

Campanha “Os Idosos são Valiosos

abril 2021



INTRODUÇÃO



O **Núcleo de Estudos de Geriatria da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna**: NEGERMI tem, desde sempre, manifestado a sua posição contra a discriminação pela idade pelo que vai desenvolver uma campanha nacional contra os preconceitos contra a velhice, com o lema **“Os Idosos são valiosos”**.

A nossa espécie passou a viver muitos mais anos, a sociedade evoluiu. O conceito de que ser velho é ser doente e que a maioria dos velhos são doentes, dependentes e dementes, confirmou-se afinal como preconceito. Os velhos de hoje são, na maioria, autónomos, sem compromisso cognitivo e sentem-se saudáveis.

O envelhecimento populacional provocou algumas perturbações nas sociedades ditas evoluídas. Sendo esta realidade indiscutível, os preconceitos persistiram e os velhos são marginalizados, ignorados nas qualidades e conhecimentos com que uma longa vida os enriqueceu. Considerados obsoletos, fora do tempo atual, são marginalizados, violentados física e psicologicamente pela sociedade e muitas vezes pelos familiares que lhes devem a vida, os cuidados, as preocupações, o esforço do trabalho, a dádiva de uma imensa ternura que os acompanhou enquanto cresciam

Esta campanha nacional visa fazer entender que a Geriatria não se limita à intervenção na prevenção e tratamento das doenças, mas tem também no dever de se preocupar com o reconhecimento dos direitos, a defesa do bem estar e da qualidade de vida dos idosos.



CAMPANHA



O **campanha consiste** na divulgação de 12 filmes, em animação 3D, com 52 frases de personalidades públicas de diversos quadrantes da sociedade portuguesa sobre a importância e o papel dos idosos na sociedade e contra os preconceitos contra a velhice

Os **suportes** previstos para a divulgação da campanha são a RTP, a Rádio Renascença e as redes sociais da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (Facebook e Youtube).

A campanha terá a **duração** de 12 meses..



OS IDOSOS SÃO VALIOSOS

Os Idosos são homens e mulheres, pais e mães que precorreram antes de nós as mesmas estradas, estiveram na mesma casa, travaram a mesma luta diária por uma vida digna. São homens e mulheres de quem muito recebemos. Temos que despertar o sentimento coletivo de gratidão, apreço, hospitalidade, que faça sentir o idoso como parte ativa da sua comunidade. O Idoso é cada um de nós, daqui a alguns anos.

Papa Francisco



FRASES



“A ideia chave, a ideia força desta Campanha é valorizar o papel daqueles que mais experiência têm, que mais deram, mais receberam ao longo das suas vidas e que não podem ser esquecidos, antes devem ser valorizados!”



Marcelo Rebelo Sousa



FRASES



“Um povo que não guarda os avós e não os trata bem é um povo que não tem futuro! Porque não tem futuro? Porque perde a memória e separa-se das próprias raízes. Mas atenção! Vós (idosos) tendes a responsabilidade de manter viva estas raízes em vós mesmos! Com a oração, a leitura do Evangelho, as obras de misericórdia. Assim, permanecemos como árvores vivas, que, mesmo na velhice, não cessam de dar fruto. Uma das coisas mais belas da vida de família, da nossa vida humana de família, é acariciar uma criança e deixar-se acariciar por um avô e por uma avó”.



**Sua Santidade
Papa Francisco**



FRASES



“Esta dialética entre as unidades de vida dispensáveis, e os projetos de intervenção com esse capital de tempo breve, com a certeza da morte que esgota o tempo, mobiliza o saber e o saber fazer, ajuda a manter o ritmo da resposta, entre novos objetivos para que a morte não seja uma desistência antes de ser um ponto final ditado pelas circunstâncias”.

Adriano Moreira



“A solidariedade deve ser encarada como um dever. Todos nós temos uma parcela de compromisso uns com os outros e com a comunidade. Sejam os próximos dos nossos seniores. Um gesto de otimismo, esperança e amor. Estes valores devem ser transmitidos de pais para filhos, porque os jovens de hoje serão os seniores do amanhã”.

Rui Nabeiro Presidente do Conselho de Administração do Grupo Nabeiro



FRASES

“Descartar um idoso é apunhalar a humanidade”.

Padre Victor Melícias - Presidente de Honra da Confederação Internacional das Misericórdias



“No dia em que olharmos para as pessoas idosas pelo valor que têm e não pelos anos que já viveram, entenderemos que qualquer forma de discriminação com base na idade avançada e a sua mais gravosa manifestação – a violência – não poderão mais ser toleradas”.

João Lázaro - Presidente da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima| APAV



“Envelhecer não é declínio, mas evidência de caminho percorrido. Caminho que tem o tamanho da vida. Quanto mais se anda, mais robustece o caminhante no íntimo do seu ser. Pode fragilizar o físico, mas fortalece a sabedoria, diversifica os saberes, multiplica relações, valoriza o tempo. Assim “Bem” se envelhece. Ser idoso é ser mais pessoa por já ter beneficiado mais do tempo de ser-com-os-outros”.

Eugénio Fonseca - Presidente da Caritas Portuguesa

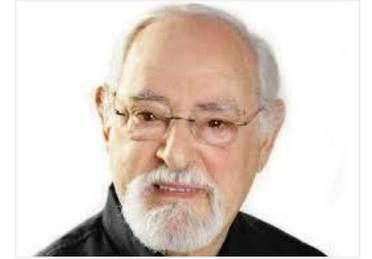


FRASES



“A velhice é um mistério. Mas é dela que se alimentam os poetas... e as mais belas canções. Um simples fio de prata contém o maior dos enigmas da criação”.

Ruy de Carvalho – Ator



“Da velhice digo que ainda a espero, não creio que lá tenha chegado, ouvi dela que seria a soturna antecâmara da morte, o cansaço de todos as sensações do coração, um decoroso trato com a solitude, tenho-a visto sempre à distância, à mesma distância que vejo o firmamento que se não distingue do mar, que se afasta à mesma lonjura de cada passo do meu caminho. Não me cansei de caminhar. Que se faça verdade, caminho porque sinto ainda em mim a graça pueril dos primos passos da aurora desta que foi a minha vida. Em suma, da velhice fico-lhe com os cabelos brancos e com ideia que ela própria é mais velha do que eu”.

Eunice Muñoz – Atriz



FRASES



“Os idosos são sábios, conhecedores, experientes. Têm o mestrado e o doutoramento da escola da vida e a noção do caminho a seguir para ultrapassar os vários obstáculos”.

Fátima Lopes – Apresentadora de TV



“Descartar os nossos idosos é como incendiar uma biblioteca. Ao preparar as novas gerações sem o contributo da experiência adquirida durante uma vida inteira está-se a promover a mediocridade e a desinvestir na excelência”.

Luís Represas – Músico, compositor e cantor



“A idade é Sabedoria! A tradição o Futuro! O respeito a inteligência ! A compaixão o Coração!”

José Cid – Músico, compositor e cantor



FRASES



“Os povos que não respeitam os velhos destroem a sua própria identidade porque não reconhecem a própria memória”.

Nuno Grande - Fundador de Instituto de Ciências Médicas Abel Salazar



“Uma sociedade que não cuida com respeito e que não protege, como está já a ser o caso e como ficou demonstrado pelo medo disseminado pela pandemia, os seniores, as crianças, os jovens e os doentes mais debilitados não merece ser apelidada de Humana, mas de Desumana, moribunda e talvez já morta.”

Fernando Nobre – Fundador e Presidente da Fundação Assistência Médica Internacional (AMI)



“O idoso nunca está mais na nossa vida”.

José Jorge Letria – Presidente da Sociedade Portuguesa de Autores



FRASES



“Estou grata a todos os que acompanhei ou conheci na velhice. Nem todos tinham histórias fascinantes para contar, nem vidas bem-sucedidas ou grande erudição, nem foram as melhores pessoas do mundo, ou tiveram vidas exemplares, mas como não ficar agradecida por toda a riqueza transmitida num sorriso, na confissão de um sonho, numa palavra cúmplice de um velho?”

Ana Zanatti – Atriz e Escritora



"Enquanto cantar, der conselhos, ajudar novos e velhinhos, sou uma idosa valiosa, mesmo com bengala!"

Simone de Oliveira - Atriz e Cantora



"Uma sociedade avalia-se pelo modo como trata os seus idosos. Porque são vulneráveis mas valiosos, porque necessitam de nós, porque são os nossos pais e avós, sem os quais não estaríamos aqui, vivos, nem seríamos gente. Por vezes, muitas vezes, vezes demais, esquecemo-nos disso – como nos esquecemos que um dia, um dia mais perto do que julgamos, seremos nós os idosos”.

Fundação Francisco Manuel dos Santos



FRASES



“Os anos vão-se passando,
Com achados preciosos,
Que os velhos vão registando...
Os idosos são valiosos”.

Polybio Serra e Silva – Professor Catedrático de Medicina da Universidade de Coimbra



“O idoso de hoje poderá ser você amanhã, pense em como gostaria de ser tratado. Construa hoje o seu futuro. Diga não ao velhicismo!”

Marcia Kinzner - Professora da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior e Assistente Hospitalar de Medicina Interna no Centro Hospitalar do Médio Tejo



“Quem menospreza o idoso por ser velho está a construir o seu próprio abandono”.

Rafaela Verissimo - Especialista de Medicina Interna com Competência em Geriatria



FRASES



"Os Idosos são Valiosos e merecem ser respeitados porque são um acumulado de experiência e de sabedoria que gratuitamente deixam ao Mundo";

" Os Idosos são Valiosos porque são uma nota da melodia da vida que permite à orquestra do sistema tocar em unísono o hino da Alegria".



Maria Jorge Nogueira Rocha, Presidente da Liga dos Amigos do Hospital Pulido Valente

“Os Idosos são um tesouro de experiências, sentimentos e momentos. Valorize-os e aproveite a oportunidade de os ter!”

Paulo Almeida, Assistente Hospitalar de Medicina Interna



“Não se iluda com um corpo frágil, uma voz suave e quase ciciada...nele contém-se uma pessoa com sentido e significado. Vislumbre”.

Ricardo Fernandes, Assistente Hospitalar de Medicina Interna



FRASES



“A idade é uma realidade. Se queres viver bem tens de envelhecer bem”.
Heidi Gruner, Assistente Hospitalar de Medicina Interna



“Os idosos são a conquista da espécie humana. Orgulhe-se deles e respeite-os!”
Sofia Duque, Especialista de Medicina Interna com Competência em Geriatria



“Quando for velho como quer ser tratado?”
Lia Marques, Assistente Hospitalar de Medicina Interna



“Há várias formas de avaliar um país, através de múltiplos indicadores. Mas nesta pandemia, nomeadamente com os problemas nos lares, saiu reforçada a ideia de que não estamos a honrar a forma como tratamos os nossos idosos. E isso diz muito de nós. Não é possível que nos consideremos uma sociedade moderna e realizada, humanizada e solidária, se não acarinharmos e respeitarmos quem construiu o nosso país e que, na verdade, continua a ter tanto para nos dar e ensinar”.

Miguel Guimarães – Bastonário da Ordem dos Médicos

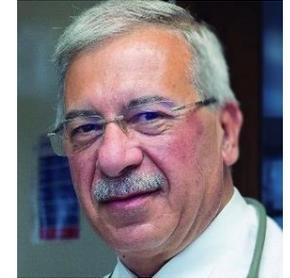


FRASES



“Ter Avós e estar com eles, é uma característica distintiva da Humanidade.”

João Araújo Correia – Presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna



Nunca defendi a ideia do “forever young” e a idade sempre me fascinou. Aprendi muito com a experiência daqueles que me precederam, também na minha equipa do atelier. Porque nós podemos ser jovens e inteligentes mas a experiência dá-nos um outro tipo de sabedoria, o conhecimento acumulado que é um bem inestimável. É o resultado de enfrentar os desafios, da perseverança no tempo, da coragem de viver”.

Joana Vasconcelos, Artista Plástica



“Todos temos o dever de valorizar os mais velhos, pelo muito que já fizeram pelo nosso País – pelo seu trabalho, pela sua sabedoria, pela vida que dedicaram a filhos e netos. Como diz o Papa Francisco, “são homens e mulheres de quem muito recebemos”. A história só se escreve com aqueles que nos antecederam, aqueles que ontem já foram jovens, e que hoje são, para todos, uma biblioteca viva. Um povo sem memória é um povo sem história. Valorizar os mais velhos é, pois, mais do que uma obrigação, um dever moral”

Manuela Ramalho Eanes



FRASES



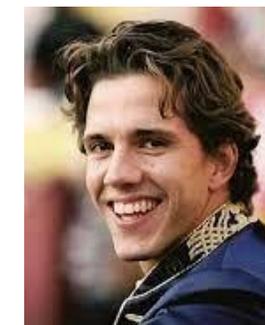
“Ser IDOSO, significa ser um indivíduo suficientemente maduro, uma biblioteca inspiradora das novas gerações”

Enoque João - Presidente da Direcção da Casa de Moçambique, Embaixador da Paz junto das Nações Unidas



"Idoso é sinónimo de sabedoria e de contador de histórias. Respeitar os mais velhos é ter respeito pelo caminho que todos nós vamos fazer".

Marcos Bastinhas - Cavaleiro Tauromáquico



"Os idosos são património, são sabedoria acumulada. Valioso é conhecer os seus percursos de vida , os obstáculos que ultrapassaram, e receber honrosamente o legado que têm para nos entregar".

Isabel Galriça Neto - Directora do Serviço de Cuidados Paliativos do Hospital da Luz



FRASES



“O Aumento da Esperança de Vida veio proporcionar, não só mais anos a todos nós, mas também o privilégio de cada vez mais crianças e jovens terem o carinho e o convívio dos seus Avós. Ouça, acarinhe e respeite os Avós”.

Fernando de Pádua



“A bondade cresce com a sabedoria e esta com a idade”.

Francisco Carvalho Guerra – Ex-Professor Catedrático da Universidade do Porto e atual Provedor do Estudante da Universidade Católica Portuguesa



“Os velhos precederam-nos. A eles devemos a nossa existência. Temos-lhes também essa dívida de gratidão. Ensinemos os mais novos a respeitá-los sempre, como pessoas humanas que são e sempre o serão, em todas as circunstâncias”.

João Gorjão Clara – Professor Catedrático (jubilado) de Geriatria



Obrigado