



Dia dos Avós



Dia dos Avós: celebração com afeto e reflexão sobre os desafios enfrentados na terceira idade



Saúde, bem-estar, violência e conexão intergeracional são temas urgentes para além da homenagem feita em 26 de julho.

No dia 26 de julho, comemora-se o Dia dos Avós, uma data repleta de carinho, gratidão e memória afetiva. Inspirada na tradição cristã, que celebra os santos Joaquim e Ana, pais de Maria e avós de Jesus, a data é reconhecida no Brasil como um momento de valorização da sabedoria, do cuidado e do amor transmitidos entre gerações. No entanto, mais do que flores e mensagens, a ocasião também convida à reflexão sobre os desafios que os idosos enfrentam, especialmente em um país com população em acelerado processo de envelhecimento.

De acordo com o IBGE, até 2030 o Brasil terá mais idosos do que crianças com até 14 anos, um marco demográfico que exige novas formas de encarar o envelhecimento. É preciso olhar para a realidade da terceira idade com seriedade, respeito e responsabilidade coletiva.

Saúde e longevidade: um olhar integral sobre o envelhecimento

Com o avançar da idade, o organismo passa por transformações que demandam atenção integral à saúde. Doenças crônicas como hipertensão, diabetes, artrite, osteoporose e problemas cardiovasculares tornam-se mais comuns, exigindo acompanhamento médico contínuo e acesso a tratamentos de qualidade. Além disso, a saúde mental dos idosos muitas vezes é negligenciada. Depressão, ansiedade, luto prolongado e solidão são experiências frequentes, mas que costumam ser invisibilizadas sob a crença equivocada de que “é normal estar triste na velhice”. Promover bem-estar psicológico é tão importante quanto tratar o corpo.



Outro ponto central é o acesso à medicação adequada, exames preventivos e políticas públicas voltadas especificamente para a terceira idade, além de serviços domiciliares ou comunitários de apoio.

Estilo de vida ativo: a chave para autonomia e bem-estar

Envelhecer com saúde também passa por hábitos de vida saudáveis e autonomia cotidiana. Caminhadas leves, aulas de dança, yoga, hidroginástica, jardinagem e outras práticas simples ajudam a preservar a mobilidade, melhorar a autoestima e evitar o isolamento social.

A alimentação balanceada é outro aliado da longevidade. Dietas ricas em fibras, vegetais, proteínas leves e com baixo teor de açúcar e sal contribuem para a prevenção de diversas doenças.

Manter a mente ativa também é fundamental: leitura, jogos de raciocínio, cursos e até o uso moderado de tecnologias digitais podem auxiliar na preservação das funções cognitivas. A vida social e familiar igualmente exerce papel terapêutico — sentir-se incluído e valorizado é um remédio poderoso.





Violência e abandono: o lado sombrio da velhice

Apesar da imagem afetuosa dos avós, muitos idosos enfrentam situações de abandono, negligência e violência. Os abusos, muitas vezes cometidos por familiares, podem ser físicos, psicológicos, financeiros ou se manifestar por meio da omissão de cuidados básicos.

Segundo dados do Disque 100, os casos de violação dos direitos dos idosos têm crescido nos últimos anos. A denúncia é um ato de amor e cidadania. A criação de redes de proteção e o fortalecimento das políticas públicas de acolhimento são medidas urgentes.

Para entender melhor essa realidade, a equipe do EGA News realizou uma visita ao Lar Luna, localizado no bairro de Boca da Mata, em Salvador. A instituição acolhe idosos em situação de vulnerabilidade social, oferecendo cuidado, alimentação, acompanhamento médico e, sobretudo, afeto.



Durante a visita, ouvimos o relato comovente do senhor Damião, de 82 anos, que, com os olhos marejados, contou: *“Minha filha disse que não tinha mais tempo pra cuidar de mim. Ela precisava resolver as coisas dela... e eu acabei virando um fardo.”* O silêncio que se seguiu à sua fala foi mais eloquente que qualquer comentário.



Luna, fundadora e gestora do lar, também nos relatou com tristeza que *“muitos dos idosos aqui recebem visitas muito raramente. Alguns familiares eu só conheço por foto. Outros nem isso.”* Seu trabalho, como o de tantas outras instituições, é uma demonstração do quanto o abandono pode ser amenizado por ações concretas de cuidado e amor.



A realidade do Lar Luna nos leva a refletir: quem cuida de quem cuidou de nós? O abandono de idosos não pode ser normalizado. É urgente pensar em formas de proteger, incluir e valorizar os mais velhos.

Aposentadoria: entre o descanso merecido e a luta pela sobrevivência

A aposentadoria deveria representar um tempo de descanso e fruição, mas para muitos avós brasileiros ela se transforma em um período de angústias financeiras. A baixa remuneração, somada ao aumento no custo de vida, obriga muitos idosos a continuarem trabalhando ou, ainda, a sustentarem filhos e netos com sua renda.



A aposentadoria deveria representar um tempo de descanso e fruição, mas para muitos avós brasileiros ela se transforma em um período de angústias financeiras. A baixa remuneração, somada ao aumento no custo de vida, obriga muitos idosos a continuarem trabalhando ou, ainda, a sustentarem filhos e netos com sua renda.



Além disso, o preconceito etário (etarismo) ainda é forte no mercado de trabalho, limitando as oportunidades para aqueles que desejam continuar ativos. Valorizar a experiência dos idosos e oferecer condições dignas de aposentadoria são passos fundamentais para garantir uma velhice segura e respeitosa.

Conexão entre gerações: um elo que transforma

Os avós são guardiões da memória, da cultura e da história familiar. Promover o diálogo intergeracional fortalece laços afetivos e promove o respeito mútuo. Momentos simples, como contar histórias, ensinar receitas, compartilhar músicas e fotografias, têm efeito pedagógico e emocional poderoso.



Projetos escolares, oficinas de memória, encontros comunitários e atividades de lazer compartilhadas são iniciativas que ajudam a criar pontes entre gerações, combatendo o isolamento e aproximando universos distintos.



