

# VIVA MAIS 60

Ano I / Nº 1 - Nov.2011 – Pres. Prudente / Distribuição Gratuita

## SAÚDE

Atenção as doenças que acometem os idosos

## COTIDIANO

Adequações simples podem evitar acidentes dentro de casa



Tecnologia  
Esporte  
Lazer

## MEDO

Para idosos, idade pode representar um primeiro passo para a morte

## VIOLÊNCIA

90% dos casos de agressão contra idosos são praticados pela família

Edição Especial



*A idade está nos livros que leu, nos erros que se cometeu, nos amores que conheceu, nas oportunidades que perdeu, em tudo que se viveu...*

(Autor desconhecido)



**BAILE DA MATURIDADE**  
Quem disse que a vida  
acaba aos 60? Pág. 9



**ESPORTE**  
A atividade física e os  
benefícios para a mente  
e a saúde. Pág. 26

## Carta do editor

A população brasileira está envelhecendo e o aumento na expectativa de vida tem provocado um fenômeno até então nunca visto. Com a melhoria na qualidade de vida, a nova geração dos 60 está quebrando paradigmas e mudando os conceitos de envelhecimento. Se antes, chegar a essa idade representava apenas a aposentadoria, hoje podemos ver um grupo muito mais disposto, com saúde e vitalidade para curtir ao máximo a vida.

Os sessentões passaram não só a viver melhor, como a praticar esportes, viajar, ir a encontros com amigos, construir novas famílias, traçar planos e redefinir objetivos. Se antes aposentavam as chuteiras logo, hoje estão mais vivos do que nunca, esbanjando disposição e bem estar. Graças aos avanços da medicina e da estética, além dos benefícios da prática de exercícios físicos, estão muito mais conservados e felizes. Pela primeira vez um grupo de TCC produziu uma revista dedicada especialmente à melhor idade. Nas próximas páginas você poderá encontrar um pouco mais sobre o universo dos grisalhos, retratados por meio de doze reportagens. Nesta edição, enfocaremos o recomeço, a forma de viver a vida, as alegrias, passatempos, cuidados com a saúde, segurança, direitos, benefícios e as perspectivas para quem chegou à última fase da vida. Hoje, gostaríamos de agradecer a todos que de alguma forma contribuíram para que nossos objetivos fossem alcançados. A Viva Mais 60 é resultado de uma somatória de esforços em prol da melhor idade, a quem dedicamos esse trabalho.

## IDOSOS 3.0

Eles estão conectados e mostram que tecnologia não é coisa só de jovem. Pág.5



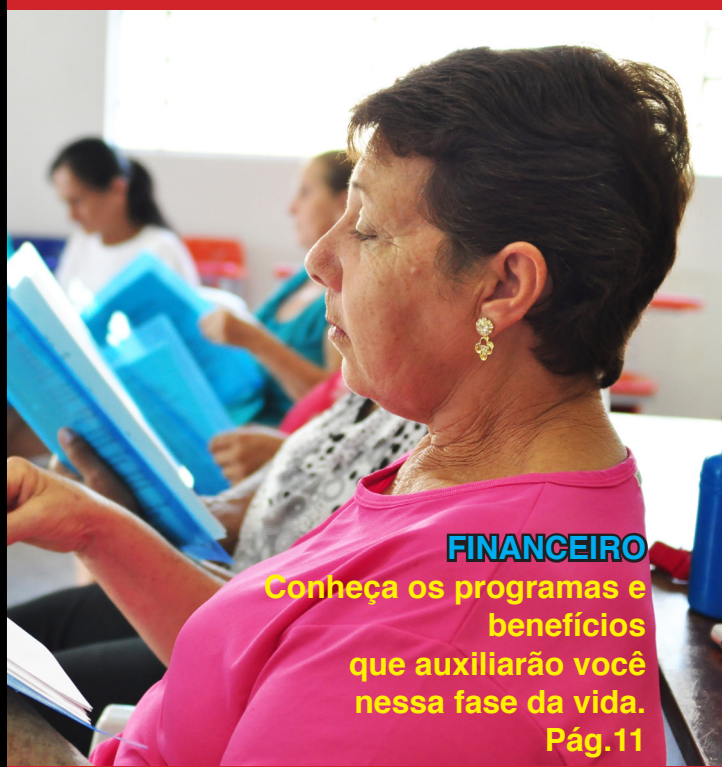
## HÁBITOS SAUDÁVEIS

Uma boa alimentação na terceira idade garante uma melhor qualidade de vida. Pág. 24



## FINANCEIRO

Conheça os programas e benefícios que auxiliarão você nessa fase da vida. Pág.11



## EXPEDIENTE

### PRODUÇÃO DE MATÉRIAS

DÉBORA ANDREATTO  
EDUARDO OLIVEIRA  
RODRIGO FERRAZ  
LIDIANE TREPICHE  
MARCELA MENDES  
ALEXANDRE FAMA

### FOTOS

EDUARDO OLIVEIRA  
ALEXANDRE FAMA

### EDIÇÃO

DÉBORA ANDREATTO

### DIAGRAMAÇÃO

BRUNO MORTENSEN

O presente produto é resultado de peça prática do Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado “Jornalismo de Revista: a informação a favor da terceira idade em Presidente Prudente”, da Faculdade de Comunicação Social Jornalista Roberto Marinho, no ano de 2011

## Agora e na hora da nossa morte

“A única certeza na vida é a morte”. Esta é uma das frases mais ditas nos momentos de indecisão em nossas vidas. Mas, porque conforme vamos chegando mais perto dela, o medo aumenta, já que é algo natural e certo? Nesta edição, Linda (67) diz que vive esperando sua hora chegar e teme o momento da “passagem”. O temor ao desconhecido e a inacreditável ansiedade para a morte, faz com que alguns idosos carreguem sentimentos de tristeza e sensação de já terem cumprido todas suas missões, sem mesmo estarem doentes. É a partir daí que vale o apoio e dedicação dos mais novos, família e governo, onde, na prática, vemos a importância do idoso na sociedade.

Quando alguém chega a tão sonhada aposentaria, já não tem perspectivas e planejamento para a “nova vida”. Alguns dos seus círculos sociais são fechados e apenas esperam a chegada do juízo final. É de extrema validade, os projetos sociais que o governo tem lançado. Muito mais que números eleitores, é a garantia e comprovação que o idoso está vivo! Os bailes e festas da terceira idade que digam!

Devemos entender que morrer é para quem sabe viver, não para quem espera isso acontecer. O que nos alegra é que a atual vitalidade idosa faz com que tiremos a ideia de muitos de que idosos sirvam apenas para aposentar, inchar a previdência e esperar a morte. Hoje, o olhar, tanto das pessoas de terceira idade, quanto as que as norteiam, vem sendo modificado. É uma nova etapa da vida que inicia e pode ser diferente se o idoso encarar dessa forma. É uma nova etapa da vida que inicia e pode ser diferente se o idoso encarar dessa forma.



Capa:  
Irani Zanelato  
de Lima e Valmir  
Valdeck Reis:  
medalha de prata  
na categoria  
Dança de Salão  
nos Jogos  
Regionais do  
Idoso (JORI).

## ÍNDICE

Idosos 3.0 _____	5	O Medo da Morte _____	16
Cotidiano _____	7	Saúde _____	18
Baile da maturidade _____	9	Vovós ao volante _____	20
Financeiro _____	11	Sexualidade e a terceira idade _____	22
Segurança _____	13	Esportes _____	26
Perfil _____	15	Guia do idoso _____	28

# Idosos buscam cursos de informática e entram na era da tecnologia

Nessa onda, terceira idade está se aperfeiçoando e mostra estar conectada

MARCELA MENDES

Os “vovozinhos” do século XXI não entendem nada de computadores, certo? Errado! A tecnologia avança e o pessoal da terceira idade está cada vez mais interessado nisso.

Alguns idosos estão com esse pique para se atualizar e não ficar para trás. A informática é o primeiro dos itens de tecnologia escolhida por eles. João Chaves, de 71 anos, sabe bem o que é isso. Vendedor de carros há 40 anos, organiza sua carteira de clientes, documentos e papéis de trabalho no netbook. Além de planilhas e documentos no Word, utiliza o ‘net’ para colocar listas de preços de carros e até mesmo fazer cálculos de financiamentos no Excel. “Hoje não vivo mais sem meu computador. Se quebrar, no dia seguinte compro outro e passo tudo para o novo, pois tenho tudo salvo no pen drive”, explica. Ele diz que se tivesse esse recurso no passado, “estaria rico!”.

Chaves afirma com muita certeza, que o



Eduardo Oliveira

computador é a solução de todos os seus problemas. “Eu não sei lidar com o papel, se não tivesse o netbook viveria sempre perdido”, argumenta. Mas ressalta que o uso é exclusivo no trabalho. “Outras coisas não me interessam”. Para a aposentada Edite Adelaide Lopes de Andrade, 62 anos, o interesse é outro. Participa das aulas de informática oferecidas pelo Centro de Referência do Idoso Felicidade, em Presidente Prudente, há duas semanas e afirma que tomou a iniciativa para que os netos não dêem mais risadas dela, e ainda para se distrair. “Fiquei viúva

João Chaves, 71 anos, vendedor de carros há 40 anos, utiliza seu netbook para o trabalho e diz que a ferramenta auxilia em suas atividades

há pouco tempo, meu marido sabia mexer muito bem, e agora eu vou aprender também”, planeja.

Segundo o instrutor, Maurício Carbelo Bandin, 22 anos, o curso é gratuito e destinado a pessoas acima dos 60 anos. Atualmente 55 alunos frequentam as aulas, oferecidas duas vezes por semana. Ele conta que o curso tem uma didática diferenciada, pois utiliza um programa de computador, que possibilita os alunos a realizarem suas

tarefas sozinhos.

De acordo com Bandin, um dos maiores interesses dos idosos é aprender a utilizar a internet, entrar em redes sociais, conversar com filhos pelo skype e principalmente acessarem suas contas de e-mails. O instrutor explica que o curso tem avaliações periódicas, o que possibilita

aos participantes testarem seu nível de aprendizagem. Ainda segundo Bandin, é preciso ter muita paciência para ensinar esse público. “Às vezes, eles ficam nervosos quando não conseguem fazer um exercício, uns chegam até pensar em parar”, conta.

Maria Lúcia Terra Soares Stadella, 64 anos,

diz ter se inscrito no curso junto com as amigas para passar o tempo e também para se atualizar. Professora aposentada, ela elogia muito as aulas. “O bom é que a gente não precisa de instrutor para fazer os exercícios, vamos fazendo sozinhas e só perguntamos quando surge alguma dúvida”, afirma.



No Centro de Referência Felicidade em Prudente, idosas fazem aulas gratuitas de informática

# O perigo mora em casa

60% das quedas acontecem no trajeto entre o quarto e o banheiro

RODRIGO FERRAZ

Muita gente acha que acidentes domésticos acontecem apenas com crianças e se esquecem de que os idosos também correm perigo dentro de casa. As quedas são comuns nesta faixa etária devido ao próprio envelhecimento, à perda muscular e à fragilidade dos ossos. Profissionais do Sesc Thermas de Presidente Prudente trabalham com orientação aos idosos e familiares para a prevenção dos perigos domésticos que, em muitos casos, podem levar até à morte.

Para a médica geriatra da unidade, Valéria Juday, o cuidado deve ser tomado desde a construção da casa, onde precisam ser observadas questões como “quem vai morar nela?”. Se for alguém com uma idade mais avançada, é preciso estar atento. “Os idosos, com o tempo, vão tendo diminuição da flexibilidade, reflexos e mobilidade. É uma consequência natural do processo de envelhecimento, somados ao uso de medicamentos, doenças crônicas e diminuição da acuidade visual”, conta a médica.

Juday afirma que 60% do número de quedas domésticas acontecem no trajeto do quarto para o banheiro. “Por isso, as luzes dos corredores nunca devem ser apagadas”, recomenda.

## Quedas

Uma queda pode ser muitas vezes, fatal ou gerar problemas ao idoso. A médica afirma que pode significar a perda da autonomia total da pessoa. “Devido aos problemas do envelhecimento como osteoporose, osteoartrose e perda da massa muscular, a recuperação de um idoso, após a queda, pode ser nula, e ele perderá a sua independência. Pode ficar acamado, ou hospitalizado durante toda a vida, aumentando o custo da saúde pública”, aponta.

Às vezes, a gravidade depende do grau da queda, mas sim a maneira. “O osso do idoso se desgasta com o tempo e pode perfurar partes do corpo”, explica. A cirurgia, em algumas hipóteses é descartada, devido a análise de recuperação de alguns pacientes. Nesses casos, são

feitos apenas trabalhos com fisioterapia. Dependendo do grau do acidente, o idoso pode ter traumatismo em partes importantes do corpo como o osso do fêmur. “É o osso que mais se quebra nessa fase, dependendo do grau da lesão, gera hemorragia e morte”, revela.

A fisioterapeuta do Sesc Thermas, Shirley Guelfi Gregório, diz acreditar que a preocupação com relação aos cuidados domésticos tem aumentado. “Quando se constrói uma casa, o objetivo maior é com a estética, e muitas vezes, acabam esquecendo-se da segurança. Mas vejo que o Brasil está começando a se preocupar, através de arquitetos e engenheiros, como a colocação de pisos adequados, por exemplo”, exemplifica.

Shirley esclarece que nem sempre as fraturas ocorrem devido a queda. “Confunde-se muito o caiu-quebrou, às vezes é ao contrário: a pessoa cai porque quebrou, devido à fragilidade óssea e a não sustentação para ficar em pé. Por isso a importância de corrimões”, enfatiza.

## Serviço

O Sesc Thermas de Prudente realiza anualmente palestras com o objetivo de orientar os idosos para a prevenção de acidentes e fornecer informações para manter o estado funcional no dia-a-dia deles.

A unidade disponibiliza ainda, cartilha com dicas do projeto Casa Segura, elaborada pela arquiteta Cybele Barros.

O material pode ser acessado via internet, por meio do endereço eletrônico [www.casasegura.arq.br](http://www.casasegura.arq.br).

## Dicas e Prevenções

- Não ter tapetes com dobras
- Evitar fios de eletrodomésticos espalhados
- Interruptor do quarto ao alcance fácil
- Vestir-se sentado
- Paredes com barra de segurança
- Assento para banho fixo
- Barras de apoio ao redor do vaso sanitário
- Paredes de cores claras
- Corrimãos em escadas



Veja algumas dicas do projeto Casa Segura, que além de tornar o ambiente mais confortável para pessoas da terceira idade, podem diminuir o risco de quedas e outros

### QUARTO

**MESA DE CABECEIRA**  
10 cm mais alta que a cama, com bordas arredondadas e fixada no chão ou na parede cimento caso a pessoa precise se apoiar ao levantar

**CAMA**  
altura de 45 a 50 cm para permitir o apoio dos pés quando sentado, evitando tonturas

**POLTRONA**  
para ajudar a calçar meias e sapatos, altura de 45 a 50 cm

### BANHEIRO

**BOX**  
piso antiderrapante, barras de apoio, desnível máximo de 1,5 cm em relação ao piso, cortina plástica ou porta de material inquebrável

**VASO SANITÁRIO**  
altura entre 48 e 50 cm, barras de apoio a 30 cm acima do tampo do vaso

**BANCADA**  
altura entre 80 e 85 cm, torneiras de fácil manuseio (alavanca ou célula fotoelétrica), barras de apoio

**ESTANTE**  
Bem fixada ao piso ou à parede, aparelhos de som ou TV com controle remoto. Evitar objetos de vidro.

### COZINHA

**FOGÃO**  
controles que fecham o gás quando a chama se apaga

Ambientes livres de tapetes, objetos e móveis

**POLTRONAS E SOFAS**  
assentos não muito macios, altura de 50 cm, profundidade de 70 cm

**RAMPA DE ACESSO**  
Capachos e tapetes presos e pretos de 80 cm de largura para facilitar o acesso de cadeira de rodas

Iluminação anti-ofuscante e três vezes mais forte que o normal

**MESA DE JANTAR**  
altura média de 75 cm, bordas arredondadas, sem tapete embaixo, cadeiras sem braço

**PIA E BANCADA**  
altura de 85 cm, armários não muito altos, objetos de uso frequente em locais de fácil acesso, barras de apoio

Fonte: Casa Segura



# A diversão está no baile

**Terceira Idade está deixando cansaço de lado e colocando o esqueleto para mexer nas pistas de dança**

**MARCELA MENDES**



Eduardo Oliveira

Todas quintas e sábados têm baile da terceira idade no Clube Dona Dalila

As tardes de quintas-feiras e os sábados já têm destino certo para alguns idosos de Presidente Prudente. Se divertir com muito forró e azaração são atividades que os frequentadores do Clube da Terceira Idade Dona Dalila mais querem.

A aposentada Maria Luzanira Torres Lopes, 71 anos, é sócia de carteirinha. Viúva do segundo marido desde 2005, ela conta ir ao baile desde 1994 e afirma que esta é sua maior diversão. Luzanira lembra que conheceu seu esposo e se casou ali. “Foi uma das coisas mais lindas

que já vivi na minha vida”, se emociona. “Ele ficou me paquerando. No começo eu não quis, mas depois de tanta insistência, me encantei e me apaixonei”, revela.

Frequentadora do local há 17 anos, a aposentada já é figura conhecida no clube. Nesse tempo Luzanira conta ter presenciado cenas um tanto quanto curiosas. “Já até vi mulheres ‘brigando’ por causa de homem depois que tomam umas cervejinhas”.

Os namorados José de Souza, 75 anos e Jandira de Souza Henrique, 72, também se conheceram no baile e

garantem que o local é muito animado. “Gosto de vir aqui para ver os amigos e dançar com ela também” ressalta Souza, apontando para namorada.

A cada sábado, o baile reúne cerca de 300 pessoas, que ao som de sanfoneiros e ao ritmo do forró, passam tardes a fora dançando. Lourdes Macedo, 74 anos, uma das diretoras do clube explica que existem algumas regras que precisam ser obedecidas. “É proibido beijar na boca. As mulheres não podem usar roupas curtas e os homens não podem entrar de bermuda ou dançar de

chapéu”, adverte. Ela ressalta ainda, que caso alguém cometa algum desrespeito é convidado a se retirar.

A diretora afirma que o baile existe desde 1990. O sucesso, segundo ela, se deve a muito trabalho e organização. Além dos bailes, o clube conta também com jogos de baralho e aulas de ginástica durante a semana. “Cada nova semana toca um conjunto diferente. No entanto, antes de contratá-los procuramos saber suas referências,” finaliza.

Outro personagem conhecido no local é Braz Oliveira Silva,

76 anos, e que há 15 frequenta os bailes em Presidente Prudente. Conversando enquanto dança, ele fala de seus quatro casamentos e da fama que tem com a mulherada. “Minhas duas primeiras esposas morreram, a terceira me deixou, e a quarta, com quem sou casado hoje, ficou em casa”, revela.

Questionado se a mulher não fica brava por ele ir ao baile sozinho, logo responde: “Não. Ela sabe que estou aqui, então não liga. Não veio hoje porque estava doente”, conta. Conhecido como um dos

“É proibido beijar na boca. As mulheres não podem usar roupas curtas e os homens não podem entrar de bermuda ou dançar de chapéu”.

**Lourdes Macedo**  
DIRETORA DO CLUBE

maiores “pé-de-valsas” do salão, Silva conta que, na maioria das vezes são as mulheres que o tiram pra dançar. “Trato todas elas com muito respeito”, pondera.

Eduardo Oliveira



Cerca de 300 pessoas frequentam o baile a cada sábado

# Cheguei aos 60? Se \$\$\$enta: E agora?

**Idosos têm direito a benefícios e programas municipais, estaduais e federais, que vão desde auxílio em dinheiro a atividades recreativas**

**RODRIGO FERRAZ**

Para muitos, envelhecer é um fato de difícil aceitação, principalmente quando o “medo” da situação financeira chega e muitos sofrem para sobreviver com dinheiro de aposentadoria, isso, quando têm. Contudo, o governo federal dá uma mãozinha para quem passou dos 60. Existem programas sociais do governo voltados apenas aos idosos. Os benefícios são depositados em conta na Caixa Econômica Federal e podem ser retirados em caso de debilidade ou acamamento, por alguma pessoa indicada pelo beneficiário. Para o uso dos projetos, é necessário o cadastro no CadÚnico (Cadastro Único do Governo Federal).

## **BPC**

Para quem? Idosos acima de 65 anos.

O BPC (Benefício de Prestação Continuada de Assistência Social) é mantido pelo Governo Federal e coordenado pelo MDS (Ministério de Desenvolvimento Social). O



Eduardo Oliveira

Programas sociais visam fornecer amparo financeiro aos idosos

BPC garante ao idoso acima de 65 anos o pagamento de um salário mínimo federal mensalmente. Para que tenha direito, é necessário ser comprovado renda inferior a 1/4 do salário mínimo. “Esse benefício é para os idosos que nunca contribuíram com a Previdência [Social] e por isso não têm direito à aposentadoria”, destaca a diretora do Departamento de Assistência à Família da Secretária de Assistência Social de Presidente Prudente, Ariane Lopes Vieira. De acordo com a assistente

social, até o momento, 1.374 pessoas usufruem o benefício em Prudente. Dados do MDS apontam que foram repassados em agosto deste ano R\$ 852.873,50 para o BPC na cidade. Os beneficiários do BPC podem participar de atividades do Cras (Centro de Referência de Assistência Social) que tem base municipal e já oferece o Programa Idoso Feliz para todos, sem restrição. Atualmente, existem quatro Cras e 16 unidades descentralizados. No ambiente, são desenvolvidas

atividades como pintura em tela, informática, música e atividades físicas. “O Idoso não é obrigado a frequentar o Cras para receber o benefício, mas precisa fazer o pedido junto ao INSS (Instituto Nacional da Seguridade Social) e também o recadastramento anual”, explica a assistente social.

### **Cuidador de Idosos (Vale Vovô)**

Para quem? Idosos entre 60 e 65 anos.

O Projeto Cuidador de Idosos é voltado a pessoas com idade entre 60 e 65 anos e não estão assegurados por nenhum benefício. Aqueles que não têm direito à aposentadoria ou pela idade, ao BPC, recebem um auxílio de R\$ 70 mensal. “O Vale Vovô é um projeto municipal que ajuda na compra de um alimento diferenciado e também a compor a renda devido à falta de recurso total”, explica a diretora do Departamento de Proteção Especial da Secretaria de Assistência Social de Presidente Prudente, Maria Helena Veiga Silvestre. De acordo com ela, na cidade há 53 beneficiários. Diferente do BPC, o usuário deste benefício tem que estar ligado ao Cras. “Com exceção dos muitos debilitados, os idosos precisam participar de alguma atividade. Nos deparamos muito com a frase ‘já fiz tudo, não tenho mais o que fazer’, e os Cras faz com que o idoso se sinta importante, com auto estima elevada, além de fazer vínculos sociais”, aponta a assistente social.

### **Carteira do Idoso**

Para quem? Idosos entre 60 e 65 anos.

A Carteira do Idoso serve para que se consiga a gratuidade ou desconto de 50% no valor de passagens de ônibus interestaduais aos idosos menores de 65 anos. Para isso, o idoso deve comprovar renda individual igual ou inferior a dois salários mínimos vigentes. O benefício é garantido pelo artigo 40 da Lei nº 10.741/03 do Estatuto do Idoso.

Com o decreto nº 5934 de 2006, sancionado pelo então presidente Luís Inácio Lula da Silva, define que “serão reservadas duas vagas gratuitas em cada veículo, comboio ferroviário ou embarcação do serviço

convencional de transporte interestadual de passageiros”. O valor do desconto – 50 ou 100% – depende do planejamento do idoso. Caso ele agende com antecedência e consiga uma das duas vagas destinadas por lei, garante a gratuidade; caso não consiga, a empresa é obrigada a ceder 50% do valor da passagem.

Vale ressaltar que após os 65 anos, por lei, todo idoso tem direito a gratuidade do transporte interestadual, suburbano e urbano.

A Secretaria de Assistência Social de Presidente Prudente não soube estimar quantos idosos usufruem da Carteira do Idoso. De acordo com a pasta, os números misturam-se com os do CadÚnico, onde tem 17 mil família prudentinas cadastradas.

## **Serviço**

A Secretaria de Assistência Social de Presidente Prudente fica na rua Napoleão Antunes Ribeiro, nº 491 no Jardim Marupiara. O telefone para mais informações é o (18) 3221-1797.

### **Outros Benefícios**

Desconto de 50% em eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer. Basta apresentar o documento de identidade na bilheteria, mas as regras variam de acordo com estado e município.

Prioridade em processos: basta o advogado requerer prioridade na tramitação de procedimentos judiciais em qualquer instância.

# A própria família responde por 90% dos crimes contra idosos

Medo e fragilidade das vítimas ainda são barreiras para que ocorram denúncias

ALEXANDRE FAMA

Laços familiares, fragilidade das vítimas e o medo de denunciar fazem com que muitos casos de violência e abusos contra idosos não cheguem ao conhecimento das autoridades e, por consequência,

gerem casos de impunidade. “Quase a totalidade, cerca de 90% da violência praticada contra a pessoa idosa é efetuada por membros da própria família”, afirma o delegado Arnaldo Vicente Erani Gonino.

No primeiro semestre deste ano, a Delegacia do Idoso de Presidente Prudente registrou 93 ocorrências de crimes contra a pessoa idosa.

“Essa quantidade ainda é bem pequena, pois a população, em especial os idosos, ainda não conhece ou tem receio de efetuar um boletim de ocorrência”, descreve o delegado.

Os crimes praticados contra os idosos vão desde casos de maus tratos até exploração financeira. A assistente social da Polícia Civil, Solange Andrés Morrone, ressalta que a violência física e psicológica, injúria e maus tratos estão entre os delitos mais comuns, no entanto pondera que os casos devem

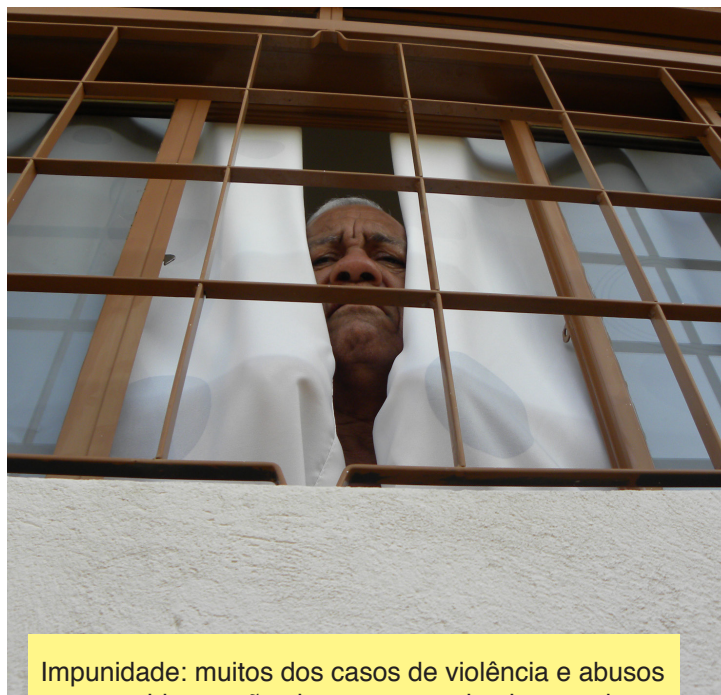
solução para seu problema. Cada caso é um caso, já que as vítimas possuem opiniões distintas e enfrentam o conflito de forma diferente”, ressalva.

A assistente social explica ainda, que o idoso em si não costuma fazer a denúncia, na maioria das vezes é trazido à delegacia por vizinhos ou amigos, pois não quer prejudicar o agressor que,

quase sempre, é membro da família e envolvido com drogas e alcoolismo. “Meu papel é oferecer a eles um ambiente seguro e confortável para que se sintam à vontade para relatar a violência recebida, colaborando para o desfecho mais adequado”, relata Solange.

A Delegacia do Idoso, inaugurada no dia 6 de janeiro de 2010, também realiza

atendimentos para respaldar o agressor que tenha algum transtorno mental, nato ou provocado, fornecendo a ele assistência em hospitais psiquiátricos, clínicas de reabilitação e tratamento



Alexandre Fama

Impunidade: muitos dos casos de violência e abusos contra idosos não chegam ao conhecimento das autoridades

ser tratados com o máximo de prudência para que se encontre a solução mais adequada. “Deve-se respeitar a vontade do idoso, que é a vítima, tentando encontrar uma

psicológico. São feitos ainda trabalhos preventivos contra a violência na terceira idade, com divulgação de seus direitos, resguardados pelo Estatuto do Idoso, por meio de palestras e eventos voltados a toda população.

Para Gonino, a população precisa se conscientizar sobre a importância do tratamento humanitário à pessoa idosa, que hoje representa grande parte da população brasileira. “Devemos valorizar os idosos,

suas experiências vividas, com dignidade e respeito. A tônica seria que a população mudasse certos conceitos, pois a cultura brasileira faz com que essas pessoas sejam deixadas de lado”, destaca o delegado. Ele ainda faz um alerta sobre o cenário que o país vivenciará nos próximos anos. “Hoje em Presidente Prudente são 30 mil idosos, número que sofrerá um aumento significativo em 2020 segundo estimativas do Instituto Brasileiro de

Geografia e Estatística (IBGE). Ironicamente, se continuar como está, teremos, num futuro próximo, sobra de creches e falta de lugares especializados para a terceira idade”, diz o delegado.



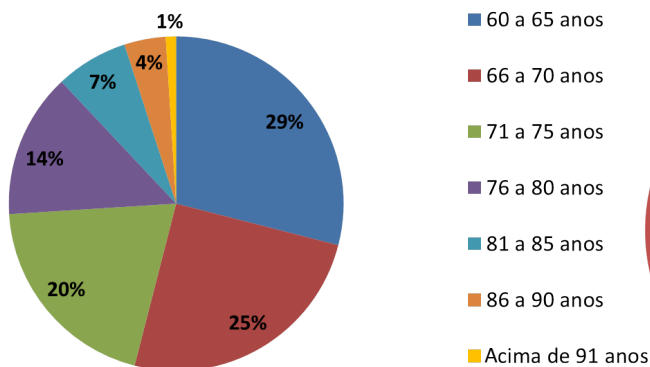
Eduardo Oliveira

Delegado Gonino ressalta a importância da conscientização e tratamento humanitário à população idosa

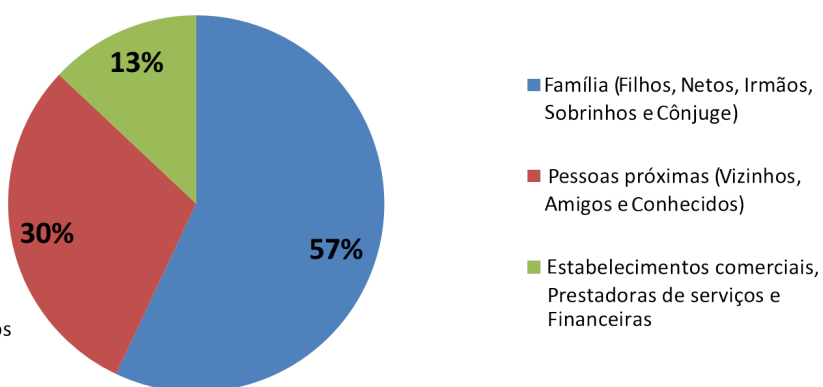
A Delegacia do Idoso atende somente casos em que o autor do delito tem autoria conhecida. Denúncias podem ser feitas de segunda a sexta-feira das 8h às 18h. A delegacia fica na rua Tenente Nicolau Maffei, 1015, no centro de Prudente, ou pelo telefone (18) 3222-7781.

Aos feriados e finais de semana as ocorrências podem ser relatadas na Seccional da Polícia Civil, que fica na rua Doutor Gurgel, 720, no centro. O telefone é o (18) 3221-9300. Denúncias anônimas podem ser feitas através diariamente através do 181.

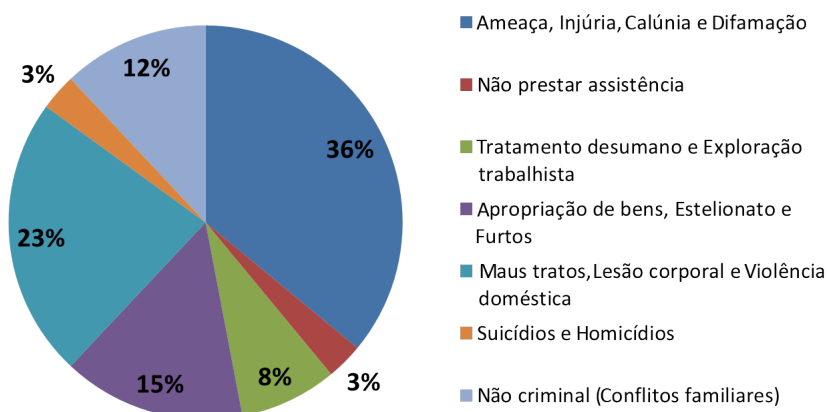
### Idade



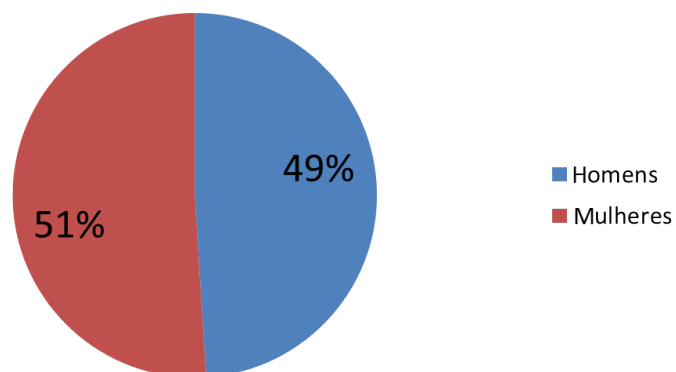
### Quem comete



### Principais delitos



### Sexo



# Dor transformada em dedicação ao próximo

**Após perda do filho e recebimento de indenização, mãe transforma tristeza em amor aos idosos**

**EDUARDO OLIVEIRA**

O sentimento maternal pode ser para a mulher, algo que se aproxima realmente do que é o amor. Desde os primeiros meses de gravidez, ela já enxerga o mundo de outra forma, pois sabe que já não está mais sozinha. Não foi diferente com Ester Cardoso quando esperava para dar a luz ao Wellington, mais conhecido como Tom.

O garoto sempre foi uma criança muito esperta, sadia e idealizadora de um futuro bom. Tom se destacava dos demais amigos. Com 16 anos, já tinha seus 2 metros de altura, o que era um “prato cheio” para os olhos das meninas e para a dor de cotovelo dos meninos.

Adorava estar rodeado de colegas e na companhia da mãe. “Ele era um filho muito carinhoso, amigo e muito beijeiro. Adorava me abraçar e me beijar”, relembra a mãe.

No dia 19 de março de 2006, Tom decidiu sair com os amigos para um baile. Antes de sair, sua tia Lourdes Cardoso, com quem o jovem tinha muita afinidade, conta ter recebido um forte abraço do sobrinho. “Foi um abraço daqueles que a gente só entende muito tempo depois”, afirma. Ester lembra também que alguns dias antes o filho pegou o salário que recebia como entregador de jornal e fez um jantar para ela. “Parecia que era uma despedida”, comenta.

Segundo os amigos, Wellington era um jovem muito bonito. Saindo da festa que havia

ido, um rapaz, incomodado com as atenções voltadas para Tom, tenta roubar seu boné, mas o garoto se defende. Na reação, o bandido levou a pior, porém não estava sozinho e com a ajuda de outros comparsas derrubou Tom no chão e disparou três tiros no peito do jovem à queima roupa. “Três balas que desestruturaram uma família”, ressalta Lourdes. “Ele sempre ouvia um rap gospel que contava a história de um rapaz que perdia a vida com tiros e sempre me chamou pra ouvir. Nunca imaginei que aquela letra poderia, de certa forma, expressar o que viria a acontecer com meu filho”, avalia Ester.

A música citada pela mãe se chama “Na dor de uma lágrima” do grupo gospel Expressão Ativa. Entre seus trechos, a letra relata a dor e a tristeza da perda de um ente querido. “E uma palavra de lamento não pode amenizar esse momento triste de quem deixou de existir, que nunca mais vai chorar ou muito menos sorrir. Até hoje quando escuto esta música pareço lembrar de tudo o que aconteceu”, diz a mãe.

Um ano depois da morte de seu filho e com o dinheiro recebido da indenização do crime, Ester decidiu realizar o sonho de abrir um lar para idosos, uma vez que trabalhou quase trinta anos com isso. “Meu filho sempre me apoiou para abrir uma casa de repouso, decidi ouvi-lo e deixar de olhar só pra dentro, pra perceber as pessoas

à minha volta”, afirma. O nome foi escolhido para homenagear o jovem morto: Tom de Amor. Ester afirma que na instituição, transforma sua dor em amor ao próximo e mesmo após cinco anos da tragédia diz com convicção: “nenhuma bala poderá apagar meu filho de mim”.

**“Nenhuma bala poderá apagar meu filho de mim”.  
Ester Cardoso  
MÃE**



Eduardo Oliveira

*Mesmo tendo perdido o filho há quatro anos, Ester lembra com saudade do jovem Tom*

# O Medo da Morte

**Muitos idosos temem a velhice, pois acreditam que ela seja o primeiro passo para a morte**

DÉBORA ANDREATTO

**R**etração, isolamento e espera pela morte. Esses são alguns dos comportamentos, muitas vezes, associados pelos idosos à velhice. Sensações expressas, em poemas e textos literários, por meio da solidão e do abandono. Através de depoimentos é possível traçar um quadro obscuro do envelhecimento, capaz de revelar, uma caricatura sombria de uma das fases mais importantes da vida.

Alguns idosos enfrentam sofrimentos infinitos, outros tentam lidar com o tempo e explorá-lo ao máximo. Há aqueles, ainda, que sofrem seus efeitos com uma passividade surpreendente. Nessa relação, ninguém é capaz de descrever tão perfeitas sensações, tão próximas de lucidez, que fazem e se refazem a cada noite, diante do medo e sentimento de não existir. Por ser um acontecimento desconhecido e cercado de mistérios, é comum em algum momento da vida sentir medo. “Vivo esperando minha hora chegar”. É assim que Linda Caetano Vilela, 67 anos,

resume essas tão confusas emoções, que se mostram asiladas em suas perspectivas de vida. Segundo ela, a morte, nada mais é que passar para outra esfera, um plano que nenhum dos seres humanos sabe descrever. “A gente teme por não saber como é essa passagem, nem se iremos para um lugar melhor ou não. Mas sei que cada um tem seu dia marcado. O que nos aflige é não saber ao certo que momento será este”, reflete. Linda afirma que as pessoas precisam estar preparadas para a morte, o instante em que a alma se desprende da matéria e passa para o mundo espiritual. “Quem está preparado não sente a passagem, o momento em que desencarnamos. É como quando nos desfazemos de roupas velhas das quais não gostamos mais. A alma simplesmente vai embora e deixa tudo para trás”, imagina.

É nesta perspectiva que a idosa retrata um envelhecer não tão peculiar. “Imagino um túnel iluminado, com familiares mortos esperando para nos confortar. Acredito que sejamos capazes, ainda, de presenciar nosso próprio

velório, mas vejo o conforto do espírito ligado a coisas boas, à liberdade, e não ao lamento”, conta.

O pensamento é compartilhado por Aurora da Silva Ribeiro. “Imagino que a gente seja capaz de enxergar tudo. Meu medo maior é da sensação de sermos enterrados. Parece que iremos sufocar”, diz. Como algo onde as dimensões do tempo passam a não existir, Linda diz sonhar com um lugar onde as pessoas simplesmente habitam aguardando o tão temido juízo final. “Penso que seja parecido com o que vivemos hoje, com espíritos simpáticos, pessoas pedindo para retornar à terra, sem que existam sentimentos ruins ou dores. Estamos aqui para cumprir uma missão. Sei que vou morrer. Irei dormir e descansar até o momento em que o juízo final chegar”, alega.

Para a psicóloga Lidiane Viana, é comum as pessoas associarem a morte à velhice, porém ela não é exclusivista, não escolhe sexo, raça ou idade. Ainda assim, seu temor está muito mais presente em quem chega



à terceira idade. “Algumas pessoas aceitam este estereótipo e morrem antes mesmo de morrer. Outras vivenciam um excessivo medo que pode ser uma expressão do desespero por não ter alcançado seus objetivos, reconhecer que não pode começar tudo de novo e que o fim está próximo, se tornando ressentida com a vida,” pondera.

A psicóloga diz que essas sensações podem ser assustadoras, a ponto de o idoso deixar de existir, e vivenciar o aniquilamento total da vida. “Após ter sofrido perdas de entes queridos, o idoso pode aparentar um medo não propriamente da morte,

mas do processo de morrer, da doença e do sofrimento,” explica.

Ao carregar este medo excessivo, alguns idosos podem vivenciar sentimentos de solidão, aflição, angústia, ansiedade, dependência e agressividade, assim como apresentar sintomas depressivos, isolamento do contato social e negligência com os cuidados básicos como higiene pessoal e alimentação. “Esse medo é tido como um problema quando a vida da pessoa passa a ser regida por estas sensações. Suas decisões e comportamentos sofrem influências e sua vida psico-social entra em decadência. Neste caso, é

sugerido que o idoso seja acompanhado por seus entes queridos e procure orientação psicológica, e em alguns casos médica também”, aconselha. Conforme a psicóloga, se engajar em projetos sociais direcionados à terceira idade, participar de atividades que gerem prazer e tragam motivação para a vida do idoso é fundamental para que ele redescubra a vontade e o prazer de viver plenamente. “Já dizia Merval Rosa: o envelhecer pode ser comparado ao escalar de uma montanha. Do topo tem-se uma visão panorâmica do que foi a nossa vida, mas dali não se tem mais para onde ir, senão para a eternidade”.



“Vivo esperando minha hora chegar”

**Linda Caetano Vilela**  
APOSENTADA

Eduardo Oliveira

*Para idosa a morte nada mais é que passar para outra esfera, um plano que nenhum dos seres humanos sabe descrever*

# As doenças na terceira idade

Segundo o IBGE, três em cada quatro idosos tem alguma doença crônica

LIDIANE OLIVEIRA TREPICHE

Alexandre Fama



Como 90% dos idosos sofrem de Alzheimer ou Parkinson, muitos deles tomam antidepressivos

A terceira idade traz consigo algumas limitações. Um corpo mais vivido não tem a mesma vitalidade do que o de uma pessoa jovem. Dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) revelam que três em cada quatro idosos têm alguma doença crônica - enfermidade de curso arrastado e em sua maioria incurável. Segundo a médica geriatra, Fernanda Lopes Andrade, as principais são: depressão, demência, Alzheimer e Parkinson. No entanto, cada uma delas apresenta sintomas diferentes. “A depressão, por exemplo, torna a pessoa dependente, a deixa triste e acaba interferindo

em seu humor, porém não ocasiona perda de memória”.

Já a demência, conforme a médica, é a perda severa da capacidade mental e cognitiva, o que deixa o indivíduo dependente dos outros, por não se lembrar de nada. A geriatra explica ainda, que doença de Parkinson é a desordem degenerativa do sistema nervoso central, que afeta os movimentos, a fala e outras funções motoras do paciente. “Neste caso, há perda de memória, mas não deixa a pessoa completamente dependente dos outros”. De acordo com ela, embora muito comum nessa fase da vida, o Mal de Alzheimer é uma doença

neurodegenerativa, provocada pela destruição de neurônios e redução na produção dos neurotransmissores. “O Alzheimer leva à demência, o idoso deixa de ser ele próprio. Em função da perda de memória não consegue identificar fotos e até mesmo, pessoas mais próximas”.

Conforme a médica, pesquisas mostram que essas doenças afetam em sua maioria as mulheres, isso porque elas estão vivendo mais do que os homens. “Em contrapartida, se compararmos, homens e mulheres de uma mesma faixa etária, é possível notar que eles acabam sendo as principais vítimas”.

Uma forma de preveni-



A aposentada Elnice sobre de artrite e artrose, por isso toma diversos remédios para controlar as dores

las, segundo a geriatra, é investir na prática de exercícios físicos, além de hábitos alimentares saudáveis e atividades que estimulem o cérebro. “Embora não tenham cura, existem tratamentos capazes de inibir sua evolução e retardar seu desenvolvimento. Se o paciente e os familiares seguirem a risca, os tratamentos são eficazes”, garante. Andrade afirma que esses problemas são na maior parte dos casos hereditários, no entanto, a medicina tem evoluído nos últimos tempos, aumentando a variedade de exames, o que facilita o diagnóstico e estabelece os danos existentes, não só nos idosos, mas em qualquer faixa etária.

As doenças neurológicas, por exemplo, podem ser diagnosticadas segundo ela, através de tomografia ou ressonância magnética - método de diagnóstico por imagem que não utiliza radiação e permite retratar imagens de alta definição. “Muitas dessas doenças podem ser

diagnosticadas também através dos sintomas, pela própria história do paciente e por testes objetivos como o mini mental, que consiste em perguntas simples como: que dia é hoje? Ou onde você está?”.

De acordo com a médica, através de perguntas como estas, um profissional é capaz de detectar o grau de Alzheimer em que o idoso se encontra.

Para o tratamento, segundo ela, são utilizados na maioria dos casos antidepressivos, já que 90% das pessoas que sofrem de Alzheimer ou Parkinson também são depressivas. “Mesmo assim, a luta pela vida é constante, todos querem viver, viver e viver”, revela. E acrescenta. “Alguns idosos não se importam com a vida, às vezes pelo modo de como são aceitos pela família, ou por conhecer a realidade e saber que está ocorrendo consigo mesmo. Então, preferem ignorar”.

A geriatra afirma ainda que outras doenças também podem afetar os idosos, no

entanto, não são tratadas como principais, pois acabam atingindo inclusive pessoas mais jovens. São elas: o infarto, angina, insuficiência cardíaca, derrames, câncer, pneumonia, enfisema, bronquite crônica, infecção urinária, diabetes, osteoporose e artrose.

A aposentada Elnice Ferraz da Silva, 65 anos, conta sofrer de artrite e artrose há dez anos, além de diabetes. A artrite é uma inflamação nas articulações, um tipo de reumatismo, já a artrose, são dores nas juntas de sustentação, no caso, em joelhos tornozelos e coluna. Por isso, os tratamentos são constantes. Devido às dores, Elnice toma vários remédios e passar periodicamente por acompanhamento médico. “Mudei totalmente o ritmo de vida quando cheguei à terceira idade. O pique não é mais o mesmo”, lamenta.

Atualmente existem vacinas, voltadas também, a imunização dos idosos. É o caso da vacina contra gripe, aplicada no inverno. Gratuita, ela leva em torno de 15 dias para fazer efeito. “Nessa época, alguns idosos ficam gripados porque o vírus já está alastrado, mas a imunização não é para curar a gripe, e sim, para evitar que ela se transforme em algo mais grave, como uma tuberculose ou pneumonia”.

Com a medicina evoluída, algumas pessoas aos 30 anos já estão se preocupando com o futuro e procurando uma melhor qualidade de vida, porque querem viver diferente do que foram seus pais e avós. “Começar a se cuidar antes dos 60 ajuda a ter uma velhice melhor”, ressalta a geriatra.

# Vovôs ao volante

**Em Presidente Prudente cerca de 10.800 motoristas, acima de 60 anos, estão pelas ruas dando exemplo de paciência e obediência às leis de trânsito**

DÉBORA ANDREATTO

Eduardo Oliveira



Gentila dá exemplo e mostra que experiência prevalece também no trânsito

Buzinas, palavrões, xingamentos e intolerância. Estas são algumas das ocorrências cada vez mais frequentes no trânsito prudentino. No entanto, em meio a esse turbilhão, há ainda quem seja tolerante e compreensível. É o caso dos vovôs, que com 60, 70, 80 e até 90 anos de idade, aventuram-se pela cidade esbanjando simpatia e cavalheirismo, dando exemplo de paciência e obediência às leis de trânsito. Personagens não faltam. A professora aposentada, Gentila Artoni, por exemplo, tem 77 anos de idade e carteira de motorista em dia. “Fui a primeira mulher de Prudente a tirar carta, em 1952”, conta. Outra no volante é Inês Custódio. São 62

anos, e mais de três décadas de muita educação do trânsito. Tem ainda o Guilherme Genaro, de 83 anos, sendo 61 deles à frente do volante. Em Presidente Prudente, 10.801 idosos, com 60 anos ou mais, estão pelas ruas, e garantem que podem fazer bonito na direção. “Nunca bati meu carro, não levei uma multa e olha que dirijo sozinha diariamente, inclusive na estrada”, garante Gentila.

Basta observar, um pouco, para ver o que ocorre com a aposentada no trânsito. É buzina daqui, farol dali, mas ela não esquenta. “Às vezes, os idosos até atrapalham um pouco, pois cada um tem seu limite e nós acabamos sendo mais lentos”, analisa. Ela

garante saber suas limitações, e conta que pretende continuar ao volante enquanto tiver saúde. “Meus filhos dizem que enquanto eu estiver entrando na garagem, posso continuar dirigindo”, ri.

Inês passou 15 anos dirigindo em São Paulo, por isso quando enfrenta um trânsito mais movimentado, não se abala: “Falta respeito por parte dos outros motoristas, que não compreendem que somos mais cautelosos”, avalia.

Genaro concorda. “O que falta é educação. Mas nada de se estressar, pois o que importa mesmo é ter autonomia e liberdade para ir e vir”, pondera. O especialista e diretor de ensino da Auto Escola Preferencial, Paulo Alves, diz que há um conflito entre gerações também no trânsito. “A experiência adquirida ao longo dos anos faz com que dirijam com mais cautela. Pode ser que em determinados casos o excesso de cuidados seja em função de desgastes naturais, como por exemplo, dificuldades na coordenação motora ou diminuição de reflexos”, avalia.

Genaro ressalta que os idosos precisam ter cuidados redobrados, pois nessa idade não possuem mais as mesmas habilidades. E olha que ele tem razão! Segundo Alves, além dos reflexos mais lentos, a visão e a audição, tão importantes para uma direção segura, já não são mais as mesmas. Por isso, ao

renovar a carteira, é preciso observar dois fatores: “Primeiro, o condutor deve passar por um médico que dirá se ele tem condições ou não de continuar dirigindo. Se aprovado, é preciso fazer uma auto-avaliação, já que os reflexos diminuem gradativamente, podendo afetar a capacidade de dirigir”, explica Alves.

O diretor adverte que a pessoa idosa precisa apenas ter o cuidado e observar se suas habilidades não estão comprometidas, o que pode colocar sua própria segurança e a do trânsito em perigo.

Enquanto a saúde e a disposição permitirem, os vovôs podem continuar no volante! “Pretendo continuar dirigindo enquanto puder. Eu mesmo saberei a hora certa de parar”, afirma Inês.

## RENOVAÇÃO DA CARTEIRA

Como o CTB (Código de Trânsito Brasileiro) não estipula um limite de idade para dirigir, cabe aos médicos avaliar se o motorista possui ou não condições de conduzir seu veículo sem colocar a própria vida e a segurança dos outros em risco.

Por conta disso, os condutores que vão renovar suas carteiras a partir dos 60 anos de idade, passam a realizar os exames médicos a cada três anos. Apesar desse prazo, segundo o Detran (Departamento Estadual de Trânsito), se o médico achar necessário, pode ainda, determinar que os exames sejam refeitos em um período mais curto.

Conforme o órgão, o código de trânsito não determina um prazo para renovação da carteira de habilitação, no entanto, o condutor só poderá utilizar o

documento até 30 dias após o vencimento.

Se o motorista for pego ao volante após esse prazo, será autuado por infração gravíssima -7 pontos na carteira e multa no valor de R\$ 191,54 - e poderá ter a CNH recolhida, além de ter o veículo retido até a apresentação de um condutor habilitado, conforme determina o artigo 162 do CTB.

O procedimento para renovação da carteira na terceira idade é o mesmo que os demais cidadãos. Conforme o Detran, é simples e pode ser feito sem intermediários, sendo realizado junto à Ciretran ou Postos do Poupatempo. A taxa para emissão da renovação é de R\$ 28,79. Na clínica, onde o condutor realizar os exames médico e psicotécnico, irá pagar R\$ 57,59 e R\$ 67,18, respectivamente.

Motoristas que possuem habilitação antes de 19 de novembro de 1999, ao renovarem suas carteiras, terão que

“A experiência adquirida ao longo dos anos faz com que dirijam com mais cautela”  
**Paulo Alves**  
DIRETOR DE ENSINO

fazer os cursos de primeiros socorros e direção defensiva. Por determinação do Denatran (Departamento Nacional de Trânsito) na renovação seguinte o condutor terá que realizar apenas os exames médicos necessários, não sendo preciso refazer os cursos.

## AOS INTERESSADOS

O procedimento para renovação da Carteira Nacional de Habilitação está disponível no portal do Detran - [www.detran.sp.gov.br](http://www.detran.sp.gov.br).



Eduardo Oliveira

Em Prudente são cerca de 10.800 idosos ao volante

# Será que **SEXO** tem idade?

**Bem-estar, autoestima e vitalidade, tudo isso é possível através de uma vida sexual saudável**



*EDUARDO OLIVEIRA*

A sexualidade na terceira idade pode um dia ter sido um tabu. Um dia! Hoje, não é mais. Terceira idade também não combina mais com o estereótipo da senhora fazendo tricô ou crochê e de um senhor jogando dominó. O aumento na expectativa de vida da pessoa idosa é refletido na sua capacidade sexual.

A informação e a aceitação sexual são indispensáveis para a relação entre os parceiros, pois é através desta aceitação que se pode consolidar a intimidade e a autoconfiança. Segundo o site Corpo Saudável, em função das tradições culturais, o sexo na terceira idade sempre foi visto como um tabu.

No tempo em que eram apenas crianças, o sexo era visto como algo pecaminoso pelos mais velhos e o comportamento das pessoas, mesmo em formas veladas, deveria ser o mais puritano

possível. Este tipo cultural se estendeu por muitos anos até que começou a mudar. Hoje a pessoa idosa é muito mais ativa na sociedade em todos os sentidos, inclusive sexualmente. Butler e Lewis, autores do livro *Sexo e Amor na Terceira Idade*, afirmam em sua obra que o sexo é altamente saudável após os 60 anos de idade, pois esta faixa etária tem maior disponibilidade de tempo para usufruir positivamente da vida sexual e adquirir experiências prazerosas numa fase que “socialmente” seria o fim da vida.

O aposentado Everaldo Lopes, de 63 anos, diz ter uma vida sexual ativa e normal, como qualquer outra pessoa. Divorciado e pai de dois filhos, o ex-torneiro mecânico afirma que em sua idade a sexualidade pode ser algo natural e positivo na vida das

peças, apesar da falta de informação de muita gente. “Às vezes, a gente comenta sobre sexo com as pessoas e elas estranham muito, pensam que estamos mentindo, pois não acreditam que ainda somos saudáveis”.

Apenas algumas doenças podem, em casos isolados, prejudicar o sexo na terceira idade, como a hérnia de disco, doenças cardíacas que podem atrapalhar por decorrência do esforço físico e o diabetes que é uma das poucas enfermidades que podem ocasionar a disfunção erétil.

De acordo com o médico João Victor Tiveron, há bem mais benefícios do que malefícios na atividade sexual da pessoa idosa. Segundo ele, o idoso sente um bem-estar, melhora sua autoestima e faz a mente trabalhar melhor com o corpo.

Segundo a musicoterapeuta Valéria Soares, que trabalha também com pessoas da melhor idade, é importante que a pessoa idosa tenha uma vida em família, lazer (dança, natação, caminhada, viagens e outras). O trabalho é outro ponto bem relevante mesmo que seja um trabalho voluntário, se sentir em condições. Fazer o seu melhor aumenta a produção de adrenalina e da serotonina. Segundo ela, “O sexo é manter-se vivo mentalmente e fisicamente. A idade limita a quantidade do ato sexual, porém não abala a qualidade da relação”.

A terceira idade é a melhor idade. É onde a maturidade está aflorada, o respeito é mútuo, o amor é real, a certeza de que estar viva é o melhor presente do mundo e a prova definitiva de que o sexo não tem idade.



sexo  
sexo  
sexo  
sexo

# “o sexo

é manter-se vivo mentalmente e fisicamente. A idade limita a quantidade do ato sexual, porém não abala a qualidade da relação”.

**Valéria Soares**  
MÚSICOTERAPEUTA



Eduardo Oliveira

Após anos de casados, o sexo se torna um complemento do amor

# Qualidade de vida após os 60

## Corrigir erros alimentares é essencial na terceira idade

LIDIANE  
OLIVEIRA TREPICHE

O envelhecimento faz parte do ciclo natural da vida. Segundo o Ministério da Saúde (2009), a expressão “pessoa idosa” é usada para se referir às pessoas que têm 60 anos ou mais. Estabelecer rotinas saudáveis de vida traz benefícios para a saúde, principalmente nas idades mais avançadas. A alimentação do idoso, de acordo com a nutricionista Elis Regina Carmanhães e França, como de indivíduos em distintas faixas etárias, deve ser balanceada, seguindo as quatro leis de Pedro Escudero:

- lei da quantidade: a pessoa deve ingerir a quantidade adequada para atender suas necessidades energéticas;
- lei da qualidade: os alimentos ingeridos devem fornecer todos os nutrientes necessários para a manutenção do organismo do indivíduo;
- lei da harmonia: os alimentos devem ser consumidos em diferentes proporções, a fim de distribuir adequadamente a quantidade de nutrientes necessários. Também é preciso ressaltar a importância de se consumir alimentos de diferentes cores, pois, quanto



Alexandre Fama

Uma alimentação saudável pode representar também uma melhor qualidade de vida

mais variado for o prato, maior a quantidade de vitaminas presentes;

- lei da adequação: os alimentos ofertados devem ser adequados às necessidades do indivíduo, não somente quanto às necessidades nutricionais, mas também com relação à condição sócio-econômico e cultural.

Ainda segundo a nutricionista, o idoso tem maior tendência a desenvolver patologias como: diabetes, hipertensão, escaras, doenças que afetam o sistema nervoso,

tais como Alzheimer, Parkinson dentre outras. Para cada uma delas, haverá uma abordagem nutricional distinta, a fim de que a alimentação seja um fator protetor ao indivíduo e não algo que afete ainda mais tal problema.

Um enfoque importante no idoso é a manutenção do peso. Isso ocorre, pois o gasto energético nesta fase aumenta em algumas doenças; após certa idade o indivíduo tende a perder peso, e o consumo calórico muitas vezes diminui por causa de



ausência de dentição, fatores psicológicos, ingestão de alguns medicamentos que aumentam a inapetência. Vale ressaltar que algumas drogas também afetam a absorção de alguns nutrientes, sendo importante sempre observar quais remédios

estão sendo usados para uma melhor abordagem nutricional.

A também nutricionista, Luci Mara Miura Yamada, completa

dizendo que a

alimentação do idoso deve ser nutricionalmente completa, ou seja, fornecendo todos os nutrientes para o bom funcionamento do organismo como: proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras e a água. “Geralmente, as necessidades de energia diminuem por reduzir a taxa de metabolismo basal, ou seja, a quantidade calórica ou energética que o corpo utiliza, durante o repouso, para o funcionamento de todos os órgãos, por exemplo, o coração, cérebro, pulmões, intestino, etc e a redução na atividade física. Porém deve-se ficar atento com alguns nutrientes: proteína, vitaminas C, B2, B6, B12, folato, zinco e antioxidantes”.

A mudança dos hábitos alimentares depende de cada idoso. “Se uma pessoa já segue uma alimentação adequada, não há porque alterá-la. Mas se não o faz, deve fazê-lo a fim de evitar

doenças associadas à má alimentação. Caso já tenha alguma, deve-se adequar a alimentação a fim de não agravar a mesma”, recomenda Luci Mara.

A aposentada Maria Darci Barbosa da Silva, 64

anos, diz cuidar muito bem de sua saúde. Realiza sempre uma refeição saudável, costuma comer bastante legumes,

verduras e muita carne branca, carne vermelha às vezes (1 vez por semana). Frutas como maçã e banana são rotinas da casa. “Vou fazer 65 anos e sempre trabalhei. É necessário ser saudável para aguentar a jornada. Trabalhar faz bem para a cabeça e para o corpo”, reflete.

A nutricionista Elis Regina diz que os exercícios físicos, assim como a alimentação devem ser aplicados observando cada indivíduo. Não se deve pular as refeições. O importante é saber comer. As frutas, as verduras e os cereais são essenciais no prato de um idoso, eles são fornecedores de energia, vitaminas e minerais. “O papel do nutricionista é esclarecer dúvidas e

estimular o indivíduo a seguir hábitos saudáveis”, completa. Sempre é tempo para corrigir erros alimentares já que o alimento, além de fornecer energia e nutrientes também lhes dê prazer pela palatabilidade, pelo sabor. “Melhorar, preservar, não acelerar, não agravar a insuficiência de órgãos e sistemas é o objetivo maior para uma nutricionista”, diz Luci Mara. Por isso, cada idoso deve se alimentar corretamente e realizar atividades que lhe dêem prazer, com a alimentação abordada com um enfoque amplo, de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

**“O mais importante é saber comer, o que não pode é pular refeições”.**

**Elis Regina**  
NUTRICIONISTA



Alexandre Fama

Preocupada com a saúde aposentada Maria Darci investiu em hábitos saudáveis

# O verdadeiro e agitado movimento da vida

**Inquestionável: prática de atividades físicas garantem benefícios que vão além do ganho com a saúde**

Eduardo Oliveira



## ALEXANDRE FAMA

Não é novidade para ninguém que os exercícios físicos, aliados a outros hábitos, podem melhorar a qualidade de vida do ser humano. De todos os grupos etários, as pessoas idosas são as mais beneficiadas pela regularidade das atividades físicas, em especial o esporte. Essas novas práticas aumentam ou conservam a aptidão física dessa população, e possuem a capacidade de melhorar seu bem-estar e, como consequência, diminuir o número de doenças causadas pelo sedentarismo. Os frequentadores de academias e parques são provas oculares de que as pessoas com idade acima de 60 anos estão cada vez mais

Aos 84 anos, Euro esbanja saúde e vitalidade. O aposentado participará em 2012 do Campeonato Mundial de Natação

engajadas na prática de esportes, e adeptos a hábitos de vida mais saudáveis.

Para a professora de educa o física Angela Archanjo dos Santos Orrigo, os benefícios que uma pessoa idosa pode ter com a prática de esportes são muitos, entre eles: a melhora do condicionamento físico, estímulos positivos em relacionamentos psicossociais, controle da obesidade, o controle das doenças hipocinéticas (hipertensão arterial, diabetes mellitus, níveis elevados de colesterol) e a preven o da

osteoporose. "Com orienta o médica deve procurar a atividade física que melhor lhe couber e praticá-la no mínimo três vezes por semana", explica.

A aposentada Lídia de Araújo, 68 anos, entende bem os benefícios que o esporte adaptado pode trazer. A atleta, que já participou de competi es de nata o, vôlei, dama e domin  pelos JORI (Jogos Regionais do Idoso), hoje se dedica exclusivamente à dança. O interesse pela modalidade surgiu há seis anos, por orienta o médica, já que traz menos riscos

e desgaste físico. “É gratificante tanto para o corpo quanto para mente. Não existe depressão, dores, é só alegria, além da amizade que é levada para toda vida”, relata.

A natação e a hidroginástica são atividades altamente recomendadas ao idoso, segundo a professora essas modalidades, desenvolvidas no meio líquido, consistem em um ótimo exercício aeróbico que aumenta a resistência física, melhora a circulação sanguínea, a postura corporal, a coordenação, flexibilidade, equilíbrio, agilidade e por ser desenvolvida na água diminui a possibilidade de lesões.

Na opinião da professora hábitos saudáveis são indispensáveis ao bem estar de qualquer pessoa, e cita, além das atividades físicas, a necessidade de se fazer uma boa alimentação (comer de tudo um pouco), beber bastante água, realizar visitas regulares ao médico e ao dentista e repouso de sete a oito horas diárias. “Na impossibilidade de manter um bom plano de saúde, o idoso deve fazer visitas periódicas aos médicos nos postos de saúde dos bairros ou no Hospital Regional da cidade, onde as consultas e exames são gratuitos, inclusive exames laboratoriais e medicação básica para doenças hipocinéticas”, conclui.

Mais do que um hábito, o esporte para o advogado Euro de Oliveira Mello, 84 anos, é garantia de saúde plena e disposição. Há dez anos, após sua aposentadoria, começou a treinar natação e a competir pela categoria Master. Em 2004, conquistou o sul-americano no Rio de Janeiro na mesma categoria, além de ser campeão brasileiro por vários anos.

O atleta já perdeu as contas das vitórias conquistadas ao longo desses anos, calcula cinco conquistas pelos Jori e seis pelos JEI (Jogos Estaduais

do Idoso), representando Presidente Prudente e região. Em 2012, Euro competirá na Itália pela categoria Master (85 a 90 anos), representando o Brasil no Campeonato Mundial de Natação.

Casado há 54 anos, o nadador prudentino, pai de três filhos, acha muito importante a prática do esporte e cultiva isso dentro e fora de casa. “As conquistas são valiosas dentro do esporte, mas a qualidade de vida, sem dúvida, é o bem maior. Hoje, aos 84 anos, não sei o que é dor”, conta.

“Desde que tenha orientação médica, o idoso pode procurar por atividades físicas que melhor lhe couber e praticá-las no mínimo três vezes por semana”.

**Angela Archanjo**  
EDUCADORA FÍSICA



Eduardo Oliveira

“Quem dança seus males espanta!”. A modalidade para Lúcia, 68, é garantia de bem-estar em todos os quesitos

# GUIA DO IDOSO

## PRESIDENTE PRUDENTE

### ASSISTÊNCIA SOCIAL

---

Associação de Aposentados e Pensionistas  
rua Júlio Prestes, 1110, Jardim Aviação  
(18) 3903-9012

Conselho Municipal do Idoso  
Avenida Coronel J. S. Marcondes, 415, Vila Maristela  
(18) 3222-3221

INSS (Instituto Nacional do Seguro Social)  
rua Siqueira Campos, 1315, Vila Roberto  
(18) 3311-8200

Previdência Social 135

### CULTURA E LAZER

---

Clube da Terceira Idade Dona Dalila  
rua Luiz Cesário, S/N, Jardim Colina  
(18) 3908- 0274

Sesc Thermas  
rua Alberto Peters, 111, Jardim das Rosas  
(18) 3226-0400

### EMERGÊNCIA

---

Corpo de Bombeiros 193

Ambulância 192

Polícia Militar 190

### GERIATRAS

---

José Eduardo Soares Pinheiro  
rua Pedro de Oliveira Costa, 46, Bosque  
(18) 3916-4000

Luciana Mendes de Souza  
rua Dr. Gurgel, 1078, centro  
(18) 3222-2279

Regina Célia Elias Sykora  
Avenida Washington Luiz, 1400, centro  
(18) 3222-3602

### INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA

---

Amigo do Idoso  
rua Onofre Bueno Brandão, 120, Ana Jacinta  
(18) 3909-2695

Casa de Repouso Cantinho do Idoso  
rua Dr. Miguel Ferreira, 61, Higienópolis  
(18) 3908- 5361

Casa de Repouso Phoenix  
rua Dr. Gurgel, 1.318, centro  
(18) 3222-4657

Casa de Repouso Santa Helena  
rua Fuzitoro Oshika, 75, Jardim América  
(18) 3223-7694

Casa de Repouso Tom de Amor  
Avenida Celestino Figueiredo, 86, Vila Comercial  
(18) 3903- 9251

Centro Geriátrico Santa Fabris  
rua Dr. Gurgel, 1133, centro  
(18) 3222- 2279

Clínica Allan Kardec  
rua Benedito Franco, 200, Jardim Itapura I  
(18) 3222- 8383

Lar São Raphael  
rua Joaquim Nabuco, 1670, Vila Paraíso  
(18) 3222-2066

Hospital Bezerra de Menezes  
Estrada Bezerra de Menezes, km 01  
(18) 3902- 2111

Vila da Fraternidade  
rua Aidê Caciatore Roque, 350, Ana Jacinta  
(18) 3909-4363

### JUSTIÇA

---

Defensoria Pública Estado de S. Paulo  
rua João Peretti Comend, 26, Vila Santa Helena  
(18) 3221-3269 / 3221-4666

Ministério Público Estado de S. Paulo  
Avenida Coronel J. Soares Marcondes, 2201, Vila Euclides  
(18) 3903-7908

### SAÚDE

---

Hospital Regional  
rua José Bongiovani, 1297, Cidade Universitária  
(18) 3229-1500

Palácio da Saúde  
Avenida José Soares Marcondes, 2.357, centro  
(18) 3221-7078

Santa Casa de Misericórdia  
rua Wenceslau Braz, 05, Vila Euclides  
(18) 3901-8000

### SEGURANÇA

---

Delegacia do Idoso  
rua Tenente Nicolau Maffei, 1015, centro  
(18) 3222-7781

Disk Denúncias 181

Seccional da Polícia Civil  
rua Doutor Gurgel, 720, centro  
(18) 3221-9300