

Processo de Envelhecimento, Respeito e Valorização do Idoso

Atividade 1

Ouçã a música

Compasso de Angela Ro Ro

É o que pulsa o meu sangue quente

É o que faz meu animal ser gente

É o meu compasso mais civilizado e controlado

Estou deixando o ar me respirar

Bebendo água pra lubrificar

Mirando a mente em algo produtora

Meu alvo é a paz

Vou carregar de tudo vida afora

Marcas de amor, de luto e espora

Deixo alegria e dor ao ir embora

Amo a vida a cada segundo

Pois para viver eu transformei meu mundo

Abro feliz o peito

É meu direito!



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. Essa idade mínima pode variar em cada país. O idoso é uma pessoa que têm vivido uma longa vida e adquirido grande experiência nessa trajetória. Toda sua história de vida deve ser valorizada, assim, como seus direitos respeitados. Vamos conhecer mais sobre esses direitos?



Envelhecer com dignidade é um direito de todo ser humano, mas infelizmente nem todos conseguem isso. Para muitas pessoas idosas os desafios são muitos e vão além das limitações físicas, de saúde e de autonomia. Algumas pessoas idosas sofrem violência de vários tipos, vamos saber mais sobre isso?

Acesse o link e assista ao vídeo:



Atividade 2

Agora que você assistiu ao vídeo, converse com seus familiares sobre a importância do respeito aos idosos. Se você conhece uma pessoa idosa que sofre algum tipo de violência, procure a Delegacia de Polícia mais próxima ou denuncie através do DISQUE 100, as denúncias são feitas de forma anônima. Violência contra a pessoa idosa é crime!

Atividade 3

Para garantir o direito das pessoas idosas, em 2003 foi aprovado no Brasil o **Estatuto do Idoso**, cujas leis são muito importantes porque, além de garantir seus direitos, instituem penas severas para quem desrespeitar ou abandonar cidadãos com idade acima de 60 anos:

*Pesquise o Art. 3º do Estatuto do Idoso;
Escreva-o abaixo



Agora que você já sabe quando uma pessoa é idosa, responda:

1- Na sua família, existem pessoas idosas?

() sim

() não



2- Se a sua resposta à pergunta anterior foi sim, que pessoas são essas?
Por exemplo, bisavôs? Avôs? Tios?

3- Na casa onde você mora, reside alguma pessoa idosa? () sim () não

4- Se a sua resposta à pergunta anterior foi sim, qual o grau de parentesco
que você possui com essa pessoa?

5- De modo geral, como você se relaciona com as pessoas idosas?

6- Você acha que as pessoas idosas são importantes para a vida em família
ou apenas dão trabalho?

7- Você já foi a algum lugar que seja frequentado por pessoas idosas?

() sim () não

Qual lugar ou lugares foram esses?

8- Você ajuda a cuidar ou já ajudou a cuidar de alguma (s) pessoa (s) idosa (s)?

() sim () não

Fale sobre essa experiência:





9- Você já esteve em um asilo? Que motivo o levou a ir ao asilo? O que sentiu ao ver um lugar onde muitos idosos moram por falta de familiares que possam ou que queiram cuidar deles? Comente a respeito.

Curiosidades!

7 DICAS PARA IDOSOS VIVEREM MELHOR:

- 1 - Aprender algo novo
- 2 - Alimente-se bem
- 3 - Movimente-se
- 4 - Exercite a mente
- 5 - Faça exames regulares
- 6 - Durma bem
- 7 - Evite estresse

10 DOENÇAS MAIS COMUNS ENTRE IDOSOS NO BRASIL

- Infarto
- AVC
- Diabetes
- Enfisema pulmonar
- Mal de Alzheimer
- Demências
- Perda de audição
- Hipertensão
- Pneumonia.
- Artrose



