



**Respeito não tem idade.**



**DEP. DIREITOS  
HUMANOS**

TUBARÃO

# 1º DE OUTUBRO

## DIA MUNDIAL DO IDOSO



O Dia Mundial do Idoso, é uma importante data que foi criada em dezembro de 2006 e desde então é celebrada todo dia 1 de outubro.

O principal objetivo desta data, além de homenagear as pessoas de mais idade, é incentivar a conscientização da sociedade sobre as necessidades das pessoas idosas.

Com o rápido envelhecimento da população mundial, a necessidade de criar cidades e espaços inclusivos também é um assunto emergencial a ser debatido.

No Brasil, através da lei nº 10.741, de 1 de outubro de 2003, está presente o Estatuto do Idoso, uma legislação que dispõe os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior aos 60 (sessenta) anos.

# QUAL A ORIGEM DO DIA MUNDIAL DO IDOSO?

Esta data foi criada por iniciativa da ONU (Organização das Nações Unidas), em 1991, durante a aprovação da Resolução 46/91, visando tratar dos direitos dos idosos e criando espaços de debate sobre a importância de preservar o respeito e a dignidade dessas pessoas.





## **A IMPORTÂNCIA DE PERMANECER CONECTADO COM NOSSOS ENTES QUERIDOS**

Muitas pessoas acima dos 65 anos vivem sozinhas e embora manter a independência possa proporcionar um grande impulso à autoestima e ao empoderamento, também traz riscos para nossos entes queridos com idade mais avançada.

Quando os idosos moram sozinhos, sem muito contato familiar ou social, pode levar mais tempo para detectar os sinais de alerta de comprometimento físico ou cognitivo. Isso pode colocar sua saúde e segurança em risco e aumentar a probabilidade de depressão e outros problemas de saúde mental.

De fato, a solidão e o isolamento social são preditores significativos não apenas de problemas de saúde física, mas também de depressão e até mortalidade em idosos. Por outro lado, mesmo uma conversa rápida e amigável com um familiar, amigo ou conhecido pode aumentar sua felicidade.

## A IMPORTÂNCIA DE PERMANECER CONECTADO COM NOSSOS ENTES QUERIDOS

Muitas pessoas acima dos 65 anos vivem sozinhas e embora manter a independência possa proporcionar um grande impulso à autoestima e ao empoderamento, também traz riscos para nossos entes queridos com idade mais avançada.

Quando os idosos moram sozinhos, sem muito contato familiar ou social, pode levar mais tempo para detectar os sinais de alerta de comprometimento físico ou cognitivo. Isso pode colocar sua saúde e segurança em risco e aumentar a probabilidade de depressão e outros problemas de saúde mental.

De fato, a solidão e o isolamento social são preditores significativos não apenas de problemas de saúde física, mas também de depressão e até mortalidade em idosos. Por outro lado, mesmo uma conversa rápida e amigável com um familiar, amigo ou conhecido pode aumentar sua felicidade.



## **SEPARE LIVROS, FILMES OU JOGOS PARA CURTIR COM SEUS ENTES QUERIDOS**

Estabelecer uma rotina divertida, especialmente compartilhada entre netos e avós, por exemplo, cria uma expectativa positiva de tempo de qualidade, bem como uma oportunidade para as famílias compartilharem algumas de suas atividades favoritas.

## **INICIE UM PROJETO DE HISTÓRIA DA FAMÍLIA**

Conversar ou até “entrevistar” os entes queridos mais velhos sobre suas memórias e experiências oferece a eles uma oportunidade de compartilhar sabedoria e conselhos e oferece uma chance única de começar a coletar histórias e fotos antigas da família.



# CONVERSE

Pesquisadores descobriram que mesmo uma breve interação - um sorriso, uma conversa rápida - pode animar as pessoas durante o dia.

Portanto, seu bate-papo diário, um telefonema ou mensagem no WhatsApp são bastante significativos e não precisam ser demorados para fazerem a diferença e mostrar afeto.



## **PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE TRAZ INÚMEROS BENEFÍCIOS**

O envelhecimento traz consigo inúmeras transformações no corpo do idoso, e a diminuição do desempenho físico talvez seja a mais percebida pelas pessoas.

Isso porque na terceira idade o organismo já não é como antes, o corpo não é mais tão flexível e os movimentos não são tão ágeis.

Práticas de pouco impacto são as mais indicadas para quem está acima dos 60 anos. Caminhadas, atividades na água, alongamentos, dança e musculação são atividades que desenvolvem flexibilidade, equilíbrio e força muscular, e que são de fácil realização para não causar lesões.



# IDOSOS: CONHECIMENTO CONTRA O COVID-19

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), pessoas idosas estão mais propensas a desenvolver um quadro severo da doença e uma maior taxa de letalidade.

Localizar os idosos é fundamental, dada a natureza mundial da crise do Covid-19 e a diferenciação de suas consequências nos diversos estratos sociais, econômicos e geográficos. O desafio é pensar global para agir local. Somos todos responsáveis pela proteção dos nossos idosos.





# **DEP. DIREITOS HUMANOS**

TUBARÃO