

Prevenção da Violência contra as Pessoas Idosas

O Alentejo é a região de Portugal que tem mais habitantes idosos. Por isso, é fundamental colaborar para melhorar a sua qualidade de vida!

Independentemente da idade e/ou da situação de dependência, as pessoas idosas têm os mesmos direitos que outra pessoa. Têm capacidade para reger a sua vida e os seus bens livremente. Deve ser respeitada a sua autonomia na gestão da sua vida quotidiana, não permitindo que ninguém, seja quem for, o substitua sem autorização legal.

Os Direitos dos Idosos (art. 72 da Constituição da República Portuguesa)

De acordo com a legislação portuguesa, as pessoas idosas têm direito:

- À segurança económica e a condições dignas de habitação, convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal que concorram para superar isolamento ou a marginalização social;
- Medidas de carácter económico, social e cultural, tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade;
- A ONU, em 16 de dezembro de 1992, também produziu os *“Princípios das Nações Unidas para o Idoso”*, mediante a Resolução 46/91 aprovada na Assembleia Geral das Nações Unidas, onde são definidos os seguintes princípios: independência, participação, assistência, auto-realização e dignidade.

Existem vários tipos de violência, a violência física, psicológica, sexual, negligência ou abandono e financeira/económica, pelo que devemos conhecer os seus sinais de alerta.

Proteção do idoso: como ajudar?

Inicialmente, a ajuda de um amigo ou de um familiar pode ser fundamental para que a pessoa idosa peça apoio para se libertar da situação de violência que vivencia sozinha.

O silêncio eterniza a violência, sendo necessário incentivar os idosos a dizer, num ambiente em que se sintam seguros e protegidos, o que está a acontecer.

Se tomar conhecimento, suspeitar que um idoso que conhece poderá estar a ser vítima de violência, deverá:

- Conversar com a pessoa idosa, de forma securizante, para não ferir susceptibilidades.
- Se confirmar que a pessoa idosa é vítima de violência, transmita segurança através de mensagem de apoio e ajude-a a sair desta situação, denunciando a situação às Autoridades ou ao Ministério Público;
- Ajude a pessoa idosa a entrar em contacto com a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima) para iniciar um processo de apoio jurídico, psicológico e social.
- Respeite a sua liberdade e decisões, reforçando a confiança na capacidade de gerir a sua própria vida.

Importa referir que qualquer pessoa, pode e deve denunciar junto das entidades competentes uma situação de violência. Porém, importa reforçar a ideia de que uma acusação de violência é muito grave e não deve ser feita sem indícios/suspeitas fortes.

Para além de uma maior vulnerabilidade, associada ao avançar da idade, podem ter doenças pré-existentes que agravem a sua condição. A par de todo o suporte logístico que lhes devemos prestar, é também importante proporcionar apoio emocional e fazer-lhes companhia. Nos tempos vividos durante a pandemia, o isolamento das pessoas idosas acentuou-se.

Nesta fase que vivemos, se tem 65 ou mais anos, assuma uma postura positiva perante a vida e procure ser feliz, estabelecendo metas e objectivos de vida. Aproveite os momentos de convívio agora já possíveis, com todos os cuidados emitidos pelas normas da DGS, mantendo ou reactivando ligações afectivas, por forma a sentir uma maior tranquilidade, esperança e confiança no seu futuro e daqueles que ama.

É natural que tenha medo da solidão e da perda, mas não perca a vontade de viver e a esperança...e há pessoas dispostas a ajudar! Olhe para trás e veja o caminho que já percorreu! Mas não se esqueça do caminho que ainda tem de percorrer! Não se contente com o que já viveu, aceite novas experiências! Para ter uma velhice bem-sucedida, é importante que:

1. Procure controlar doenças que conduzem a perdas de autonomia;
2. Mantenha um elevado nível de atividade física e mental;
3. Conserve os seus relacionamentos sociais e realize atividades produtivas e do seu interesse.

O utente idoso pode encontrar no Centro de Saúde diversos serviços de saúde ao seu dispor Consulta de Psicologia, Serviço Social, Nutrição, Fisioterapia, Enfermagem, Dentista, Medicina Geral e Familiar. CUIDE DE SI!

Para bem envelhecer torna-se fundamental:

- Estabelecer objectivos de vida;
- Manter e criar novas ligações afectivas;
- Sensação de tranquilidade, esperança e confiança no futuro.

Apoiar e proteger os idosos é da responsabilidade de todos. Algumas coisas que pode fazer (familiar, amigo...):

- Contacte COM FREQUÊNCIA os seus entes queridos mais velhos, pergunte como se sentem e de que forma lidam com o stress;
- Faça-lhes AS COMPRAS da rua, ofereça-lhes uma refeição, passeie-lhes o cão;
- Incentive-os a manter ATIVIDADES que gostem;
- Ajude-os a procurar apoio médico se tiverem sintomas de doença física ou mental;

É de todo importante expressar gratidão por qualquer apoio que obtenha deles. Deixe-os saber que os admira e lhes reconhece sabedoria. Não se esqueça que não há saúde, sem saúde mental.

Termino a minha reflexão com um texto que nos permite pensar sobre o que é ser idoso...

O Velho...

“... é um mais: tem mais experiência, mais vivência, mais anos de vida, mais doenças crônicas, mais perdas, sofre mais preconceitos e tem mais tempo disponível. No momento em que utiliza mais [a] sua experiência, a vivência adquirida ao longo de sua vida, aprende a conviver com [as] suas doenças crônicas e próprias da sua idade; elabora [as] suas perdas, não esquecendo [os] seus ganhos; dribla os preconceitos e aprende a utilizar [o] seu tempo (...)”

Zimmerman, 2000, pp. 19-20

A Assistente Social

Dra. Carla Capela

ACeS - URAP