

TRIBUNA LIVRE



EDUARDO CHVAICER

Assuntos para discutir com pais idosos

Dezembro de 2013 – O que é melhor para um idoso? Você sabe o que seus querem para o futuro? Permanecer em casa, com cuidadores, ou se mudar para uma instituição? O que devemos fazer para que eles não caiam na conversa de golpistas?

Estes e outros assuntos são muito delicados, mas uma conversa franca com eles é extremamente necessária neste momento que seus pais envelheceram. Se não for com os próprios idosos, são alguns temas que devem ser discutidos entre os familiares para garantir a qualidade de vida de todos os envolvidos. Portanto, listo algumas situações que devem ser consideradas:

Opção de moradia – Será que seus pais querem permanecer em sua residência atual? Será que preferem se mudar para uma menor ou viver em um condomínio com mais segurança? Gostariam da ajuda de cuidadores? Discuta o que eles preferem, principalmente, se precisarem de maior assistência com as atividades da vida diária. Ou no caso extremo, de falta de mobilidade ou necessidade de cuidados médicos, talvez também possam discutir sobre assistência domiciliar ou a mudança para uma instituição.

Evitar o crime e a fraude – Infelizmente, os idosos são um alvo fácil para os criminosos. Golpes e métodos antiéticos de vendas destinadas às pessoas mais velhas podem causar graves prejuízos financeiros. Idosos que foram vítimas sentem vergonha de discutir o incidente.

Então, trazer à tona o assunto é fundamental para que eles se sintam mais próximos dos filhos e mais tranquilos para abordar o assunto.

Manter atividades saudáveis – Não importa o estado de saúde, sempre existe alguma forma de exercício que o idoso possa fazer (mesmo que sentado em uma cadeira). Estudos mostram que atividades regulares contribuem para um envelhecimento saudável.

Encoraje os seus entes queridos a adicionarem mais exercícios em seu cotidiano.

Modificando a moradia – Quais os reparos e modificações poderiam ser realizados em sua casa para segurança e conveniência dos idosos? É também um tema delicado para conversar, pois é difícil admitir que sua mobilidade não é mais a mesma e que vai precisar de adaptações para não sofrer quedas, por exemplo. Por isso é bom deixar claro que as mudanças são para a própria segurança.

A família e os cuidadores devem estar atentos para que não existam objetos soltos no caminho. Tapetes, fios elétricos, mesinhas são os mais comuns. Outro

ponto que poucas famílias se atentam é a instalação de luzes noturnas nos ambientes que facilitem a movimentação dos idosos. Faça um tour de prevenção em sua casa, olhe para as situações e condições que podem ser perigosos ao se deslocar de um lugar para outro.

Ocupe a mente e evite a depressão – Atividades que estimulam o cérebro de uma nova maneira são especialmente eficazes. Estimule seus pais a manterem o cérebro conectado. Matricule-os numa escola para aprender outro idioma, tocar um novo instrumento, ou melhorar seus conhecimentos de informática... Nunca é tarde demais para aprender.

Pesquisas recentes confirmam que manter a mente sempre ativa e passar mais tempo com outras pessoas promovem a saúde cerebral e deixam o sistema imunológico mais forte e melhoram o humor.

Eduardo Chvaicer é empresário e master franqueado da Right at Home

CARTAS

Justiça

Em abril/2013 recebi um telefonema de uma ex-colega de trabalho, aposentada como eu, com a boa notícia que tinha sido, enfim, depositado na Justiça o dinheiro para pagamento de um precatório. Claro que isso trouxe uma grande alegria porque se referia a um processo de 1992. Procurei então me informar como fazer para receber, enfim, meus direitos e procurei o setor de precatórios do Tribunal de Justiça.

A informação que obtive do funcionário foi que os alvarás ficariam prontos em 30 dias e encaminhados ao juiz para serem assinados e assim o advogado que nos representa no processo seria comunicado, então nós receberíamos o tão esperado precatório.

Pode parecer brincadeira, mas, até o último dia 11/12/2013, sonho ainda que esse juiz assinasse esses alvarás.

Aí eu pergunto? Se esse precatório fosse de processos onde juizes fossem os beneficiados demoraria tanto a assinatura destes alvarás? Eu mesmo respondo, claro que não pois processos de juizes na Justiça nem chegam a virar precatório porque correm rápido na Justiça e são recebidos com a maior rapidez, é claro. Será que estou enganada?

Maria da Penha Fialho
Ponta da Fruta - Vila Velha

Problema

Num coletivo: "Rosa, estou com uma dúvida." "Qual, Biela?" "Tem gente que fala pobrema e tem gente que fala poblema. Qual dos dois está certo?" "Os dois, ué!" "Não pode ser, Rosinha." "Vou te explicar: poblema é o que os nossos filhos fazem na escola." "E o que é pobrema?" "Ah... Isso aí é o que nós passamos nesta vida."

Anna Célia Dias Curtinhas
Bento Ferreira - Vitória

Opinião

Com filosofia diferente de outros papas, o chefe da Igreja Católica, Francisco, declarou a revista *Civiltà Cattolica*, que a igreja tem todo direito de opinar em qualquer assunto, mesmo em temas polêmicos, mas não pode interferir espiritualmente na vida das pessoas, principalmente de gays e lésbicas.

Carlos Arthur Schwarz
Jardim da Penha - Vitória

Vida

Mude sua rotina. Não estamos aqui para ser punidos. Estamos aqui para aprender. Simplifique a vida. Pare de fazer coisas pelo hábito. Elimine um pouco do lixo da sua rotina para ter uma visão melhor do caminho. Tente melhorar sua autoestima fazendo mudanças e conversões

positivas com serenidade e sabedoria. Sua vida reflete exatamente suas crenças. Quando você muda suas convicções mais profundas a respeito do mundo, sua vida muda na mesma proporção.

Julio Cesar Frauches
Guarapari (ES)

Cumprimentos

Gostaria de cumprimentar a professora de Língua Portuguesa Roberta Donatelli Simões pelo excelente artigo publicado na edição de terça-feira 10/12 na Tribuna Livre com o título "Até que a tecnologia nos separe".

Aceitando o fato da natural evolução da tecnologia, venho, no entanto, lendo ou acompanhando através da TV especialistas debatendo, com preocupação, o empobrecimento da qualidade de vida e das relações humanas decorrente do uso excessivo dessa mesma tecnologia em situações até mesmo inesperadas.



TECNOLOGIA: preocupação

Fiquei satisfeito com a abordagem feita no artigo e muito mais ainda pelo fato de ter sido por uma Professora pois defendo que esse tema deveria ser levado e discutido nas escolas nos três níveis educacionais (primeiro, segundo e terceiro graus com a participação de alunos pais e professores). Meus cumprimentos à professora Roberta e recomendo a leitura do artigo aos que não tiveram a oportunidade de ler.

Marcos Drews Morgado Horta
marcosdrews@gmail.com

Discriminação

Foi aprovado, neste mês, pela Assembleia Legislativa lei governamental reajustando apenas a remuneração por subsídio para os militares estaduais (PM e BM), ferindo o direito adquirido e desobediência ao instituto consagrado no Art 37, inciso X da Constituição, que determina: "A remuneração dos servidores pú-

blicos e o subsídio..., assegurada a revisão geral anual, sempre na mesma data e sem distinção e índices". Portanto, acarretou desrespeito à Legislação vigente e às famílias dos quase 1.500 sargentos e oficiais PM/BM do serviço ativo e 550 da inatividade, que permanecem na modalidade remuneratória por vencimento-soldo.

Apesar de legalmente amparados pelos ditames da Carta Magna e da recomendação expressa por escrito, pelo próprio Poder Executivo, de permanecerem na remuneração por soldo, foram alijados da majoração concedida para a mesma categoria – "O Militar Estadual" – na modalidade de subsídio.

A vista do exposto, pela flagrante inconstitucionalidade da Lei, resta agora, a consequente proposição de medida judicial cabível. Enfim, esse é o desnatal e a desmotivação proporcionados pelos Poderes Executivo e Legislativo a quase mil e oitocentas famílias PM/BM-ES, que unidas agregarão em média cem mil eleitores.

Guilherme Coelho da Rocha
Itapebussu - Guarapari

Música

A carga tributária desencoraja iniciativas, mas ainda existem pessoas que se dedicam até em áreas em que poucos ousariam atuar. Por isso destacamos Fabiano Mayer que, a partir de seu magistério público na Escola Estadual de Música, criou sua própria escola particular e com ela vem obtendo excelentes resultados, fruto de esforço, dedicação e um entusiasmo desmedido em realizar.

Reunindo experts em vários instrumentos, a Escola Mayer tornou-se um reduto aprazível do aprendizado dos amantes da música, E mais, seus alunos se apresentam periodicamente em saraus, numa confraternização com familiares aplaudindo seus avanços. Uma festa, nos muitos ritmos deste Brasil musical;

Roberto Pimentel
Praia do Canto - Vitória

Mande sua correspondência para **A Tribuna**, seção Cartas, rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29051.070 - Vitória (ES) ou envie para o e-mail opiniao@redetribuna.com.br.

As cartas devem conter, obrigatoriamente, nome completo, endereço, número da identidade ou CPF e telefone. O tamanho não pode exceder 800 caracteres (com espaço), e a publicação depende de avaliação prévia de conteúdo, podendo ser reduzida, se necessário.