



REVISTA DA

TERCEIRA IDADE

3ª Edição - Junho de 2012



MSTTR na luta pela defesa e fortalecimento da Pessoa Idosa Rural

15 de JUNHO

DIA NACIONAL DE DEFESA E FORTALECIMENTO DA PESSOA IDOSA RURAL

Trabalhadores e trabalhadoras rurais ao se aposentarem não deixam de pertencer à categoria de trabalhadores e trabalhadoras rurais na luta.

VENHA PARA O SINDICATO



 **CONTAG**  **FETAGs**  **STTRs**



Combate à violência contra os idosos rurais

Pelo terceiro ano seguido, a Secretaria Nacional da Terceira Idade da Contag produz a Revista da Terceira Idade. Essa publicação foi criada para divulgar a organização desse público, trocar experiências com todos os estados e levar informações para a população idosa rural sobre as políticas públicas existentes.

A categoria trabalhadora rural talvez seja a única em que a aposentadoria não representa o fim da atividade econômica. Afinal, a terceira idade do campo continua na ativa ainda por muitos anos. Por esse e outros motivos é que a Confederação Nacional dos Trabalhadores na Agricultura (Contag) luta para que o governo crie e implemente políticas públicas para que os homens e mulheres continuem trabalhando, produzindo e contribuindo para o desenvolvimento rural.

Nesse sentido, chamo a atenção da sociedade brasileira quanto à importância das pessoas da terceira idade para o campo. Sem dúvida alguma, esse reconhecimento é um dos grandes desafios que devemos enfrentar e superar, pois ainda é comum identificar casos de filhos e netos que não cuidam e maltratam os seus idosos, de agiotas que os enganam e os chantageiam, além das pessoas que se aproveitam do benefício dos aposentados/as. Devemos combater essa prática cri-

minosa que tem levado a população idosa a contrair dívidas, depressão e a sofrer com preconceito e com atos violentos praticados em sua maioria por parentes.

Para nós, do Movimento Sindical de Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (MSTTR), a terceira idade e idosos rurais pertencem a uma fase da vida de extrema importância para a nossa organização. A grande maioria dos associados e associadas aos Sindicatos dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (STTRs) tem mais de 60 anos e concentram uma dupla responsabilidade: são fundamentais para a autossustentação do movimento sindical e contribuem com a sua experiência de vida no trabalho com as mulheres, jovens e nas outras áreas de atuação do MSTTR.

Nesta 3ª edição da Revista, trataremos das experiências de organização da terceira idade rural em diversos municípios; do papel dos mais velhos na proteção das crianças e adolescentes; da importância da participação dos idosos(as) no movimento sindical e, do Serviço

Nacional de Aprendizagem Rural (Senar) na organização produtiva dos trabalhadores e trabalhadoras rurais. Também divulgaremos os resultados da III Conferência Nacional dos Direitos do Idoso; o balanço da Secretaria Nacional da Terceira Idade; matéria sobre o índice de analfabetismo entre as pessoas da terceira idade; denúncias de maus tratos e desrespeito aos idosos e, depoimentos de uma pessoa idosa de cada Estado. O entrevistado especial é o Dr. Renato Maia Guimarães, que analisa o cenário do envelhecimento no País.

Desejamos que o conteúdo produzido sensibilize toda a sociedade sobre a importância de respeitarmos e possibilitarmos melhores condições de vida para as pessoas idosas brasileiras, em especial as que vivem no campo e, que encontram-se em situação de maior vulnerabilidade.

Boa leitura!

*Alberto Ercílio Broch
Presidente da Contag*



César Ramos



César Ramos

Balanço – Secretaria Nacional Secretário Natalino Cassaro

Os destaques foram a criação da Secretaria Nacional da Pessoa Idosa, o Disque 100 e do FNI, além da realização de plenárias e

O ano de 2011 foi marcado por muitas conquistas e desafios para a população idosa rural, inclusive, a realização de diversas atividades já em preparação da I Plenária Nacional dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais, que será realizada de 13 a 15 de junho de 2012. Somente no período de janeiro a julho do ano passado, a Secretaria Nacional da Terceira Idade, em parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar), realizou 11 encontros regionais (TO, MS (2), BA (2), MG (2), AM, MT, RN e na Região Sul). Cerca de 1.090 idosos(as) compareceram às atividades. Segundo o secretário Natalino Cassaro, o objetivo foi promover o fortalecimento e a defesa desse público.

Enquanto isso, em junho, o Coletivo Nacional da Terceira Idade se reuniu em Brasília para de-

bater a problemática vivida pelos aposentados(as) e pensionistas brasileiros, em especial os da zona rural, a partir dos empréstimos consignados e da política de saúde. “Também elaboramos o documento orientador e o documento base para a nossa Plenária Nacional”, informa o dirigente.

Já no segundo semestre aconteceram onze Plenárias Estaduais dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais como preparação para a I Plenária Nacional. Cerca de 1.380 pessoas participaram efetivamente dos encontros nos respectivos Estados: ES, SC, PA, PB, AM, CE, MS, RO, RN, AL e PE. Já em 2012 foram realizadas mais dezesseis.

Conquistas

A III Conferência Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, realizada em novembro, trouxe importantes

conquistas para o movimento sindical do campo, como a criação da Secretaria Nacional da Pessoa Idosa no âmbito do Governo Federal. A Conferência contou com 786 delegados(as) que representaram os 26 Estados e o Distrito Federal, sendo que 20 eram lideranças do MSTTR.

Outra conquista para a população idosa foi a efetivação do Disque Denúncia Módulo Idoso, também conhecido como Disque 100, que está em pleno funcionamento e recebendo denúncias de todo o País. “Essa é uma ferramenta estratégica no combate a violência contra os mais velhos”, defende Cassaro.

O movimento sindical do campo conquistou também o Fundo Nacional do Idoso (FNI), criado em 20 de janeiro de 2010 a partir da Lei nº 12.213. Essa instância entrou em funcionamento em 2011 e já contava com um montante de R\$ 6,4 milhões que foram investidos nos projetos

Nacional da Terceira Idade Cassaro comemora resultados de 2011

...al da Pessoa Idosa, efetivação do
...s estaduais e encontros regionais.

que atenderam às chamadas da Secretaria de Direitos Humanos, com aplicação no atendimento à defesa e ao fortalecimento da pessoa idosa.

Cassaro destaca, ainda, o empenho da presidenta Dilma Rousseff para colocar em prática algumas políticas públicas essenciais para uma melhor qualidade de vida dos idosos e idosas, como a distribuição de remédios pelo Sistema Único de Saúde (SUS), transporte intermunicipal gratuito e atendimento médico preferencial.

Desafios

Para o secretário, um dos maiores desafios enfrentados pelos idosos(as) brasileiros(as) diz respeito à indiferença da sociedade quanto à importância desse público e de sua grandiosidade. “Afinal, somos 21 milhões de pessoas. O nosso país não é mais jovem, amadureceu. Em breve será um país de idosos”, afirma.

Secretaria resgata a história dos 50 anos de lutas da Contag em favor dos idosos

Desde a sua fundação, em 1963, a Contag tem liderado juntamente com as Fetags e STTR's as principais lutas gerais dos trabalhadores e trabalhadoras do País. Podemos destacar algumas conquistas, como o reconhecimento da agricultura familiar como categoria profissional; a garantia da aposentadoria; o Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar; e a Política Nacional de Reforma Agrária.

No ano de sua fundação, foi publicado o Estatuto do Trabalhador Rural – Lei nº 4.214/63, que garantiu alguns direitos médicos e hospitalares aos agricultores e agricultoras familiares. No período entre meados dos anos 70 e início dos 80, a Contag também participou da luta e das greves dos canavieiros da Região Nordeste, da retomada dos sindicatos e das federações, da campanha pelas Diretas Já, dentre outras ações.

Um dos destaques dessa trajetória do MSTTR foi a luta para incorporar vários direitos dos trabalhadores e trabalhado-

ras rurais na Constituição Federal de 1988. Milhares de lideranças acamparam durante semanas em frente ao Congresso Nacional para pressionar os parlamentares. A categoria conquistou, por exemplo, a aposentadoria no valor de um salário mínimo, sendo que para a trabalhadora rural aos 55 anos e para o trabalhador aos 60.

A partir de 1995 a Confederação passou a realizar anualmente o Grito da Terra Brasil, o Projeto Alternativo de Desenvolvimento Rural Sustentável e Solidário (PADRSS), já elaborado para fazer contraposição ao atual modelo de desenvolvimento do País.

Os eventos específicos para os idosos e idosas, como Encontros Nacionais, Estaduais e Municipais, começaram a ser realizados em 1999. Em 2004, realizou-se o 1º Congresso Nacional dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais da Terceira Idade. Já em 2009, no 10º Congresso Nacional da Contag, foi criada a Secretaria Nacional da Terceira Idade e eleito o diretor para a pasta.

Alfabetização de jovens e adultos diminui índice de analfabetismo no país



Arquivo UDESC

O sistema educacional ainda é um grande desafio para a população rural, principalmente para as pessoas idosas. O próprio Censo Demográfico 2010, revela que as taxas de analfabetismo vêm em processo de redução, tanto na área urbana como na rural. Entretanto, “o analfabetismo continuou mais alto na área rural, tendo em vista que as dificuldades de acesso à escola que vem sendo superadas gradualmente, em geral, são maiores que na área urbana”.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre 2000 e 2010, a taxa de analfabetismo das pessoas de 15 anos ou mais dimi-

nuiu de 10,2% para 7,3%, na cidade e, de 29,8% para 23,2%, no campo. Porém ao analisar o acesso à educação por gênero, o índice de mulheres ainda é inferior. No mesmo período, para as pessoas de 15 anos de idade ou mais, a taxa de analfabetismo declinou de 13,8% para 9,9%, para homens, e de 13,5% para 9,3%, para mulheres.

Ao analisar os números das regiões brasileiras separadamente, foi confirmado que a região Sul continuou com o menor índice de analfabetismo das pessoas de 10 anos ou mais, que diminuiu de 7% para 4,7%. Em segundo lugar vem a região Sudeste, que caiu de 7,5% para 5,1%.

Em terceiro, a Centro-Oeste, que passou de 9,7% para 6,6%. Em penúltimo vem a região Norte, que baixou de 15,6% para 10,6%. E, por último, está a região Nordeste, que declinou de 24,6% para 17,6%.

Porém, ao analisar a área rural das cinco regiões, com pessoas da mesma faixa etária, os índices obtidos são: Sul 8,2%; Centro-Oeste 13,3%; Sudeste 13,4%; Norte 20%; e Nordeste 29,8%.

O Distrito Federal foi o que apresentou a menor taxa de analfabetismo no País -3,3%- em relação às pessoas com 10 anos ou mais. Já Alagoas, apresentou o maior índice, com 22,5%.

Pronacampo

Com o lançamento do Programa Nacional de Educação do Campo (Pronacampo), em 20 de março de 2012, a Contag espera que haja uma significativa melhora na qualidade do ensino das redes de ensino existentes, bem como da formação dos professores, dentre outras ações. Segundo o secretário de Políticas Sociais da Contag, José Wilson, também membro da Comissão Nacional de Educação do Campo, o Pronacampo tem a cara, o coração e a alma das organizações sociais, que se esforçam por um Brasil melhor, mais justo e igual para todos. "O Pronacampo é uma conquista histórica", afirma.

Índice com idosos

O IBGE também fez o levantamento a partir da população idosa. Em todo o País, 22,4% das pessoas entre 60 e 69 anos não são analfabetizadas. Mas, quando analisada a área rural, o número passa para 45,8%.

A Secretaria Nacional da Terceira

Idade entende que a alfabetização é importante para todas as faixas etárias, inclusive para os idosos. Segundo o secretário Natalino Cassaro, as pessoas idosas que sabem ler e escrever têm algumas vantagens na hora de exigir os seus direitos. "Quando são alfabetizados, os idosos podem ler o Estatuto do Idoso e outros documentos e jornais que os mantêm informados e, em muitas vezes, conseguem se livrar de algumas fraudes", acredita o dirigente.

Nesse sentido, um exemplo de experiência de sucesso é o Projeto Universidade Aberta para Terceira Idade, que está sendo desenvolvido junto ao Programa de Extensão "Grupos de Estudos da Terceira Idade" (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). A iniciativa teve início no primeiro semestre de 2008 e tem como objetivo proporcionar às pessoas da terceira idade informações teórico-práticas sobre o processo de envelhecimento humano.

Segundo a coordenadora do Pro-

grama, professora Giovana Zarpellon Mazo, são realizadas palestras sobre diferentes assuntos relacionados aos aspectos biopsicossociais do envelhecimento humano, como demografia e epidemiologia, processo de saúde/doença, lazer, atividade física, atividades culturais e ocupacionais, viver ativo, entre outros. "A educação torna-se imprescindível para a qualidade de vida das pessoas que envelhecem, além de possibilitar às mesmas a aprendizagem de novas habilidades", explica. Para a professora, os adultos precisam não somente ser fisicamente ativos, mas também social, intelectual, cultural e espiritualmente ativos.

O curso oferecido pela UDESC é anual, com encontros quinzenais que duram três horas, totalizando 60 horas/aula. São disponibilizadas 25 vagas para alunos com 55 anos de idade ou mais. As pessoas da comunidade interessadas no projeto podem fazer a matrícula no início do semestre, junto ao GETI.

Tabela 17 - Taxa de analfabetismo das pessoas de 10 anos ou mais de idade e de 15 anos ou mais de idade, por situação do domicílio, segundo as Grandes Regiões - 2000/2010

Grandes Regiões	Taxa de analfabetismo (%)					
	2000	2010	Situação do domicílio			
			Urbana		Rural	
			2000	2010	2000	2010
10 anos ou mais de idade						
Brasil	12,8	9,0	9,6	6,8	27,7	21,2
Norte	15,6	10,6	10,4	7,4	28,7	20,0
Nordeste	24,6	17,6	18,3	13,3	39,5	29,8
Sudeste	7,5	5,1	6,5	4,5	17,2	13,4
Sul	7,0	4,7	6,0	4,1	11,2	8,2
Centro-Oeste	9,7	6,6	8,5	5,8	18,0	13,3
15 anos ou mais de idade						
Brasil	13,6	9,6	10,2	7,3	29,8	23,2
Norte	16,3	11,2	11,2	7,9	29,9	21,3
Nordeste	26,2	19,1	19,5	14,3	42,7	32,9
Sudeste	8,1	5,4	7,0	4,8	19,3	14,7
Sul	7,7	5,1	6,5	4,4	12,5	9,0
Centro-Oeste	10,8	7,2	9,4	6,3	19,9	14,6

Fonte: IBGE, Censo Demográfico 2000/2010.

Idosos acreanos são os últimos a realizar Plenária Estadual

Secretaria Nacional da Terceira Idade



A Plenária Estadual dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais do Acre foi a última das 27 realizadas antes da Nacional. O evento, realizado em 17 e 18 de abril de 2012, reuniu cerca de 80 idosos, que debateram temas centrais como o crédito consignado, políticas públicas e violência contra os idosos.

Na manhã do primeiro dia, aconteceu a abertura política com a participação do presidente da Fetacre, Manoel Comaru, do secretário nacional da Terceira Idade da Contag, Natalino Cassaro, da presidente da Central Única dos Trabalhadores do Acre (CUT-AC), Rosana Sousa do Nascimento, do presidente da Central dos Trabalhadores e Trabalhadoras do Brasil do Acre (CTB-AC), José Chaves,

além do diretor técnico do Serviço Nacional de Aprendizagem Rural no Acre (Senar-AC), Jefferson Cogo, do presidente do Conselho Estadual dos Direitos do Idoso, Ismael Cunha Neto e, do militante das causas sociais no Estado, Abrahim Farhat.

Em seguida, Farhat fez uma análise de conjuntura sobre os desafios e perspectivas do processo do envelhecimento populacional brasileiro, onde os idosos e idosas puderam aprender e trocar experiências. Já no período da tarde, foram formados grupos para estudar e discutir as questões presentes no documento base.

Já no último dia, 18 de abril, foram realizadas a apresentação das propostas das pessoas idosas acrea-

nas e a eleição de cinco delegados(as) de base que representarão o Estado na 1ª Plenária Nacional dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais, de 13 a 15 de junho de 2012, em Brasília.

“Não medimos esforços para que todos os 27 Estados brasileiros realizassem as plenárias, possibilitando a participação efetiva de um total de 3.200 pessoas da terceira idade e idosos rurais”, avalia Cassaro. O secretário completa dizendo que as proposições elaboradas enriquecerão o debate e fortalecerão a luta dos trabalhadores e trabalhadoras rurais em defesa do envelhecimento ativo e saudável.

A plenária ocorreu no Centro de Formação da Fetacre, em Rio Branco/AC.

Fetag-AL prioriza visita a acamados

Arquivo - Fetag AL

Em Alagoas, a Secretaria da Terceira Idade da Fetag-AL, com o apoio da Juventude Franciscana de Pão de Açúcar, vem realizando visitas às pessoas idosas acamadas neste município e, também, em Belo Monte e São José da Tapera.

Segundo o secretário Pedro Lúcio Rocha, os principais objetivos das visitas são aumentar a auto-estima dos idosos e idosas e trabalhar questões como a moradia, a alimentação, a relação com a família, com a comunidade local, com o sindicato e com a igreja. Além disso, os voluntários ainda podem avaliar a qualidade da assistência médica e o acesso dessas pessoas aos medicamentos distribuídos pela Secretaria de Saúde dos municípios, integrando a juventude e a terceira idade. “Outro resultado esperado com essa iniciativa é a formação de grupos de idosos e idosas em todas as comunidades



rurais dos municípios citados e estender para todo o Estado alagoano”, revela o sindicalista.

Nesse sentido, Rocha afirmou que, uma das metas desse trabalho desenvolvido pela Secretaria da Terceira Idade da Federação é eleger futuramente uma coordenação nesses grupos para cobrar dos gesto-

res de saúde uma atenção especial à população idosa de cada município. “Também estamos trabalhando a consolidação de parcerias com a Pastoral do Idoso, Conselho e outros segmentos que tratam da questão da pessoa idosa”, informa o dirigente.

() Texto adaptado com informações enviadas pela Fetag-AL.*

Previna-se!

Neuróbica para ajudar a memória



Vários especialistas recomendam trabalhar a memória, fazer palavras cruzadas e inventar novos desafios. Outras dicas são aprender uma nova língua, mesmo após os 60 anos; colocar a palavra “felicidade” no topo da sua lista de prioridades; criar receitas culinárias; dentre outros exercícios que estimulem o cérebro. Descoberta na área da Neurociência revela que o cérebro mantém a capacidade de crescer e mudar o padrão de suas conexões. Os autores dessa descoberta, Lawrence Katz e Manning Rubin anunciaram que a Neuróbica – a aeróbica dos neurônios – é uma nova forma projetada para manter o cérebro ágil e saudável. O desafio da Neuróbica é contrariar as rotinas. Por esse e outros motivos, experimente

usar o relógio de pulso no braço direito; escovar os dentes com a mão contrária da de costume; andar pela casa de trás para frente; vestir-se de olhos fechados; ver fotos de cabeça para baixo; fazer um novo caminho para ir ao trabalho ou à igreja; e outras atividades fora do comum.

Vale a pena tentar!

Chás para a memória dos idosos(as)

Especialistas acreditam que o consumo diário de chás preto e verde protege a memória das pessoas idosas. Mas, o ideal é que ingiram somente duas xícaras da bebida. Incluir esses tipos de chá em sua dieta pode ajudar a manter a capacidade cognitiva em alta, incluindo também a memória. O chá verde também contém teanina, que protege o organismo das doenças degenerativas, melhora a capacidade de aprendizagem e as sensações de prazer. Além disso, os chás verde e preto possuem efeitos antioxidantes, diminuem os riscos do aparecimento de doenças cardiovasculares e, ainda, ajudam na manutenção do peso.

Macapá sedia plenária estadual de idosos rurais do Amapá

Cerca de 110 idosos e idosas estiveram reunidos de 12 a 14 de abril de 2012, em Macapá, na Plenária Estadual dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais do Amapá. O evento foi realizado a partir da parceria entre a Secretaria Nacional da Terceira Idade da Contag e a Federação dos Trabalhadores na Agricultura do Estado do Amapá (Fettagrap).

A abertura contou com a participação da presidente da Fettagrap, Francisca Eunice, do secretário nacional da Terceira Idade da Contag, Natalino Cassaro, do presidente do Instituto de Desenvolvimento Rural (Rurap), Max Atabaliba, que representou o Governo Estadual e, de Geovana Lopes, do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest/AP). Foi realizada ainda no primeiro dia uma análise de conjuntura sobre o processo de envelhecimento populacional, com foco na população rural.

No dia 13, foram realizados trabalhos em grupo para estudar e debater questões do documento de

Secretaria Nacional da Terceira Idade



base; sugerir propostas para o plano de ação da Secretaria Nacional da Terceira Idade até a realização do 11º Congresso Nacional da categoria, em março de 2013; além da eleição de cinco delegados e delegadas para representar o Amapá na 1ª Plenária Nacional dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira

Idade e Idosos Rurais, em junho de 2012.

Para Cassaro, esse foi mais um momento onde os idosos e as idosas puderam discutir temas importantes que serão aprofundados em meados desse ano na Plenária Nacional, como o empréstimo consignado e a violência, por exemplo.

Enxaqueca: como prevenir



A enxaqueca é uma doença que pode estar relacionada ao desequilíbrio emocional, à má alimentação, à pressão do dia-a-dia e à falta de prostaglandina no organismo. Para buscar o controle ou a cura da enxaqueca é preciso adotar uma nova postura de vida, de agir e viver com equilíbrio emocional.

Vários especialistas afirmam que as emoções negativas enfraquecem o sistema imunológico e que a enxaqueca pode ser originada também de uma alimentação errada, prisão de ventre e do fígado e vesícula desequilibrados. Por esse e outros motivos é que todos devem ter uma alimentação correta, rica em fibras (arroz e farinha integrais, muita fruta, verdura e legumes). Já os enlatados, substâncias químicas, carnes e açúcar refinado devem ser excluídos da dieta.

Encontro de Nhamundá promove debate sobre gratuidade no transporte

Secretaria Nacional da Terceira Idade

O debate sobre a gratuidade no transporte público para os mais velhos marcou o Encontro Regional da Terceira Idade e Pessoas Idosas, realizado em Nhamundá, no Amazonas, no período de 13 a 15 de abril de 2011. O evento teve como objetivo promover a valorização da população idosa rural e levar informações sobre os direitos e os deveres desse público. Participaram do Encontro cerca de 300 idosos e idosas da cidade e de comunidades vizinhas.

A gratuidade para idosos no principal meio de locomoção na região, o barco, foi um dos temas abordados pelo secretário nacional da Terceira Idade da Contag, Natalino Cassaro. Para o dirigente, se o Governo já garantiu a gratuidade para as pessoas acima de 60 anos no transporte de ônibus, precisa fazer o mesmo para quem só tem o barco como transporte. “Se é lei, tem que ser cumprida. É por isso que estamos fazendo essa discussão com eles, para mostrar a importância que eles têm, e a importância de usar os direitos que já têm conquistados”, justifica o sindicalista. Cassaro entende que é preciso que o Governo garanta também as vagas gratuitas nos barcos. “Até para receber a aposentadoria eles têm dificuldade. Gastam grande parte da aposentadoria para buscar o benefício fora de onde eles vivem”, denuncia.

No Encontro, os idosos e as idosas rurais amazonenses debateram,



ainda, questões sobre a Política Nacional do Idoso, o Estatuto do Idoso, a Caderneta de Saúde do Idoso e a internação domiciliar. Além disso, aconteceram apresentações sobre farmácia popular, proteção social à pessoa idosa e Dia Nacional da Pessoa Idosa, entre outros temas.

O Secretário avalia que foi uma decisão acertada regionalizar os encontros com a terceira idade, principalmente em localidades como esta de Nhamundá, no interior do Amazonas. “Em vez de você falar para um de cada município em Manaus, vamos falar para 300. Para nós é muito importante. Você chega lá, entrega o Estatuto nas mãos deles, promove um debate e expõe os direitos que eles têm. Dessa forma, atingimos mais pessoas”, comemora Cassaro.

Plenária Estadual

Cerca de 100 pessoas idosas discutiram os desafios para o envelhecimento ativo e saudável durante a Plenária Estadual dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais no Amazonas, que aconteceu nos dias 10 e 11 de outubro de 2011.

Houve uma análise de conjuntura feita pela professora Maria Auxiliadora Gomes, membro do Conselho Estadual dos Direitos do Idoso (CDI) e, por Jorge Wagner Lopes, presidente do CDI. Os dois abordaram o envelhecimento populacional no mundo, no Brasil e no Amazonas, como também os desafios e perspectivas para o envelhecimento ativo e saudável.

STTR de Tanque Novo promove atividade de lazer e apoio a idosos da região

Secretaria Nacional da Terceira Idade



com oficinas de corte de cabelo, barbeiro, manicure e pedicure. Os idosos(as) e demais participantes passam um dia inteiro envolvidos em atividades lúdicas e saudáveis. Na programação cultural tem a roda de viola, onde os idosos se reúnem para tocar, cantar e dançar.

Outra ação importante do STTR de Tanque Novo é a disponibilização de um alojamento adequado em sua sede, com camas e banheiros, onde hospeda os idosos e idosas e faz o acompanhamento para os hospitais e clínicas da região.

Tanque Novo

Tanque Novo possui 15.771 habitantes e área territorial equivalente a 825,94 km² (Censo de 2001). A principal fonte de renda do município é a agricultura familiar, podendo ser mencionada a bovinocultura de leite e de corte, avicultura, suinocultura, ovino e caprinocultura.

O município de Tanque Novo, localizado no semiárido baiano, a uma distância de 800 km de Salvador (BA), não possuía nenhuma opção de lazer ou uma casa de apoio à terceira idade. Foi por esse e outros motivos que o Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais de

Tanque Novo, apoiado pela Secretaria da Terceira Idade da Fetag-BA, passou a realizar anualmente o Encontro Municipal da Terceira Idade, que acontece há seis anos.

O Evento é um momento de descontração, com palestras, exercícios físicos variados e, inclusive,



Cromoterapia dos alimentos

Especialistas atestam que as cores dos alimentos podem afetar o apetite. Como exemplo, o amarelo elimina a depressão, ativa os nervos motores, gera energia e faz bem para a pele; o laranja dá sentimento de bem estar, fortalece os pulmões, pâncreas e baço; o vermelho estimula os nervos e o sangue, liberando adrenalina; o violeta purifica o sangue e detém o crescimento de tumores. Seguem dicas de onde podemos encontrar alimentos com cada cor: vermelho – beterraba, rabanete, pimentão vermelho, uvas, cerejas; laranja – cenoura, abóbora, laranja, pêssego, damasco; amarelo – gema de ovo, milho, manga; violeta – berinjela, repolho roxo, amoras.

Comida crua - “força natural”

Os alimentos crus estimulam a mastigação, fortalecem os dentes, estimulam a própria energia vital e produzem uma quantidade maior de saliva, que entre outras vantagens é indispensável para todo o processo metabólico. A energia vital é uma “força natural” presente em nosso organismo e é um dos princípios básicos da cura pela homeopatia e acupuntura. Já os alimentos cozidos, deterioram os nutrientes como algumas vitaminas e minerais, acidificam o sangue e comprometem essa energia vital.

Evento no Ceará destaca a “Afetividade na Melhor Idade”

Arquivo STTR de São Benedito

O Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (STTR) de São Benedito (CE) realizou, em 2011, o Encontro da Terceira Idade. O tema “Afetividade na Melhor Idade” foi escolhido para chamar a atenção dos familiares, justamente pelos inúmeros casos de idosos(as) que são desprezados e abandonados pelos próprios filhos, netos e demais parentes. Segundo especialistas, esse quadro de solidão e abandono é um dos principais responsáveis pelo alto índice de depressão nos idosos.

O Encontro contou com celebração, dinâmica, painel que tratou da prevenção na terceira idade e de momento cultural. Além disso, foram realizados sorteios, atividades de relaxamento, avaliação e, para fechar com chave de ouro, um forró. Ao final, os idosos e idosas receberam lenços



brancos, com vários dizeres do evento, que foram usados em uma coreografia de saudação aos participantes.

A diretoria do STTR promoveu uma grande mobilização nas bases

para que o maior número de trabalhadores rurais idosos tivesse o privilégio de participar deste Evento, que os homenageou pela história de vida e contribuição junto às comunidades e ao movimento sindical do campo.



Benefícios da Cenoura

A cenoura traz benefícios para os olhos, pele, cabelos, mucosas, ossos e sistema imunológico, além de prevenir úlceras, reumatismo e arteriosclerose. Contém vitaminas B e C. A primeira beneficia o sistema nervoso e a segunda estimula as defesas orgânicas contra enfermidades. A cenoura contém sais minerais

de grande importância para a saúde, tais como o cálcio, o magnésio, o ferro, o cobre e o iodo. O mais indicado é comer crua, sem nenhuma manipulação ou simplesmente ralada. Evitar cozinhar este alimento, pois a fervura e o vapor desintegram os nutrientes da cenoura. Suas folhas são nutritivas e muito úteis, tanto na culinária, como no suco.

Benefícios da água de coco

A água de coco é um líquido rico em vitaminas, minerais, aminoácidos, carboidratos, antioxidantes, enzimas e outros nutrientes que só fazem bem ao organismo. Ela sacia a fome, ajuda no funcionamento do intestino, facilita a digestão, o controle dos níveis de glicemia no sangue, favorece as funções renais e a circulação sanguínea. Outras vantagens são: reduz a pressão arterial e o risco de doenças cardíacas, protege contra vários tipos de câncer, fortalece o sistema imunológico e tem função anti-envelhecimento. A bebida é uma ótima alternativa para as pessoas que praticam exercícios físicos, pois protege contra câibras e melhora o desempenho físico, além de repor, mais do que a própria água, alguns nutrientes que são perdidos na transpiração.

Carro vira aliado no trabalho com os idosos

Arquivo Fetadfe



O STTR de Posse realiza diversas atividades voltadas para os aposentados(s) e pensionistas do município. Algumas são o acompanhamento médico, compra de medicamentos e transporte dessas pessoas, além de convênios com farmácias, supermercados e funerárias. Outro serviço oferecido é o de acomodação dos idosos e idosas na sede do sindicato quando necessário, como nos casos de acompanhamento hospitalar.

Segundo o conselheiro fiscal do

STTR de Posse, Antonio Alves dos Santos, que contribui no trabalho com os(as) aposentados(as), para o início de 2012 o sindicato está programando um encontro com a terceira idade para apresentar as experiências do movimento sindical e atividades artesanais. “Os companheiros e as companheiras estão satisfeitos com o trabalho do sindicato”, afirma Santos.

Para o sindicalista, é necessário motivar as pessoas da terceira idade e idosos rurais para que permaneçam filiados ao STTR, fortalecendo o mo-

vimento sindical. Outra proposta da entidade é trabalhar a alfabetização deste público no sentido de animá-lo para participar de uma formação sindical.

Por fim, o STTR de Posse investiu na compra de um carro para ajudar as pessoas idosas e demais sócios(as) na locomoção da área rural até o centro do município. “Muitos têm dificuldades de transporte para esse deslocamento, principalmente para tratamento de saúde”, explica.

Osteoporose - dicas para evitar



Estudos recentes apontam que muitas podem ser as causas que contribuem para a perda de cálcio. Entre elas estão ansiedade, estresse, disfunção da tireóide, falta de exercícios e de sol, depressão, uso de antiácidos, laxativos, diuréticos e aspirina, por exemplo. Outros itens que atrapalham o organismo a absorver cálcio são os refrigerantes, molhos industrializados, carnes conservadas, pães e massas de farinha branca e queijos fortes. No entanto, especialistas afirmam que é fácil fazer a reposição pela alimentação. Seguem algumas fontes de cálcio: feijão, agrião, espinafre, couve-chinesa e melado. Outra dica é a prática de exercícios físicos, pois aumenta a densidade óssea em até 30%. Também é recomendada, para as pessoas com pele clara, uma exposição ao sol por meia hora ao dia. Já para as mais escuras, o dobro do tempo.

Ginástica, medicina alternativa e massagem para revigorar os idosos capixabas

Arquivo STTR de Ibatiba

“A ginástica pode ser uma grande aliada na promoção do envelhecimento saudável e ativo.” Esse é o sentimento do presidente do Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais de Ibatiba (ES), Orlando Dionísio da Silveira. O dirigente comentou que o STTR está apoiando a iniciativa da Prefeitura de oferecer aulas de ginástica para as pessoas idosas do meio rural e urbano. “Os idosos estão gostando muito de fazer ginástica, a maioria diz que é a melhor coisa que estão fazendo. E nós, do sindicato, estamos incentivando mesmo e divulgando para os que ainda não sabem”, relata Silveira.



As aulas acontecem todas as segundas e terças-feiras e mais de 200 idosos e idosas, divididos em quatro turmas, têm participado. Atualmente, as atividades acontecem na sede do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS). Mas, antes aconteciam no salão do Sindicato.

Mais opções

O STTR oferece outros serviços que também beneficiam as pessoas da terceira idade, como: massagem, tratamento com medicina alternativa e convênios. Para o presidente da entidade, já foi confirmada a eficiência dos medicamentos produzidos pelo profissional contratado e a procura está cada vez maior. “Eu sofria com uma dor na coluna e inchaço nos pés. Tomei o remédio dele e para mim foi certo. Não senti mais nada! Agora, só tomo remédio natural”, afirma o sindicalista.

De acordo com Orlando, as consultas são gratuitas e apenas os remédios são cobrados, mas a baixo custo. “Muitos associados estão se dirigindo ao Sindicato para serem consultados. Alguns chegam reclamando de dores e já são medicados no local”, informa.

Reconhecimento

O presidente do STTR acredita que a entidade está seguindo a orientação do movimento sindical do campo de promover o envelhecimento saudável e ativo para os trabalhadores e trabalhadoras da terceira idade e idosos(as) rurais. Com essas iniciativas, os resultados já podem ser vistos, garante Orlando. Muitas pessoas já procuram se sindicalizar e fazer o desconto direto da aposentadoria, através do convênio entre o INSS e Contag, para usufruir de todos

os serviços e apoiar o STTR. “Nós procuramos trazer serviços para o idoso porque ele realmente contribui com a ação do Sindicato. Temos que ter mesmo um trabalho efetivo para esse público porque, além de contribuir, ele merece a nossa atenção”, defende.

O STTR de Ibatiba conta, hoje, com mais de dois mil sócios e sócias. Desse total, cerca de 500 são da terceira idade e idosos(as). Para o presidente, a tendência é que esse número aumente consideravelmente. “A terceira idade do campo ainda é muito carente e tem pouco conhecimento. Eles ficam muito alegres quando fazemos um trabalho voltado para eles. Estamos resgatando a auto-estima dessas pessoas e, também, estamos felizes por este reconhecimento”, se emociona o sindicalista.

Regional de Iporá reúne idosos e elege delegados para Conferência

Secretaria Nacional da Terceira Idade



Mais de 80 trabalhadores e trabalhadoras rurais idosos participaram do Encontro Regional da Terceira Idade de Iporá, em 5 e 6 de julho de 2011, com o objetivo de discutir questões de interesse desse público. O evento foi promovido pela Federação dos Trabalhadores na Agricultura do Estado de Goiás (Fetaeg) e contou com a presença do secretário nacional da Terceira Idade da Contag, Natalino Cassaro, que contribuiu bastante nos debates.

O Conselho Estadual dos Direitos do Idoso também participou e, na oportunidade, foram eleitos os delegados e delegadas para a Conferência Estadual do Idoso, realizada no mesmo ano. “Os demais representantes da Fetaeg para a conferência foram eleitos em outros encontros regionais realizados no Estado”, informa o secretário.

No Encontro, foram discutidos os temas prioritários da população idosa rural, como o Estatuto do Idoso, o crédito consignado, os direitos dos idosos e idosas, a auto-estima da terceira idade, entre outros. Na oportunidade, Cassaro comemorou o fato de que as Fetaags estão bastante empenhadas no trabalho de organização dos mais velhos. “Esse encontro, por exemplo, foi uma organização deles mesmos. A Federação e o Senar daqui de Goiás colocaram o recurso e fizeram esse trabalho. Foi uma iniciativa deles”, elogia.

O dirigente da Contag informou, ainda, que já foi iniciada a discussão nesse Encontro sobre a proposta de criar a Secretaria Estadual da Terceira Idade na próxima eleição da Fetaeg.

Plenária Estadual

Nos dias 1º e 2 de março de

2012, 150 idosos e idosas prestigiaram a Plenária Estadual dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais, que aconteceu em Goiânia. As lideranças presentes destacaram a importância dos mais velhos na construção do Movimento Sindical de Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (MSTTR) e na garantia da cidadania no meio rural.

Foram realizadas duas palestras: a primeira tratou da violência contra o idoso/a e os meios para a erradicação; a segunda, da auto-estima e a vida saudável na terceira idade. Os participantes também elegeram os delegados e as delegadas de base que representarão o Estado na 1ª Plenária Nacional dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais, que acontecerá de 13 a 15 de junho de 2012, em Brasília.

Romaria e festa homenageiam a terceira idade

Arquivo Fetaema

No Maranhão, as ações com a terceira idade também reúnem milhares de pessoas e a Romaria da Baixada Oriental Maranhense é um dos exemplos. Há 12 anos, o evento é realizado sempre em meados de novembro e cerca de dois mil idosos(as) e pensionistas seguem em cortejo da BR 402 à Praça São Bernardo, no centro da cidade de Morros. A festividade congrega os municípios integrantes das microrregiões de Munim, Central, Metropolitana e Vale do Itapecuru. O evento conta com música ao vivo, churrasco e um refrescante banho de águas no rio Una, a principal atração turística da cidade.



Além de demonstrar a devoção a Santa Maria, a multidão aproveitada para reivindicar melhores condições de vida para a terceira idade e idosos(as) através de faixas, cartazes e panfletos. A diretoria da Fetaema costuma aproveitar a ocasião para pedir aos gestores públicos uma atenção especial aos trabalhadores e trabalhadoras rurais da terceira idade.

Segundo informações da Fetaema, a Romaria é um ato criado pela coordenação do Pólo da Baixada Oriental Maranhense em reconhecimento aos idosos(as) e pensionistas, que mesmo não tendo mais obriga-

ção de contribuir, continuam ajudando o movimento sindical do campo.

Mais festa

Outro evento famoso no Maranhão é a Festa do Idoso em Bacabal, organizada pelo STTR local. Já foram realizadas seis edições, que acontecem sempre no dia 20 de agosto. Em 2011, mais de 600 idosos e idosas participaram da grande festa, que contou com música ao vivo, concurso de forró, sorteio de brindes, churrasco e brincadeiras.

Para o presidente do Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras

Rurais de Bacabal, Inaldo Nascimento, essa é uma homenagem justa e merecida às pessoas da terceira idade e idosos(as). “Os espaços voltados para a terceira idade ainda são poucos. Pensando nisto, proporcionamos todos os anos um dia de lazer para aqueles e aquelas que tanto contribuíram e continuam ajudando na sustentação dos nossos sindicatos. Esse é um momento de parabenizá-los por tantas coisas que eles já nos proporcionaram ao longo de suas vidas”, declarou o sindicalista.

() Texto adaptado através de matérias enviadas pela Fetaema.*



Prevenção - Próstata

Caso tenha 50 anos ou mais e sinta dificuldade de urinar e dores no baixo ventre, dificultando a evacuação, procure um profissional de saúde e verifique se não está com problema na próstata. O tratamento com métodos naturais para evitar o câncer nessa região começa por uma alimentação adequada e saudável. Adote na sua dieta alimentos como o tomate, brócolis, repolho, rabanete, couve-flor, azeite de oliva e outros ricos em vitamina E.

Participação em Conselhos evolui trabalho em Nova Brasilândia

Arquivo Fetagri-MT



A pesar de ser uma entidade relativamente nova, com 29 anos, o Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais de Nova Brasilândia vem se destacando em diversos trabalhos, principalmente, na atenção aos idosos.

A partir de 2005, a Diretoria Executiva do STTR, com o apoio dos associados e associadas, firmou o compromisso de participar de todos os Conselhos Municipais pertinentes às questões de interesse dos tra-

balhadores e trabalhadoras rurais, inclusive o Conselho dos Direitos do Idoso. Nessa instância, o sindicato vem desenvolvendo atividades conjuntas voltadas para a população idosa rural e urbana, como artesanato, olericultura, música, dança, passeios e a promoção do Centro de Conviver e do Lar dos Idosos.

Com a realização da II Conferência Municipal do Idoso, o STTR demarcou o seu papel de destaque na busca dos direitos e na afirmação das conquistas para as pessoas da

terceira idade e idosos rurais, participando, articulando, fomentando e ajudando na mobilização para a realização desse evento. A conferência também contou com a participação de diretores da Fetagri-MT, inclusive, na palestra sobre questões previdenciárias.

História

Nova Brasilândia fica localizada no Centro-Sul de Mato Grosso e foi fundada em 1979. O município tem origem em uma ocupação de terras feita por fazendeiros e garimpeiros no final da década de 50. Já nos anos 80, tornou-se a maior cidade produtora de feijão. Em seguida, na década de 90, houve grande abertura para a criação de gado, leiteiro e de corte. A partir de então, essa é a principal base econômica do município.

Em meados dos anos 90, foram instituídos os Projetos de Assentamentos Santa Rosa e Fica Faca, somando um universo de 285 agricultores(as) familiares assentados(as) e mais de 500 agricultores e agricultoras localizados nas regiões tradicionais, todos com até quatro módulos fiscais.

() Texto adaptado com informações enviadas pelo STTR de Nova Brasilândia.*



Saúde bucal dos idosos(as)

As cáries e os problemas com a raiz dos dentes são mais comuns em pessoas mais velhas. Nos idosos e idosas, a diminuição da saliva em razão do uso de medicamentos pode causar cárie, pois a saliva tem as funções de lavar os dentes, de inibir o crescimento bacteriano e de diminuir a acidez bucal. Quando as placas não são removidas dos dentes, ocorre inflamação da gengiva, conhecida como gengivite. Se não for tratada, os dentes caem ou precisam ser extraídos. Para manter os dentes e gengivas saudáveis é preciso evitar o açúcar na medida do possível; escovar os dentes imediatamente após as refeições; utilizar o fio dental uma vez por dia; visitar o dentista semestralmente; e evitar cigarro.

Idosos e INSS se reúnem durante encontro Regional em Mundo Novo

Secretaria Nacional da Terceira Idade

Idosos e idosas rurais do Mato Grosso se reuniram para debater questões como o Estatuto do Idoso, a gratuidade no transporte público, empréstimo consignado, saúde e demais políticas públicas que promovam o envelhecimento saudável e ativo. O Encontro Regional da Terceira Idade aconteceu em Mundo Novo, divisa com o Paraguai e Paraná, nos dias 22 e 23 de fevereiro de 2011, e foi realizado pela Secretaria Nacional da Terceira Idade em parceria com a Federação dos Trabalhadores na Agricultura do Estado do Mato Grosso do Sul (Fetagri-MS).

O Evento, que reuniu mais de 50 pessoas idosas do campo, deu continuidade ao processo de capacitação e mobilização dos trabalhadores e das trabalhadoras rurais da terceira idade, iniciado em 2006.

A programação do Encontro contou com um bate-papo com o superintendente local do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) para tratar de vários problemas enfrentados por esse público e que o impede de acessar os benefícios.



Segundo o secretário nacional da Terceira Idade da Contag, Natalino Cassaro, essa região apresenta muitos casos de agricultores e agricultoras familiares que não possuem o registro da terra. “Eles têm somente o recibo da compra do lote. Por isso, convidamos o INSS para conversarmos e buscarmos soluções para os problemas do nosso público, principalmente os que limitam o acesso ao

crédito e a outras políticas públicas que dependem da apresentação desse documento”, explica Cassaro.

No último dia (23), houve ainda uma aula de ginástica adequada às pessoas da terceira idade e idosos(as) rurais, promovida por um profissional habilitado. Na avaliação de Cassaro, esse foi mais um Encontro Regional realizado com sucesso.

Vacinas para a terceira idade



Calendário Básico de Vacinação

IDADE	VACINAS	DOSES	DOENÇAS EVITADAS
A partir de 60 anos	Vacina contra influenza	Dose única	Gripe (Influenza)
	Vacina contra pneumococos	Dose única	Pneumonias

O STTR de Virginópolis e região oferece lazer e saúde aos aposentados

STTR de Virginópolis



O Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais de Virginópolis, Gonzaga e Santa Efigênia de Minas Gerais, fundado em 1976, oferece aos associados(as) da terceira idade vários convênios. Assessoria jurídica, parceria com farmácias e assistência de odontólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, e clínicos são apenas alguns dos serviços oferecidos. O Sindicato ainda realiza o Encontro dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais - a tradicional Festa do Trabalhador Rural.

Em 2011, aconteceu a 20ª edição desse evento.

Segundo a diretoria do STTR, atualmente, constam no quadro social da entidade cerca de 1.800 associados e associadas em dia com seus deveres sindicais, sendo a maioria, pessoas da terceira idade e idosos(as). Por esse e outros motivos é que o sindicato busca sempre novos convênios e parcerias que venham incentivar e manter esse número de sócios(as) à entidade.

Também são promovidos pelo STTR a Festa Caipira da Terceira Ida-

de e o Encontro dos Aposentados e Aposentadas. Este último é realizado anualmente, sempre em dezembro. O evento teve o apoio da Fetaemg e, em 2011, contou com momentos de lazer, show com cantores regionais e palestras de dirigentes da Federação e de médicos, dentre outros. A programação da terceira edição do Encontro também promoveu momentos culturais - com teatros, desfiles de trabalhadores rurais, homenagem aos associados(as) ativos com idade acima de 90 anos -, missa sertaneja, distribuição de brindes e confraternização com lanches e música ao vivo.

Em 2010, o STTR distribuiu aos participantes bolsas ecológicas e realizou palestra sobre a importância da reciclagem, reaproveitamento e reutilização de materiais. Esse evento reúne sempre uma média de 800 a 1.000 associados(as) da terceira idade.

As prefeituras, parceiras dos STTR na ação, disponibilizam o transporte dos associados ao Encontro. Outra parceria importante é com a rádio local, que transmite ao vivo o evento para os trabalhadores e trabalhadoras rurais que não podem comparecer.

() Texto produzido a partir de informações enviadas pelo STTR de Virginópolis.*



Infecção urinária e renal, previna-se

O ideal é que cada pessoa beba, diariamente, o mínimo de oito copos de água para que os rins não adoçam. Para evitar e curar a infecção urinária é preciso higienizar as partes íntimas. Outras dicas são tomar dois copos de suco de Mirtilo (um pela manhã e outro à tarde) e beber suco de melancia batido com semente e coado. Este último funciona como antiinflamatório. Além disso, pode fazer aplicação de argila em todo o abdome e, no caso de infecção renal, aplicar também nas costas, na área dos rins.

Acompanhamento nos Bancos diminui casos de fraudes

Arquivo Fetagri-PA

O STTR de Acará realiza um projeto muito importante para os aposentados(as) e pensionistas do município. No período de maior movimentação bancária, por conta do pagamento das aposentadorias, entre os dias 25 a 10 de cada mês, a entidade disponibiliza uma pessoa para, na agência bancária, orientar os trabalhadores e trabalhadoras rurais que apresentarem qualquer dificuldade ou problema para receber o seu benefício. “Essa iniciativa foi tomada para tentar diminuir as fraudes contra os mais velhos”, disse o presidente do Sindicato, Raimundo Lucas.



Segundo o dirigente, o posto do INSS mais próximo fica a, aproximadamente, 300 quilômetros de distância. Então, o STTR tenta resolver vários problemas na própria cidade para evitar gastos e desgaste dos idosos(as) com a viagem. “Estamos sempre em conversa com a gerência do banco. Além de facilitar a vida do idoso, esse serviço diminui os riscos de fraudes, pois o idoso não precisa pedir informação para qualquer pessoa, podendo ser um oportunista”, explica Raimundo.

O sindicalista informa também que sempre dialoga com os dirigentes dos municípios vizinhos que oferecem o mesmo serviço de acompanhamento nas agências. Todos têm reparado a diminuição de irregularidades na concessão do crédito. “Onde não é oferecido esse serviço, os índices continuam altos”, alerta.

Orientação

Raimundo Lucas disse que a entidade também realiza seminários

e encontros com orientações e lazer para as pessoas da terceira idade e idosos, mantém convênios com desconto de 50% em consultas médicas e exames e, acompanha os casos dos aposentados(as) e pensionistas que foram enganados por financiadoras ou pelos próprios familiares ao tomar um crédito consignado. “Nós tentamos acompanhar, ainda, a situação daqueles aposentados e pensionistas que têm seus pedaços de terra. O nosso compromisso é orientar e acompanhar a situação da terra deles, mesmo daqueles que já têm o título ou daqueles que só têm a posse.”

O presidente do STTR explica que o objetivo é dar todo o suporte necessário para que o idoso e a idosa continuem produzindo e se mantendo com qualidade e de forma sustentável. “Ajudamos essas pessoas a ver se as informações estão atualizadas na Receita Federal, damos orientações sobre a colheita. Para os parceiros e comodatários, orientamos no sentido

de que ele não seja prejudicado mais tarde.”

Atualmente, o STTR de Acará possui mais de 10.600 sócios(as) inscritos. Desse total, um pouco mais de 1.500 são aposentados(as) e pensionistas que contribuem com o Sindicato a partir do desconto direto do benefício. “Quando colocamos o que a entidade está fazendo e o que ela pode oferecer naquele momento, a maioria dessas pessoas desiste de assinar a desautorização e passa a defender a sua própria entidade”, destaca.

Agora, uma ação que o dirigente acredita que melhoraria a situação da terceira idade e dos idosos do campo e da cidade seria a criação do Conselho dos Direitos do Idoso. Segundo Raimundo, nenhum município da região conseguiu criar essa instância. “Esse é um debate que estamos começando aqui. Tenho esperança que isso avance para melhorarmos as políticas públicas para as pessoas da terceira idade”, acredita.

Idosos paraibanos protagonizam debate qualificado em Plenária

Secretaria Nacional da Terceira Idade



estratégias para incluí-lo nas prioridades governamentais nos três níveis. Segundo a secretária estadual da Terceira Idade, Maria Adelino da Silva, os idosos e idosas sempre aguardam com ansiedade a realização desse Encontro. A secretária destaca que encontros como esse levam informações para a população idosa rural e serve para alertá-la a não cair em armadilhas. “O empréstimo consignado está acabando com o trabalhador e a trabalhadora rural. As próprias famílias fazem empréstimo no nome deles. Querem comprar uma moto, um tênis. Com esses encontros, estão ficando mais ativos, pegando mais informações, ficando mais bem informados”, garante a dirigente.

A Plenária Estadual dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais da Paraíba, ocorrido nos dias 5 e 6 de outubro de 2011, teve uma metodologia diferente, pois boa parte dos 300 idosos que participaram do encontro eram analfabetos.

Por esse e outros motivos, os trabalhos foram realizados em um único grupo. Mesmo assim, o secretário nacional da Terceira Idade da Contag, Natalino Cassaro, afirmou que o debate

foi bastante qualificado e essa foi mais uma Plenária realizada com sucesso. “Eles não sabem ler, mas ouvem e discutem bem. Na hora de falar no grupão, pegam coragem e falam. Participaram com muita vontade e alegria”, comemora.

A Federação dos Trabalhadores na Agricultura do Estado da Paraíba (Fetag-PB) aproveitou a oportunidade para realizar o 4º Encontro Estadual da Terceira Idade. O objetivo foi debater questões relacionadas a esse público e traçar es-

A programação contou também com uma palestra do professor universitário Carlos Gonçalves, que tratou do processo de envelhecimento e a população rural, além da elaboração de sugestões para o plano de ação da Secretaria Nacional da Terceira Idade da Contag até o 11º Congresso Nacional da categoria. O grupo ainda teve um momento de lazer na sede social do Sindicato dos Trabalhadores Federais em Saúde e Previdência (Sindsprev-PB), na Praia do Poço.



Como proceder no caso de:

Queimaduras - Em caso de queimaduras, deixe a parte afetada em água corrente até que o calor diminua e pare de queimar as outras camadas da pele. Depois, passe clara de ovo, levemente batida, na região queimada. A queimadura fica totalmente recuperada e sem manchas por causa do colágeno existente na clara de ovo, que é uma placenta cheia de vitaminas.

Estresse - Essa doença atinge cada vez mais pessoas, principalmente nas grandes cidades. Seguem algumas dicas para combater esse mal: aceite suas próprias limitações; não se cobre a todo momento; saiba administrar seus relacionamentos; use o tempo adequadamente e não tenha pressa; esforce-se para atingir os objetivos dentro dos seus limites e critérios, mas sem excessos. Um dos lemas deve ser “trabalhe para viver e não viva para trabalhar”.

Importância e valorização dos agricultores e agricultoras da terceira idade

Arquivo Fetaep



tamento odontológico; e sistema de convênios médicos – ambos subsidiados pelo STTR.

Além disso, a entidade também realiza uma série de encontros e eventos que discutem temas de relevância, como por exemplo: Estatuto do Idoso – direitos e deveres; auto-estima; qualidade de vida e cuidados com a saúde; e orientações sobre o crédito consignado. “O idoso tem sido um alvo muito fácil daqueles que vendem crédito. Com má-fé, essas pessoas estão se utilizando da inocência e da boa vontade desse público”, comenta Márcio Serenini. O presidente diz, ainda que, dentre as recomendações do Sindicato aos idosos está a de que não atendam estranhos quando o assunto refere-se a dinheiro.

Há anos, o Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais de São Tomé, no interior do Paraná, vem se preocupando com o atendimento prestado à terceira Idade que, segundo o presidente da entidade, Márcio Serenini, é um público mais participativo e fiel. “Eles participam de praticamente todas as atividades que realizamos com muita animação e disposição”, considera.

STTR são aposentados(as). “Por isso, se faz necessário compensá-los com a oferta de benefícios e vantagens. Buscamos devolver na mesma proporção a consideração e o respeito que eles têm conosco e com o movimento sindical como um todo”, salienta.

Benefícios e atividades

O Sindicato, como forma de reconhecimento e também de valorização desse público, presta uma série de serviços especiais aos idosos(as), como: corte de cabelo gratuito; tra-

Atividade cultural

Dentre as principais atividades realizadas anualmente, está o Encontro da Terceira Idade, que reúne em média 150 trabalhadores e trabalhadoras rurais de São Tomé e dos municípios vizinhos. O evento é geralmente realizado no mês de outubro, quando se comemora o Dia do Idoso.

(*) Texto enviado pela Fetaep.

Segundo Márcio, cerca de 70% dos associados e associadas do



Benefícios da Soja

A soja é um dos alimentos de origem vegetal que apresenta o maior teor de proteínas, contendo quase todos os aminoácidos essenciais que o corpo humano necessita para construir e renovar as células. Contém isoflavonas, um repositivo hormonal natural, que previne os cânceres de próstata, de ovários e de mama, problemas cardiovasculares e osteoporose. Também é bom para diabético, pois seu baixo índice glicêmico, elevado teor de fibras e a presença da lecitina, reduzem as necessidades de insulina. Por ter um elevado teor de proteínas, óleos nutricionais e lecitina de soja, também é indicada para pessoas com subnutrição, baixo desempenho escolar e problemas de memória.

Terceira idade rural pernambucana se organiza e conquista mais espaço

Arquivo Fetape



O trabalho voltado para a população idosa rural pernambucana teve origem, há dez anos, nos municípios de São Bento do Una, São José do Egito, Santa Filomena, Salgueiro e Santa Cruz da Baixa Verde. Desde aquela época são realizadas palestras específicas com temáticas sobre saúde, além de festas e sorteios.

Já na Fetape, a organização da terceira idade foi iniciada após de-

liberação congressual da Contag. A entidade passou a promover encontros estaduais e criou comissões de terceira idade nos Pólos Sindicais e a Comissão Estadual. Mas, segundo a diretoria da Federação, ambas ficaram um bom tempo funcionando de forma limitada.

Recentemente, a Coordenação conta com mais condições de trabalho, inclusive, conseguiu realizar todas as ações previstas no Plane-

jamento Operacional Anual (POA) de 2011. Foram realizados onze encontros nos Pólos Sindicais, tendo como público dois diretores de cada STTR e duas pessoas da terceira idade que exercem liderança de base. Os objetivos dos eventos foram fortalecer o MSTTR através do respeito e valorização da participação política dos mais velhos; mapear as atividades específicas desenvolvidas pelos STTRs de cada Pólo; aprofundar o debate de construção da Política do movimento sindical pernambucano para os idosos e idosas e; definir diretrizes do MSTTR para atuação do mesmo nos âmbitos de comunidade, município e estado.

Foi informado, ainda, pela Fetape, que esses encontros renderam alguns frutos, como os Encontros Municipais de Idosos e Idosas nos municípios de Bom Jardim, Jupi, São Bento do Una, Santa Filomena, Trindade, Santa Cruz da Baixa Verde e Rio Formoso. Já o Dia do Idoso foi comemorado em 18 municípios, com várias atividades, palestras temáticas, apresentações artísticas e sorteios.

() Texto produzido a partir de informações enviadas pela Fetape.*

Benefícios da Hortelã

A hortelã é ideal para combater a insônia, vermes e problemas digestivos, como gases, prisão de ventre, dores de barriga ou de estômago. Também é bastante usada para cólicas de origem nervosa. Já na amamentação, aumenta a produção de leite. A erva pode ser utilizada, ainda, como antiséptico bucal, eliminando aftas, infecções da boca em geral (bochechos) e garganta (gargarejos). Os benefícios não param por aí: é analgésica, indicada para dores de cabeça, cólicas intestinais, hepáticas e nefríticas. É ótima para problemas circulatórios e é calmante.

Benefícios do Alho

O alho funciona como ativador da circulação sanguínea e ajuda a combater infecções. No entanto, é proibida a aplicação direta sobre a pele porque pode causar queimaduras. Outras vantagens da utilização do alho são: baixa a pressão arterial, elimina vermes, impede o crescimento de células cancerígenas, ajuda a regularizar o colesterol, entre outras. Porém, uma das precauções é evitar o uso puro quando há gastrite ou problemas estomacais.



Incentivo cultural e artístico em destaque no Piauí

Secretaria Nacional da Terceira Idade

O Piauí ocupa a terceira posição no *ranking* dos estados com maior número de pessoas na terceira idade e idosos(as), de acordo com dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010. Além disso, é um dos estados que mais combate problemas referentes à garantia dos direitos dos mais velhos, principalmente, os que vivem no campo.

Segundo informações da Secretaria da Terceira Idade da Fetag-PI, as principais problemáticas identificadas nesse Estado, envolvendo os trabalhadores e as trabalhadoras rurais idosos(as), são as armadilhas do empréstimo consignado, o mau atendimento das agências financeiras, a violência contra essas pessoas e, ainda, a luta pela conquista do passe intermunicipal para beneficiar o público idoso.

Ao assumir esta Secretaria, Lourival Alves já previa o tamanho do desafio a ser enfrentado. “Nossos idosos sofrem um grande descalço por conta de sua fragilidade educacional e, também, porque o trabalho no campo ainda é encarado, em muitas situações, como desqualificado”, explica. Por esse e outros motivos que o movimento sindical do Piauí vem realizando ações onde se destacam: discussão sobre a constituição dos Conselhos Municipais dos Direitos da Pessoa Idosa; palestras sobre o Estatuto do Idoso; encontros municipais e regionais e; organização da 3ª Con-



ferência Estadual específica para esse público. “Participaremos com um número de 25 delegados e delegadas e vamos discutir a garantia do envelhecimento digno em nosso Estado”, disse o sindicalista.

Experiências

Acreditando na importância de valorizar as pessoas idosas que moram no campo, a Secretaria da Terceira Idade da Fetag-PI realizou o 7º Encontro Estadual da Terceira idade Rural, com a temática “Terceira Idade e políticas públicas: conquistas, controvérsias e possibilidades”.

Este Encontro dá continuidade às ações que vêm sendo realizadas pela federação para os idosos(as), aposentados(as) e pensionistas rurais. Segundo Lourival, ele tem como objetivo de tratar de assuntos espe-

cíficos e pertinentes a este segmento social, difundindo as informações e ampliando as discussões sobre a importância da terceira idade e dos idosos no movimento sindical; a criação dos Conselhos Municipais de Direitos da Pessoa Idosa; envelhecimento saudável e; Estatuto do Idoso.

Uma das propostas também trabalhadas depois do Encontro estadual é o incentivo, junto a esse público, de uma maior participação em atividades artísticas que valorizem a história, os elementos culturais de cada região do Estado e, principalmente, proporcionando uma aproximação dos mais velhos a outras artes como a música, a dança e a pintura, dentre outras expressões artísticas.

(*) Texto adaptado com informações enviadas pela Fetag-PI.

Encontro em Cabo Frio debate importância do STTR para a terceira idade

O Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais de Cabo Frio, localizado na Região dos Lagos, no Estado do Rio de Janeiro, realizou em 28 de outubro de 2010 o 1º Encontro da Terceira Idade. Participaram do Encontro trabalhadores(as) rurais idosos(as) e representantes das Secretarias Municipais de Agricultura, Pesca e Abastecimento e de Saúde.

O STTR serviu um café da manhã e promoveu uma discussão sobre a importância da entidade nas ações políticas sindicais. Foram abordadas, ainda, questões como o transporte e a saúde. Durante o encontro os participantes contaram com atendimento médico, aferição de pressão arterial, teste de glicose e outros serviços.

Segundo a associada e ex-dirigente do STTR de Cabo Frio, Elícia Ramos da Cruz Santos, o sindicato visa, acima de tudo, conscientizar os trabalhadores e trabalhadoras rurais

Arquivo STTR Cabo Frio



sobre os seus direitos conquistados a partir das ações do movimento sindical. “Os idosos precisam saber da importância do sindicato na vida deles e ter consciência de que o movimento sindical luta por eles. Por outro lado, o MSTTR tem de realizar eventos para esse público, afinal,

dos mais de 1.900 associados(as), 95% são idosos”, defende. Elícia também é tesoureira da Cooperativa da Agricultura Familiar de Cabo Frio é ligada à Associação Quilombola da localidade de Botafogo ao Movimento de Mulheres do município.



Hábitos alimentares para um coração saudável

- O ovo é um alimento rico em nutrientes, mas deve ser evitado por todas as pessoas que estão com o colesterol alto;
- As carnes contêm nutrientes essenciais para a saúde. Se for difícil mastigá-la, prefira aquelas já moídas;
- O leite e seus derivados (iogurte, ricota, queijos brancos, etc.) são ricos em cálcio e devem ser ingeridos todos os dias. Prefira aqueles com baixos teores de gordura;
- Lembre-se de tomar água durante todo o dia mesmo se não sentir sede. É importante manter o organismo bem hidratado. O recomendado é de 2 a 3 litros de água por dia;
- Evite tomar mais que 3 cafezinhos por dia, além de excessos de sal e condimentos.

Outros grupos de alimentos importantes

- cereais (arroz, de preferência integral, ou milho);
- leguminosas (feijão, ou lentilha, ou grão de bico, ou soja);
- aves e peixes;
- verduras e legumes crus (alface, rúcula, escarola, tomate, cenoura, salsa etc.) e cozidos (brócolis, couve-flor, couve, vagem, etc.);
- frutas (banana, mamão, laranja, abacaxi, etc.) .

Sindicato de Acari prioriza lazer e cadastro da população idosa rural

Arquivo Fetarn

As atividades voltadas para a terceira idade e idosos(as) rurais já constam no planejamento anual do Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais de Acari (RN). As prioridades listadas para esse público são o lazer para os associados e associadas e o cadastro de todos aqueles que têm o desconto direto das aposentadorias para o Sistema Contag.

Segundo o coordenador da Comissão da Terceira Idade do STTR de Acari, Francisco Solano de Araújo, as visitas foram realizadas em parceria com as comissões de mulheres e de jovens e com os demais diretores do Sindicato. “Cadastramos os nossos associados, atualizamos suas fichas e entregamos as carteirinhas. Esse cadastro nos possibilitou fazer a entrega de uma lembrança e um cartão de aniversário para cada



idoso/a associada”, comemora o sindicalista.

Quanto ao lazer, estão sendo promovidos no município encontros quinzenais com os aposentados, aposentadas e pensionistas. Conforme informações divulgadas pelo STTR de Acari, em uma quinzena do

mês são realizados bingos, palestras e jogos recreativos. Na outra, os idosos se reúnem para dançar forró com direito a presença de sanfoneiros, que também são associados ao sindicato.

() Texto adaptado com informações enviadas pelo STTR de Acari.*



Como prevenir a artrose

A artrose é uma doença reumática que tende a se agravar com o passar dos anos e a prevenção é a melhor solução. A artrose é um processo degenerativo que afeta as cartilagens, desgastando-as e causando dores nas articulações, principalmente aquelas que suportam peso ou fazem movimentos excessivos. Os sintomas mais comuns são a dor e a limitação dos movimentos, ou seja, a função articular fica comprometida, pois as cartilagens que deveriam atuar como um amortecedor tornam-se rugosas aumentando o atrito, causando a dor e a dificuldade nos movimentos.

Exercícios físicos

Os exercícios físicos favorecem o sono, o apetite, promovem o bom funcionamento dos intestinos, a concentração, ajudam a manter o equilíbrio e a coordenação motora, evitam e reduzem o sobrepeso, aumentam a quantidade cerebral das endorfinas que combatem a depressão, mas não devem ser extenuantes. Caminhadas diárias são as mais recomendadas.

Lajeado vai muito além dos bailes tradicionais

Arquivo Fetag - RS



A Comissão Estadual dos Aposentados Rurais da Fetag-RS vem trabalhando de forma intensa no sentido de que os STTR's priorizem a terceira idade nas ações de suas diretorias. A Comissão procura evidenciar que os aposentados(as) são os grandes responsáveis pela história viva do movimento sindical, indo muito além das confraternizações.

Há mais de duas décadas, o STTR de Lajeado, no Vale do Taquari, à 118km de Porto Alegre, e com extensões de base nos municípios de Canudos do Vale, Forquetinha e Marques de Souza, trabalha de forma intensa a terceira idade. O motivo é simples: nada menos do que 70% dos 2 mil sócios em dia, isto é, 1.400 pessoas, são aposentados e aposentadas. Como diante de números não há contestação, o próprio vice-presidente do sindicato, Bruno Becker, cuida de todos os

assuntos referentes a essas pessoas.

A exemplo de centenas de sindicatos, as lideranças do Vale do Taquari também promovem os tradicionais Bailes da Terceira Idade. Becker conta que o sindicato paga o conjunto e oferece o ingresso gratuitamente ao associado(a). “Não podemos deixar de promover essas confraternizações que chegam a reunir milhares de pessoas, que passam o dia se divertindo”, disse.

No entanto, em relação à terceira idade, as ações vão muito além dos bailes. Outra iniciativa é a habitação rural. Através da Cooperativa Habitacional da Agricultura Familiar (Coohaf), que é da Fetag-RS, no Programa Minha Casa, Minha Vida – casas novas e reformas – Becker contabiliza mais de 200 famílias da terceira idade que já foram contempladas no Programa.

Também são realizadas visitas pe-

riódicas às famílias, principalmente junto a pessoas mais idosas e também doentes. “Acreditamos que essa é uma forma de retribuir um pouco, tudo aquilo que eles fazem pelo movimento sindical”, completa.

Agenda cheia no STTR de Quinze de Novembro

Grupos de trabalho bastante ativos. Assim pode ser definida a Comissão de Aposentados do STTR de Quinze de Novembro, município distante 500km da Capital. Eles se encontram semanalmente, inclusive com a participação de profissional da área de Assistência Social, para traçar as estratégias de ação. Sempre em dezembro, o Sindicato reúne sua diretoria e as comissões, entre elas a de Aposentados, para elaborar o planejamento de atividades que acontecerão ao longo do ano seguinte.

Em março de 2011, realizou-se a primeira reunião, que teve uma palestra sobre doenças vasculares. No mês seguinte, visitaram o Lar do Idoso Aconchego, de Ibirubá, município vizinho. Ainda em abril houve a Conferência Municipal do Idoso. No Encontro da Família Rural, realizado em maio, a terceira idade não ficou de fora. E para fechar o semestre, em junho a Comissão aprendeu a fazer pomadas e xaropes.

Para o segundo semestre, a terceira idade também se motiva para participar de inúmeras atividades, como o Encontro Municipal e Regional de Aposentados; a Semana do Idoso; o III Encontro Municipal de Idosos e Aposentados, dentre outros.

() Texto produzido pela Assessoria de Comunicação da Fetag-RS.*

Debates e noite cultural marcam plenária da terceira idade

Secretaria Nacional da Terceira Idade



Cerca de 130 trabalhadores e trabalhadoras da terceira idade e idosos rurais de Rondônia se reuniram de 9 a 10 de novembro de 2011, na 1ª Plenária Estadual voltada para os mais velhos para debater questões sobre o envelhecimento saudável e ativo, principalmente para a população rural. O encontro foi realizado no Hotel Fazenda Minuano, em Presidente Médici, e contou com a participação do secretário nacional da Terceira Idade da Contag, Natalino Cassaro, e sua assessoria.

Na abertura da programação da Plenária foi feita uma análise de conjuntura, estudos e debates sobre o documento base. Foram apresentadas ainda sugestões para o plano de ação da Secretaria para o 11º Congresso Nacional da categoria, em março de 2013 e, escolhidos os delegados e delegadas para a 1ª Plenária Nacional da Terceira Idade e Idosos Rurais, que acontecerá de 13 a 15 de junho de 2012, em Brasília. Os idosos e idosas também assistiram a palestra sobre auto-estima e a noite cultural com apresen-

tações artísticas, bailão conduzido por sanfoneiro, aula de hidroginástica, entre outras atividades.

Segundo a secretária de Políticas Sociais da Federação dos Trabalhadores na Agricultura do Estado de Rondônia (Fetagro) e coordenadora da Comissão Estadual da Terceira Idade, Ivone Sebastião de Oliveira, o grupo levantou propostas para a efetivação de políticas já existentes, bem como a criação e implementação de outras que assegurem vida ativa e saudável para essas pessoas.



Cuidados importantes

Nessa época do ano é preciso evitar a exposição ao frio intenso, que favorece o aparecimento de resfriados, gripes, etc. Nas regiões de calor intenso, o vilão é o sol. Este deve ser tomado sem excesso e evitado, principalmente, no horário da expansão dos raios infravermelhos (das 11h às 15h – atenção ao horário de verão). A hidratação e proteção da pele com produtos confiáveis também é muito importante.

Problemas com empréstimos, transporte público e violência dominaram os debates

Secretaria Nacional da Terceira Idade



A população idosa de Roraima se reuniu para debater, trocar experiências e propor políticas públicas que visam a melhoria da qualidade de vida desse grupo, em especial das pessoas que vivem no campo. A 1ª Plenária Estadual dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais aconteceu em 2 e 3 de dezembro de 2011, em Boa Vista/RR.

A programação contou com a abertura política, onde participaram a diretoria da Federação dos Trabalhadores na Agricultura do Estado

de Roraima (Fetag-RR), a secretária estadual da Terceira Idade, Maria Teresinha de Jesus Santos, o secretário nacional da Terceira Idade, Natalino Cassaro e, demais convidados. Também foi realizada uma mística, a apresentação dos idosos participantes e do documento orientador da Plenária.

Os idosos e idosas rurais se dividiram em grupos para analisar e discutir o documento base e elaborar sugestões para o plano de ação da terceira idade em âmbito nacional até março de 2013, quando será

realizado o 11º Congresso Nacional da Contag. Na oportunidade, debateram questões comuns aos demais estados, como o empréstimo consignado, a gratuidade e qualidade no transporte público, a violência contra os idosos, entre outras. Já no último dia, aconteceu a votação das propostas resultantes dos debates e a escolha dos delegados e delegadas que irão representar o Estado na 1ª Plenária Nacional dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais, de 13 a 15 de junho de 2012, em Brasília.



Benefícios do Abacate

Um dos benefícios do abacate é ajudar nos problemas do aparelho digestivo (fígado, estômago e intestinos). O fruto também é usado para eliminar abscessos e doenças relacionadas às articulações (artrite, reumatismo e gota). Ainda é ótimo para os cabelos, seja para amaciar, para combater a queda, dar brilho, fortalecer e combater a caspa.

Cunha Porã completa 1 ano de trabalho com 14 grupos de idosos

Arquivo Fetaesc



O STTR de Cunha Porã está realizando um trabalho ousado com a população idosa rural do município. Há um ano, a entidade reúne cerca de 1.400 pessoas idosas, associadas ou não, em 14 grupos.

O Encontro acontece durante todo o dia, onde pela manhã são promovidos debates sobre o Estatuto do Idoso e as conquistas do movimento sindical. O Sindicato conta com a colaboração do assessor jurídico Douglas Gollmann para esclarecer as dúvidas dos idosos(as) quanto ao documento e suas implicações. Também são feitas reflexões e leituras bíblicas, com o apoio de Jurema e Eldono Drehmer, colaboradores e sócios do STTR. Já o período da tarde é reservado para recreação, com brincadeiras, ginástica, música e dança.

Segundo a secretária geral do

Sindicato, Simone Drehmer Schütz, para o ano que vem estão pensando em abordar outros temas nos encontros. “Talvez seja com uma psicóloga, para tratar assuntos de interesses deles. Agora, no final do ano, quero fazer uma reunião com os presidentes dos grupos para fazer um levantamento do que vão querer para o próximo ano”, informa. Cada um dos 14 grupos se reúne mensalmente na comunidade e uma vez por ano o STTR promove um encontro com cada um deles. Além disso, sempre no Dia Nacional do Idoso - 1º de outubro -, a Secretaria Municipal de Ação Social realiza um grande encontro onde todos os grupos se juntam.

Bons resultados

Para a dirigente, esse trabalho com a terceira idade está tendo uma boa aceitação. “Eles estão gostando e, a partir do momento que passamos

a fazer esse trabalho para sócios e não sócios estão tendo outra visão do sindicato. Diminuíram bastante os pedidos de desautorização de desconto direto das aposentadorias”, revela Simone. A sindicalista completa que essa iniciativa tem o objetivo de valorizar e levantar a auto-estima desse público. Afinal, a média de idade dos sócios(as) da entidade é de 58 anos. “Nós temos muitos associados que são idosos e sentimos a necessidade de trabalharmos com eles e valorizá-los também, porque foram eles que iniciaram os sindicatos”, explica.

Simone destaca que, até o momento, os principais resultados desse trabalho são o aumento do envolvimento dos idosos(as) nas ações do Sindicato e da credibilidade da entidade frente a esse público. “Então, para nós, é gratificante. A gente vê que o trabalho está dando resultado e, por isso, vamos continuar”, promete.

Ações da Fetaesp visam melhoria de vida e socialização

Ao longo dos anos, a Federação dos Trabalhadores na Agricultura do Estado de São Paulo luta para que a terceira idade rural tenha o reconhecimento devido pelos serviços prestados ao setor. Uma das formas é evidenciar sua socialização e troca de experiências nos eventos e ações dentro do movimento sindical de trabalhadores e trabalhadoras rurais (MSTTR) no Estado. Outra é deliberar atividades específicas para esse segmento, de maneira que essa parcela da sociedade rural continue ativa dentro do MSTTR, produzindo e contribuindo para o desenvolvimento da categoria.

Para objetivar tal ação, a Fetag paulista, junto aos seus sindicatos filiados, promove cursos de capacitação, tais como artesanato e cultivo de flores e plantas, com a participação dos mem-



Arquivo Fetaesp

bro da terceira idade rural. A iniciativa visa revitalizar suas habilidades e agregar o fator da socialização, reforçada pelo contato com os demais segmentos da sociedade. “É uma forma

de atendê-los sem que estejam segmentados em seu próprio grupo, fortalecendo seu convívio. Embora também realizamos atividades específicas”, explica Sônia Maria Sampaio, diretora de Finanças e coordenadora da Secretaria da Terceira Idade da Fetaesp.

Para as ações específicas, a Federação tem buscado divulgar as políticas públicas vigentes voltadas para a categoria. Outra iniciativa foi a organização de uma plenária estadual, em novembro de 2011, onde debateu-se as futuras atividades em prol do segmento, com base na análise de conjuntura acerca do processo de envelhecimento populacional e a situação de trabalho e

vida dessas pessoas.

() Texto produzido pela Assessoria de Comunicação da Fetaesp.*



Vitaminas - Uma Necessidade do Idoso

O envelhecimento leva a uma diminuição da absorção intestinal da Vitamina D ativa e da capacidade da pele de produzir o seu precursor, a Vitamina D3. A absorção do cálcio também diminui com a idade e sua suplementação pode ser necessária, especialmente em mulheres em risco de osteoporose.

Entretanto, a reposição de Vitamina D deve ser feita com cuidado, pois é potencialmente perigosa, podendo levar a hipercalcemia e à morte. A suplementação de cálcio é contra-indicada em pacientes com história de cálculos renais de cálcio, hiperparatireoidismo primário, sarcoidose e nos que têm hipercalcúria renal.

Parceria com prefeitura rende grupo de idosos

Arquivo Fetase



Há mais de 15 anos, foi criado um grupo de idosos e idosas pela Secretaria Municipal de Ação Social de Nossa Senhora do Socorro em parceria com o Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (STTR) local. Esse grupo se reúne semanalmente, sempre às terças-feiras, para realizar diversas atividades, interagir e

dividir experiências. Normalmente, as pessoas aprendem técnicas para confeccionar artesanatos e praticam esportes, danças, entre outros. Além disso, também são organizados passeios em geral.

O STTR de Nossa Senhora do Socorro informou, ainda que, todos os idosos e idosas que participam do grupo são da categoria trabalhadora

rural e associados(as) à entidade.

Conforme informações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgadas em 2009, o município de Nossa Senhora do Socorro tem mais de 155 mil habitantes. Está localizado a 13 quilômetros da capital sergipana e está inserido na microrregião do Vale do Cotinguiba.



Gripe: principais sintomas e tratamento

Sintomas - Perda de apetite; febre; congestão que vira um corrimento nasal; dor de garganta; tosse; exaustão e fraqueza; e dores musculares. Todos estes sintomas tendem a aparecer ao mesmo tempo.

Tratamento - A ingestão de líquidos é talvez o fator mais importante para as pessoas saudáveis lutarem contra a gripe. Beba bastante água. Suco de laranja é bom porque tem vitamina C. Mesmo que você não sinta vontade de comer, a alimentação é uma parte importante da recuperação. Além disso, é muito importante fazer repouso.

Benefícios da Rúcula

A rúcula contém vitamina C, sais minerais, óleo essencial sulfurado e nitrogenado. Por esse e outros motivos que apresenta várias propriedades medicinais: melhora a gengivite, as funções orgânicas, depura o sangue, cuida da bronquite, tosse ou qualquer outra afecção pulmonar. É indicado comer a rúcula na salada crua ou temperada a gosto com limão, azeite de oliva, shoyo, dentre outros. A dica é comê-las inteiras ou rasgar com as mãos e não cortá-las com a faca para não perder o sabor característico.

Encontro em Palmas debate a participação dos STTRs nos Conselhos do Idoso

Secretaria Nacional da Terceira Idade



A participação dos Sindicatos dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (STTRs) nos Conselhos Municipais dos Direitos do Idoso, o transporte gratuito do idoso (interestadual e intermunicipal), o crédito consignado e a importância dos aposentados e aposentadas diante da política de arrecadação do Movimento Sindical de Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (MSTTR) foram alguns temas debatidos no 3º Encontro Estadual da Terceira Idade e Idosos em Palmas (TO). O evento reuniu mais de 50 pessoas entre os dias 26 e 28 de janeiro de 2011.

Durante os três dias de Encontro foram discutidos ainda a política de atendimento ao idoso e a idosa e celebrados convênios e parcerias entre STTRs e empresas para os sócios aposentados(as). Também houve uma

apresentação sobre os mecanismos de denúncia voltados às pessoas idosas.

Para o secretário estadual da Terceira Idade, Arlindo Alves Mota, as pessoas que participaram da atividade poderão atuar como mobilizadoras no Estado. “Eles vão ficar informados e poderão nos ajudar a passar as informações para os que não vieram e, também, envolver a juventude nesse processo”, planeja.

O secretário nacional da Terceira Idade, Natalino Cassaro, endossa essa opinião. O sindicalista avalia que já percebeu diferença nos idosos e nas idosas que participaram do Encontro pela terceira vez. Por isso, destaca que não existe limite de idade para receber formação. “Sentimos no trabalhador que, ele começa a ver a valorização da terceira idade não só pelos encontros, mas também pela

ação dele e pela discussão de seus direitos”, comemora Cassaro.

Plenária Estadual

Tocantins reuniu cerca de 80 pessoas na Plenária Estadual dos Trabalhadores e Trabalhadoras da Terceira Idade e Idosos Rurais, realizada de 26 a 28 de fevereiro de 2012, em Palmas.

Na ocasião, houve um debate sobre os avanços e desafios do Movimento Sindical de Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (MSTTR), inclusive, os aposentados (as) e os seus desafios frente à política do MSTTR.

Natalino Cassaro, destacou que Tocantins tem aproximadamente 90 mil trabalhadores e trabalhadoras aposentados/as, mas apenas 9 mil integram os STTRs. “Isso traz reflexões profundas para o MSTTR. Temos que mobilizar os nossos idosos e trazê-los para o nosso movimento”, reforça.

Contag avalia participação e apresenta resultados da CNDPI

A III Conferência Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa (CNDPI) foi realizada de 23 a 25 de novembro de 2011, no centro de eventos da Confederação Nacional dos Trabalhadores no Comércio (CNTC), em Brasília. A Contag avaliou de forma positiva os resultados obtidos e considerou que a participação dos trabalhadores/as rurais foi bastante expressiva, com 20 delegados(as), sendo 10 representantes nacionais e outros 10 estaduais (AL, MS, MT, PA, PE, PI, PR, RO, RS, SC). Ao todo, a CNDPI contou com 718 delegados e delegadas.

O grupo aprovou várias propostas dentro dos quatro eixos temáticos que visam o envelhecimento ativo e saudável; a efetivação dos direitos dos idosos(as); o fortalecimento e integração dos conselhos; e Diretrizes Orçamentárias, Plano Integrado e Orçamento Público da União, Estados, Distrito Federal e Municípios.

Durante o encontro foram elaboradas ainda proposições de ações para a efetivação dos Conselhos do Idoso; plano de trabalho para os conselhos nas três esferas de governo,

para efetivação das deliberações da III CNDPI e, estratégias de monitoramento da Conferência.

Segundo o secretário nacional da Terceira Idade da Contag, Natalino Cassaro, a Conferência foi um momento ímpar de discussão dos direitos do idoso(a) e de consolidação e fortalecimento da participação das pessoas da terceira idade na defesa de seus interesses.

Conferência

A III Conferência Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, que teve como tema “O compromisso de todos por um envelhecimento digno no Brasil”, reuniu representantes do governo e da sociedade civil organizada.

O objetivo da CNDPI foi debater temas relevantes para o campo do envelhecimento, assim como os avanços e desafios da Política Nacional do Idoso, na perspectiva de sua efetivação sob a ótica da universalização dos Direitos Humanos. Pretendeu ainda sensibilizar a sociedade para o contexto de envelhecimento da população brasileira, mobilizando especialmente os idosos para a conquista do direito ao envelhecimento com dignidade. Debateu-se também a necessidade de fortalecer o compromisso dos diversos setores da sociedade e dos poderes públicos para a defesa e a garantia dos direitos da pessoa idosa, indicando prioridades de atuação para os órgãos governamentais, nas três esferas de governo.

César Ramos



A Secretaria Nacional da Terceira Idade da Contag destaca as seguintes propostas aprovadas na III CNDPI:

- Instituir a Secretaria Nacional do Idoso, incentivando os estados e municípios ao mesmo procedimento, visando desenvolver a política da pessoa idosa;
- Incentivar, facilitar e garantir a participação da população idosa rural e urbana, em todos os programas de políticas públicas, nas três esferas do governo, e nos espaços de discussão de políticas sociais, propondo ações que visem melhorar a qualidade de vida com ações educativas. Bem como, criar oficinas de artesanatos, grupos de teatro, de dança e culinária;
- Implantar e implementar centros especializados de atenção à saúde da pessoa idosa de responsabilidade e financiamento das três esferas de governo, com as seguintes características: a) descentralizados e regionalizados; b) com infraestrutura adequada e equipe multidisciplinar; c) que possibilite atendimento integral, humanizado e resolutivo em todos os níveis; d) com acompanhamento das pessoas idosas, do ambulatório ao ambiente domiciliar; e) garantia de acesso a medicamentos, exames ou serviço de apoio diagnóstico e fluxo de referência e contra-referência;
- Promover a política de humanização nos hospitais públicos e privados que prestam assistência à pessoa idosa, com atendimento realizado por profissionais qualificados e garantindo, no quadro de profissionais de saúde, especialistas em geriatria e gerontologia;



- Obrigatoriedade de criação imediata do Conselho e do respectivo Fundo Estadual e Municipal do Idoso, garantindo secretaria executiva, com prazo máximo de 12 meses a partir da 3ª Conferência Nacional do Idoso, bem como a formação e capacitação permanente dos conselheiros nas três esferas de governo e melhoramento da estrutura dos Conselhos existentes;
- Promover a articulação de todas as esferas de governo e da sociedade civil para a regulamentação e implantação dos Fundos Municipais, Estaduais, Distrital e Nacional do Idoso, garantindo que estes, destinem, no mínimo, 1% da arrecadação prevista em seus respectivos orçamentos, 2% da arrecadação das loterias federais e estaduais e a totalidade dos recursos arrecadados com as multas previstas nos artigos nºs 56 a 58 do Estatuto do Idoso para investimento com foco no envelhecimento ativo e saudável. De maneira que a utilização dos recursos deverá ocorrer

por deliberação dos seus respectivos conselhos, pautada pela transparência, ampla divulgação nos meios de comunicação, intensificação da divulgação de datas dos processos de elaboração dos orçamentos e planos e a prestação de contas dos recursos recebidos;

- Alocar recursos advindos das arrecadações das loterias, percentual de 2% dos Royalties e Pré-Sal, dos crimes ambientais e dos IOFs de empréstimos contraídos por idosos, para custeio da execução de programas, projetos e ações de promoção, proteção e defesa dos direitos da pessoa idosa, em especial àquela vulnerável ou em situação de risco social. Assegurando a ampliação do orçamento (Constituição Federal, art. nº 194, parágrafo único), pela garantia da participação no Plano Plurianual (PPA), Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO) e na Lei Orçamentária Anual (LOA), definindo e estabelecendo repasses fundo a fundo.

Terceira Idade e Proteção Infanto-juvenil no Campo:

Possibilidades de Diálogo Intergeracional

Tânia Dornellas

A diminuição no ritmo de crescimento da população brasileira, uma tendência observada desde a década de 70, vem sendo confirmada em estudos e pesquisas populacionais, como o Censo 2010, que recentemente mostrou uma redução no número de crianças e um aumento no de idosos no Brasil, principalmente na faixa etária entre 65 e 69 anos de idade. Atualmente, do total de 192 milhões da população brasileira, 11% são idosos, ou seja, 21 milhões, e 24,1% são crianças e adolescentes com menos de 14 anos de idade.

Esta mudança na dinâmica ocorre especialmente pelo declínio dos níveis de fecundidade, pela redução da mortalidade e consequente aumento na expectativa de vida (73,5 anos – Censo 2010) nas últimas décadas. Esta nova conformação da população brasileira também traz uma significativa alteração na estrutura familiar, sobretudo nas relações de interação entre as gerações. É essa possibilidade de convivência geracional apesar de, em alguns momentos, poder motivar conflitos, também tem o potencial de proporcionar uma troca enriquecedora de saberes, valores e crenças.



César Ramos

As pessoas idosas concentram ainda um importante papel dentro da família, que é o de criar os netos e netas no horário de trabalho do pai e da mãe e, em muitos casos, de sustentar o grupo familiar com a sua aposentadoria. Aliás, vários municípios do interior, conseguem sobreviver economicamente a partir dos benefícios dos aposentados(as), que resultam na circulação de dinheiro no comércio local, no pagamento de impostos e, no desenvolvimento em geral.

Portanto, avançar na busca por uma maior interação e de um diálogo intergeracional entre os sujeitos do campo - uma vez que essas relações extrapolam as de parentesco - é contribuir não só para o processo de compartilhamento de experiências, mas também estimular alterações culturais e sociais fundamentais na percepção do idoso, das pessoas da terceira idade, das crianças e adolescentes em uma sociedade que diariamente discrimina e viola seus direitos, além de ressignificar esses sujeitos do campo enquanto sujeitos de direito e cidadãos, independente da faixa etária e da geração ao qual pertencem.

A experiência dos idosos e pessoas da terceira idade no âmbito do Movimento Sindical de Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (MSTTR) pode e deve ser socializada com as crianças e adolescentes do campo, no sentido de mostrar a importância da articulação, organização e mobilização, ações necessárias para a luta pela promoção e garantia de direitos e também como forma de consolidar o MSTTR como o espaço representativo desta luta.

Renomado geriatra analisa cenário

O entrevistado especial desta edição é o Dr. Renato Maia Guimarães, membro da Academia Amazonense de Medicina, que vem desempenhando importante papel em Câmaras Técnicas do Conselho Federal de Medicina. É conferencista e palestrante sobre assuntos ligados ao envelhecimento, tendo participado de mais de 250 eventos nacionais e internacionais e apresentado seus estudos na Argentina, Uruguai, Chile, Panamá, México, Estados Unidos, Canadá, Dinamarca, Alemanha, Inglaterra, Espanha, Portugal, França e Turquia.

“ A atividade e a participação são sempre bem vindas. Não se deve permitir que o idoso trabalhe além de sua capacidade. ”

Na entrevista, o geriatra aborda questões como os fatores que contribuem para o envelhecimento acelerado, as principais demandas da terceira idade na área da saúde e a

situação dos idosos e idosas rurais nesse cenário. Além disso, o médico dá de saúde para esse público. Leia a seguir:

Podemos afirmar que a população brasileira está envelhecendo rapidamente?

Há cem anos a expectativa de vida no Brasil era de cerca de 33 anos e agora já passa dos 65 anos, sendo que o maior percentual de aumento ocorreu a partir de 1950. Assim, é verdade que o envelhecimento populacional é rápido, sendo um dos mais destacados no mundo. As transformações observadas neste período no Brasil demoraram mais de cem anos para ocorrer na Europa.

Quais fatores contribuem para esse envelhecimento acelerado?

A queda abrupta da mortalidade por doenças infecciosas devido ao saneamento, urbanização, melhoria da renda, melhor nutrição, vacinação, acesso aos serviços de saúde e desenvolvimento da tecnologia aplicada à saúde, como medicamentos e equipamentos médicos.

O Brasil está preparado para esse índice elevado de idosos? Tem políticas públicas suficientes para esse público?

O Brasil está se preparando. A legislação aplicada aos idosos é mais suficiente para o desenvolvimento de políticas públicas adequadas, mas estas necessitam de aprimoramento, principalmente na área da saúde.

A atual política de saúde brasileira atende às necessidades das pessoas idosas?

Observa-se um esforço nacional para que possa atender.

Quais as principais demandas da terceira idade na área da saúde?

Contar com pessoal capacitado para o atendimento. Condição que não implica, necessariamente, em especialistas. Treinamento do pessoal de saúde nos aspectos especiais dos idosos, e também mudar o eixo de assistência do hospital para domicílio. Neste caso, a capacitação de cuidadores de idosos é essencial.

Hoje, o idoso que não tem plano de saúde consegue com facilidade cuidar da sua saúde a ponto de prevenir doenças mais graves?

O SUS apresenta deficiências nas grandes metrópoles, mas tem melhor organização em cidades não tão grandes. O acesso ao SUS é universal e gratuito, logo o que necessitamos é aprimorar o Sistema.

Como fica a população idosa rural nesse cenário? Ela tem acesso às políticas públicas de saúde? A realidade é a mesma dos idosos dos centros urbanos?

O idoso rural tem vantagens e desvantagens. Não tem a mesma facilidade de acesso ao sistema de saúde, mas permanece em atividade mais tempo e não sofre a tragédia que a aposentadoria não planejada

ário do envelhecimento no País

Arquivo Pessoal

oferece ao idoso urbano, tornando-o incapacitado.

A realidade da população idosa brasileira no contexto econômico é diferente das dos países desenvolvidos porque muitos precisam continuar a trabalhar para complementar a aposentadoria, pois são chefes de família. Como essa questão altera a qualidade de vida dos idosos?

A atividade e a participação são sempre bem vindas. O que não se deve permitir é que o idoso trabalhe além de sua capacidade e que não possa desfrutar de um período de descanso.



citar-se, brincar e esquecer a idade);

bom, mais ainda é rir de si mesmo);

“ O acesso ao SUS é universal e gratuito. Precisamos aprimorar o sistema. ”

A Conferência Nacional de Saúde foi realizada de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2011, em Brasília. Foi aprovada alguma política que beneficie a população idosa?

Nada novo, mas sempre se reforça a necessidade de aprimorar e inovar na promoção da saúde dos idosos.

Quais as dicas de saúde que o senhor deixa para as pessoas idosas?

- Ser ativo como um filhote (exer-

- Comer como um macaco (evitar alimentos industrializados, ricos em gordura e açúcar);
- Descansar como um gato (o trabalho e a atividade são bons, mas é preciso saber descansar, não só o corpo mas também a cuca);
- Ter a alegria de um golfinho (Mau humor mata. A alegria gera amigos e solidariedade. Rir é sempre

- Ter a liberdade de um pássaro (Saber viver em grupo sem perder a capacidade de decidir o que quer, como e quando quer. Viver com autonomia e independência);
- Ter a disciplina de um camelo (Este animal não empaca no deserto, pois assim morreria de sede. Também não devemos empacar, abandonar a atividade física, a família, os amigos. Não devemos empacar e abandonar os tratamento e as dietas) e;
- Ter o corpo de um leão (manter um corpo forte que possa abrigar uma alma alegre).

Dia 15 de junho

Dia dedicado ao combate de todas as formas de violência contra os idosos

O Movimento Sindical de Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (MST-TR) escolheu a data 15 de junho para ser o "Dia de Defesa e Fortalecimento da Pessoa Idosa Rural". Nesse sentido, a Secretaria Nacional da Terceira Idade da Contag deixa uma série de alertas à sociedade em geral quanto aos maus-tratos, fraudes e desrespeitos sofridos por esse público em todo o País.

As formas de violência mais praticadas contra a população idosa são: maus-tratos físicos; abuso sexual e psicológico; abandono; exploração financeira e econômica; negligência e, autonegligência.

Segundo informações do Ministério da Saúde, atualmente no Brasil, a violência e os acidentes constituem em 3,5% dos óbitos de pessoas idosas, ocupando o 6º lugar na mortalidade, depois das doenças do aparelho circulatório, das neoplasias, das enfermidades respiratórias, diges-

tivas e endócrinas. Cerca de 13 mil idosos e idosas morrem anualmente por acidentes e violência, significando, por dia, uma média de 35 óbitos, dos quais 66% são de homens e 34%, de mulheres.

Em consequência dos maus-tratos, muitos idosos(as) passam a sentir depressão, alienação, desordem pós-traumática, sentimentos de culpa e negação das ocorrências e situações que os vitimam a viver em desesperança.

As pessoas idosas que sofrerem algum tipo de violência devem registrar a denúncia junto à autoridade policial, ao Conselho de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa, à Defensoria Pública, ao Ministério Público ou ao Disque Denúncia (100) módulo Idoso. O Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (STTR) do seu município também pode colaborar e dar apoio nesses casos.

Mais especificamente sobre o

empréstimo consignado, a Secretaria Nacional da Terceira Idade da Contag orienta que os idosos(as) nunca forneçam seus dados pessoais pelo telefone ou *internet*, muito menos forneçam o cartão do benefício previdenciário e a senha à outras pessoas. Em caso de dúvida, não assinem contratos, procuração ou qualquer documento.

Em novembro de 2010, a idosa Maria da Conceição Monteiro, de Mazagão Velho, no Amapá, enfrentou sérios problemas após o seu cartão do Bradesco ter sido roubado. Foi feito um empréstimo na modalidade de cartão de crédito para pagamento em três anos. A senhora procurou o banco para bloquear e solicitar um novo cartão, mas até o momento não foi tomada nenhuma providência pelo agente financeiro e a idosa continua pagando a dívida. Com o descaso do Bradesco, Dona Maria da Conceição procurou o INSS e está aguardando uma solução para o seu caso.



Idosos já acumulam grandes benefícios

Liderança gaúcha apresenta exemplo de vida e luta na organização da terceira idade rural

Arquivo Pessoal

As pessoas idosas do campo já conquistaram muitos benefícios importantes que garantem uma vida digna no meio rural. Um deles, é ser enquadrado como segurado especial no regime geral da Previdência Social. A mulher trabalhadora rural consegue se aposentar aos 55 anos e o homem trabalhador rural aos 60 anos.

Por esse e outros motivos, é essencial que, mesmo depois de aposentado(a), o trabalhador continue sócio do Sindicato para fortalecer a luta do Movimento Sindical de Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais (MSTTR). A participação das pessoas da terceira idade e idosos rurais é importante não só financeiramente, mas também socialmente, na mobilização e na qualidade das discussões e negociações de uma forma geral.

O entrevistado dessa edição é Juan Vicente Santini, de 75 anos. Ele foi presidente do STTR de Santa Maria (RS) durante 23 anos e foi pioneiro no Estado, na criação de grupos da terceira idade. Aproveitamos para divulgar o livro que ele está escrevendo sobre esse trabalho com os idosos (as). Confira a entrevista!

Quais as principais dificuldades que o senhor teve na vida?

Eu comecei do zero, vendendo hortifrutigranjeiros na feira. Depois,



passsei para a produção leiteira. Tive uma cabanha de gado holandês, vendia muitos animais e, foi a partir desse período que comecei a crescer. Eu fui um dos primeiros plantadores em quantidade, de tomates de Santa Maria e a minha esposa sempre me ajudou. Uma das primeiras crises que enfrentei foi na época em que trabalhava na produção de leite, quando ajudei a criar uma indústria. Depois de um tempo, para ela não falir, tive a ousadia de assinar como fiador e, com isso, perdi tudo o que tinha para pagar as contas da empresa. Pelo menos, conseguimos evitar a sua falência e que continuasse a funcionar. Em 2011, a minha esposa apresentou uma doença degenerativa rara, que a deixou sete anos doente, sendo três anos e meio

imobilizada. Preparei um quarto de Centro de Tratamento Intensivo (CTI) em casa, com respirador, oxigênio e enfermagem 24 horas por dia. Nesse período, acabei com a minha granja por não ter como cuidar, pois tenho quatro filhos e todos são formados na universidade, têm o seu trabalho e estão fora da roça. Já no STTR de Santa Maria, logo no meu primeiro ano como presidente, ainda na década de 80, aconteceu a transformação do sistema de saúde, do Funrural para o Sistema Único de Saúde (SUS). Essa mudança causou muitos problemas no Sindicato no início.

Como foi iniciado o trabalho com a população idosa?

Ainda na década de 90, iniciei

um trabalho para que o Conselho Municipal de Saúde de Santa Maria fosse criado para buscarmos uma solução para os problemas das pessoas do interior. Fui o primeiro presidente desse Conselho, onde conseguimos implementar uma série de projetos, como a criação de unidades móveis. Comecei a me reunir com os idosos (as) do interior para conhecer os maiores problemas enfrentados por eles, que eram o atendimento hospitalar, a dificuldade de comprar medicamentos e de agendar cirurgias e consultas médicas. Fui debatendo com eles e, aos poucos, fui criando os grupos da terceira idade em cada comunidade, com uma média de 25 idosos a partir de 55 anos. Eu levava pessoas especializadas para fazer a prevenção de doenças, levava enfermeiro, médico e responsável por um laboratório. Era aferida a pressão arterial, retirado sangue para exames, o médico examinava e etc. Com esse trabalho, descobrimos, por exemplo, muitos idosos que estavam com diabetes e não sabiam. A cada 15 dias, levava um palestrante sobre educação alimentar e hábitos de higiene necessários. Acredito que foram mais de 200 palestras nos primeiros anos. Depois, começamos a oficializar a criação dos grupos, eleger uma diretoria, fazer os estatutos, regimento interno e atas. Por fim, criamos uma Associação dos Grupos das Pessoas Adultas Maiores Rurais. Só no meu tempo foram criados 30 grupos, todos no interior, abrangendo os municípios de Santa Maria, São Martinho da Serra, Itaara e Dilermano de Aguiar. Hoje, por conta do esvaziamento no campo, há 25 grupos atuantes. Todo esse trabalho já nos rendeu, inclusive, o Prêmio Talentos da Maturidade, do antigo Banco Real. Naquela ocasião,

recebemos R\$ 7 mil. Com o dinheiro, viabilizamos aulas de ginásticas aos idosos (as). Atualmente, os grupos andam praticamente por conta própria, mas o Sindicato continua indo uma vez ao mês, ou a cada dois meses, em cada um. Em todos os fins de semana acontecem as domingueiras em diversas localidades e, anualmente, fazemos os encontros da associação com a presença de cerca de três mil pessoas. Em 2011, foi realizado em 30 de outubro. Não integro mais a diretoria do STTR, mas continuo no Conselho Municipal do Idoso.

O senhor está escrevendo um livro sobre essa história?

Estou escrevendo essa experiência com riqueza de detalhes. Gravei depoimentos de muitos idosos do interior sobre os benefícios dos grupos na vida dessas pessoas. Alguns relatam que tomavam muitos medicamentos e hoje não tomam mais; que antes não caminhavam e agora até dançam, que estavam abandonadas e atualmente estão em um convívio melhor. Inclusive, os grupos urbanos querem expor algumas propostas trabalhadas por nós. O livro vai tratar principalmente da importância dos grupos da terceira idade na sociedade, que apresenta um aumento considerável na quantidade de idosos. Visa também valorizar essas pessoas, as experiências delas e contribuir para um futuro melhor para os que ainda serão idosos.

O senhor ainda tem algum sonho?

Eu tenho muitos sonhos. A partir do trabalho no Conselho Municipal do Idoso, descobri uma falha na lei previdenciária e encaminhei

para a Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) de Santa Maria, que fez o projeto que está sendo apreciado no Congresso Nacional. Por exemplo, um trabalhador pagou o INSS durante toda a vida e se aposenta. Como ele é aposentado, a esposa não pode se aposentar. Isso vale tanto para empregados rurais quanto para operários urbanos. Nós procuramos o INSS e, de fato, essas pessoas estão sendo injustiçadas. Então, fizemos um adendo à lei e entregamos ao senador Paulo Paim (PT-RS). Mas, já há dois anos e ainda não saiu a regulamentação dessa lei. O meu objetivo também é organizar grupos urbanos, porque estão bastante desorganizados e muitas vezes não têm lugar para fazer ginástica. Eu quero escrever esse livro justamente para ajudar os que irão envelhecer no futuro, para que possam melhorar as condições de vida deles.

Qual a mensagem que o senhor deixa para os jovens que estão começando a luta no movimento sindical?

Ouçam bastante a experiência dos idosos, estejam junto com eles e, todos aqueles que entrarem nas diretorias sindicais, não tenham preguiça. O trabalho que eu fiz foi extra sindicato, foi à noite, no final de semana. A pessoa tem que se dedicar de corpo e alma no trabalho sindical porque é altamente compensador para quem pratica o bem. Procure trabalhar independente de interesses pessoais. Durante toda a minha vida criei o hábito da leitura. Leio livro, jornal ou revista, pelo menos, duas horas por dia. Devemos estar atualizados e ter um compromisso moral junto à classe trabalhadora acima de tudo.

Arquivo Fetacre



Acre - João Euclides dos Santos – 62 anos

“As pessoas idosas enfrentam muitas dificuldades. Existe muito desrespeito nas filas dos bancos, dentro dos ônibus e em outros lugares. Também demoramos muito para conseguir agendar uma consulta ou exame médico. Hoje, por exemplo, passei duas horas em pé dentro de um ônibus para chegar na Fetacre. Ninguém cedeu o lugar para que eu pudesse sentar. Por isso, o que mais desejo é que haja uma melhor representação e divulgação sobre os direitos dos idosos, pois em vários lugares ainda não é oferecido atendimento prioritário. Também penso que as carteiras para gratuidade no transporte público deveriam ser concedidas a partir dos 60 anos, além de ter mais assentos reservados para os idosos.”

Alagoas - Antonio Vitorino da Silva – 66 anos

“Hoje sou presidente do STTR de Ibateguara e vice-presidente da Fetag-AL. Mas, tenho uma convivência de 40 anos com o movimento sindical. Comecei ainda jovem, na época da ditadura e, passei por vários cargos. O meu interesse sempre foi defender o trabalhador e a trabalhadora rural. Posso dizer que, no nosso Estado, temos o máximo de consideração pelo idoso. Afinal, muitos deles deram sua vida pela luta e são um patrimônio do movimento sindical do campo. Hoje, está sendo muito divulgado o envolvimento da juventude nas lutas do campo. Antigamente, os jovens eram esquecidos. E eu acho muito importante esse envolvimento porque temos que preparar uma safra de novos dirigentes com qualidade. Graças a Deus, os jovens e as mulheres daqui de Alagoas estão despertando para essa realidade.”



Arquivo Fetag-AL

Arquivo Pessoal



Amapá - Raimunda Constância da Conceição – 65 anos

“Nós, idosos, sofremos muito com o desrespeito. Não são todas as pessoas, mas no transporte público e nos hospitais acontece com maior frequência. Várias vezes temos de colocar um jovem na parada do ônibus para que os motoristas parem. E quando entramos, se os lugares reservados para a terceira idade estiverem ocupados por pessoas mais novas e pedimos licença para sentar, algumas saem com ignorância. Por outro lado, existem representantes dos idosos no Estado que nos levam para jogar futebol, para participar de festinhas e tomar banho em piscina. Sou do assentamento Nova Vida, em Tartarugalzinho, e vivo da roça até hoje. Participei da Plenária Estadual da Terceira Idade e ainda dancei, mesmo com o braço na tipoia, depois de uma queda que sofri. Tenho conhecimento do Estatuto do Idoso e, por isso, vivo fazendo denúncias para cobrar os meus direitos, inclusive na TV.”

Amazonas - Raimundo Pereira Sobrinho (Souza) – 69 anos

“Tenho uma longa história de militância no Estado do Amazonas. Sou sócio-fundador do STTR de Boca do Acre, criado em 1978, um dos cinco sindicatos fundadores da Fetagri-AM. Hoje, sou aposentado e presidente da Associação Deus é Amor do Rio Inauini. Morava no Igarapé Arama, mas com uma crise na extração da borracha resolvi sair do local e fiz uma colônia na comunidade de Inauini, chamada de Porta Grande, com o objetivo de continuar mantendo a minha família. Consegui um projeto para a nossa associação para adquirir recursos para trabalhar com alimentação e fomento. Gostaria de agradecer ao MSTTR por ter um olhar especial aos aposentados.”



Arquivo Fetagri-AM

Arquivo Fetag-BA



Bahia - Maria Isídia da Conceição – 124 anos

“Passei a vida inteira na roça, plantando e colhendo meu próprio alimento. Nunca comi nada industrializado. Sempre tive uma vida simples, de muito trabalho e fui muito feliz. Agora, não posso mais trabalhar e conto com o apoio dos familiares e amigos.” Dona Maria Isídia, segundo seus familiares, é a pessoa mais idosa do mundo. Sua idade é atestada pelos documentos que registram o nascimento em 1º de julho de 1887. A aposentada, descendente de escravos, ainda preserva boa parte da memória, mas tem dificuldade de locomoção. Foi casada, não teve filhos, mas criou quatro crianças. A idosa vive em Sapeaçu, a 169 km de Salvador, mas nasceu em Mombaça, zona rural de Conceição do Almeida e foi registrada em Santo Antônio de Jesus. Há três anos, dona Maria Isídia ainda fumava cigarro de palha.

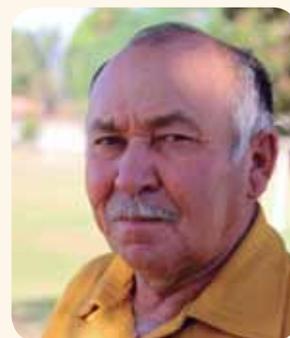


Ceará - José Pereira Rodrigues (Zé Pereira) – 63 anos

“Sou agricultor familiar sem-terra, moro no sertão cearense. Me orgulho das muitas vezes que entrei na terra bruta, do jeito que a natureza fez. E nela, com muita luta e suor, produzi todo tipo de alimento para alimentar a humanidade, como também a todo o rebanho, mesmo tendo que me submeter às exigências e pressões dos patrões. Tenho muita satisfação de ter contribuído de forma expressiva nas lutas que criaram o nosso movimento sindical e garantiram políticas públicas para os trabalhadores rurais. Portanto, estar hoje na terceira idade é para mim um motivo de alegria. Nós, idosos, somos protagonistas da mudança de vida da população rural nesses últimos 50 anos. Viva a nossa luta e o nosso movimento sindical de trabalhadores e trabalhadoras rurais.”

Distrito Federal - Raimundo Rodrigues de Carvalho – 67 anos

“A mensagem que eu deixo para os jovens é que eles estudem bastante e aprendam a tratar os idosos com mais respeito. Afinal, daqui um tempo eles também serão idosos. O estudo é muito importante na vida das pessoas. Eu vivi toda a minha vida sem saber ler e escrever. Dependia das pessoas para pegar um ônibus, por exemplo. Hoje, estou cursando a 4ª série do EJA (Educação de Jovens e Adultos). Agora, já sei ler e escrever e consigo ver o mundo de outra forma. Também gosto muito de participar das atividades do Sindicato. Aprendemos muito nos encontros e fazemos amizades. A luta do movimento sindical mudou bastante a vida dos aposentados rurais e é por isso que eu sempre falo para os meus netos que é bom se associar ao Sindicato.”

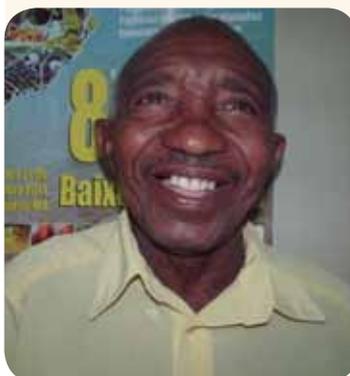


Espírito Santo - Nadir Alves de Almeida – 75 anos

“Eu moro em Baixo Guandu, faço parte do Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais do município, sou secretária de Assalariados e Assalariadas Rurais do STTR e sou voluntária na minha comunidade. Minha formatura da 8ª. Série do Ensino Fundamental aconteceu em 16 de dezembro de 2011. Esse é o meu maior orgulho, pois eu tinha um sonho de ter estudo, mas não tive a oportunidade de realizar antes. Então, surgiu na minha comunidade a EJA (Educação de Jovens e Adultos), recebi o convite para estudar e aceitei. Foi muito bom! Realizei o meu sonho de ter um certificado de 8ª Série.”

Goiás - Antônio Rodrigues Nascimento – 62 anos

“Eu moro na comunidade São José atrás da Serra, em Piracanjuba, sou sócio do Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais e sempre participo das atividades que sou convidado, como da Plenária Nacional da Contag, realizada em 2011, em Luziânia. Uma das dificuldades que a terceira idade rural enfrenta é o isolamento. Muitos idosos vivem sozinhos na roça. Já um ponto positivo é o bom atendimento e a prioridade que dão às pessoas idosas em vários estabelecimentos. É claro que há algumas exceções. Por isso, é importante que a juventude dê valor aos idosos, pois um dia também estarão no nosso lugar.”



Maranhão - João Firmino Pinto (Joquinha) – 70 anos

“Fui de uma infância totalmente diferente de hoje, onde os filhos tinham respeito pelos pais e avós. Antigamente, os jovens não precisavam de leis para respeitar as pessoas. Atualmente, os idosos não são respeitados e são vistos como instrumentos para receber o capital e serem explorados, tanto pela família, quanto pelos bancos. Também não concordo quando nos chamam de “melhor idade”! Para mim, é uma crítica disfarçada, pois nessa fase nós gememos para deitar, para levantar, não podemos comer aquilo... como podem chamar de “melhor idade”? Agora, eu tenho uma felicidade que é a vontade de trabalhar e vencer. Por isso é que não tenho inveja da mocidade. Um desejo que tenho é que o poder público reveja essa questão da adolescência e da forma de educar os filhos. Algumas leis incentivam que os adolescentes e jovens não respeitem os mais velhos.”

Mato Grosso - Lorivaldo Machado de Souza – 68 anos

“O que eu mais desejo é uma política pública para segurar os jovens nas comunidades rurais. A tendência hoje é que eles partam para os grandes centros depois que terminam o quarto ano escolar. Eu, por exemplo, tenho sete filhos. Mas, nenhum deles mora mais comigo. Só restaram na comunidade eu e minha esposa. Infelizmente, as crianças e os jovens não têm incentivo para continuar no campo. Eu aconselho que os jovens procurem e incentivem as autoridades a criar políticas que garantam a sobrevivência deles junto aos pais. Afinal, família dividida é muito ruim. Agora, uma dificuldade enfrentada diariamente pelos idosos é a falta de atenção na saúde. Existe o SUS, mas está um caos em todo o País.”



Arquivo Fetaagri-MT

Mato Grosso do Sul - Francisco de Almeida – 76 anos

“Saí do Paraná em 1962 em busca de terra no Mato Grosso do Sul. Mas, só consegui adquirir o meu pedaço de terra em 2001, no Assentamento Itamarati, em Ponta Porã. Antes, me juntei a outros trabalhadores rurais e fundamos o Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Sete Quedas, em 1982. Desde 1989 sou presidente da entidade. Como presidente da Associação Nossa Senhora de Fátima, arrendei uma terra na Fazenda Americana e distribuí um lote para cada uma das 42 famílias do grupo para trabalhar e sobreviver na terra. No Sindicato, comecei a trabalhar com a terceira idade, dando atendimento a mais ou menos 1.200 idosos contribuintes. Sou um homem de sorte e muito feliz junto aos meus familiares, trabalhando no Sindicato e na minha terra, plantando, tirando leite, enfim, fazendo tudo o que o trabalhador rural faz para sobreviver e viver na terra.”



Arquivo Pessoal

Minas Gerais - Afonso Severiano de Oliveira – 62 anos

“Sou casado, agricultor familiar, dirigente sindical e moro no município de Virginópolis. Precisamos sempre da presença amiga dos trabalhadores rurais idosos, pois ao lado deles jamais esquecemos os valores tão importantes como a honestidade, a paciência e o respeito. Já para o jovem, eu recomendo que ouça o idoso e a idosa, dê atenção a eles, dê carinho, dê amor. Só essas pessoas podem resgatar a nossa cultura sertaneja, que anda um pouco esquecida. Agora, nada define o amor de um trabalhador rural pela família. Afinal, só ele leva o alimento sagrado à mesa. Na casa de um trabalhador rural, a paz sempre reina. Temos muito a aprender com o idoso e a idosa do campo.”



Arquivo Fetaemg

Pará - Raimundo Lucas – 62 anos

“Sou presidente do Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais de Acará e sempre realizamos encontros e seminários para os idosos. Procuramos sempre acompanhar a situação dos aposentados e pensionistas rurais. O trabalho que estamos fazendo tem levado os aposentados a desistir de pedir a desautorização do desconto da aposentadoria para o STTR e muitos até passam a defender a entidade. Mas, infelizmente, no nosso município ainda não tem o Conselho Municipal dos Direitos do Idoso. No entanto, já iniciamos esse debate. A esperança é que ele seja criado em breve para avançarmos na implementação de políticas públicas para as pessoas idosas.”



Arquivo Pessoal

Paraíba - José Alves Leal – 76 anos

“Ainda trabalho pesado no campo, mesmo sendo aposentado. Comecei a trabalhar cedo na roça com o meu pai. Já trabalhei em fábrica de farinha e desfibrei sisal em máquina manual. Na juventude, trabalhei em outros estados em lavouras de café, soja e outras culturas. Em 1963 me casei na Paraíba. Mas, só regresssei definitivamente em 1975. Hoje, sou agricultor familiar e pratico a agroecologia há 35 anos. Fui um dos pioneiros na minha região. Cultivo diversas variedades de laranja e cerca de 120 espécies de árvores, entre nativas e medicinais. Prezo muito pela natureza. Sempre recebo visitas de grupos na minha propriedade, pois dizem que é um trabalho modelo. Espero que as novas gerações tenham dias melhores porque antigamente as pessoas mais velhas sofriam muito no final da vida, sem amparo, sem aposentadoria, sem os avanços da medicina. No meio rural não tinha escola e nem hospitais. Agradeço a Deus pelas regalias que temos hoje em dia.”



Célio Portuções Fotográficas



Paraná - Íria Turra – 67 anos

“Desde que me entendo por gente já estava com uma enxada na mão ajudando meus pais na lavoura. Já nos dias de chuva, eu e meus irmãos trabalhávamos na olaria do meu pai. Sempre aprendemos tudo desde muito novos, principalmente depois que nossos pais foram presos por causa de conflitos com a terra. Depois de casada, sempre que eu via as pessoas conquistando seu pedacinho de terra eu chorava muito. Quando passamos a trabalhar com o fumo de corda que a situação começou a melhorar e conseguimos, a partir de um empréstimo com um vizinho amigo, comprar o tão sonhado terreno. Graças ao fumo, conseguimos pagar a nossa dívida, melhorar a nossa propriedade e hoje temos um sonho realizado. Sou filiada ao STTR de Prudentópolis. É lá que conhecemos as leis, nossos direitos e também os nossos deveres.”

Pernambuco - Manoel Jerônimo Neto – 78 anos

“Nasci em Bom Conselho, mas fui criado em Iguaracy, no Sertão do Vale do Pajeú. Plantava milho, feijão e algodão. Em 1971 participei do grupo que criou o Sindicato dos Trabalhadores e Trabalhadoras Rurais de Iguaracy e acumulamos grandes conquistas. Em 1982 sofri um atentado e precisei sair do meu município. Com isso, trabalhei como assessor da Federação dos Trabalhadores na Agricultura do Estado de Pernambuco (Fetape) de 1983 a 1999. Tive uma vida agitada como qualquer sindicalista que se preza. Agora aposentado, faço parte do Coletivo Estadual da Terceira Idade e resido em Ribeirão, onde acabei de criar a minha família. Nos 50 anos da Fetape recebi uma placa pela minha contribuição, fato que muito me honrou. Nós que somos idosos não perdoaremos os jovens se não continuarem nossa luta, realizada a partir de um grande ideal.”



Piauí - Manoel Eduardo de Sousa (Nezinho) – 75 anos

“Sou sócio-fundador do STTR de Água Branca, minha carteira de filiação é a nº 2. Muitas foram e são as lutas em que estive presente na busca para melhorar a condição de vida do trabalhador da roça. Mas, tem uma que para mim está na memória: aconteceu entre os anos de 1971 e 1972, quando ajudamos uma família trabalhadora rural a não ser expulsa da sua terra arrendada por querer vender a benfeitoria construída pela família – a casa e o poço. Foram muitos dias acampados na área até resolver a questão. Lutas como essa foram sempre motivos de continuar e acreditar na causa dos trabalhadores. Os jovens rurais precisam se envolver mais com o Sindicato. Muitos acham que o Sindicato é somente para velhos. Falo pra eles que para a categoria estar mais forte é preciso que todos se envolvam.”

Rio de Janeiro - Elícia Ramos da Cruz Santos – 65 anos

“A mensagem que eu deixo é que o jovem valorize o idoso como pessoa que lutou também pela juventude, produziu e ainda continua produzindo. Aqui no Estado do Rio de Janeiro, infelizmente, os jovens não valorizam os idosos, que conquistaram as políticas hoje disponíveis para toda a categoria. Se temos hoje uma Contag fortalecida e participativa, é fruto do trabalho dos mais velhos. Os jovens também devem respeitar as pessoas idosas e entender a importância quando elas fazem propostas, dentro e fora do MSTTR. Observamos que a juventude está muito distante, precisa se aproximar mais para dar continuidade nesse processo, tanto na produção agrícola, como na política. Afinal, a juventude é o futuro do nosso País.”

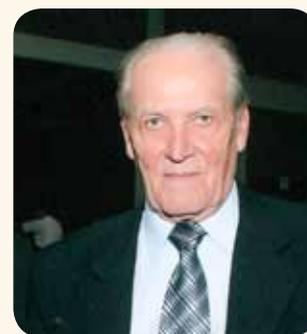


Rio Grande do Norte - Pedro Dias da Silva – 66 anos

“Sou casado, assentado há 11 anos e pai de três filhos, sendo que dois deles trabalham no próprio assentamento em que moramos. Minha vida na labuta iniciou ainda na infância, quando estava com dez anos de idade. Eu tinha que ajudar meu pai na lida do campo. Algumas dificuldades enfrentadas que limitaram a melhoria de renda da nossa família foram a escassez da chuva e a falta de tecnologias apropriadas. Atualmente, sou coordenador da Terceira Idade do STTR de Macaíba/ RN. Mas, a minha trajetória como liderança sindical foi iniciada há algum tempo quando assumi o cargo de 2º Tesoureiro. Chego a conclusão de que a ausência de políticas públicas sérias e as inúmeras dificuldades da realidade do nordeste brasileiro levam à evasão desenfreada da juventude rural.”

Rio Grande do Sul - Pedro Oswino Etgs – 82 anos

“As pessoas da terceira idade realizam comemorações em praticamente todas as comunidades. Nessa questão, a minha região mudou muito de um tempo para cá. A organização da terceira idade rural não conseguia reunir tantas pessoas. Hoje, todos os encontros e festas ficam sempre lotados. Essas atividades são saudáveis para o nosso interior e a Previdência Social colaborou bastante nisso. Somos convidados a participar de encontros da terceira idade, com músicas e palestras. Já é um pouco difícil trabalhar a juventude no meio rural. Na minha família, por exemplo, dos meus seis filhos, ninguém ficou na roça. Atualmente, a juventude busca se formar na universidade e ter um emprego com carteira assinada na cidade.”



Arquivo Pessoal

Rondônia - Agerista Santos de Souza – 69 anos

“Sou mineira, mas há 39 anos moro em Ji-Paraná, em Rondônia. Sou filha de agricultores familiares e por toda a vida me mantive como trabalhadora rural. Hoje, aposentada, me dedico mais às atividades artesanais, a cuidar da casa e a cuidar da saúde e do bem-estar fazendo caminhada diariamente. Mas, antes me dediquei bastante ao movimento sindical, onde já fui dirigente do STTR de Ji-Paraná. Aliás, lutar por vida digna aos trabalhadores foi e é um orgulho e satisfação. Uma das conquistas durante a minha vida aconteceu aos 59 anos, quando tive a oportunidade de estudar. Aprender a ler e a escrever me trouxe as maiores alegrias na vida. O movimento sindical contribuiu muito para que eu tivesse mais conhecimento, mais força de vontade e mais certeza de que a luta sempre continua. Posso até estar velha, mas estou viva!”



Arquivo Fetagro

Roraima - Sandra Rodrigues – 48 anos

“Nasci no Amazonas, mas vivo em Roraima há 24 anos. Sou secretária de Mulheres da Fetag-RR e ajudo no trabalho com a terceira idade. Por isso, digo que os idosos de Roraima precisam de muito apoio e atenção, pois o Estatuto do Idoso ainda não é respeitado. Já na Plenária Estadual da Terceira Idade, os problemas enfrentados no transporte público, nas filas enormes nos bancos e na saúde foram muito discutidos. É bastante gratificante trabalhar e conhecer a experiência de vida deles. Eu fico imaginando como é que as pessoas têm coragem de maltratar os idosos. Como não tive a oportunidade de conhecer os meus avós, eu gosto e respeito demais os mais velhos. Graças a Deus, os meus filhos dão esse valor e reconhecem qualquer idoso como um avô ou avó, pois só conheceram a minha mãe. Então, na minha família, idoso é algo sagrado. Não sei como os outros estados tratam a terceira idade, porque em Roraima ela ainda é muito excluída, principalmente no campo.”



César Ramos

Santa Catarina - Valentim Brognara – 81 anos

“Estive na presidência do STTR de Braço do Norte por 35 anos. Hoje, sou o coordenador da Terceira Idade. Tivemos muitas conquistas nesse tempo, como: construção da sede; convênio com ambulatório; recebemos ambulância do Ministério do Trabalho e Emprego; construção de mais postos de saúde e de uma escola básica; criação de agência do INSS no município. Com os idosos, sempre organizamos viagens. Há três anos, fizemos uma excursão para Florianópolis. Depois, fizemos outras para mais perto. Temos uma agendada para a serra no final do ano. Fizemos o 2º encontro no dia 5 de outubro de 2011, onde reunimos a microrregião do Vale do Rio Tubarão. Outro trabalho que fazemos é a divulgação do Estatuto do Idoso. Um alerta que eu deixo é que idosos em estado grave estão internados nas enfermarias. Não está sendo respeitado o direito de ficarem em um quarto e com acompanhamento de um familiar.”



Arquivo Fetaesc

São Paulo - Antônio Leite Nogueira – 70 anos

“Entrei no movimento sindical em 1975, seguindo os passos do meu irmão, que foi um dos primeiros dirigentes sindicais de Marília. Já em 1979 fui convocado para atuar em cargos da diretoria, onde me encontro atualmente como tesoureiro. Tenho mais de 30 anos em trabalhos sindicais, me sentindo ativo e alegre por ter o respeito e consideração dos demais companheiros de atuação. Carrego comigo o intento de formar uma Secretaria da Terceira Idade entre outras ações para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores rurais. Pai de sete filhos, com 70 anos, fazendo parte de Conselhos regionais como o da Agricultura, entre outros, não penso em parar”.



Arquivo Fetaesp



Sergipe - Josefa dos Santos – 80 anos

“Durante toda a minha vida me dediquei ao trabalho no campo e ao movimento sindical do campo. Fundei o STTR de Japoatã, juntamente com a dona Lindaura, o que já foi um grande desafio porque a participação de mulheres na época era mínima. Uma das minhas grandes vitórias na trajetória sindical foi a criação do assentamento Ladeiras. Se hoje é difícil lutar pela terra, imagine naquela época. Esse assentamento é o meu grande orgulho porque todos os trabalhadores rurais se uniram e conquistamos juntos a nossa terra. Agora, o que eu posso dizer para os jovens é que permaneçam no campo para dar continuidade ao trabalho dos seus pais e que o trabalho na roça é muito digno.”

Tocantins - José Félix Soares Leite – 51 anos

“Alguns avanços conquistados pela terceira idade são o Estatuto do Idoso e as políticas públicas. Já a dificuldade está na implementação dessas políticas. Em Tocantins, a partir dos encontros estaduais e municipais realizados pela Fetaet e os STTRs, estamos divulgando o Estatuto do Idoso, a conquista da gratuidade no transporte público e a aquisição de medicamentos, além das outras políticas de assistência social para os idosos/as. Por isso, acredito que as questões da terceira idade serão implementadas a partir da força política. No entanto, a organização dos idosos está apenas começando. Mas, já identificamos importantes resultados, como o aumento da auto-estima. Afinal, a terceira idade não é o fim da vida. Podemos trabalhar, namorar, estudar e ensinar. Um recado para os jovens: vivam, mas se preparem para ser idosos. Podemos ser felizes em todas as fases da vida.”



POEMA

(Clarice da Silva)

Nós somos terceira idade
Que lutamos contra discriminação
Queremos a igualdade
Com todos os nossos irmãos

Pois nós idosos somos humanos
E temos grande valor.
Não gostamos de nada por baixo dos panos
Levamos a todos amizade, paz e amor

O nosso amor é verdadeiro
Pois nós somos irmãos
Lutamos pelo Brasil inteiro
Com coragem e sinceridade de coração.

A equipe da coordenação
Aceita os nossos cumprimentos
Todo o nosso respeito e gratidão.
Que não se recua jamais nos principais momentos.

Tirar o idoso do campo
É como tirar a ave do seu ninho
O idoso precisa do espaço amplo
Para viver e dar o seu amor e carinho.

SENAR contribui para o crescimento profissional e econômico dos agricultores familiares

O Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (SENAR) constitui-se atualmente como referência em formação profissional e promoção social rural nacional e internacional pela sua capacidade de abrangência, gratuidade e por ser, muitas vezes, a única instituição atuante nesta área. Com conteúdos e equipe docente atualizados e metodologicamente preparados, os treinamentos oferecidos aos trabalhadores e trabalhadoras possibilitam reais ganhos sociais e econômicos.

A instituição oferece cursos e treinamentos em 173 ocupações de formação profissional rural e 48 áreas de atividades de promoção social e programas especiais, com temas em gestão, saúde e empreendedorismo. Todas as pessoas inseridas nos processos produtivos no meio rural, seja trabalhadores(as), produtores e suas famílias podem se inscrever, tanto no formato presencial ou à distância. As linhas de ação oferecidas são: agricultura, pecuária, silvicultura, aquicultura, extrativismo, agroindústria, ativi-

dades de apoio agrossilvipastoril e atividades relativas à prestação de serviço. Já as áreas de atividades da promoção social são: saúde, alimentação e nutrição, educação, artesanato, organização comunitária, cultura, esporte e lazer e apoio às comunidades rurais.

Em 2010, na Formação Profissional Rural (FPR), foram capacitadas 686.671 pessoas e na promoção social (PS), 279.978. Em 2011, até setembro, foram 649.275 na FPR e 241.029 na PS.

Arquivo SENAR





A partir desse trabalho, o Sistema de Avaliação de Desempenho do SENAR, em sua última edição, avaliou que os principais resultados alcançados pelo trabalhador e pela trabalhadora após capacitação são:

- Maiores chances de permanecer no emprego ou atividade;
- Maiores ganhos econômicos;
- Crescimento profissional;
- Melhoria da avaliação de desempenho pelo empregador e observação de melhoria de qualidade nos serviços e produtos;
- Melhor relacionamento no ambiente de trabalho com colegas, supervisores, patrão;
- Melhor relacionamento com a família;
- Aumento da participação em eventos realizados pela comunidade e associações comunitárias e;
- Melhoria nos hábitos de higiene no trabalho, segurança e prevenção de acidentes e preservação do meio ambiente.

Para 2012, o Plano Anual de Trabalho (PAT) do SENAR, compatibilizado com as informações das 27 Administrações Regionais, prevê a oferta de treinamentos para cerca de 3 milhões de pessoas nas modalidades de formação profissional rural, promoção social e programas especiais.



Nutrição na terceira idade

O envelhecimento causa alterações no corpo que podem interferir na alimentação de uma pessoa. Segundo especialistas, são comuns as alterações do paladar e do olfato, com redução na percepção dos sabores salgado, doce e ácido. Embora não interfiram diretamente na ingestão alimentar, ocorrem com frequência a redução da salivagem e menor capacidade de mastigação. Todos estes fatores devem ser levados em consideração quando se trata de planejar a dieta de idosos. Em geral, as pessoas mais velhas são menos ativas fisicamente, e por isto tendem a consumir menos calorias que os mais jovens. Este fator já representa um risco aumentado de deficiência para várias vitaminas e minerais. Outra consequência é a diminuição da massa corporal e o aumento da gordura corporal total.

EXPEDIENTE

Publicação da Revista da Terceira Idade da Confederação Nacional dos Trabalhadores na Agricultura (Contag)

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente Alberto Ercílio Broch

1ª. Vice-Presidente e Secretária de Relações Internacionais Alessandra da Costa Lunas

Terceira Idade Natalino Cassaro

Assalariados e Assalariadas Rurais Antonio Lucas Filho

Finanças e Administração Aristides Veras dos Santos

Formação e Organização Sindical Juraci Moreira Souto

Secretário-Geral David Wylkerson Rodrigues de Souza

Jovens Trabalhadores(as) Rurais Maria Elenice Anastácio

Meio Ambiente Rosicléia Santos Azevedo

Mulheres Trabalhadoras Rurais Carmen Helena Ferreira Foro

Política Agrária Willian Clementino da Silva Matias

Política Agrícola Antoninho Rovaris

Políticas Sociais José Wilson Gonçalves

Coordenação Geral

Assessora da Secretaria da Terceira Idade Maria Cavalcante Vicente

Projeto Editorial, Pesquisa e Reportagem Verônica Tozzi

Edição Soraya Brandão

Projeto Gráfico Fabrício Martins

Diagramação Fernando José Sousa

Revisão Angélica Cristina de Jesus Amorim

Foto da Capa Edgar Kunz, 66 anos, e Araci Kunz, 64 anos. Casal de agricultores familiares de Santos Reis, município de Montenegro/RS. São sócios do STTR. **Crédito:** Luiz Fernando Boaz

IMPRESSÃO Cidade Gráfica e Editora Ltda

TIRAGEM 30 mil exemplares



Telefone (61) 2102 2288 / Fax (61) 2102 2299
E-mail imprensa@contag.org.br / Internet www.contag.org.br



Acordo de Cooperação Técnica e Financeira 006/11 – (Processo 121/11 – Senar).



TERCEIRA IDADE

