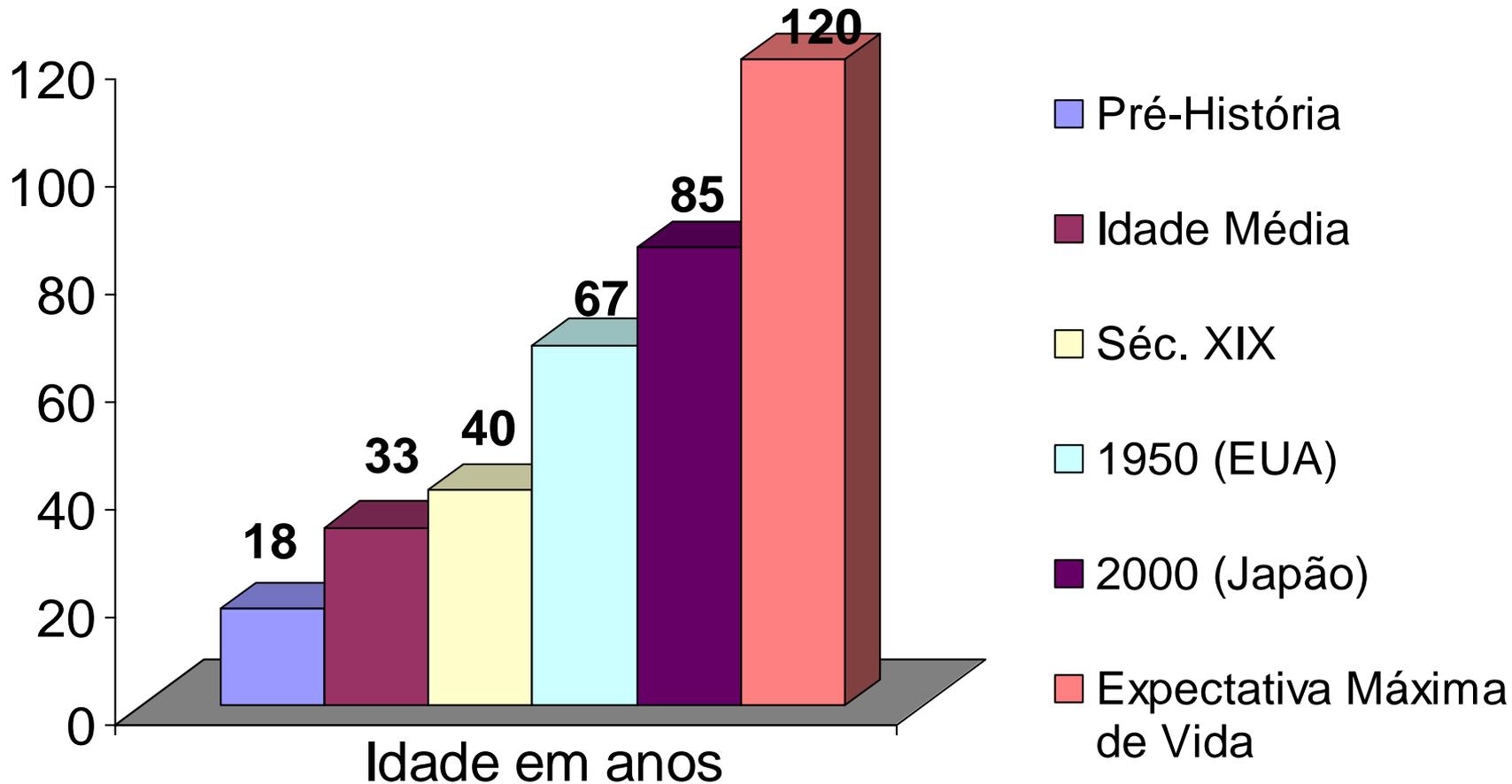


# *Reflexões sobre a maturidade*

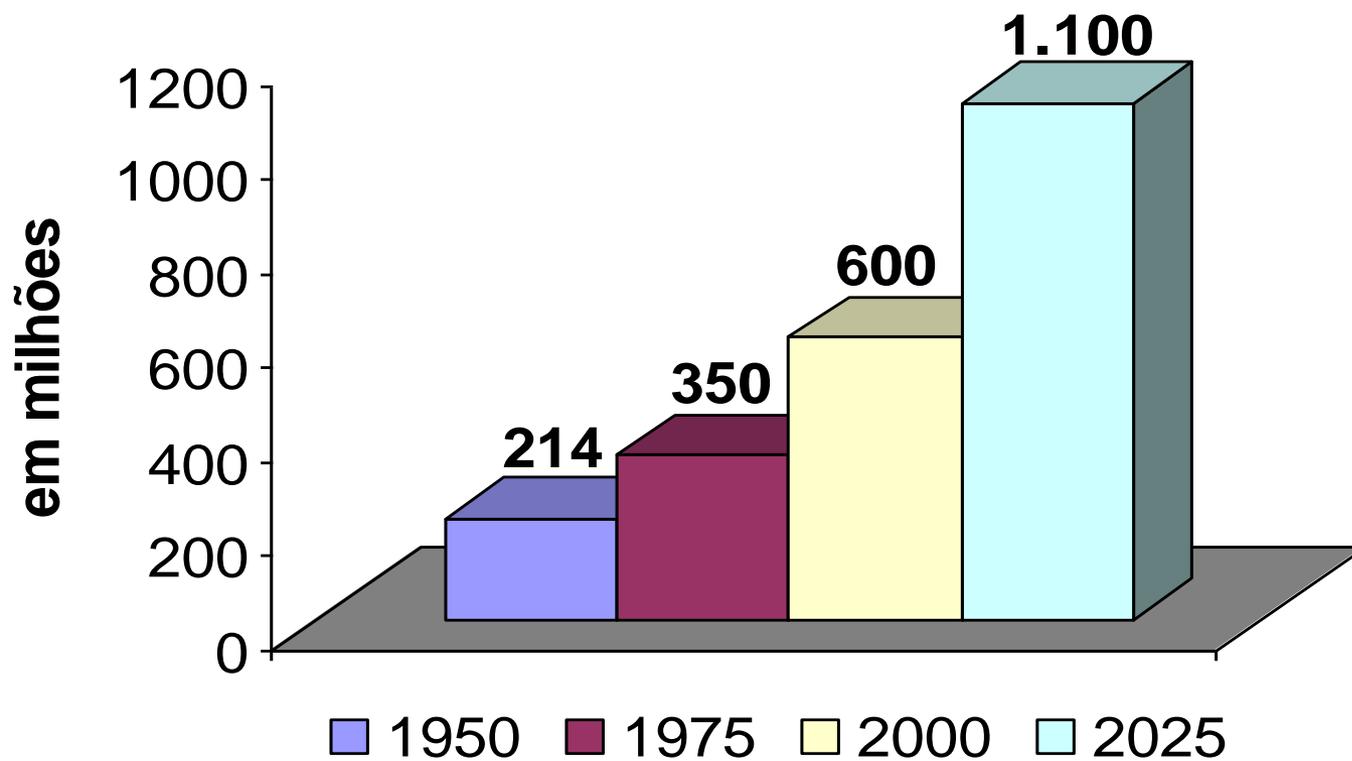


Maria Inez Padula Anderson  
Clube Caiçaras  
Agosto de 2004

# Longevidade do Homem através da História

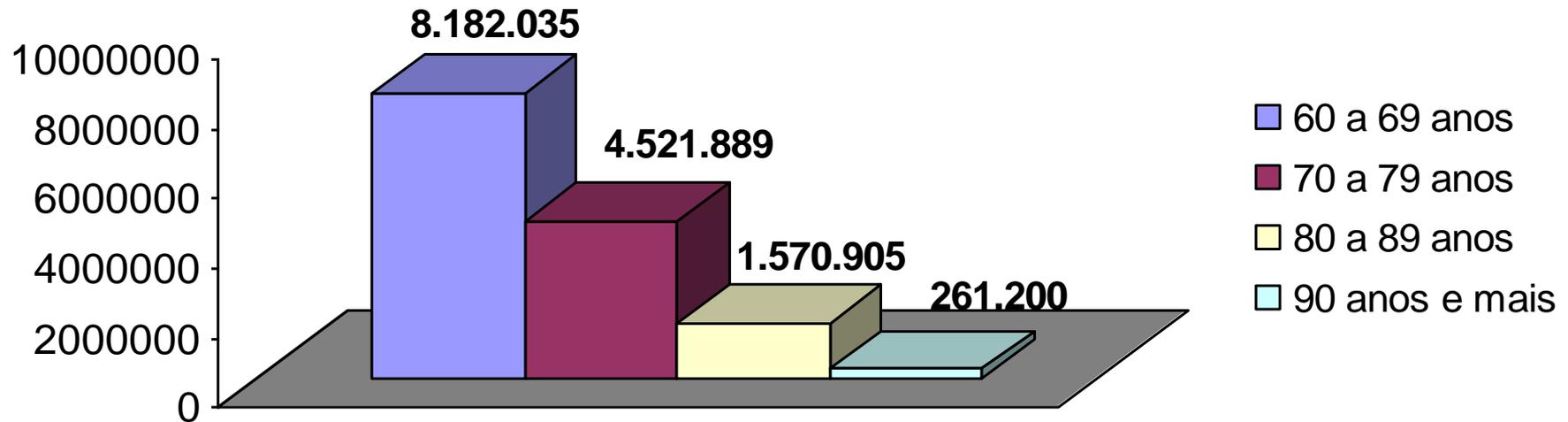


## Evolução do número de idosos no mundo



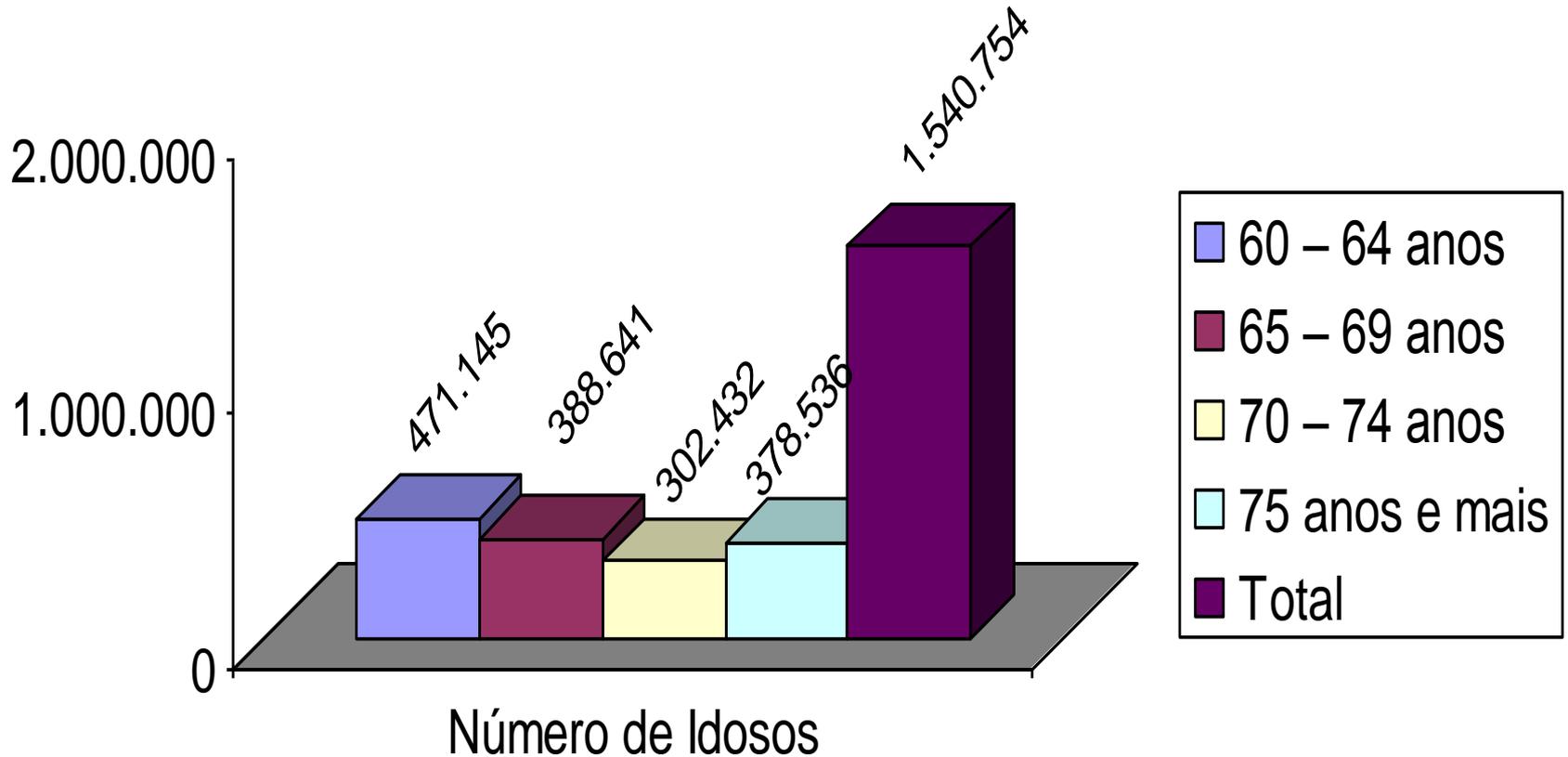
# Brasileiros com 60 anos e mais

## Censo 2000



**Total População da Terceira Idade: 15.000.000**  
**(Quinze milhões)**

# População Terceira Idade Rio de Janeiro - 2000





## **Brasil – Ano 2025**

- Sexta população de idosos no Mundo;
- Cerca de 32.000.000 (trinta e dois milhões de idosos)



# Repercussões do Aumento da Expectativa de Vida

- Aspectos Sociais
- Aspectos Sistema de Saúde
- Aspectos Pessoais
- Aspectos Familiares



# Re-ver Conceitos

- Sobre a definição de envelhecimento;
- Sobre saúde;
- Sobre qualidade de vida;
- Sobre o próprio sentido da vida.

# IDADE CRONOLÓGICA



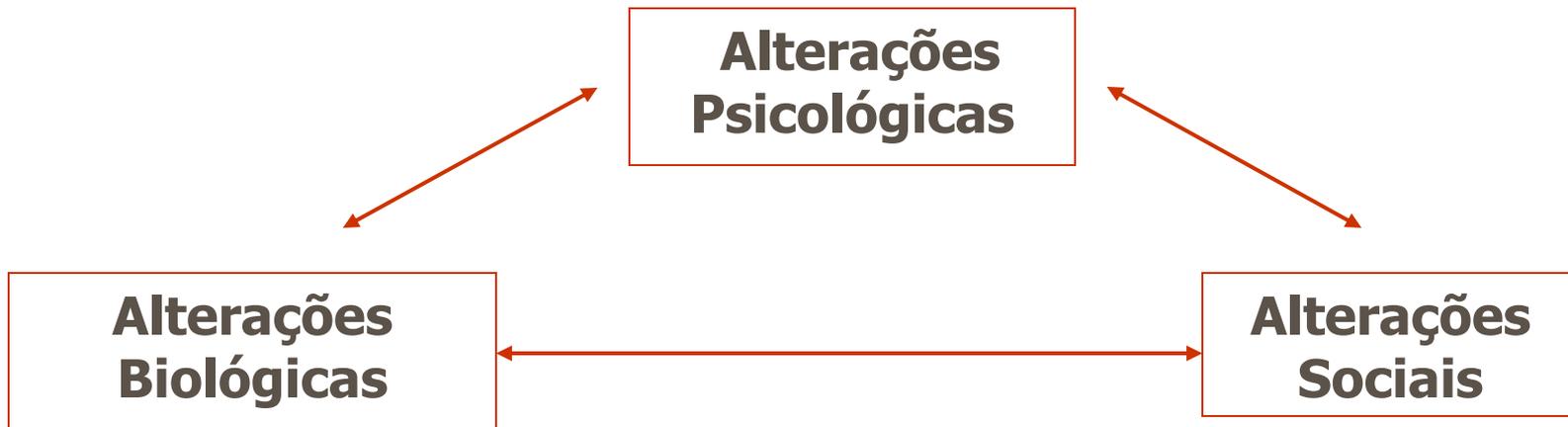
# ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

## Possibilidade e Facilidade de Adaptação

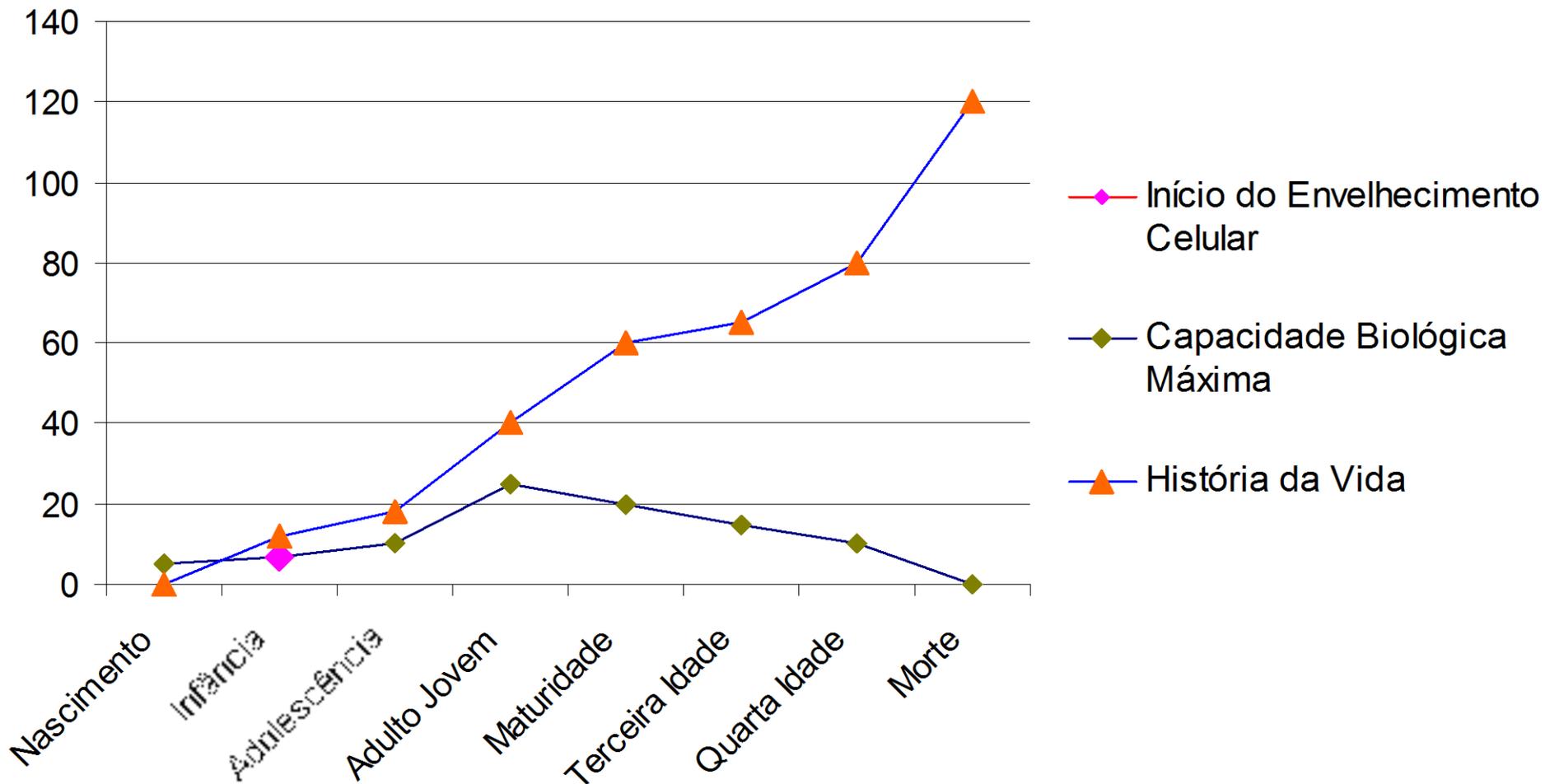


# ENVELHECIMENTO PATOLÓGICO

## Impossibilidade ou Dificuldade de Adaptação



# Capacidade Biológica Envelhecimento Celular História da Vida



# Aspectos Sociais





# **ESTATUTO DO IDOSO**

(LEI 10741/2003)

[www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/2003/L10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/2003/L10.741.htm)

É composto por 8 títulos e 118 artigos

A garantia de prioridade ao idoso compreende (art. 3º parágrafo único):

- VI – capacitação e reciclagem de recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços aos idosos;
- VII – estabelecimento de mecanismos que favorecem a divulgação de informações de caráter educativo sobre os aspectos biopsicosociais de envelhecimento;
- VIII – garantia de acesso à rede de serviços de saúde e de assistência social.

# Aspectos Biológicos



- 
- As características físicas, os hábitos de vida, a personalidade, a postura e a atitude em relação à vida não mudam por causa do envelhecimento;
  - Envelhecemos como vivemos.



# Perfil do Adoecimento na Terceira Idade

Patologias crônicas degenerativas e cumulativas:

- Osteoartrose (70%)
- Hipertensão Arterial (cerca de 50%);
- Depressão ou Sintomas Depressivos (30%);
- Diabetes Mellito (17%);
- Sedentarismo (60%);
- Ansiedade (30%)
- Doença Isquêmica do Miocárdio;
- Demência / Déficit Cognitivo;



## Perfil do Adoecimento na Terceira Idade

- Hipotireidismo;
- Ansiedade/Insônia;
- Insuficiência Venosa de Membros Inferiores;
- Insuficiência Cardíaca;
- Doenças do ap. gênito-urinário;
- Obesidade;
- Déficit sensorial (visão/audição);



# Problemas

- “Medicalização” do Envelhecimento;
- Prescrição e Uso abusivo de Medicamentos (Polifarmacia);
- Iatrogenia

# Aspectos Psicológicos





## Erikson: 8 fases da vida: (diagrama que ajuda a pensar)

- **Início da vida:** confiança X desconfiança: gera a esperança
- **Primeira infância:** autonomia X vergonha : gera a força de vontade
- **Segunda infância:** iniciativa X culpa: gera o propósito
- **Idade escolar:** diligência X inferioridade: gera a capacidade
- **Puberdade e Adolescência:** identidade X confusão de papéis: gera a fidelidade
- **Juventude:** intimidade X isolamento: gera o amor



## Erikson:

- **Idade adulta:** Generatividade X Estagnação;
- Gera o cuidado (interessar-se por outras pessoas fora da sua família, por gerações futuras e pela natureza da sociedade e do mundo que elas viverão);
- O contrário: àqueles que não conseguem formar um senso de generatividade caem num estado de absorção de si mesmos, em que as suas necessidades e comodidades são a preocupação predominante)



Erikson:

## Terceira Idade:

- Integridade do ego X Desesperança:
- Gera a sabedoria;
- A velhice é o momento em que a vida do espírito se intensifica.



## Erikson:

### **SABEDORIA** é:

- a capacidade de o idoso reunir seu conhecimento e experiências;
- refletir sobre si próprio, sobre sua integridade de ser humano e sua aceitação e compreensão do seu ciclo de vida - próprio e único.
- É sábio aquele que muito viveu, que muito aprendeu, muito amadureceu e pôde sedimentar o que viveu.



## Erikson:

- Ser experiente não é ser sábio. As experiências de vida são fundamentais para alcançar a sabedoria, mas não basta a experiência;
- Não há correlação entre sabedoria e cultura (escolar). Pode ajudar, mas não determina a sabedoria;

### **A integridade do eu:**

- quem, olhando para trás, apreciar sua vida e constatar que houve satisfação no viver, nas coisas que realizou;

### **A desesperança:**

- sentimento do indivíduo que revê sua vida como uma série de oportunidades perdidas e pensa que é tarde demais para recomeçar.



## O que pode fazer a diferença para um envelhecimento saudável

- Foco e Sentido da Vida: **Ter ou Ser**;
- Estilo de Vida;
- Alimentação;
- Nível de Atividade Física;
- Hereditariedade;
- Meio Ambiente.

**Independência e  
Autonomia**

**Saúde Física  
e Mental**

**Amor**

**Laços sociais**



**Lazer**

**Esperança**

**Solidariedade**

**Alimentação**

**Equipamentos Sociais**



“Tenha sempre presente que a pele se enruga, o cabelo embranquece, os dias convertem-se em anos...

Mas o que é importante não muda... a tua força e convicção não têm idade.

O teu espírito é como qualquer teia de aranha.

Atrás de cada linha de chegada, há uma de partida. Atrás de cada conquista, vem um novo desafio.



Enquanto estiver vivo, sinta-se vivo.

Não viva de fotografias amareladas...

Continue, quando todos esperam que desista.

Faça com que, em vez de pena, tenham respeito por você.



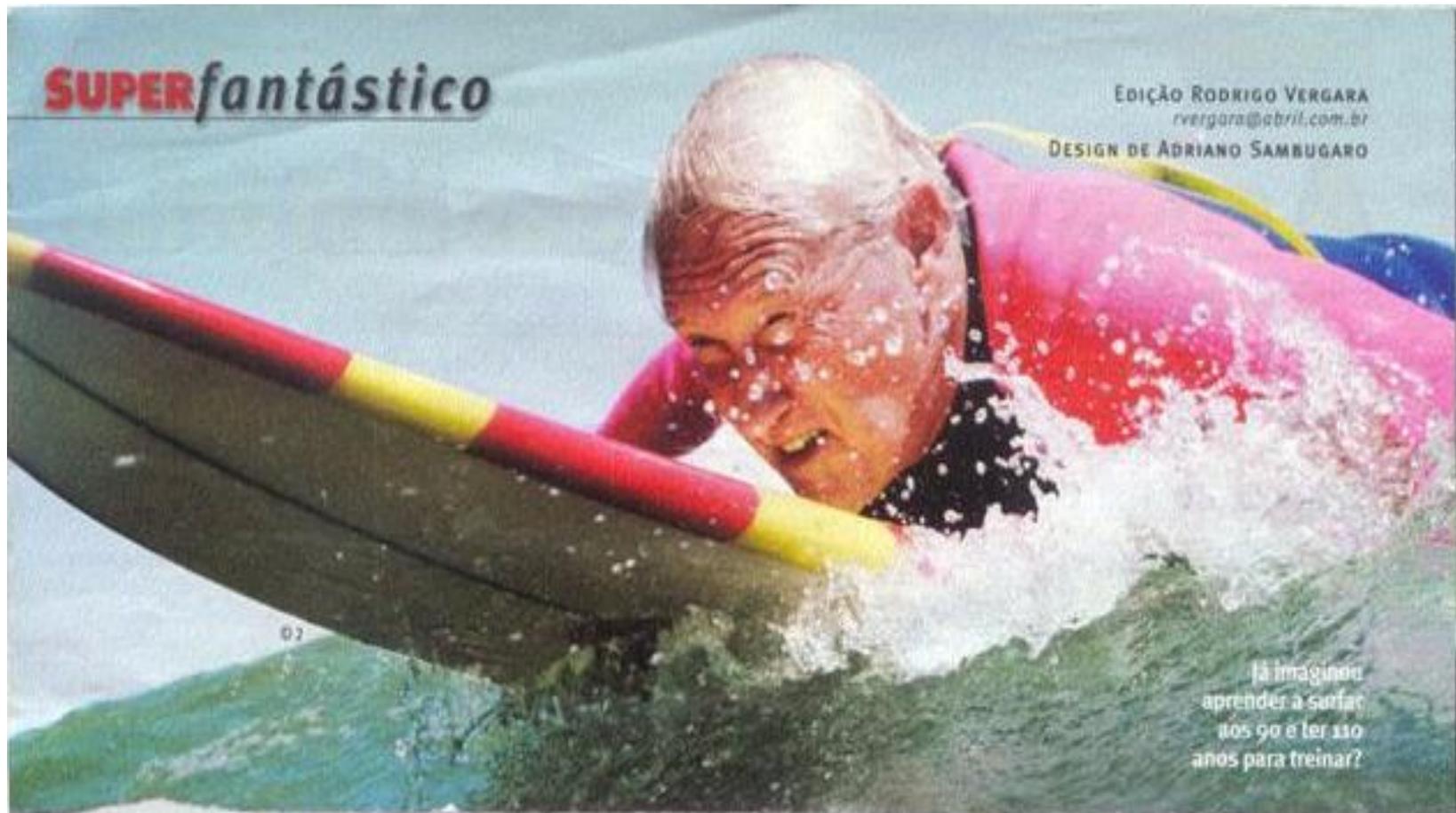
Quando não conseguir correr através dos anos, trote.

Quando não conseguir trotar, caminhe.

Quando não conseguir caminhar, use uma bengala.

Mas nunca, nunca se detenha!"

Madre Teresa de Calcutá



**SUPER**fantástico

EDIÇÃO RODRIGO VERGARA  
rvergara@abril.com.br

DESIGN DE ADRIANO SAMBUGARO

07

Já imagina  
aprender a surfar  
aos 90 e ter 110  
anos para treinar?

**Idade: 80 anos**

**SUPER**novas

É assim que se vive

# Quase um peixe



Zé Peixe salta para o mar, em Aracaju, onde, a nado, ajuda navios a entrar no porto

**U**m homem-peixe? Um peixe-homem? Já não existe fronteira entre o fato e a lenda, o homem e o mito na história do sergipano José Martins Ribeiro Nunes, o Zé Peixe, o mais famoso prático do mundo. Prático é aquele sujeito que, muitas vezes com a ajuda de lanchas e de equipamentos especiais, guia navios na entrada e saída de portos perigosos.

Em Aracaju, Zé Peixe usa somente um calção de banho e seu único meio de transporte são os braços ágeis de nadador. É difícil acreditar que, aos 74 anos, seja capaz de tudo o que contam dele. Segundo o próprio, durante todo esse tempo jamais tomou um banho de água doce. Também desprezou o cardápio comum e foi buscar energia nas duas ou três frutas que come diariamente e no

inseparável café com pão. Parece milagre que ainda esteja vivo. Mais ainda que continue a vencer a nado 10 quilômetros de mar aberto toda vez que o trabalho acaba e é preciso voltar para casa. São 12 000 braçadas, três horas de luta contra as ondas, às vezes na escuridão da noite. Zé Peixe é um exemplo raro de harmonia do homem com a natureza, um símbolo ecológico, dizem. O prático ouve e sorri. "Ora, minha vida é o mar", afirma. E mergulha para mais uma missão. **S**

LOMAR MORAIS

**Idade: 74 anos**



# **ESTATUTO DO IDOSO**

(LEI 10741/2003)

[www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/2003/L10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/2003/L10.741.htm)

É composto por 8 títulos e 118 artigos

A garantia de prioridade ao idoso compreende (art. 3º parágrafo único):

- VI – capacitação e reciclagem de recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços aos idosos;
- VII – estabelecimento de mecanismos que favorecem a divulgação de informações de caráter educativo sobre os aspectos biopsicosociais de envelhecimento;
- VIII – garantia de acesso à rede de serviços de saúde e de assistência social.



# **ESTATUTO DO IDOSO**

## **(LEI 10741/2003)**

Do direito à saúde (título II, capítulo IV, artigos 15 a 19):

A prevenção e a manutenção da saúde do idoso serão efetivadas por meio de (art. 15, parágrafo 1º):

- I – cadastramento da população idosa;
- II – atendimento geriátrico e gerontológico em ambulatórios;
- III – unidades geriátricas de referência com pessoal especializado nas áreas de geriatria e gerontologia social;
- IV – atendimento domiciliar, incluindo a internação .
- V – reabilitação orientada pela geriatria e gerontologia, para redução das sequelas decorrentes dos agravos à saúde.



# **ESTATUTO DO IDOSO**

## **(LEI 10741/2003) cont.**

- Educação, cultura esporte e lazer (Título II, capítulo V, artigos 20 a 25):
- Art. 22 nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino moral serão inseridos conteúdos voltados ao processo de envelhecimento, ao respeito à valorização do idoso, de forma a eliminar o preconceito e a produzir conhecimentos sobre a matéria.



## **ESTATUTO DO IDOSO** (LEI 10741/2003) cont.

- As instituições de saúde devem atender aos critérios mínimos para atendimento às necessidades do idoso, promovendo o treinamento e a capacitação dos profissionais, assim como orientação a cuidadores, familiares e grupos de auto-ajuda (art. 18).



# **ESTATUTO DO IDOSO**

## **(LEI 10741/2003) cont.**

São linhas de ação política de atendimento  
(título IV. art. 47):

- VI – mobilização da opinião pública no sentido da participação dos diversos segmentos da sociedade no atendimento ao idoso.



## Leis no Estado do Rio de Janeiro:

- Lei 4047/2002 (validade para os cidadãos com 60 anos e mais);
- Lei 3650/2001 (Passe especial nos transportes coletivos – doenças crônicas);

## Telefones Úteis:

- Disque Idoso: 2299 5700;
- SOS Idoso: 0800 220008
- Disque Saúde Idoso – ALERJ: 0800 239191;
- UNaTI: 2587 7236