



HOMENAGEM À SABEDORIA E A EXPERIÊNCIA: 01 DE OUTUBRO - DIA INTERNACIONAL E NACIONAL DA PESSOA IDOSA

O mês de outubro traz uma data especial de celebração e reflexão: o Dia Internacional e Nacional das Pessoas Idosas, comemorado em 1º de outubro.

Nessa data, em 2003, no Brasil foi criado o **Estatuto da Pessoa Idosa** ([clique aqui para acessar](#)) medida necessária para reconhecer os direitos e promover proteção das pessoas com mais de 60 anos. E tem como objetivo de homenagear as contribuições significativas das pessoas idosas em nossa sociedade e promover uma reflexão sobre o envelhecimento digno.

O VALOR DA EXPERIÊNCIA E SABEDORIA

As pessoas idosas desempenham um papel fundamental em nossas vidas e comunidades. Seus anos de experiência e sabedoria enriquecem nossa sociedade de maneira inestimável. São avós, pais, educadores, mentores e amigos, compartilhando histórias, lições de vida e um profundo conhecimento acumulado ao longo dos anos.

DESAFIOS E OPORTUNIDADES DO ENVELHECIMENTO

É muito importante reconhecer os desafios que muitos idosos enfrentam, como problemas de saúde, solidão e isolamento. É dever de todos como sociedade garantir que as pessoas idosas tenham acesso a cuidados de saúde adequados, oportunidades de interação social e um ambiente que promova seu bem-estar.

PROMOVENDO UMA SOCIEDADE INCLUSIVA

À medida que celebramos o Dia Internacional das Pessoas Idosas e o Dia Nacional do Idoso, devemos reafirmar nosso compromisso com a criação de uma sociedade mais inclusiva e respeitosa para todas as idades. Reconhecer e combater o ageísmo, que é a discriminação baseada na idade, é o compromisso e o desafio.

AÇÃO E SOLIDARIEDADE

Convocamos todos a se envolver em ações que promovam o respeito e a dignidade das pessoas idosas. Isso pode incluir visitar um idoso, oferecer apoio emocional, participar de atividades comunitárias ou apoiar organizações que trabalham para melhorar a sua qualidade de vida.

COMO AJUDAR SEU FAMILIAR MAIS VELHO

Apoiar na luta por seus direitos básicos - Dar suporte na luta por direitos como acesso à educação, combate ao abuso, à negligência, à violência, aos maus-tratos e à falta de respeito e discriminação. E a garantir a possibilidade de inserção no mercado de trabalho, que ainda é vista com muito preconceito.

Respeitar as limitações - Idosos saudáveis são plenamente capazes de continuar tendo uma vida independente e tranquila, apesar das limitações que surgirão mais cedo ou mais tarde e que são naturais nesta fase da vida. Aprender a envelhecer faz parte da educação de todas as pessoas. Com adaptações e ajustes na rotina, é possível ter uma vida feliz e ativa.

Ouvir a voz da experiência - Mesmo parecendo um clichê, mas ninguém sabe mais sobre a vida do que quem já viveu muito e passou por tantas fases. Aos jovens, cabe oferecer cuidados, atenção e gentileza, mas sempre com muito respeito ao livre-arbítrio e à vontade do seu familiar. Idosos não são crianças, e possuem muita bagagem e experiência.

Proporcionar qualidade de vida - A qualidade de vida na terceira idade passa necessariamente pela inclusão nas atividades mais cotidianas e triviais. Já passou o tempo em que os idosos eram associados à monotonia. Eles querem e precisam ter uma vida ativa, exercitando constantemente corpo e mente, interagindo com o mundo e aproveitando todas as possibilidades que tem a oferecer.

A medida que refletimos sobre o Dia Internacional das Pessoas Idosas e o Dia Nacional do Idoso, lembramos que o envelhecimento é uma parte natural da vida, e cada pessoa idosa tem uma história valiosa para contar.

Vamos celebrar e honrar nossos idosos, mostrando a eles o respeito e o carinho que merecem.

Que esse mês de outubro seja repleto de acolhimento, compreensão, empatia e solidariedade.

Só com atitudes como essas podemos criar um mundo onde todos possam viver em paz, com dignidade e alegria. ■