

***Nascer é uma possibilidade, viver é um risco, envelhecer é um privilégio. (Mário Quintana)***



PALESTRA SOBRE O  
ENVELHECIMENTO

Palestrante:  
Melissa Ramos

# VELHO OU IDOSO – O que você deseja ser?



Há uma diferença entre o que é “velho” e “idoso”. A verdadeira velhice está no espírito das pessoas, que simplesmente se entregam à passagem do tempo, esquecendo-se de que seu espírito pode permanecer jovem, apesar do corpo envelhecido.

O espírito pode se manter jovem enquanto estivermos vivos, independentemente do estado geral da matéria. Os joelhos podem doer devido ao desgaste das juntas, mas a alma pode e deve ser preservada. Existem velhos com 40 anos, e jovens com 80. Cada qual com uma maneira diferente de encarar a vida.

Idoso é quem tem bastante idade, velho é aquele “sabe tudo”, acha que já está pronto. Velhos normalmente são arrogantes! Idoso é uma pessoa de 60 anos, 70, 75. Já o velho pode ser aos 15 anos de idade, aos 20, 30, 40, ou seja, velho pode ter qualquer idade. Velho não tem humildade, não aprende, porque é incapaz de acompanhar as mudanças.

A pessoa idosa é cheia de vitalidade, pois é capaz de antecipar-se, de ficar de prontidão, não espera acontecer – vai atrás. O velho é reativo, o idoso é proativo.

# ENVELHECIMENTO E O IDOSO

O envelhecimento deve ser entendido como um processo natural da vida que traz consigo algumas alterações sofridas pelo organismo, consideradas normais para esta fase. Envelhecemos desde o momento em que nascemos. Logo, como cita o autor Messy (1999, p.18), “*se envelhece conforme se vive*”.

De maneira geral, o envelhecimento pode ser definido pelos efeitos que a idade causa no organismo de uma pessoa. Nesse sentido, diz respeito a todas as consequências que acontecem desde o seu nascimento, caracterizando um processo que é construído ao longo de toda a sua vida (Ávila e colaboradores, 2007).

Esse processo deve ser visualizado, também, como um fenômeno profundamente influenciado pela cultura, onde os idosos reagem a partir de suas referências pessoais e culturais.

# QUEM É O IDOSO

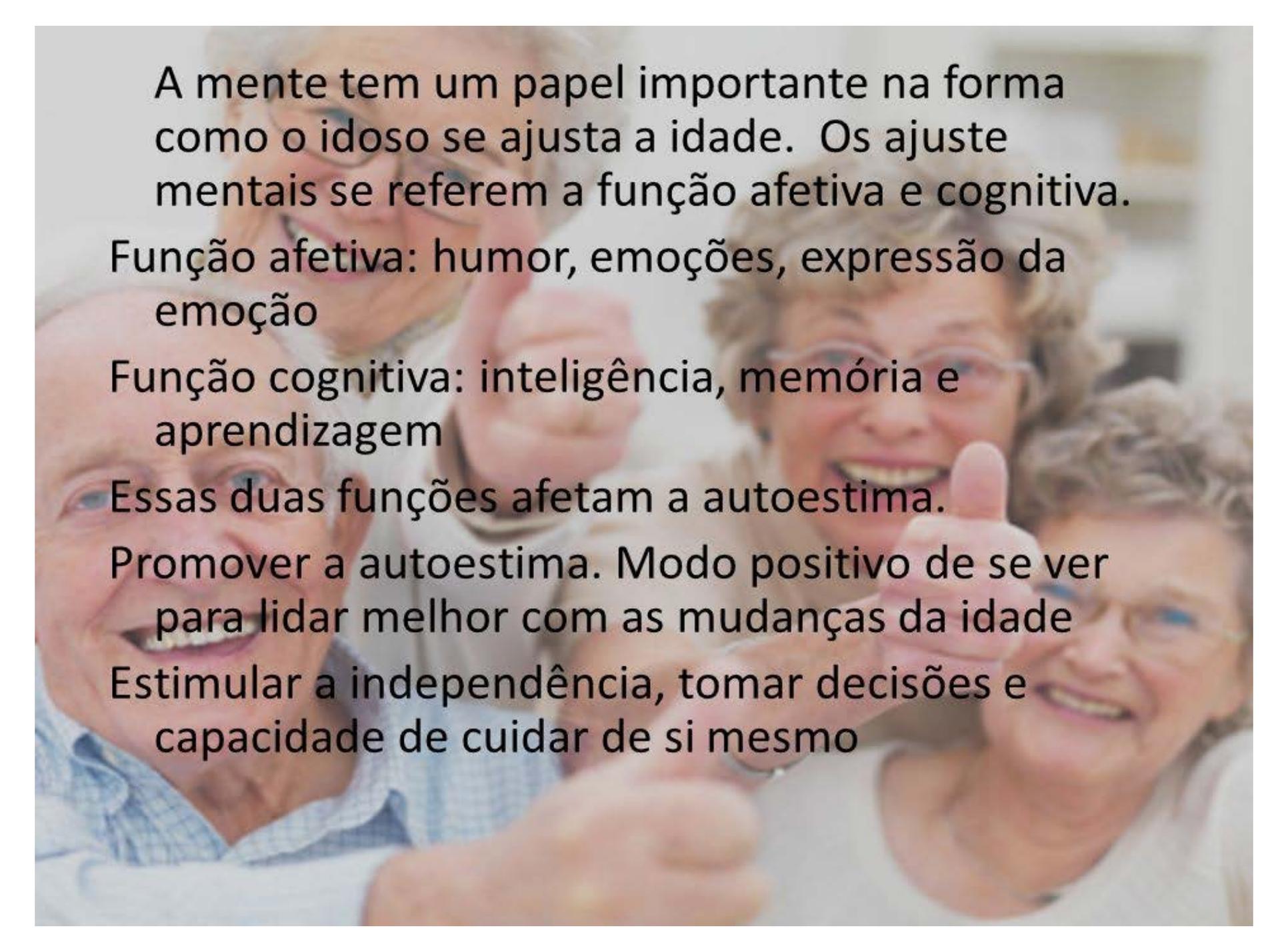
FISICAS – Gradual

PSICOSSOCIAIS – Modificações afetivas (perdas) e Cognitivas.

Perspectivas da vida

Aceitação e Aprendizado com esse momento da vida

SOCIOECONÔMICA – Aposentadoria

A group of four elderly people, two men and two women, are smiling and giving thumbs up. They are dressed in light-colored clothing. The background is slightly blurred, suggesting an indoor setting like a community center or a home care facility.

A mente tem um papel importante na forma como o idoso se ajusta a idade. Os ajustes mentais se referem a função afetiva e cognitiva.

Função afetiva: humor, emoções, expressão da emoção

Função cognitiva: inteligência, memória e aprendizagem

Essas duas funções afetam a autoestima.

Promover a autoestima. Modo positivo de se ver para lidar melhor com as mudanças da idade

Estimular a independência, tomar decisões e capacidade de cuidar de si mesmo



No fundo somos todos iguais  
em tempos diferentes



# IDOSO E A SOCIEDADE

Conforme novo relatório da Organização Mundial da Saúde, a porcentagem de pessoas com idade acima dos 60 anos no país cresce acima da média mundial. Esse número triplicará no Brasil até 2050, afirma OMS.

O fato de o envelhecimento continuar sendo representado sob a forma de perdas, faz com que muitas capacidades que as pessoas idosas possuem permaneçam desconhecidas e muitos ganhos não sejam valorizados. Nesse sentido, Caldas (2003) ressalta a importância da implementação de novas políticas públicas direcionadas aos idosos, que não apenas interfiram em aspectos relacionados à saúde, mas permitam o combate ao preconceito de que geralmente são vítimas, incentivem a sua valorização e a sua inserção na sociedade.

Deve-se buscar a quebra do paradigma do envelhecimento objetivado na figura de velho e idoso, vinculado a doença, inutilidade e limitação; o novo paradigma deve estar ancorado na representação de idoso ativo, o qual vem associado a representações positivas de saúde, independência, alegria.

# IDOSO E A SOCIEDADE

Intrinsecamente relacionada com esta questão, torna-se evidente a necessidade tanto de qualificação dos profissionais voltados especificamente para o atendimento ao idoso, quanto de fiscalização por parte dos órgãos representativos dos profissionais de todas as áreas.

A Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), em parceria com o Comitê Brasileiro de Acessibilidade, estabeleceu a NBR 9050, que determina parâmetros técnicos a serem respeitados na construção, instalação e adaptação de edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos. “Se essas regras fossem seguidas à risca, a vida dessas pessoas seria mais fácil. Infelizmente, a realidade é diferente.”

Um dos passos mais importantes para garantir os direitos dos idosos foi dado em outubro de 2003, com a criação do Estatuto do Idoso. A Lei nº 10.741 obriga família, comunidade, sociedade e Poder Público a assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

# IDOSO E SOCIEDADE

Um dos passos mais importantes para garantir os direitos dos idosos foi dado em outubro de 2003, com a criação do Estatuto do Idoso. A Lei nº 10.741 obriga família, comunidade, sociedade e Poder Público a assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. O advogado Artur Garrastazu Ferreira avalia que a lei é poderosíssima, que apresenta um conjunto de regras e princípios gerais do Direito, cuja interpretação permite que se conceda uma série de benefícios e proteção às pessoas da terceira idade.

Segundo o sócio-fundador da Garrastazu Advogados, esse estatuto quando foi criado, há quase sete anos, veio muito forte no ordenamento jurídico. “Ainda não havia uma tendência sociológica ou uma cultura social de proteção aos mais velhos. Hoje, a lei vem tendo uma observância crescente e a cada dia é mais respeitada.” Ferreira também garante que as punições estão sendo aplicadas, tanto as pecuniárias, que são as financeiras, quanto as penais. “Quase toda infração ao Estatuto do Idoso configura um crime, da mesma maneira que ela gera também multa, até por danos morais.” Por fim, ele afirma que questão da aplicação mais efetiva da norma do estatuto passa pela própria consciência do idoso em buscar os seus direitos sempre que for necessário.



# IDOSO E O TRABALHO

No trabalho, devem ser valorizadas as capacidades, as habilidades profissionais e, principalmente, as experiências adquiridas durante o decorrer da vida. Ao lado disso, deve existir uma preparação adequada para a aposentadoria. Envelhecer é um privilégio para aqueles que alcançam essa etapa da vida. Por isso, a valorização das experiências vivenciadas no decorrer da existência dos idosos transforma-os em autoridades históricas para a transmissão de erros e acertos, que podem contribuir para a formação de uma consciência crítica sobre o presente.



# IDOSO E A FAMÍLIA

Significados atribuídos ao envelhecimento devem ser comprometidas, responsáveis e com empenho em sua implementação. Faz-se necessária, também, uma educação para a velhice nos diversos espaços, que pode ser alcançada com a construção social de uma imagem mais positiva do envelhecimento. Isso poderá ser iniciado no ambiente familiar, uma vez que o suporte da família e o convívio com os entes queridos são entendidos como fatores primordiais para o desenvolvimento de um envelhecimento saudável, que pode ser estimulado pela participação do idoso na vida cotidiana.

Nas escolas, podem ser proporcionados encontros intergeracionais, por meio de rodas de conversas e espaços de trocas com idosos da comunidade. Esses encontros podem também favorecer a inclusão de temas sobre o processo de envelhecimento nos currículos das escolas.

