



Ricardo Medeiros

### CAMINHO DIFÍCIL

Ana Joaquina Ramos Gomes, 78 anos, luta contra o medo para sair de casa: quando o sinal abre, teme que os carros avancem sobre ela; quando sobe no ônibus, precisa contar com a ajuda de motoristas ou de outros passageiros e quando volta para casa, luta para não tropeçar nos buracos e desníveis

# Idosa enfrenta via-crúcis nas ruas

PAULA STANGE

Pegar um ônibus, atravessar uma avenida movimentada ou simplesmente transitar pelas ruas das grandes cidades pode ser uma tarefa fácil para a maioria das pessoas. Mas, para quem sente o peso da idade, os obstáculos do dia-a-dia são muito maiores.

Para encarar a realidade das ruas, quem já viveu mais de 60 anos acaba tendo que contar com a solidariedade de estranhos e, sobretudo, com a sorte.

No Dia Internacional do Idoso, a equipe de reportagem de A GAZETA acompanhou a manhã de uma idosa e suas dificuldades fora de casa.

#### Medo

Ana Joaquina Ramos Gomes tem 78 anos e mora em uma laje no bairro Consolação, em

Vitória. Seu problema começa ali mesmo: a falta de força nas pernas torna mais sofrida a caminhada morro acima e morro abaixo, todo os dias.

Mas, para ela, o maior transtorno é enfrentar as ruas. Desde que quebrou o braço direito, há cerca de seis anos, ao cair em uma calçada, em uma avenida de Vitória, dona Ana Joaquina fica apavorada cada vez que tem que cruzar as avenidas. "Morro de medo", conta.

Por causa da queda, lembra, ela teve que operar o braço três vezes. "Perdi toda a firmeza", afirma. Hoje, por causa da insegurança, dona Ana Joaquina procura andar sempre acompanhada. "Eu fazia de tudo. Andava quilômetros para pagar contas e fazer compras. Hoje, quase não saio de casa", diz.

### Buracos na calçada e perigo ao atravessar avenidas são rotina para dona-de-casa no Dia do Idoso

Com o braço fragilizado, a idosa não tem tanta agilidade para desempenhar atividades rotineiras de uma dona-de-casa, como lavar e passar a roupa e fazer faxina.

Além disso, por causa da idade, sua visão não é mais a mesma, apesar de ela já ter feito duas operações de catarata.

#### Solidariedade

Se atravessar uma rodovia como a BR 262 pode ser perigoso para qualquer pedestre, imagine para quem já chegou à velhice e não tem tanta agilidade nos movimentos.

Quando o sinal abre, dona Ana Joaquina precisa tomar coragem. "Fico com medo de o sinal abrir e os carros avançarem para cima de mim", admite.

Com tantas adversidades pelo caminho, os idosos precisam de muita ajuda. Subir os degraus para entrar no ônibus, por exemplo, é um martírio para os mais velhos, que precisam contar com a paciência e boa vontade de outra pessoa.

#### Em casa

Para o geriatra Luiz Gustavo Genelhu, a atenção ao idoso começa em casa.

"Muitos não conseguem realizar gestos simples, como se abaixar para pegar algo no chão", explica.

Segundo Genelhu, as limitações do corpo começam a serem percebidas pelas pessoas a partir dos 50 anos, quando se deve dar maior atenção à saúde.

Por isso, diz, todo cuidado é pouco. "Em vez de o idoso só se preocupar em recuperar uma função que está debilitada, o que na maioria das vezes não é possível, é melhor procurar preservar as funções que a pessoa ainda tem", aconselhou.

O geriatra recomenda que os familiares acompanhem o idoso todo o tempo. "Mas é importante que respeitem a independência dessa pessoa", afirma.

### ESTATÍSTICA

#### ES tem mais de 250 mil idosos

No Espírito Santo, mais de 250 mil pessoas formam a população de idosos, segundo dados do censo 2000 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A cada ano, eles conquistam mais espaço na sociedade. Prova disso é o Estatuto do Idoso, que entrou em vigor no último dia 1º de janeiro. O documento prevê penalidades para quem maltrata os mais velhos e garante benefícios como distribuição gratuita de medicamentos.



# Terceira idade em números



No Espírito Santo, **250.196** pessoas têm mais de **60** anos



**Homens**

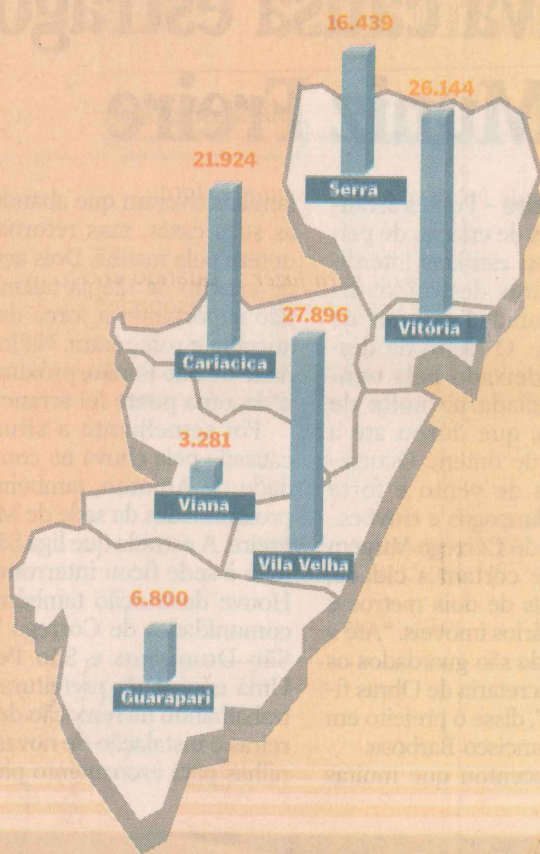
**114.739**



**Mulheres**

**135.457**

## Regiões



## O que muda na saúde dos mais velhos



### Visão

Começam a aparecer doenças degenerativas, como glaucoma e catarata



### Locomoção

Os movimentos ficam mais lentos, aumentando o risco de quedas e fraturas



### Nas mulheres

A chegada da menopausa (em média, a partir dos 45 anos) requer uma prevenção à doenças como osteoporose e artrose



### Homens

Com histórico de osteoporose na família também devem ficar atentos e procurar um geriatra a partir dos 60 anos de idade



### Audição

Surgem os primeiros sinais de surdez, causada por uma degeneração do sistema auditivo

## Para levar uma vida saudável



Ter uma alimentação adequada



Praticar exercícios



Evitar fumo e álcool



Fazer exames periódicos

Nos idosos, a produção de cerúmen (cera de ouvido) é maior. Por isso, é importante procurar um médico para verificar se o problema de surdez pode ser resolvido com uma lavagem do ouvido

(set)

# PÓS-GRADUAÇÃO FDV ADMINISTRAÇÃO E DIREITO

Uma excelente decisão.



## Pós-Graduação em Direito

- Direito Processual Civil
- Direito Público
- Direitos e Garantias Constitucionais
- Direito Civil: O Novo Direito Civil e a Constituição de 88
- Direito Administrativo

## Pós-Graduação em Administração

- Gestão Estratégica
- Finanças
- Gestão de Pessoas
- Logística e Distribuição

## Pós-Graduação em Convênio com a FDV

- Engenharia do Tráfego  
Parceria: UNB - Universidade Federal de Brasília
- Pós-Graduação em Família  
Parceria: CEAF - Centro de Atenção à Família
- Gestão Municipal de Políticas Públicas  
Parceria: Instituto Saber & Cidadania
- Avaliação Planejamento e Gerência de Projetos Sociais  
Parceria: Instituto Interação
- Gestão Industrial  
Parceria: IEL - Instituto Euvaldo Lodi (FINDES)



Local das inscrições: na FDV • Informações: 3200.3672 ou [www.fdv.br](http://www.fdv.br)

ADMINISTRAÇÃO E DIREITO