

# CONSCIÊNCIA

Nº 02 - JULHO - 2018

**E LUTA**

## Terceira Idade ou Melhor Idade?

### O que é Terceira Idade?

A terceira idade (é a fase da vida que começa aos 60 anos), e caracteriza-se por mudanças físicas em todo o organismo do indivíduo, alterando suas funções e comportamentos, percepções, sentimentos, pensamentos, ações e reações.

### Melhor idade por quê?

A melhor idade vem para aqueles que saibam aproveitar sua chegada, independente do tempo em que se dê por completa. E a partir desses conceitos é que se considera concreta a verdade em torno da melhor idade da sua vida.

### Aprenda a envelhecer

Para Ethevaldo Siqueira a melhor idade resulta da experiência, em conhecimento e sabedoria, no sentido de saber viver melhor. O que é essencial para se chegar a este resultado, a meu ver, é aprender a envelhecer. Se ame, não importa idade.



## **Justiça determina prazo de 45 dias para atualização da lista de beneficiários da ação do IPE – 2ª vara**

O juiz Tiago Gagliano Pinto Alberto, da 2ª Vara da Fazenda Pública de Curitiba, deferiu pedido do Sindijus-PR e determinou que a listagem de beneficiados da Ação do IPE, nº 0001601-43.2002.8.16.0004, seja atualizada em 45 dias, finalizando o prazo no dia 31 de julho de 2018.

Após acordo entre Sindicato e a Procuradoria Geral do Estado do Paraná (PGE), em abril deste ano, foi verificado que faltaram cerca de 100 nomes de servidores, que contavam com menos de 70 anos na data da propositura da ação, em 1998. Assim, a lista deve ser revista e devem ser realizados os cálculos dos beneficiários restantes.

Para o Sindijus-PR, concluir esse acordo é um passo

importante na garantia dos direitos dos servidores, que estavam há anos esperando a devolução dos descontos indevidos feitos pelo Governo.

Segundo o advogado do Sindijus-PR, responsável pela ação, Daniel Godoy: “a consolidação deste acordo é o corolário do primeiro acordo de execução invertida no Brasil, após o novo CPC de 2015”.

“A decisão inovadora do juiz da 2ª Vara da Fazenda Pública de Curitiba, que homologou o acordo realizado, e também ratificado pela Assembleia do Sindicato, indica um caminho positivo para a solução de litígios envolvendo a Fazenda Pública e servidores do Poder Judiciário Paranaense”, destaca Godoy.

Finalizado esse processo, o juiz homologará os cálculos para pagamento. Pelo acordo, o valor devido será pago como precatório preferencial para valores superiores a 40 salários mínimos e em RPV (requisição de pequeno valor), para os créditos inferiores a quarenta salários.

A ação foi proposta pelo Sindijus-PR para repor descontos indevidos dos servidores a título de previdência e assistência médica no período de 1998 a 2002.

Maiores informações a respeito desta ação e demais favor entrar em contato com o Sindicato através do telefone (41) 3075-5555 ou e-mail [rozana@sindijuspr.org.br](mailto:rozana@sindijuspr.org.br) falar com a funcionária Rozana.

# Comissão é criada para monitorar as reformulações do Estatuto do Idoso

Texto: Portal do Envelhecimento

A pedido da deputada Carmen Zanotto (PPS-SC), foi criada uma subcomissão especial para reformular e atualizar o Estatuto do Idoso (Lei 10.741 de 1º de Outubro de 2003) e a Política Nacional do Idoso (Lei n. 8842/94). O colegiado foi criado pela Comissão de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa e quem está dirigindo é a própria deputada.

Em declarações à mídia nacional, a deputada declara que “é preciso consolidar a legislação existente e levantar as iniciativas parlamentares para que possam ser inseridas no Estatuto do Idoso, que vai completar 15 anos”.

Ela justifica a reformulação pelo aumento da população idosa que já passou dos 30 milhões.

A grande questão é que as representações de entidades da sociedade civil não estão presentes nesse debate, onde serão apreciados vários projetos de lei que alteram essas duas importantes leis que garantem os direitos dos idosos de hoje e de amanhã.

Três importantes instituições da sociedade civil se uniram a fim de monitorar esses debates. São elas: Associação Nacional dos Membros do Ministério Público de Defesa dos Direitos dos Idosos e Pessoas com Deficiência (AMPID), a Sociedade Brasileira

de Geriatria e Gerontologia (SBGG), a Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAz) e o Portal do Envelhecimento.

A primeira ação foi a elaboração e encaminhamento de um ofício no último dia 5 à Comissão Especial, dirigido à deputada federal, presidente da Subcomissão Especial para reformular e atualizar o Estatuto do Idoso e a Política Nacional do Idoso, solicitando a “escuta e o amplo debate dos temas com a sociedade civil, e que seja aprazado um novo momento de discussão de todos os projetos de lei em pauta, providenciando-se uma maior divulgação de realização das reuniões”.

.....  
Texto: [www.aterceiraidade.net](http://www.aterceiraidade.net)



**Remédio Caseiro para Pressão Alta: Cuide!**

A natureza, com sua variedade e riqueza de plantas, ervas, raízes e frutos, pode ser mesmo uma grande aliada e auxiliar na redução da pressão e do seu controle.

**Chá de mangaba:** É uma fruta pouco conhecida, mas muito indicada como remédio caseiro para pressão alta, devido às

suas propriedades vasodilatadoras que ajudam a diminuir a pressão. Você tem duas opções, ou come a fruta ou faz um chá com a casca da fruta. Basta ferver a sua casca, coar e tomar cerca de 2 até 3 xícaras do chá diariamente.

**Limão com água de côco:** A mistura é uma excelen-

te opção de remédio caseiro para pressão alta. Eles tem propriedades diuréticas que regulam a tensão arterial. Você pode fazer uma limonada batendo 3 limões com 200 ml de água de coco, e tomar essa mistura 1vez por dia. Outra opção é tomar um limão misturado à água de coco, diariamente, antes de cada refeição.





## Envelhecer bem e ser ativo

Segundo a pesquisa elaborada por Karine Salles, o envelhecimento ativo e saudável consiste na busca pela qualidade de vida, por meio de uma alimentação adequada e balanceada, da prática regular de exercícios físicos, convivência social, busca por atividades prazerosas e que diminuam o estresse. O apoio da família também é essencial para que vivam felizes.

De acordo com a psicóloga Valmari Aranha, da Sociedade Brasileira de Gerontologia, também o convívio social. “As pessoas se aposentam, param de trabalhar. Aí é o momento em que o idoso busca outras atividades, como sair de casa, conhecer pessoas e habilidades novas e evitar ficar sozinho pensando em doença e problemas”.

De acordo com o dr. Fernando Bignardi, coordenador do Centro de Estudos do Envelhecimento da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), gerontólogo e psicoterapeuta, o aumento

na expectativa de vida dos últimos anos é resultado dessa série de fatores, porém ele acrescenta “o resgate do propósito de vida”. Para ele, a cada dia, essas pessoas agem, pensam e planejam a vida como jovens adultos. E salienta: “só envelhece bem aquele idoso que é capaz de manter sua capacidade funcional”.

Para envelhecer bem, é fundamental para o idoso manter-se ativo, física e psicologicamente. Hoje em dia, há uma ampliação de serviços que permitem que eles possam manter o seu corpo em forma com programas diferenciados em academias, o cérebro ativo com cursos direcionados. E traz uma melhora em dois aspectos, segundo a psicóloga um é na “autoestima, pois ele vai ter mais assunto para conversar com outras pessoas, entende melhor o que acontece ao seu redor. E o outro é na capacidade cognitiva, com mais atenção, mais memória. Pois é muito comum o idoso ter queixas de que não lembra de certos acontecimentos”.

## Idoso e Idosa

“Idoso e Idosa é quem tem o privilégio de viver uma longa vida...”

Velho e Velha é quem perdeu jovialidade. Você é velho quando apenas dorme.

Você é idoso quando ainda aprende. Você é velho quando já não ensina.

{ IDOSA é a pessoa que tem muita idade; VELHA é a que perdeu a jovialidade. }

Você é idoso quando tem planos. Você é velho quando só tem saudade.

Para o idoso a vida se revive a cada dia que começa... Para o velho a vida se acaba a cada noite que termina.

Que você, quando idoso, viva uma vida longa, mas que nunca fique velho.”

*(Autor desconhecido)*