nossas avós, mães, tias...., as mulheres!
Em alguns países da América Latina, as pessoas idosas são chamadas de Adulto Maior!

É bom saber:

O tempo de vida do ser humano depende do seu patrimônio genético, da forma de vida ontem e hoje, do acesso a recursos financeiros, da sorte, das condições sanitárias individuais e coletivas, do lugar, da cultura, da classe a que pertence, e de como administra a vida.

Existem mais pessoas idosas nas áreas urbanas das cidades!

As pessoas pretas e pardas estão vivendo menos!

Para os estudiosos do envelhecimento, aos 28 anos de idade nosso organismo pode iniciar o processo de perder 1% da capacidade funcional!

Então...utilizar apenas a idade cronológica pode ser um ato discriminatório !

No Brasil, a expectativa de vida é de 74 anos! Isto significa que cada vez mais estamos convivendo com pessoas de várias gerações e que precisamos respeitar as diferenças! O Japão é o país onde mais se vive!

Infelizmente nem todas as pessoas conseguem chegar aos 60 anos de idade, pois em países como África, a exemplo de Serra Leoa, as pessoas vivem em média 45 anos de idade. Os aborígenes da Austrália e os índios dos Estados Unidos também vivem menos!

O que é preciso saber sobre os direitos das pessoas idosas?

Quando a pessoa idosa e a família não possuem condições para garantir sua subsistência e nem sua família, o Sistema de Assistência Social assegura-lhe o Benefício de Prestação Continuada (BPC), garantido na Lei nº 10.741/2003, o Estatuto do Idoso (Art. 14)

Esse recurso deve ser utilizado para suprir as necessidades da pessoa idosa. O número de empréstimos para pessoas dessa faixa etária vem cada vez mais crescendo, em virtude das facilidades de acesso ao crédito e das necessidades financeiras da população idosa vulnerável.

Importante:

A pessoa idosa tem direito ao acompanhante, quando está internada ou em observação. Estatuto do Idoso (Art. 16)
O acompanhante da pessoa idosa tem direito a condições adequadas para permanência em tempo integral, segundo critério médico. O acompanhante pode ser um familiar ou não, desde que tenha bom senso!

Como se relacionam os adolescentes e jovens com as pessoas idosas?

Nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal, devem ser inseridos conteúdos sobre os aspectos do envelhecimento, do respeito e da valorização a pessoa idosa. Estatuto do Idoso (Art. 22)

Crescer no conhecimento, contribui para um envelhecimento bem sucedido. Os espaços das instituições de ensino favorecem convivência entre as gerações. Aproveite para aprender mais, e também trocar conhecimentos!

Todo mundo precisa valorizar o conhecimento da pessoa idosa!

O que você pode fazer?

A família é o lar da pessoa idosa. Encaminhá-la para um "abrigo", ou melhor, Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), deve ocorrer em situações de extrema necessidade. Estatuto do Idoso (Art. 03, 44 e 45)

Abandonar a pessoa idosa é crime com detenção de 06 (seis) meses a 03 (três) anos e multa. Então vamos respeitá-la! Estatuto do Idoso (Art. 98)

A pessoa idosa tem direito à participação em todas as instâncias da vida e conviver com pessoas de outras gerações. Estatuto do Idoso (Art. 03 d e 21)

O direito à participação e convívio traz dignidade às pessoas idosas, pois se valoriza a experiência e conhecimentos pessoal e profissional, adquiridos durante a vida! A cada dia mais pessoas idosas estão entrando em depressão, a solidão é uma das causas!

Fique sabendo...

Crianças, adolescentes e pessoa idosa têm preferência na formulação e execução de políticas sociais.

Na justiça, é assegurada a prioridade na tramitação dos processos às pessoas idosas. Estatuto do Idoso (Art. 71)

A pessoa idosa tem direito à liberdade com dignidade. Estatuto do Idoso (Art. 03 e 10)

O idoso também tem direito a amar, ser feliz e namorar! Vamos respeitar?

Alguns direitos:

As pessoas idosas com mais de sessenta anos têm direito a utilizar o transporte público com gratuidade. Estatuto do Idoso (Art. 39-42)

Devemos respeitar o direito dos idosos a assentos prioritários nos transportes públicos. A velhice chegará para a maioria das pessoas !

A alimentação da pessoa idosa deve ser prestada e adequada às suas condições físicas. Estatuto do Idoso (Art. 11 e 12)

As pessoas idosas têm necessidades nutricionais especiais, porque seus tecidos e órgãos também estão envelhecendo. Além disso, a maioria toma medicamentos para doenças crônicas, o que pode contribuir com a interação entre as drogas e os nutrientes, bem como para alterar o sabor dos alimentos.

Com o passar dos anos, o corpo humano tende a perder massa magra e acumular gordura, mas isso pode ser compensado com a prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada.
A alimentação da pessoa idosa deve ter a consistência adequada à sua tolerância. Por exemplo, as pessoas idosas que não possuem todos os dentes, devem alimentar-se de dietas mais cozidas ou até mesmo de refeições pastosas, que facilitam a mastigação. Como a secreção de saliva está diminuída, alimentos secos não são bem vindos.
As pessoas idosas possuem motilidade intestinal retardada e isso pode ocasionar constipação ("prisão de ventre"). Assim, recomenda-se o consumo de alimentos ricos em fibras, (cereais e pães integrais, saladas cruas, feijões, frutas com casca e bagaço - estes dois últimos, quando o idoso conseguir mastigá-los) associado à ingestão adequada de líquidos. Quando o idoso não conseguir mastigar os vegetais crus, estes podem ser cozidos, mas não excessivamente.
Sugere-se que a alimentação seja variada e traga prazer a pessoa idosa. Caso as calorias sejam uma preocupação, deve-se incentivá-lo ao consumo moderado do determinado alimento, ao invés de retirá-lo do cardápio.

A Gerontologia e a Geriatria são áreas do conhecimento que estudam o processo de envelhecimento humano!

Atualize-se!

Desde 2013, o Instituto Federal de Pernambuco (IFPE) vem desenvolvendo o Projeto de Extensão com Pessoas Idosas, coordenado pela professora Maêlda de Lacerda Barros (*Campus* Belo Jardim) .

Em 2014 está trabalhando o tema: "No meu tempo era assim...", o qual trata de um registro da naração de experiências socioculturais, a partir das memórias de pessoas idosas. Mais informações sobre esse projeto procurar a Pró-Reitoria (Proext) ou acessar o endereço: http://belojardim.ifpe.edu.br/index.php?not=769

Em caso de Violação dos Diretos da Pessoa Idosa, procure:

Promotoria de Justiça de Defesa da Cidadania – Promoção e Defesa dos Direitos Humanos da Pessoa Idosa da Capital:

Av. Visconde de Suassuna, 99. Santo Amaro- Recife-Pe CEP.: 50.050-540
www.mp.pe.gov.br

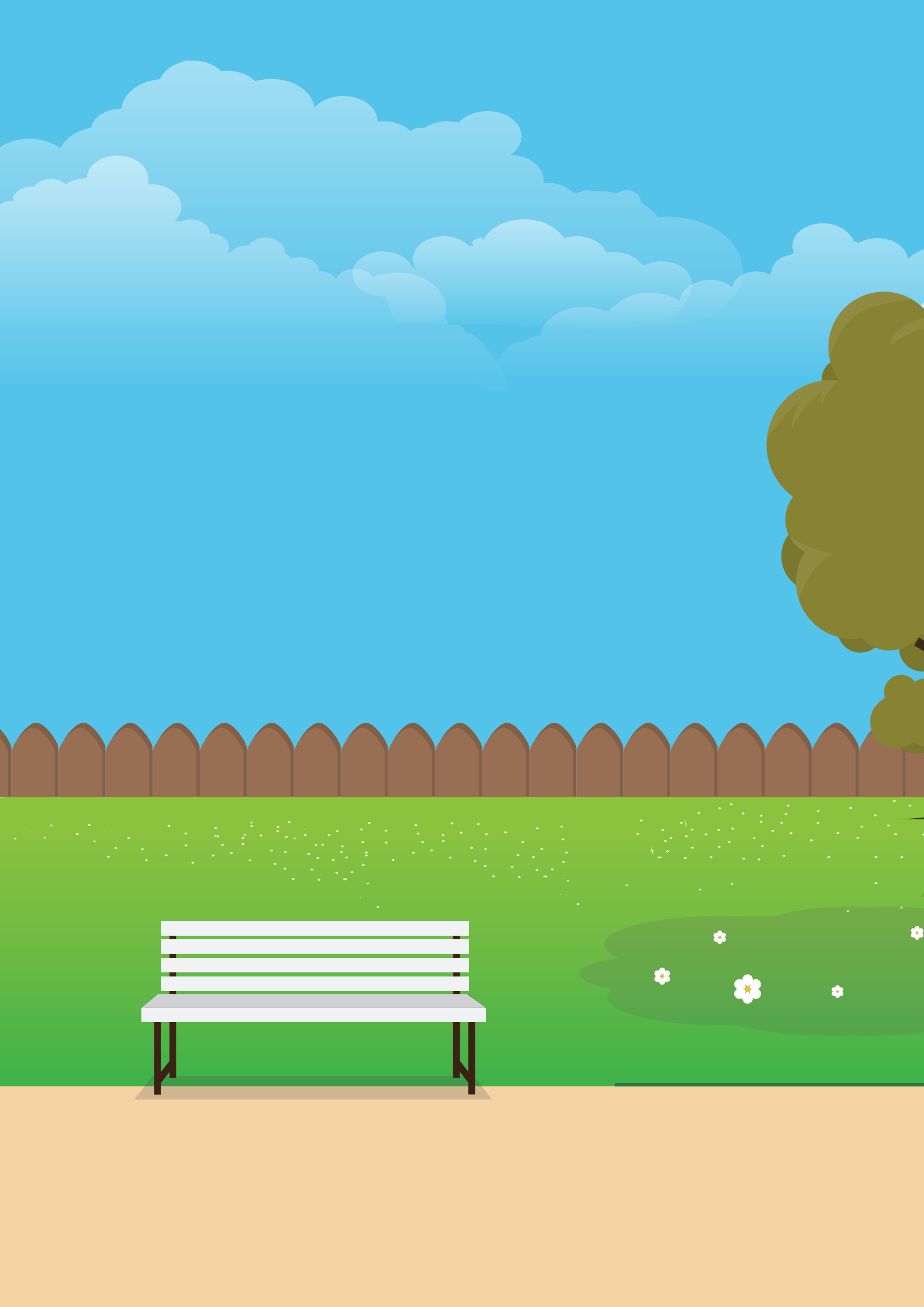
Central de Denúncias: 0800.281.9455

Promotoria do Idoso: 81-31827456

Consulte o Estatuto do Idoso na íntegra acessando no endereço:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm

Para refletir

Quem disse que o corvo
é negro e feioso?
Saibam que ele retribui o amor de seus pais
alimentando-os
quando velhos.
Não é mesmo
de admirar?
O homem não chega aos pés do corvo.
Este é o motivo
do meu lamento.
Bak Hyo-Gwan (1781-1880)

Créditos:
Texto: Sandra Santos
Edição: Patrícia Rocha
Ilustração: Freepik
Diagramação: Eni Vieira
Realização: DAE