

**À LA CARTE**  
**Vera Ribeiro de Carvalho**  
(você poderá ver a explicação desse título [clikando aqui](#))  
Essa primeira coluna do “clique aqui” saiu neste site em 21/08/2009

### NÃO ME RELE, NÃO ME TOQUE!



Já já vocês saberão em que me inspirei para a coluna de hoje...

O título veio num flash... lembranças da infância/adolescência. Só que era “Não me toques, não me reles!” rrsrs! Nem lembro por que falávamos isso...

A verdade é que, como pertencente à “classe” dos chamados “idosos”, senti-me autorizada a abordar esse tema.

Para embasar-me, andei pesquisando e achei algumas coisas que REALMENTE me irritam. Algumas nem aconteceram (ainda!) comigo, mas ficava (fico!) revoltada quando presencio.

Uma delas é quando vejo alguém tratando o idoso como incapaz. Misericórdia! Pessoas falando do idoso, na presença dele, em terceira pessoa:



Como eu li, “Com estes argumentos, qualquer assunto poderia ser tratado na presença da pessoa assistida, como se ela não estivesse entendendo. Mas e se ela (a pessoa assistida) entender, como irá se sentir? E o respeito que se deve àquele ser humano, que deve ser prestado mesmo que ele/a não tenha condições de cobrá-lo?”

Então, a lição é: “Trate qualquer pessoa como gostaria de ser tratado e evite erros no cuidado ao idoso.”

Outra coisa extremamente irritante é a infantilização do idoso. Algumas pessoas e até cuidadores tendem a usar adjetivos como “Florzinha”, “Queridinha”, “Meu bem”, “Vovó”, “Vovô”... “Acontece que a maioria das pessoas não gosta de ser tratada pejorativamente, e os idosos não são exceção. (...) Apenas os netos e netas devem chamar seus avós de “vovô” ou “vovó”, nunca o cuidador.”



Muitos mal sabem quão prejudicial é para o idoso ser tratado dessa maneira!... Fazer isso é uma forma de violência, porque o idoso “já passou pela infância, adolescência, juventude e agora está na maturidade. A fase da vida é diferente, por isso, a abordagem precisa ser adequada.”

Vejam se vocês imaginavam que esse tratamento pode causar os seguintes prejuízos:

**“Contribui para o declínio cognitivo** - Com o avanço da idade, as dificuldades são evidentes e fugir delas não é uma opção. O raciocínio fica mais lento, a memória não é mais a mesma e as habilidades de realizar alguns movimentos podem ficar comprometidas.”



Só que isso não apaga todo o histórico de vida dos idosos. Muitos ainda têm pleno controle e se irritam quando ouvem palavras no diminutivo ou a pessoa falando com eles naquele linguagem “tatibitate” com que se falam aos bebês!



Ainda não fui vítima disso, mas tenho certeza de que, se acontecer, vou ter uma síncope! rrsrsl!

Outra coisa que azucrina é ser tratado como criança ao levar broncas, gente querendo impor limites, ensinar uma mãe idosa de vários filhos COMO fazer isso – como se ela não tivesse tido filhos nunca! De repente, tudo o que o idoso viveu... tudo o que ele ensinou, agora é como se não valesse mais nada. ZERO!!

Assim ensina o que li: “Se você trata seu pai dessa forma, ele se sentirá incapaz e pode perder a habilidade de raciocínio e comprometer as funções cognitivas.”

**“Prejudica o desenvolvimento do idoso** - A infantilização do idoso é uma forma de promover a dependência. Porém, a autonomia é essencial para que ele mantenha as capacidades físicas e mentais. Essa liberdade impede que o idoso se sinta inútil ou entediado.



Se os cuidados com idosos forem iguais aos das crianças, eles podem se sentir desestimulados e não praticar as atividades básicas do dia a dia — o que pode prejudicar muito o seu desenvolvimento.”

“**Afeta a autoestima e a autoconfiança** - Ao impedir o idoso de fazer as tarefas que ainda consegue, a confiança dele pode ficar abalada.



Não há necessidade de dar comida na boca, se ele é capaz de fazer a atividade sozinho, por exemplo. O excesso de cuidado e carinho pode ser mal interpretado pela pessoa na terceira idade. Mesmo quando o idoso perde parte das suas capacidades cognitivas, é importante tratá-lo como o adulto que é.”

“**Atrapalha a socialização** - O idoso pode ficar constrangido com a forma de tratamento e, em razão disso, evitar o relacionamento com as pessoas. Além de ser consequência da infantilização, o isolamento social também pode ser sinal de uma perda auditiva.



A perda auditiva dificulta a comunicação e gera frustração ao idoso. A disfunção, aliada ao tratamento similar ao dado às crianças, pode favorecer o aparecimento de doenças mentais, como a depressão e até a demência.

O ideal é ficar atento a qualquer alteração de comportamento e procurar um médico especialista. Muitas vezes, o uso do aparelho auditivo pode fazer o idoso voltar a interagir com a família.”

**“Os cuidados com idosos precisam ser adequados à faixa etária deles. O tratamento infantilizado pode afetar as capacidades cognitivas e comprometer a qualidade de vida do cidadão na terceira idade. Ele precisa de carinho sim, mas sem desrespeitar a individualidade nem ignorar sua trajetória de vida. Acredite: os idosos têm ótimas histórias para contar, dê ouvidos a eles.”**



Agora que já me baseei em matérias da net (vide links ao final), posso, finalmente, contar o porquê de ter vindo a inspiração para o tema de hoje...

Idosos, minha gente, costumam ter muitas dores! Infelizmente, a maioria – como eu – não se prepara eficientemente para viver a tal “melhor idade”...

Se eu soubesse aos quarenta... cinquenta, o que sei hoje sobre como cuidar do corpo para não ter problemas, certamente nem teria tido necessidade de colocar minhas próteses. Não teria sofrido tudo o que sofri desde antes da pandemia... e sofro ainda, apesar de agora é um “sofrimento esperançoso” de quem já fez o que precisava e agora... só esperar os efeitos... Vida que segue.

Mas então... por que o “Não me rele, não me toque”??



Ombros, minha gente! Os mais jovens também, mas os idosos dificilmente não têm problemas nos ombros. E o que fazer com aqueles homens que chegam para nos cumprimentar já batendo em



nossos ombros? Alguns com tanta força! (mulheres também, mas os homens já se acostumaram a fazer isso com os seus pares...).

Não façam isso não!

não faça isso  
comigo você não  
sabe o quanto  
Machuca



<https://acvida.com.br/atividades/erros-no-cuidado-ao-idoso/>

<https://www.audiumbrasil.com.br/blog/compreendendo-perda-auditiva/tratar-idosos-como-criancas/>



# Não confunda

**Porventura**

**JUNTO** | Significa por acaso

Ex: *Porventura*, você viu meu celular?

**Por ventura**

**SEPARADO** | Significa por sorte

Ex: Eu, *por ventura*, consegui chegar antes da chuva.

“Tenderam”? rrsrs! Mandem suas dúvidas!



*COLCCI: Regata feminina (somente 99,90); camiseta masculina (somente 99,90) - Tamanhos PP ao EXGG!!! Várias cores! Dia das Mães vem aí... CAPODARTE! LUIZA BARCELOS!... Peças descomplicadas, que te acompanha em diversas ocasiões! Tamanhos PP ao GG : SHOULDER!! CAMISETAS TOMMY HILFIGER - Atualize sua coleção casual com esta camiseta confeccionada em algodão confortável e finalizada com um monograma em cores icônicas. Novidades! Outono/24! O melhor de tudo? VOCÊ escolhe quando quer pagar!*



ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT, à Av. Daniel Portela, 694. Fone 3522 1881 ou 9829-6116



## Um pouco de mim...



#10 No Beat Cast | Vera Carvalho  
@veraribeirodecarvalho

OI, GENTE! PEÇO LICENÇA PARA DIVIDIR, COM QUEM ACASO SE INTERESSAR, UMA ENTREVISTA FEITA COMIGO - VIA PODCAST, COMANDADO PELO PC JÚNIOR E SUA IRMÃ GABI (A QUEM AGRADEÇO DE CORAÇÃO POR SE LEMBRAREM DE MIM). FOI FEITO NO DIA 23/08 DESTE ANO. É UM POUCO LONGO... BOM PARA VER AOS POUCOS... NAS HORAS DE FOLGA... COISAS SOBRE MIM QUE APOSTO QUE VOCÊS NUNCA OUVIRAM FALAR! 🤔😄. SEQUE O LINK ABAIXO:

<https://www.youtube.com/watch?v=KsMsLRame3w>

**Dr. Eduardo M. Otani**  
CRM: 7668

[www.otani.med.br](http://www.otani.med.br)

Atendimento Geral  
Cirurgia Geral  
Endoscopia Digestiva Alta

HOSPITAL  
SANTA MARIA

*Melhore a sua saúde física e mental, caminhe pelo menos uma hora por dia. Caminhar faz bem ao corpo e distrai a mente.*



Você tem certeza?



- Assinale a alternativa que está escrita corretamente segundo as normas cultas da Língua Portuguesa.
- a. ( ) Ei de passar neste concurso!
  - b. ( ) Tu lê bem melhor do que escreves!
  - c. ( ) À muito tempo não lia um livro tão bom!
  - d. ( ) Ouve um grande tumulto na escola ontem!
  - e. ( ) O menino disse: Mãe, não caibo mais nesta cama!

<https://www.cadernodeeducacao.com.br/2019/01/exercicios-de-portugues-sobre-o-emprego-da-norma-culta.html>

[Clique aqui e veja a resposta da questão](#)

