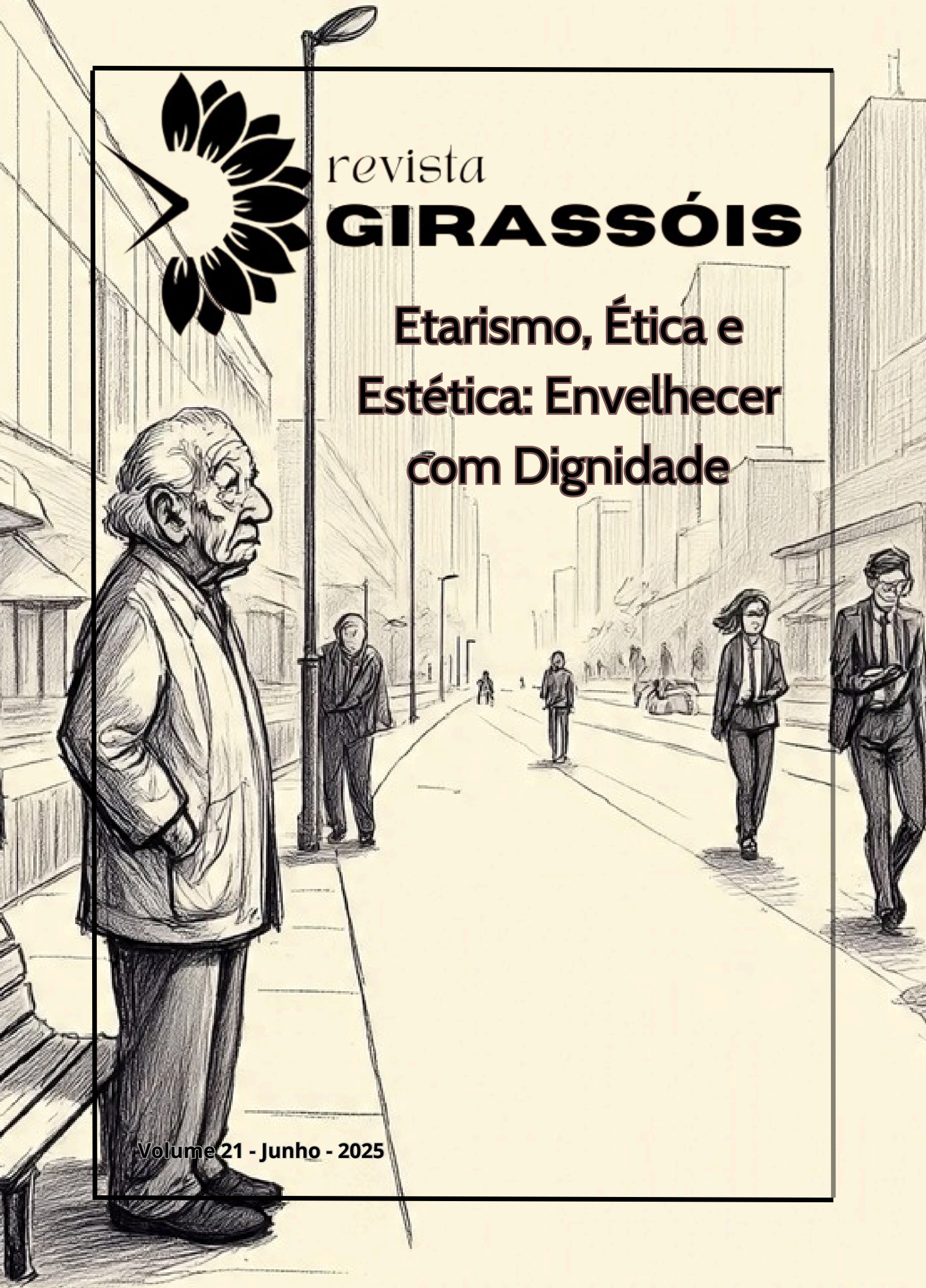
revista
GIRASSÓIS

Etarismo, Ética e Estética: Envelhecer com Dignidade



Volume 21 - Junho - 2025

ÍNDICE

A Pedagogia do Envelhecer.....03

Ética, Direito e Cidadania no Envelhecimento.....07

Esporte no Envelhecer.....11

Rota Sênior.....16

Efatá.....21

Faz Sentido?.....26

Tempo e Talento.....29

Mundo Tech 60+.....36

Saúde e Envelhecimento.....38

NutriSER.....46

UniSERES.....49

Editorial.....53

ETARISMO, ÉTICA, ESTÉTICA E ENVELHECIMENTO COM DIGNIDADE: UM OLHAR DA PSICOLOGIA E PEDAGOGIA

Por Maria do Socorro Barbosa

MARCELO TRAVASSOS

MÁRCIA PASSOS

MARIA DO SOCORRO

SOCORRO BRITO

CÁTIA ALBUQUERQUE

"O tempo só tira da gente aquilo que é superficial.
A idade verdadeira é a que carregamos na alma."
— Fernanda Montenegro

O envelhecimento é um processo natural e inevitável do ciclo da vida. No entanto, apesar dos avanços na longevidade humana, ainda persistem preconceitos e estigmas relacionados à idade, especialmente contra pessoas idosas. Esse fenômeno é conhecido como Etarismo, termo cunhado por Robert Butler em 1969, para descrever o preconceito sistemático contra pessoas com base na idade cronológica (Butler, 1969). No campo da Psicologia, o etarismo é compreendido como um fator que impacta diretamente a saúde mental, a autoestima e a identidade de indivíduos em processo de envelhecimento. Na perspectiva pedagógica, a cogitação sobre o etarismo é essencial, pois a educação tem papel essencial na formação de valores, atitudes e compreensões que moldam o olhar social sobre o envelhecimento. Uma educação comprometida com os direitos humanos precisa combater práticas discriminatórias e promover o respeito à diversidade etária. Como afirma Paulo Freire (1996), educar é um ato político e ético, que exige o compromisso com a dignidade e a libertação dos sujeitos, em todas as fases da vida.

A sociedade contemporânea, marcada por valores neoliberais, exalta padrões estéticos vinculados à juventude, à produtividade e à performance. A cultura da beleza promove a ideia de que o corpo jovem é ideal, marginalizando a velhice e invisibilizando os corpos envelhecidos. Tal contexto reforça estereótipos negativos e práticas discriminatórias que violam os princípios éticos fundamentais da dignidade humana, da equidade e da justiça social. Debert (1999) aponta a marginalização que os sujeitos enfrentam à medida que envelhecem, sobretudo em uma sociedade que valoriza excessivamente a juventude, a produtividade e a estética do corpo jovem. Nessa esteira, a construção social da velhice está intrinsecamente ligada a discursos que medicalizam e estetizam o envelhecer, transformando-o em algo a ser evitado ou corrigido. Do ponto de vista ético, cabe aos profissionais de Psicologia atuarem na desconstrução de estereótipos e na promoção de uma cultura de respeito à diversidade etária.

O Código de Ética Profissional do Psicólogo (CFP, 2005) orienta que a atuação profissional deve ser pautada no respeito à dignidade e aos direitos humanos, sem qualquer forma de discriminação. Assim, é papel do psicólogo não apenas oferecer acolhimento e suporte a pessoas idosas, mas também promover reflexões críticas sobre o etarismo institucionalizado, incluindo suas manifestações sutis, como o paternalismo ou a infantilização das pessoas idosas.

Para a pedagogia, a ética é entendida como fundamento para a construção de relações intergeracionais mais justas. Considerando que o docente seja o agente formador, deve atuar na desconstrução dos estigmas que associam a velhice à incapacidade, inutilidade ou obsolescência. A escola e os espaços educativos, formais ou não formais, devem valorizar a trajetória de vida das pessoas idosas, reconhecendo seus saberes e potencialidades, e promovendo uma inclusão com escuta ativa, que reconheça a pessoa idosa como sujeito de seu próprio engajamento social. Considerando a estética como campo de produção de sentidos sobre o corpo, ela precisa ser ressignificada para além dos padrões hegemônicos. Compreendemos que é possível construir uma estética do envelhecimento que valorize as marcas do tempo como expressão de história, experiência e sabedoria. Como afirma Neri (2013), o envelhecimento ativo e saudável envolve o reconhecimento de que a velhice é uma etapa rica em possibilidades de desenvolvimento pessoal, afetivo e social.

Portanto, promover o envelhecimento com dignidade e respeito implica em romper com o etarismo, valorizar a diversidade estética dos corpos envelhecidos e garantir que pessoas idosas tenham acesso a espaços de participação social, cuidados humanizados e liberdade de escolha sobre seus modos de ser e estar no mundo. A pedagogia, nesse cenário, deve atuar como instrumento de transformação, contribuindo para uma cultura de respeito, equidade e justiça social. Isso passa pela criação de políticas educacionais inclusivas, pela valorização da educação ao longo da vida e pelo incentivo ao diálogo entre gerações. A Psicologia reconhece o envelhecer não como declínio, mas como parte legítima e valiosa da existência humana.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Butler, R. N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. The Gerontologist, 9(4), 243–246.
- Brasil. Ministério da Educação. (2006). Educação e diversidade: Padrões estéticos e preconceito. Brasília: MEC.
- Conselho Federal de Psicologia (CFP). (2005). Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília: CFP.
- Debert, G. G. (1999). A reinvenção da velhice: Socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Editora da UNESP.
- Freire, P. (1996). Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra.
- Neri, A. L. (2013). Velhice e sociedade. Campinas: Papirus

ENVELHECER...

BASTOS TIGRES

Entra pela velhice com cuidado,
Pé ante pé, sem provocar rumores

Que despertem lembranças do passado,
Sonhos de glórias, ilusões de amores.

Do que tiveres no pomar plantado,
Apanha os frutos e recolhe as flores;
Mas lavra, ainda, e planta o teu eirado,

Que outros virão colher quando te fores.
Não te seja a velhice enfermidade.
Alimenta no espírito a saúde,
Luta contra as tibiezas da vontade.

Que a neve caia, o teu ardor não mude.
Mantém-te jovem, pouco importa a idade;
Tem cada idade a sua juventude!...

SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO

Livro: ETARISMO – Um novo nome para um velho preconceito
Autor: Fran Winandy
Editora: Matrix; 1ª ed.; 2023; 168 p.
Idioma: Português
Sinopse:
O mundo está ficando grisalho, mas o idoso é sempre o outro. Falamos com muita propriedade sobre as estatísticas relacionadas às cambalhotas da nossa pirâmide etária, mas estamos sempre de fora, narradores da história alheia. Se você nunca foi alvo do preconceito etário, possivelmente o será, já que, segundo dados recentes da Organização Mundial da Saúde, a cada dois idosos no mundo, um é discriminado. No Brasil, os estudos sobre o etarismo são recentes, e Fran Winandy é pioneira na pesquisa e em trabalhos sobre esse tema nas organizações. Neste livro, a autora explica a fundo esse assunto, cada dia mais presente nas conversas e na imprensa, trazendo sua experiência e percepções, e convida você a percorrer com ela o caminho para combater esse terrível preconceito infiltrado em nosso tecido social.

Elsa & Fred - Um Amor de Paixão
Título Original: Elsa & Fred
Sinopse:
Alfredo (Manuel Alexandre) tem 78 anos e vive sozinho desde que sua esposa faleceu, há sete meses. Bastante melancólico, ele se muda para um apartamento alugado por sua filha controlada, Cuca (Blanca Portillo). Não demora muito para que conheça sua nova vizinha, Elsa (China Zorrilla), que bate à sua porta para entregar um cheque endereçado à Cuca para consertar os estragos causados em um acidente de carro. Após ouvir uma história triste, Alfredo recusa o cheque. Os dois aos poucos se aproximam cada vez mais, inicialmente como amigos e depois como namorados.
Ano de lançamento: **2006 / Gênero: Comédia/Drama Duração: 1h 46 /Nacionalidade: Argentina/ Censura: 12 anos/ Legendado: português**

ETARISMO, ÉTICA E ESTÉTICA: ENVELHECER COM RESPEITO E DIGNIDADE

ALEXANDRE DE PÁDUA RODRIGUES

ELZA GUIMARÂES

LUCIANA BUENO DA CRUZ

ESTATUTO DA PESSOA IDOSA

ETARISMO - Art. 96. Discriminar pessoa idosa, impedindo ou dificultando seu acesso a operações bancárias, aos meios de transporte, ao direito de contratar ou por qualquer outro meio ou instrumento necessário ao exercício da cidadania, por motivo de idade:

Pena – reclusão de 6 (seis) meses a 1 (um) ano e multa.

§ 1 o Na mesma pena incorre quem desdenhar, humilhar, menosprezar ou discriminar pessoa idosa, por qualquer motivo.

§ 2 o A pena será aumentada de 1/3 (um terço) se a vítima se encontrar sob os cuidados ou responsabilidade do agente.

§ 3º Não constitui crime a negativa de crédito motivada por superendividamento da pessoa idosa.

PRELÚDIO – POR ELZA GUIMARÃES

O etarismo, preconceito baseado na idade, é uma forma sutil e cruel de exclusão social, especialmente contra os idosos. Em uma sociedade que valoriza excessivamente a juventude e a estética, envelhecer torna-se um desafio ético.

A mídia e os padrões de beleza promovem uma imagem idealizada que ignora a riqueza da experiência e sabedoria acumulada ao longo da vida. A ética exige que todos sejam tratados com respeito, independentemente da aparência ou idade. É fundamental desconstruir estereótipos e promover uma convivência baseada na empatia.

O envelhecimento é um processo natural e deve ser acolhido com dignidade. Políticas Públicas inclusivas e campanhas educativas são ferramentas essenciais nesse processo.

A estética deve celebrar a diversidade, não excluir. Respeitar os idosos é respeitar a própria humanidade.

EMPRESAS QUE TEM PROGRAMAS DE CONTRATAÇÃO 60 MAIS (COMBATE AO ETARISMO) – POR LUCIANA BUENO

Em 2009, trabalhei em um Escritório de Advocacia (Tosta e Tosta) como advogada júnior, peticionando, atendendo clientes e realizando audiências, na correria de sempre; então, tivemos uma reunião com o sócio majoritário do escritório para tratarmos de novos advogados e estagiários a serem contratados com mais de 60 anos. Na época, foi uma surpresa para mim, com 39 anos, ao abordar pela primeira vez o tema etarismo, o chefe nos abriu os olhos para termos pessoas experientes ao nosso lado, seja como advogados ou estagiários. Foi uma excelente experiência, eles me ajudaram a ver o mundo com outros olhos, a prestar mais atenção nas petições, nos prazos, nas elaborações de perguntas a serem feitas nas audiências, a prestar atenção nos clientes, em todos os sentidos, a deixá-los confortáveis para trazerem seus problemas a serem resolvidos, sem vergonha e sem julgamento. A experiência que tinham em outras áreas foi fundamental, o olhar experiente para problemas não falados, mas detectados por eles ajudou bastante na propositura das ações. Foram dois anos de excelentes oportunidades de aprendizado. Aprendi muito, principalmente a ser uma advogada melhor, mais completa, mais focada no cliente, na qualidade e não na quantidade. Realmente valeu a pena, foram pessoas que me fizeram crescer.

Atualmente, pesquisei e verifiquei que existem várias empresas pequenas ou grandes que contratam pessoas com mais de 60 anos: a Nestlé, por meio do "Nestlé faz BBBem", já contratou mais de 1700 pessoas. A experiência tem dado certo, se transformando em um caso de sucesso, como afirma Augusto Drumond, head de Diversidade e inclusão, da Nestle Brasil: "A inclusão de pessoas com 60 anos ou mais em nossas ações faz parte de um movimento crescente da Nestlé para criar um ambiente onde a idade não define competências e habilidades. Valorizamos profundamente a experiência e o conhecimento que essa faixa etária traz, reconhecendo que são ativos essenciais tanto para o nosso negócio quanto para a sociedade".

Na verdade, ganha mais a sociedade com o aproveitamento da pessoa com mais de 60 anos, que tem muito o que ensinar a viver, não basta sobreviver, essas pessoas precisam viver com qualidade; e trabalhar aumenta o tempo de vida das pessoas idosas, pois elas se sentem úteis e felizes.

ENVELHECER NA PERIFERIA: DIGNIDADE TAMBÉM MORA AQUI – POR ALEXANDRE DE PÁDUA

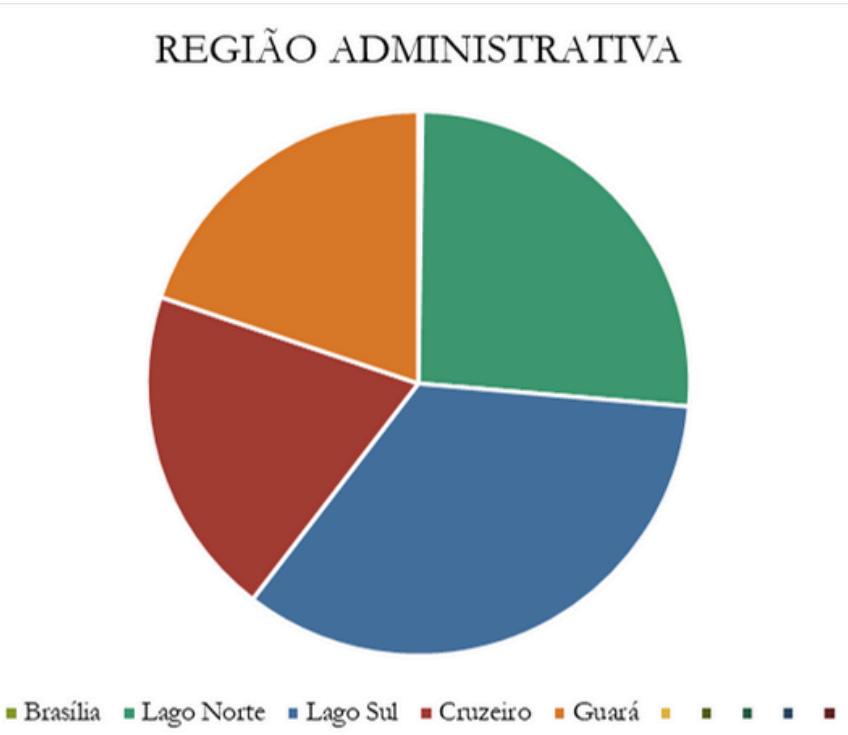
Envelhecer não é fácil, conforme exposto anteriormente, o etarismo, prática criminosa, prevista no Estatuto da Pessoa Idosa, é presente na sociedade brasileira. Porém, como é envelhecer na periferia?

Preliminarmente, **o que é periferia?** No imaginário popular, trata-se de região afastada, sem infraestrutura, lotada de violência e desprezo. Porém, periferia vai muito além disso, trata-se de espaço com sua própria dinâmica, que muitas vezes, independe de regiões centrais.

Periferia é onde nos identificamos enquanto cidadãos, é onde nascemos, crescemos, envelhecemos...

Quais as dificuldades de envelhecer na periferia? Tomando Brasília (RA-I) como centro, as demais cidades satélites se tornam periferias desta. De acordo com o Instituto de Pesquisa e Estatística do Distrito Federal, o DF tem cerca de 200 mil idosos.

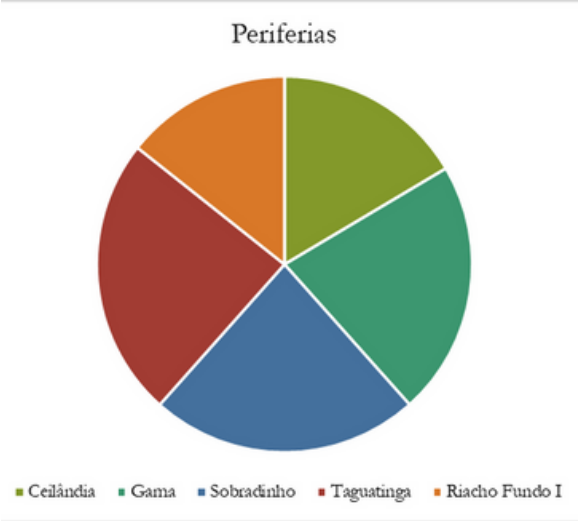
🌻 **5 Regiões Administrativas com mais idosos no DF**



Fonte: Desenvolvido pelo autor com base nos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Censo Demográfico 2010.

Esse gráfico chama bastante atenção, se formos considerar fatores econômicos para classificar ou denominar periferia, as regiões do DF que mais contam com idosos são regiões consideradas Classe Alta ou Classe Média. Esse dado nos levanta o questionamento: **Onde está a pessoa idosa da periferia?**

Para responder a essa pergunta, observe o gráfico abaixo:



Fonte: Desenvolvido pelo autor com base nos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Censo Demográfico 2010.

🌻5 Periferias do DF com mais idosos

O número de idosos nas “periferias” é menor em comparação ao número de idosos nas regiões centrais, isso se deve aos seguintes fatores:

Envelhecer é um privilégio: Condições precárias de trabalho e moradia nas periferias, assim como acesso limitado à saúde preventiva.
Expectativa de vida mais alta nas regiões nobres: Populações com maior renda, escolaridade, acesso à saúde e segurança pública. Esses fatores, favorecem a permanência de pessoas idosas nessas áreas.
Política Habitacional: Muitos idosos que hoje moram nas regiões nobres foram pioneiros ou servidores públicos, que conseguiram moradia em áreas centrais ainda nos anos 1960-80.
Subnotificação: Alguns idosos que vivem com familiares nas periferias podem não estar oficialmente registrados nesses domicílios, o que impacta nos dados censitários

Os dados do IBGE mostram que a maior parte dos idosos do DF vive em regiões nobres, uma constatação que revela algo profundo: em uma sociedade desigual, viver muito é um privilégio. A expectativa de vida está diretamente ligada a fatores como renda, escolaridade, saneamento e alimentação adequada.

Na periferia, onde os direitos muitas vezes não chegam, o tempo também é mais curto.

A vida do idoso periférico não é fácil, afinal, as nossas periferias ainda carecem de serviços voltados à população idosa, de serviços de saúde aos serviços de lazer. Para suprir essa lacuna, temos a UniSER, presente em diversas Regiões Administrativas - Ra’s do Distrito Federal.

Afinal, envelhecer na periferia do Distrito Federal é, antes de tudo, resistir, mas resistir com dignidade. É vencer o tempo onde ele costuma faltar, é ser raiz que sustenta a comunidade.

ETARISMO NO ESPORTE: UM OBSTÁCULO À INCLUSÃO OU À EXCELÊNCIA NA CONCLUSÃO!

ÂNGELA QUEIROZ

Alinhado a esse post, **VÔLEI, FORÇA E HISTÓRIA...**

O **VÔLEI** está na veia, a **FORÇA**, com certeza, é a força de vontade que corre nas veias de quem ama esse esporte, e as **HISTÓRIAS**, essas sim, são muitas, as vividas, vivenciadas e celebradas a contar!

Envelhecer com respeito e dignidade relacionado ao esporte aborda a necessidade de valorizar todas as fases da vida no universo esportivo, promovendo uma cultura de respeito, ética e beleza na diversidade de idades.

O Etarismo ou discriminação por idade no esporte manifesta-se tanto na exclusão de atletas mais experientes quanto na valorização excessiva da juventude. Embora o esporte seja frequentemente associado ao vigor e à performance no auge, essa visão se revela limitada e prejudicial, minando potencialidades e encorajando estereótipos que afetam atletas de todas as idades.

Etarismo, ou **idadismo**, é o preconceito ou discriminação com base na idade. Ele pode atingir tantas pessoas mais velhas quanto jovens, mas é mais comum e mais estruturalmente dirigido contra idosos.

Etarismo no esporte muitas vezes reforça estereótipos negativos, como a ideia de que envelhecer é sinônimo de incapacidade ou perda de valor. Para combater isso, é fundamental promover a inclusão de atletas mais velhos, reconhecendo suas conquistas e incentivando a participação contínua.

No esporte, isso pode se manifestar de várias formas:

O esporte deve ser um espaço de saúde, lazer, inclusão e bem-estar para todas as idades. Combater o etarismo nesse contexto significa valorizar a diversidade corporal e temporal, além de promover a ideia de que o movimento é para todos, do início ao fim da vida.

O esporte é um dos espaços mais simbólicos de promoção da saúde, da inclusão e do bem-estar. No entanto, mesmo em um ambiente que deveria ser sinônimo de diversidade e igualdade, o preconceito etário ou etarismo ainda se manifesta de maneira sutil e estrutural. Essa forma de discriminação, que marginaliza indivíduos com base na idade, especialmente os mais velhos, precisa ser combatida com ações concretas que promovam o respeito e a valorização do corpo em todas as fases da vida.

Ética no esporte implica tratar todos com respeito, independentemente da idade, valorizando o esforço, a dedicação e a saúde de cada indivíduo. Isso significa também combater qualquer forma de discriminação ou preconceito que possa surgir.

Estética aqui não se refere apenas à aparência, mas à beleza da diversidade, à dignidade de envelhecer com saúde e vitalidade, e à valorização do corpo em suas diferentes fases. Envelhecer com respeito e dignidade no esporte é celebrar a experiência, a sabedoria e a força que vêm com o tempo.

Ao promover uma cultura esportiva que valorize o envelhecimento ativo, estamos contribuindo para uma sociedade mais ética, inclusiva e bonita em sua diversidade. Assim, o esporte se torna uma ferramenta poderosa para envelhecer com respeito, dignidade e alegria!

No esporte de base, o chamado efeito da idade relativa favorece atletas nascidos nos primeiros meses do ano, pois são mais maduros precocemente. Em muitos casos, os mais novos são desconsiderados e acabam desistindo, não por falta de talento, mas por um viés temporal. No Brasil e internacionalmente, essa discriminação implícita provoca exodus de jovens promissores e mantém o sistema esportivo ancorado em critérios superficiais.

No âmbito esportivo, o etarismo se apresenta por meio da invisibilização de atletas mais velhos, da falta de políticas públicas que incentivem a prática esportiva na terceira idade e da cultura que valoriza apenas o desempenho jovem. Mesmo quando atletas experientes continuam a competir em alto nível, é comum enfrentarem descrédito ou comentários pejorativos, como se o envelhecimento invalidasse a capacidade física. Além disso, eventos esportivos voltados à população idosa recebem pouca cobertura midiática, o que contribui para a manutenção de estigmas e da falsa ideia de que o esporte é exclusivo para jovens.

Diante disso, conclui-se que o etarismo no esporte precisa ser reconhecido como uma forma de exclusão social. Envelhecer não deveria ser motivo de afastamento da prática esportiva, mas sim uma razão ainda mais forte para que o corpo se mantenha ativo e saudável. O combate a esse preconceito depende da união entre políticas públicas, mudança cultural e respeito à trajetória de cada indivíduo, valorizando o esporte como um espaço para todos, independentemente da idade.

No esporte e na ciência da modalidade, as mulheres em idade média ou elevada são sub-representadas. Apenas 9% dos estudos em ciência do esporte incluem mulheres em estágio pós-menopausa, e apenas 16% concentram-se exclusivamente nelas. Além disso, programas adaptados ou competições voltadas a atletas sênior são escassos, marginalizando não só o desempenho esportivo, mas também o acesso a benefícios à saúde e ao bem-estar.

No ambiente esportivo, a idade é frequentemente usada como critério de elegibilidade, especialmente nos Jogos Olímpicos, onde regras variam de um esporte a outro. Exemplo: no boxe olímpico há idade máxima de 40 anos; no futebol, o torneio olímpico funciona como sub-23, com poucas exceções para atletas mais velhos. Essas normas refletem um preconceito institucional que associa diretamente idade ao risco ou ao declínio físico, sem considerar a diversidade de trajetórias ou capacidades individuais.

Além das regras, atletas com mais idade sofrem estigmatização pública. A mídia frequentemente destaca a idade de atletas excepcionais como se ela fosse um empecilho maior que suas conquistas. Um exemplo emblemático foi a reação ao desempenho de Megan Rapinoe (é uma futebolista estadunidense. Ela é conhecida por sua performance marcante dentro de campo e ganhou destaque mundial quando liderou a Seleção de Futebol Feminino dos Estados Unidos nos Jogos Olímpicos de 2012) quando em 2019, com 34 anos, foi chamada de “velha” pela imprensa, gerando indignação de público e celebridades. Essa narrativa reforça o preconceito, especialmente em relação a mulheres, e ignora comparações injustas com grandes atletas masculinos ainda ativos em idades avançadas.

Há quem defenda que a valorização da juventude nos esportes é natural, pois muitos esportes exigem vigor máximo e reações rápidas. Contudo, avanços na medicina esportiva, nutrição e tecnologia têm prolongado carreiras, permitindo que atletas como LeBron James (basquetebolista norte-americano que atua como ala pelo Los Angeles Lakers) e Diana Taurasi (única atleta da história com seis medalhas de ouro olímpicas no basquete), ambos com alto rendimento mesmo aos 38–42 anos de idade, sigam atuando. Isso demonstra que idade e desempenho não são sinônimos de declínio irreversível.

Combater o etarismo no esporte exige, portanto, a reformulação de discursos, atitudes e estruturas.

É necessário incentivar iniciativas inclusivas, como programas de atividade física voltados para idosos, ampliar a visibilidade de atletas seniores e combater estereótipos que ligam o envelhecimento à inatividade. A escola também tem papel fundamental, ao tratar o esporte como direito e instrumento de cidadania em todas as idades. Só assim será possível construir um ambiente esportivo verdadeiramente democrático, onde a idade não seja um limite, mas apenas mais um dado da diversidade humana.

O esporte deve ser um espaço de saúde, lazer, inclusão e bem-estar para todas as idades. Combater o etarismo nesse contexto significa valorizar a diversidade corporal e temporal, além de promover a ideia de que o movimento é para todos, do início ao fim da vida.

Condenar o etarismo no esporte não significa negar as limitações naturais do envelhecimento, mas reconhecer o valor plural da experiência, do conhecimento e da resiliência. Reformar regras institucionais, como eliminar categorias etárias rígidas, criar mais oportunidades para atletas maduros e mulheres pós-menopausa, e desafiar narrativas midiáticas negativas são passos essenciais.

O esporte deve ser um espaço de inclusão e desenvolvimento contínuo, onde a idade não determine o potencial, mas sim a vontade de competir e evoluir.

ETARISMO, ÉTICA E ESTÉTICA: ENVELHECER COM RESPEITO E DIGNIDADE. UM DIREITO DE TODOS!

GRAÇA MEDEIROS

ANNA PAULA

Envelhecer é um processo natural da vida, mas, acima de tudo, é uma conquista. Chegar à maturidade com saúde, sabedoria e histórias para contar deveria ser motivo de orgulho — tanto para quem vive essa fase quanto para a sociedade que a valoriza.

O envelhecimento digno começa com o olhar que lançamos sobre a pessoa idosa. Um olhar que reconhece sua trajetória, suas lutas e contribuições. Envelhecer com dignidade é poder escolher, opinar, continuar aprendendo, amando, viajando, sonhando... É ser tratado com o mesmo respeito oferecido em qualquer fase da vida.

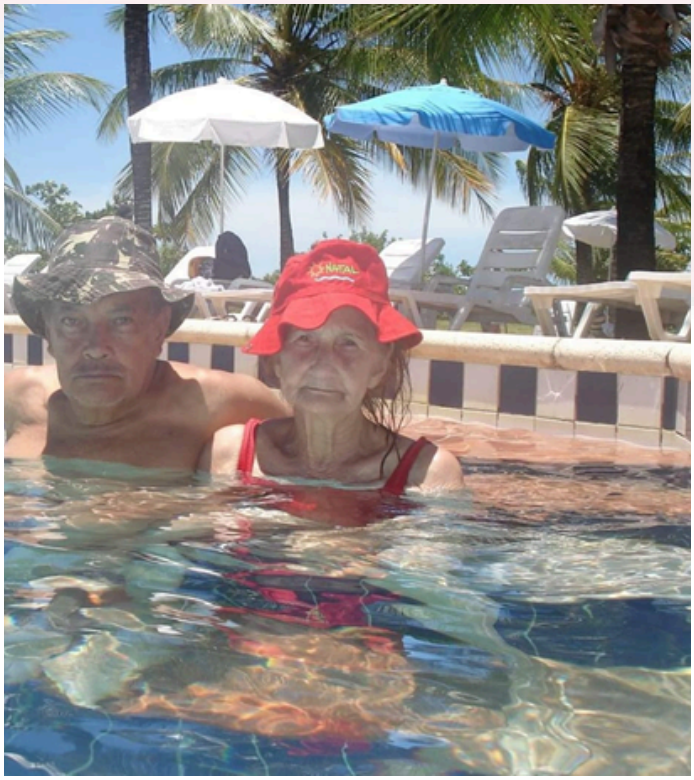
Infelizmente, ainda vivemos em uma sociedade que muitas vezes inviabiliza o idoso, tratando-o com indiferença ou paternalismo. Mas é urgente mudar essa realidade. Dignidade não é favor — é direito. Respeito não é gentileza — é reconhecimento.

Cabe a todos nós, em nossas famílias, comunidades, instituições e políticas públicas, garantir espaços seguros, afetivos e acessíveis para que a pessoa idosa possa viver plenamente. Afinal, o futuro que desejamos para nós começa com o presente que oferecemos aos que vieram antes.

Que possamos, juntos, construir um mundo onde o envelhecer seja sinônimo de liberdade, afeto e respeito. Porque todo ser humano merece viver e envelhecer com dignidade.

O turismo e o lazer, também ocupam espaço destinado às pessoas idosas e elas têm todo o direito de viver e usufruir como qualquer outra pessoa mais jovem. Compartilhando suas experiências vividas em suas cidades, estado, ou pelo Brasil afora, e também pelo mundo.

No Brasil, especialmente em destinos turísticos mais preparados, já é possível encontrar espaços que pensam com carinho no público da terceira idade. Alguns empreendimentos têm oferecido apartamentos adaptados próximos às áreas sociais e de lazer, como piscinas, restaurantes e salões de convivência. A ideia é garantir acesso facilitado, conforto e segurança, priorizando a hospedagem de pessoas idosas no prédio principal, sempre com suporte disponível, inclusive com recepção 24 horas pronta para ajudar no que for preciso.



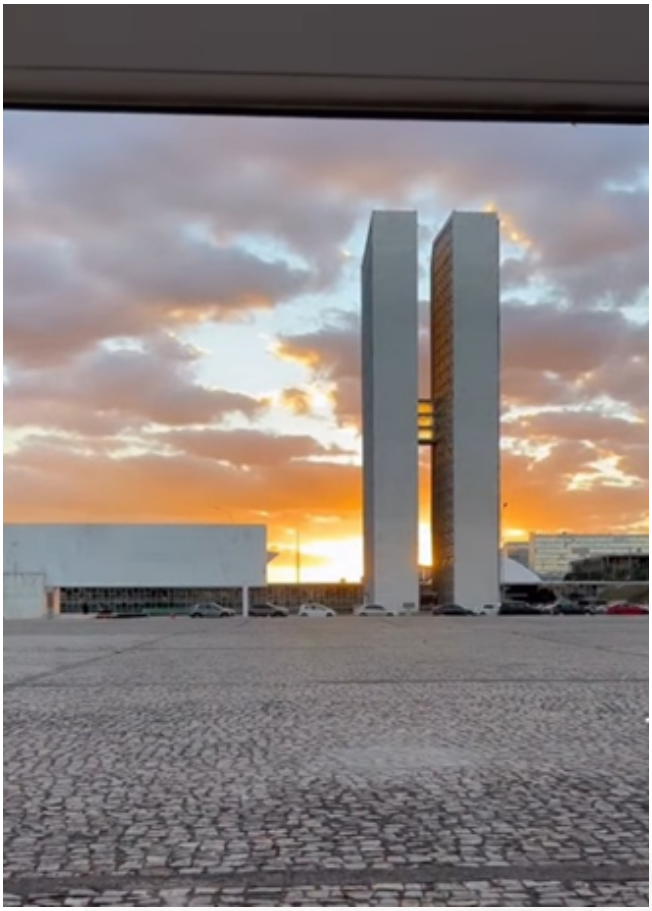
A foto que acompanha esta matéria foi registrada em um resort localizado na Bahia, que oferece estrutura completa e acessível ao público sênior. O ambiente valoriza o acolhimento, o respeito e a dignidade, elementos essenciais para quem busca viajar com tranquilidade e qualidade de vida.

"Todos os idosos têm que ser tratados com respeito e dignidade. Saber envelhecer é a obra prima da sabedoria. É uma das partes difíceis da grande arte de viver!"

E o turismo local?
Você conhece a sua cidade com tudo que ela tem a lhe oferecer de passeios e diversão?
Pois vamos lhes apresentar um pouquinho da nossa cidade, esta Brasília tão maravilhosa e cheia de cantos e encantos!
Combine um encontro com os amigos e saboreie um bom chá e petiscos ao final da tarde.
Onde? Na CASA DE CHÁ!

A **CASA DE CHÁ** celebrou um ano de reabertura em junho deste ano, após anos fechada. A parceria entre o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial do Distrito Federal (Senac - DF) e a Secretaria de Turismo do DF (Setur - DF) deu a oportunidade para que a obra de Oscar Niemeyer, localizada na Praça dos Três Poderes, voltasse a ser não só um ponto de encontro para um café, mas uma escola de formação profissional.

Seu salão fica abaixo da linha do solo da Praça e através de suas janelas temos um visual lindo que é o céu de Brasília, que fica ainda mais deslumbrante nesta época, inverno, onde temos o entardecer e o pôr do sol em cores que vão do amarelo ao vermelho, passando por vários tons de tirar o fôlego de qualquer um.



Neste último ano de reabertura, mais de 150 mil pessoas visitaram a CASA DE CHÁ, que também é um café-escola para os estudantes do SENAC, que praticam o que aprendem, como gastronomia, atendimento, hospitalidade. Eles são os responsáveis pelo atendimento do estabelecimento e mantêm o funcionamento com excelência, ajudando para o fortalecimento do turismo e da gastronomia na capital federal.

Além de ambiente acolhedor e pessoal bem treinado no atendimento, há acessibilidade, com uma rampa larga e de baixa inclinação.

Aos finais de semana o estacionamento do STF, que fica na referida praça, pode ser usado pelos turistas.

Obrigada

A BELEZA DA IDADE EM QUE PODEMOS FLORECER!!

MARILSE HELENA MANSO

SELMA MIALSKI

Envelhecer faz parte da vida. Todos nós, desde o momento em que nascemos, estamos envelhecendo. Ainda assim, vivemos em uma sociedade que insiste em valorizar apenas a juventude — como se só ela fosse sinônimo de beleza, capacidade e importância. Convenhamos, envelhecer é um espetáculo natural e inevitável, que merece ser comemorado com direito a confete e serpentina. Vamos explorar como a ética e a estética podem andar de mãos dadas, promovendo o envelhecimento com dignidade e chutando o balde de um preconceito silencioso, mas muito presente: **o etarismo, para escanteio!**

O etarismo é o preconceito contra pessoas por causa da idade, especialmente contra quem já passou dos 60. Ele aparece nas pequenas piadas, nas dificuldades para conseguir emprego, na falta de representatividade na mídia, na forma como muitas vezes tratamos os mais velhos como se fossem menos capazes ou relevantes. E tudo isso tem um impacto profundo na forma como cada um de nós enxerga o próprio envelhecer. Mas a boa notícia é que a sociedade está começando a acordar para a importância de tratar todo mundo, independentemente da idade, com o mesmo carinho e respeito.

Mas é possível — e necessário — mudar esse olhar.

É aí que entram dois conceitos fundamentais: ética e estética. A ética nos convida a refletir sobre como tratamos uns aos outros. Envelhecer com dignidade significa ser respeitado, ter sua história reconhecida, ser ouvido e valorizado. Afinal, quem já viveu tanto tem muito a ensinar — e merece ocupar seu espaço na sociedade com orgulho. Ética no envelhecimento é tratar cada pessoa como uma estrela, reconhecendo seu valor e dignidade, não importa quantas primaveras já celebrou. É enfrentar o etarismo com coragem e garantir que todos tenham oportunidades e direitos de sobra. Envelhecer com ética também é ouvir e aprender com quem já tem muita história pra contar — afinal, só o tempo traz essa sabedoria!

Já a estética, muitas vezes usada para nos cobrar juventude eterna, também precisa ser repensada. As rugas, os fios brancos, as marcas do tempo não são defeitos. São sinais de experiências vividas, de batalhas enfrentadas, de sabedoria acumulada. Precisamos aprender a ver beleza em todas as fases da vida — e, principalmente, na maturidade.

Quem disse que estética e envelhecimento não se bicam? Muito pelo contrário! Elas podem ser grandes amigas na celebração da beleza em todas as fases da vida. A indústria da beleza está começando a acordar para a diversidade de idades, lançando produtos e campanhas que enaltecem a beleza madura. Afinal, cada ruguinha é uma história, cada cabelo grisalho é uma medalha de sabedoria. Quando falamos de estética no envelhecimento, não estamos só tentando pegar carona na juventude. A verdadeira beleza da maturidade está em abraçar e festejar as mudanças que o tempo nos oferece.

Envelhecer não é perder valor. É ganhar história.

Promover o respeito à idade é cuidar do futuro de todos nós. É garantir que, quando nossa vez chegar — e ela vai chegar — possamos viver com autonomia, bem-estar e autoestima. Isso começa nas atitudes do dia a dia: ouvir mais, julgar menos, incluir mais, estigmatizar menos. Para envelhecer com respeito, é essencial cultivar uma mentalidade que valorize a contribuição dos mais velhos para a sociedade. Isso inclui aplaudir de pé suas habilidades, conhecimentos e a riqueza de suas experiências de vida. Precisamos abrir espaço para que as vozes dos mais velhos sejam ouvidas e respeitadas.

Portanto, lutar contra o etarismo não é apenas defender os direitos dos mais velhos. É construir um mundo melhor para todas as idades — onde o tempo vivido seja motivo de orgulho, e não de exclusão.

Quando mantemos esse olhar de respeito, admiração e compreensão no curso natural da vida evoluímos espiritualmente. Que a espiritualidade nos guie em nossa jornada, nos dando a serenidade para envelhecer com graça e a sabedoria para viver plenamente cada momento. Que possamos honrar a nossa jornada e a daqueles que nos acompanham, reconhecendo a dignidade de cada ser humano, independentemente da sua idade. O crescimento espiritual revela o melhor de cada um de nós fazendo resplandecer a luz interior onde reside o SER maior que transcende os céus e a terra e tudo o que nela há, Jesus!

Afinal, envelhecer com respeito e dignidade é um direito. E também um belo caminho a ser trilhado. Envelhecer com respeito e dignidade é um direito de todos. Ao promover uma sociedade mais inclusiva e ética, podemos transformar a maneira como a idade é percebida e celebrada. Cada fase da vida tem sua própria beleza e valor incalculável. E vamos combinar, a vida é um espetáculo que merece ser vivido em grande estilo, do primeiro ao último ato!

Assim, olhe-se no espelho com orgulho, pois você é um privilegiado! Tem o privilégio de viver a velhice com segurança, respeito a si mesmo e altivez! Não julgue suas rugas, cicatrizes e cabelos grisalhos, mas valorize-os, já que são resultado da sua trajetória de vida, das dores, amores, sorrisos e lágrimas. São o registro da sua história e você tem, hoje, a felicidade de poder observar e experienciar essa nova e maravilhosa fase da sua vida!!

Cada fase da vida tem sua beleza única. Vamos celebrar essas diferenças

FESTEJANDO O NOSSO FLORECER MAIS BELO A CADA AMANHECER!

ASSUMIDAMENTE FELIZ. O SONHO NÃO ACABOU..

AUTORIA: SIMONE DOURADO

SIMONE DOURADO

SONALI GRABER

"Vivemos numa era de especialistas, e isso tem um preço. Eu definiria um especialista como alguém que não mais vê a floresta da verdade, optando por enxergar apenas as árvores dos fatos." Viktor Frankl

Quem é você diante do espelho? Como você encara o seu percurso de envelhecimento? Apesar da evidência já bem conhecida de que a nossa pirâmide etária está em pleno movimento de inversão por causa do número crescente de idosos no Brasil e no mundo, pouco se sabe sobre a percepção da pessoa idosa sobre si mesmo.

Estudo recente, com pessoas entre 60 e 85 anos, sobre “como os idosos representam a velhice”, aponta que, diferentemente da visão negativa e uniforme dos especialistas, que os idosos entrevistados vivenciam o processo do envelhecimento de formas distintas e relatam a velhice, em sua maioria, como uma fase prazerosa, e “não se perceberam frustrações, conflitos e dramaticidade na forma de vivenciarem a velhice. Também não foram identificados sentimentos de rejeição e/ou inferioridade face às mudanças e perdas”.

Sabemos que envelhecer é um processo que acontece desde o momento em que nascemos. À medida que o tempo passa, o passado se faz presente e o futuro se transforma em sonho. O tempo é o nosso bem mais valioso, ele torna o envelhecer uma conquista, onde a liberdade e a responsabilidade das nossas atitudes no decorrer da nossa história, refletem a qualidade de vida que teremos. Envelhecer é simples como o nascer de um sonho, entretanto para viver plenamente essa realidade precisamos enfrentar cotidianamente o preconceito de uma sociedade que aprendeu a cultivar apenas o que é jovem, belo e dentro de uma estética pautada no tempo de vida: quanto mais tempo de vida, mais jovem, por isso mais valorizado.

Essa visão reducionista do ser humano mostra o quanto somos limitados em nossa própria essência. O sentimento de que idoso é sempre o outro também ainda é uma realidade. Será que os nossos sonhos envelhecem como o nosso corpo? Vivemos num tempo em que precisamos pedir permissão para envelhecer. O sonho da aposentadoria pode ser um pesadelo para muitos. O preconceito em relação à idade está cada dia mais evidente já que, a partir do momento em que envelhecemos, somos taxados de “inativos” e colocados à margem dessa sociedade reducionista, contribuindo para a ausência de sentido e degeneração da saúde mental da pessoa idosa. O fato é que vivemos um tempo paradoxal onde o desejo de continuar vivo e o medo de envelhecer conflituam continuamente.

> ***"A saúde mental está baseada em certo grau de tensão, tensão entre aquilo que já se alcançou e aquilo que ainda se deveria alcançar, ou o hiato entre o que se é e o que se deveria ser." Viktor Frankl***

A saúde mental da pessoa idosa sofre influência de situações relacionadas ao preconceito por idade, atingindo, em sua grande maioria, as mulheres. O cotidiano da pessoa idosa, cada vez mais, tem sido afetado por comentários que invadem e invalidam não só a sua aparência, como também subestimam os seus projetos de vida, impondo limites a sua liberdade, ao seu poder criativo, à sabedoria conquistada e, sobretudo, a sua capacidade de sonhar.

O preconceito pela idade está em todos os lugares, até no meio educacional. Recentemente uma estudante universitária, de idade mais avançada, foi hostilizada por outras estudantes mais jovens do mesmo curso, cujo motivo foi apenas etário, evidenciando que esse comportamento está se tornando cada vez mais presente em nossa sociedade e que precisa urgentemente ser analisado e tratado com mais gentileza.

Ter consciência de que o envelhecimento é um fato e que, por isso mesmo, não deve ser associado a estereótipos que desqualifiquem o sentido e a qualidade de vida das pessoas, por mais obvio que pareça, é necessário. Trazer à luz esse debate é dever da sociedade, de forma a garantir não somente o direito de existir, mas principalmente o de sonhar.

O sonho não acabou. A população mundial está envelhecendo, ganhamos mais tempo de vida e queremos viver esse tempo com qualidade e sentido, o que significa dizer que estamos ativos e queremos estar em todos os lugares, seja nas universidades, nas academias, nos roteiros turísticos e nas ruas. Estamos também abertos ao amor, aos encontros sociais e às coisas boas que a vida tem a oferecer. Queremos ser assumidamente felizes, já que não estamos mortos e sim, ávidos pela construção de novos sonhos.

O sonho não acaba quando nos tornamos maduros, ao contrário, ele se transforma em oportunidades de realização para a grande maioria das pessoas. É na envelhescência que brota o desejo por realizar os sonhos que foram adiados ao longo da vida. Agora temos o que há de mais precioso para a humanidade, ou seja, tempo. Tempo livre e com menos obrigações profissionais.

Suprimir os sonhos da pessoa idosa, através do preconceito, afeta a sua saúde mental e desencadeia uma série de doenças como a depressão, a ansiedade e a diminuição da autoestima.

E o que fazer quando o sonho não acabou e queremos ser felizes? Como conscientizar a sociedade sobre os impactos negativos do etarismo?

Promover um envelhecimento ativo, através do respeito e da valorização da pessoa idosa, e criar um ambiente mais inclusivo para todas as idades, de forma a possibilitar que todos possam viver com dignidade e autonomia, é papel da sociedade. O nosso papel, entretanto, é afirmar e, melhor ainda, é agir e mostrar que a vida é breve e imprevisível, que nunca é tarde para realizar um novo sonho. Vamos viver com alegria e sentido, afinal, amanhã pode ser tarde demais para dizer, fazer, viver com pessoas que nos importam. Vamos fazer do cuidado um companheiro. Cuidado com o corpo, com a mente, com o espírito, com as pessoas, e para com o mundo. Vamos encarar a vida de forma assumidamente feliz, onde o sonho faz parte e o sentido de vida é o que nos move.

Eu assumo a minha condição: Aos 61 anos, sou linda (aos meus olhos), leve e assumidamente feliz. E você?

Faz sentido?

*Simone Dourado – Gerontóloga e Logoeducadora, Criadora do Instagram Tempo de Lavanda e estudante de Artes Cênicas, da UnB.

Referência:
Um olhar sobre o processo de envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice https://doi.org/10.1590/1809-9823.2006.09023 (acesso em 06/07/25)

ETARISMO, ÉTICA E ESTÉTICA: ENVELHECER COM RESPEITO E DIGNIDADE

LOYANE PÁDUA
ALICE DE SOUSA
MÁRCIA CORREIA LIMA
YAN PÁDUA

A Sagrada Arte de Envelhecer por Loyane Pádua

Há algo profundamente sagrado em quem envelhece. São mãos que já embalaram vidas, olhos que viram o mundo se transformar, histórias que carregam a sabedoria do tempo. No entanto, por trás desses cabelos brancos e desses rostos marcados pela experiência, muitas vezes se escondem silêncios impostos, olhares que se desviam, portas que se fecham. Esse silêncio tem um nome: etarismo.

O etarismo surge quando a idade se torna uma sentença, quando a vivência acumulada é ignorada, e o simples fato de ter vivido muito é confundido com incapacidade. É uma forma de cegueira coletiva, um esquecimento perigoso de que envelhecer é parte inevitável da condição humana. Negar espaço, voz e dignidade a quem já percorreu grande parte do caminho é, no fundo, negar a nós mesmos um futuro em que seremos tratados com respeito.

Envelhecer não significa perder valor. Pelo contrário, é acumular vivências, é ter o direito de continuar fazendo escolhas, de expressar ideias, de criar e decidir — sem ser infantilizado ou tratado como um obstáculo. A verdadeira ética do envelhecimento não é um conceito abstrato, mas um compromisso diário: respeitar a autonomia do outro, cuidar sem controlar, ouvir sem subestimar. É enxergar a pessoa idosa em sua integralidade, reconhecendo que, mesmo com passos mais lentos ou uma pele marcada pelo tempo, ela permanece dona de sua história e de sua dignidade.

A justiça entre gerações exige que a convivência seja um laço, não uma disputa. É preciso ensinar aos mais jovens que valorizar os mais velhos é também valorizar o próprio futuro, pois um dia estarão no mesmo lugar. Muitos enxergam apenas rugas ou limitações, mas há uma beleza profunda no envelhecer que vai além dos padrões superficiais. É uma estética que se revela no sorriso tranquilo de quem já não precisa provar nada, na serenidade de um olhar que já viu tanto, na liberdade de ser exatamente quem se é — seja usando batom vermelho aos 80 ou caminhando descalço aos 90.

Envelhecer com dignidade não é apenas sobreviver, é permanecer. É manter o direito à voz, ao espaço, ao desejo e ao propósito. É não ser reduzido a um número, a um prontuário médico ou a uma suposta fragilidade. Uma sociedade que compreende isso é uma sociedade que está construindo um futuro melhor para si mesma, porque o tempo não para — e, se tivermos sorte, todos chegaremos lá.

Quando esse dia chegar, que nossas peles contem histórias, que nossos corpos continuem a dançar à sua própria maneira, e que nossos corações possam dizer, sem dúvidas: **"Fui respeitado. Fui amado. Fui ouvido."**

Etarismo, Ética e Estética por Márcia Correia da Silva Lima

Incontestavelmente, temos hoje muito a comemorar no que diz respeito a lutas e a conquistas das classes minoritárias. Embora ainda haja ranços do capacitismo e do patriarcalismo em nossos dias, podemos visualizar índices menores de opressão às mulheres, aos negros, aos pobres e aos deficientes, por exemplo. Contudo, ser velho no Brasil ainda é tarefa difícil, o que nos coloca diante da mais delicada demanda: ser número expressivo em contexto social idadista e com pouca atenção na ética e na estética.

Enquanto o mundo caminha para ser inclusivo, o Brasil engatinha para a valorização de classes. Isto faz com que os mais velhos tenham que lutar por direitos e por respeito. À semelhança do capacitismo, o etarismo é um preconceito que precisa ser combatido, pois dele surgem muitas outras formas de cerceamento do direito à qualidade de vida, uma vez que ele dita a faixa etária que pode ou não pode usufruir de bens primários, como o bem-estar e o trabalho. Essa questão é particularmente relevante para nós, que vivemos essa fase da vida, pois muitas vezes somos alvo de estereótipos que associam envelhecimento a limitações, perda de valor ou incapacidade de contribuir para o crescimento da sociedade.

Em contrapartida, a ética nos convida a respeitar e valorizar todas as idades, reconhecendo a dignidade de cada pessoa, independentemente do seu tempo de vida. Devemos combater atitudes preconceituosas e promover um ambiente de respeito entre gerações, garantindo que a experiência e a história de vida de cada um sejam reconhecidas como riquezas. Nesse contexto, a ética desempenha um papel fundamental. Ela nos convida a refletir sobre nossos valores e atitudes, para promovermos o respeito e a valorização da diversidade etária. Cada pessoa, independentemente da idade, merece ser tratada com dignidade, reconhecimento e amor. Combater o etarismo é uma responsabilidade de todos, pois uma sociedade ética é aquela que reconhece a importância de todas as fases da vida, valorizando a experiência acumulada ao longo dos anos como uma fonte de riqueza e de aprendizado.

Dessa forma, podemos reconhecer na estética elementos significativos que extrapolam o significado da beleza física, cujo padrão varia conforme usos e costumes de época ditados pelo consumismo. A estética que é invariável nas relações, nas condições de igualdade e no respeito mútuo é elemento essencial para o alcance da justiça social. Ela é uma expressão de quem somos e de como nos sentimos. Logo, envelhecer com autoestima positiva e cuidado é uma forma de celebrar nossa história e nossa essência.

Portanto, ao combatermos o etarismo, ao praticarmos a ética e ao valorizarmos a estética natural de cada um, contribuímos para uma sociedade mais inclusiva e justa. É fundamental que cada um de nós compreenda a importância de valorizar todas as fases da vida, reconhecendo em cada etapa o valor da troca de experiências, bem como a contribuição de cada geração para a construção de um mundo mais respeitoso.

Devemos, portanto, trilhar a nossa jornada baseada no tripé do combate ao etarismo, na adoção da ética e no entendimento amplo da estética, para que as lutas das próximas gerações não sejam tão elementares quanto as nossas, e que elas possam partir do nosso legado de que o envelhecimento é um privilégio de renovação e possibilidades.

Mitos e beleza do envelhecer

Alice de Sousa

Dizem que envelhecer é o fim da linha,
Que com o tempo tudo cala, tudo definha,
Mas na alma envelhecida existe vida:
Memórias, experiências e beleza escondida.
Dizem que a velhice não tem sabor,
Que o sonho enfraquece e perde o frescor,
Mas o tempo é sábio, não leva embora a magia,
O idoso floresce em história e poesia.
Dizem que a velhice é uma tela sem cor,
Que a beleza se apaga e perde o vigor,
Mas os cabelos de prata e a pele enrugada
São as marcas do tempo no corpo gravadas.
Dizem que velhice é sinônimo de doença,
Que idoso é solitário, isolado, sem crença,
Mas isso é mito e falta de conhecimento,
O idoso é ativo e segue em movimento.
Dizem que o idoso não aprende mais,
Que o tempo passou, levou sonhos e ideais,
Mas idoso é resiliente e capaz de aprender,
Basta uma chance e ele pode surpreender.
Dizem que o idoso é frágil, improdutivo e lento,
Mas esquecem que ele tem sabedoria e talento,
Já trabalhou muito e deu sua contribuição,
Plantou sementes de amor e dedicação.
Envelhecer é não perder a cor,
É ser raiz onde antes era flor,
É pintar os dias com nova emoção,
É olhar o mundo com imensa gratidão.
É caminhar sem tanta pressa,
É ver beleza onde a alma começa,
É transformar o que era urgência
Em delicadeza, paz e experiência.
Envelhecer não é o fim, é transfigurar,
É mudar o ritmo, mas continuar a trilhar,
É ser raiz firme no chão, é ser calmaria,
É viver cada dia com mais sabedoria.
Envelhecer não é se apagar,
É ter luz própria e brilhar,
É ser chama que aquece
E em cada passo mais vida oferece.
Envelhecer sim, mas não aceitar
O etarismo que tenta limitar,
Mas seguir aprendendo, se reinventar
E fazendo da vida um novo recomeçar.
Façamos da velhice uma linda sinfonia
Com acordes de afeto, respeito e harmonia
E versos que celebrem a vida e a razão
E que a vida se renove em cada geração.
Envelhecer é tempo, é arte, é talento,
É dançar com a vida no passo do vento.
Mito é pensar que envelhecer é parar,
E que a idade apaga o desejo de amar.
Dê um basta aos mitos, diga não ao preconceito!
Envelhecer é história, é conquista e direito
Acabe com o etarismo e deixe o idoso florescer
Ajude-o a viver com respeito e dignidade como deve ser.

Autora: Alice de Sousa

Informações atuais para idosos curiosos

Termo atual	Significado e valor
Longevidade ativa	Vida prolongada com qualidade, participação e autonomia.
Protagonismo da pessoa idosa	A pessoa idosa como sujeito da própria história e escolhas.
Envelhecimento saudável	Processo de envelhecer com saúde física, mental e social.
Intergeracionalidade	Relação positiva e troca entre diferentes gerações.
Estética da maturidade	A beleza que se manifesta nas marcas do tempo e da vivência.
Direitos da pessoa idosa	Reconhecimento de que a velhice merece proteção e respeito.
Etarismo (Idadismo)	Discriminação baseada na idade, especialmente contra pessoas idosas.
Ética no envelhecer	Respeito à autonomia, dignidade, direitos e decisões da pessoa idosa.
Autonomia	Capacidade de tomar decisões e conduzir a própria vida, respeitando o ritmo e os desejos pessoais.
Estética do envelhecer	Valorização da beleza real, das marcas do tempo e do cuidado com o corpo e o espírito.
Protagonismo Sênior	Atitude ativa da pessoa idosa em sua vida pessoal, social, cultural e política.
Termos jovens relacionados ao envelhecer	
Expressão jovem	**Aplicação no envelhecimento.**
Slow living	Estilo de vida mais leve — ideal para a fase da maturidade.
Body positive	Amar seu corpo em todas as fases da vida — inclusive com rugas.
Lifelong learning	Aprender a vida toda — sim, idoso também pode estudar e crescer.
Selfcare	Cuidar de si — saúde física, emocional, mental e espiritual.
Empoderamento	Idoso com voz, atitude e direitos garantidos.
Influencer 60+	Idosos que brilham nas redes e inspiram gerações.
Silver power	O poder dos cabelos grisalhos e da experiência.

O que lhe faz sentir vivo/a e realizado/a como idoso/a, hoje?

"O meu coração bate forte quando encontro sentido além de mim mesmo, numa relação construtiva, assim não influencio ninho e nem horizonte, pois nestes movimentos juntos ouvimos uns aos outros, falamos, abordando vozes e silêncio." **Elieser Leoncio – 71 anos, Aposentado, CMDF UniSER – Polo Gama.**

"O que me faz me sentir viva e realizada hoje é ter vários propósitos na minha vida. Estar em contato com a minha família e amigos, além de cuidar da minha saúde, da minha alimentação, estar envolvida em projetos que proporcionam o meu desenvolvimento pessoal e estar sempre buscando melhorar como pessoa de forma individual e coletiva." ***Maria Betânia – 59 anos, Professora aposentada - SEEDF UniSer – Polo Gama.***

"O que faz me sentir viva e realizada como idosa hoje é fazer atividade física, viver um dia de cada vez como se não houvessem outros." ***Ana Zuleide Medanho – 68 anos, Aposentada - GDF Moradora do Gama- DF.***

"O que me faz sentir vivo e realizado como idoso hoje é viver um dia após o outro, ter fé em Deus, viver a vida com paz, amor e alegria, respeitando uns aos outros e desejo que o mundo caminhe para uma melhora." ***Claudionor Medeiros – 82 anos, Aposentado, Morador do Gama- DF.***

"O que me faz sentir vivo e realizado como idoso hoje é conservar a minha saúde, manter a alegria e a felicidade e estar de bem com todos." ***Silvio da Silva Braga – 86 anos, Aposentado, Morador do Gama-DF.***

"O combustível humano que alimenta a bomba humana de minha vida, rumo a trilha do processo contínuo da finitude é Deus, o qual me mantém lúcida, crítica, consciente e produtiva, com família, saúde, amor e gratidão." ***Maria Loudes da silva – 63 anos, Educadora social UniSer – Polo Gama.***

Olhar Único

Loyane Pádua

A sociedade insiste em ignorar uma verdade fundamental: a arte não tem idade. No entanto, quando um corpo maduro sobe ao palco, quando mãos marcadas pelo tempo criam, quando uma voz experiente emociona, muitos ainda reagem com surpresa. Como se a arte fosse um privilégio da juventude, como se a criatividade tivesse data de validade.

Esse espanto revela um preconceito enraizado: o etarismo. Ele silencia talentos, impede que sonhos tardios floresçam e deslegitima a expressão artística na maturidade — como se a velhice, com todas as suas histórias, não fosse um palco digno de ser ocupado. Mas há aqueles que resistem. Artistas que, com cada fio branco, desafiam a lógica da exclusão e da pressa. São pessoas que escolhem a arte como profissão ou caminho de reinvenção aos 60, 70, 80 anos. E é aqui que a ética se faz necessária.

A ética do envelhecimento artístico exige que reconheçamos: o tempo não apaga talentos, ele os aprofunda. É preciso garantir espaços, recursos e, acima de tudo, respeito para quem ousa criar na contramão do esquecimento. A arte feita na maturidade carrega camadas de significado que só uma vida longa pode oferecer. Um artista idoso traz no corpo a memória de suas experiências; sua voz guarda nuances que o tempo não rouba. E mesmo quando o mundo tenta confiná-lo aos bastidores, ele insiste em permanecer sob os holofotes — não por vaidade, mas por direito.

Para quem envelhece, a arte vai além de um ofício: é resistência, cura e identidade. É ética traduzida em gestos, liberdade expressa onde muitos esperam apenas silêncio. E quando falamos de estética, ela também se transforma nesse processo. Não é mais a estética do corpo jovem e imaculado, mas a beleza do tempo bem vivido. É o rosto marcado que emociona no close, a mão trêmula que ainda desenha com verdade, o corpo que dança não para cumprir padrões, mas para afirmar: ***"Ainda estou aqui".***

Para quem envelhece, a arte vai além de um ofício: é resistência, cura e identidade. É ética traduzida em gestos, liberdade expressa onde muitos esperam apenas silêncio.

Não há filtros nem maquiagens que apaguem as histórias acumuladas em cada ruga, porque essas histórias são parte essencial da obra. Mas o caminho do artista maduro não é fácil. Ele enfrenta olhares de dúvida, editais que o ignoram, plateias que o consideram ultrapassado. Ainda assim, persiste. Porque a arte lhe devolve a voz que a sociedade tentou calar. Porque no ato de criar reside sua dignidade, sua presença, sua pulsação.

Envelhecer com arte é declarar que a existência nunca deixa de ser uma obra em aberto. É dizer ao mundo: "Enquanto eu respirar, eu crio". E esse direito — de expressar, de existir, de ser visto — é inegociável. Respeitar o artista idoso é reconhecer que a arte, como a vida, não tem fim. Só se transforma. E nessa transformação, todos nós, mais cedo ou mais tarde, nos encontraremos.

Agenda Cultural

Yan Pádua

Para a agenda cultural do mês de agosto, a coluna Tempo e Talento recomenda a programação do CCBB Brasília, que traz uma diversidade de música, teatro e exposições. Distribuídas pelos espaços do centro cultural, as atrações vão de espetáculos intimistas a grandes montagens e mostras visuais instigantes. Com opções gratuitas e pagas, o CCBB oferece um convite para vivenciar a cultura em suas mais variadas formas.

Programação de Agosto 2025

- Flávio Cerqueira – Um Escultor de Significados (Exposição)

A mostra reúne esculturas em bronze que transformam cenas do cotidiano em arte e reflexão.

Com curadoria de Lilia Schwarcz, aborda temas como identidade, classe e raça. Reconhecida com o prêmio APCA, é uma celebração sensível da experiência humana.

18 de junho a 24 de agosto – 9h às 21h - CCBB Brasília

- Matilde (Espetáculo teatral)

A peça retrata o encontro entre uma aposentada de 60 anos e um jovem ator, gerando conflitos e transformações. A história aborda temas como sexualidade na terceira idade, etarismo e os papéis sociais das mulheres mais velhas. É também uma homenagem a Paulo Gustavo, idealizador do projeto.

17 de julho a 10 de agosto - Quinta e Sexta às 20h, Sábado (sessão dupla) às 17h e 20h, e Domingo às 18h30 - CCBB Brasília

- Superjazz Festival (Música ao ar livre).

O CCBB Brasília apresenta a nova temporada do Superjazz Festival, com shows ao ar livre e entrada gratuita. Com encontros quinzenais até agosto, o evento celebra o jazz e a música afrobrasileira em tardes especiais. A curadoria é assinada por Flor Furacão, Mario Sartô e Paulo Black, que destacam a diversidade da cena local.

30 de abril a 6 de agosto – quinzenalmente - Sempre às quartas-feiras, a partir das 17h – CCBB Brasília

- Projeto CARTOLA (Música ao ar livre)

O Projeto Cartola homenageia Agenor de Oliveira, mestre do samba, no aniversário de 45 anos de sua morte. A programação reúne intérpretes que celebram suas músicas autorais e canções de artistas influenciados por ele, valorizando a importância do samba na cultura brasileira.

A programação acontece quinzenalmente aos domingos, das 16h às 18h30, no jardim do Centro Cultural, com entrada gratuita mediante retirada de ingresso.

Envelhecer com Respeito e Dignidade na Era Digital

PAULO CÉSAR

Envelhecer hoje significa, cada vez mais, interagir com a tecnologia. Para a geração60+, isso não é apenas uma questão de conveniência, mas de dignidade e inclusão. Garantir que os idosos tenham acesso e saibam usar as ferramentas digitais é crucial para promover sua autonomia, bem-estar e participação plena na sociedade.

Os Desafios e Como Superá-los

Mesmo com tantos benefícios, existem obstáculos. O etarismo (preconceito contra idosos) e a falta de familiaridade com o digital são barreiras significativas. É fundamental que plataformas e dispositivos sejam acessíveis, com telas maiores, interfaces simples e recursos como legendas e áudios, observando os regionalismos de um país continental igual ao Brasil. Além disso, a segurança on-line é uma preocupação real, e os idosos precisam ser orientados sobre como se proteger de golpes e fraudes.

Para que a inclusão digital se torne uma realidade aos idosos no Brasil, precisamos:

Mais que Tecnologia: Valorizar a Experiência

A inclusão digital não é apenas sobre ensinar a usar um aparelho; é sobre ***valorizar a experiência e o conhecimento devida dos idosos****. A tecnologia pode ser uma ponte para que eles continuem ativos, estudando, trabalhando, conectados e participativos. As* ***gerontecnologias****, como os dispositivos IoT (Internet das Coisas) para prevenção de quedas, são exemplos de como a inovação pode melhorar a qualidade de vida.*

O objetivo é simples: *que o envelhecimento seja uma fase de* ***plenitude, respeito e dignidade****, onde a tecnologia atua como uma aliada poderosa, não como uma barreira.*

Você já pensou em como a tecnologia tem impactado a vida de alguém 60+ que você conhece? Ou, se você faz parte dessa faixa etária, como a tecnologia te ajuda no dia a dia? Mandem seus comentários, suas impressões sobre o tema.

Paulo Cesar de Souza é Servidor Público aposentado, formado em Processamento de Dados pela Faculdade UNEB, estudante de Ciência de Dados - Faculdade SENAC DF, Especialista em Redes de Computadores e Especialista em ABP (Aprendizagem com Base em Problemas) – IFB Campus Ceilândia DF.

ETARISMO, ÉTICA E ESTÉTICA: ENVELHECER COM RESPEITO E DIGNIDADE

LEONARDO LOURENÇO
VERA LUCIA FERREIRA
ROSÂNGELA SOARES
FLÁVIA PINHEIRO

Queridos leitores,

Este mês o nosso desafio é abordar os temas: etarismo, estética e ética na população idosa, com foco na saúde e qualidade de vida.
Vale destacar que esses temas interferem na autoestima, já que navegam em ferramentas estereotipadas, rotuladas e preconcebidas em determinados grupos sociais.

A fim de compreendermos os impactos que essas práticas causam na vida das pessoas, destacamos o significado destes, e suas relações no cotidiano da pessoa idosa.

Esses eixos temáticos, em se tratando da pessoa idosa, têm relações multifacetadas e complexas, que se complementam em preceitos da filosofia, do bem-querer, com a prática cotidiana da autoestima, já que permeiam atividades do bem-estar biopsicossocial do indivíduo.

Devido a essa complexidade e à inferência com as ciências filosóficas, esses eixos, quando usados de forma negativa, podem acarretar, na pessoa idosa, processo de exclusão, de sofrimento e de não pertencimento a modelos rotulados na sociedade, o que leva à baixa autoestima, afetando tanto o seu lado psíquico quanto o físico, e que pode agravar patologias e sua qualidade de vida.

Mas, afinal, como esses temas se relacionam na prática?

No tocante a etarismo e estética, verifica-se que, para o etarismo, associar velhice com a ausência de beleza física e vitalidade, pode gerar frustrações, levando as pessoas a buscarem procedimentos estéticos para driblarem uma realidade e, principalmente, para cumprirem padrões de beleza estabelecidos pela sociedade, fazendo-se parecer mais jovens.

Esse comportamento pode afetar a autoestima e o bem-estar das pessoas idosas, já que, em se tratando de produtos estéticos, o custo real destes, na maioria das vezes, está além das condições financeiras da pessoa, e também há um certo distanciamento entre a vontade de fazer e a necessidade de realizar estes, podendo inclusive causar resultados que não condizem com o esperado.

Quanto à ética e aos padrões estéticos, observa-se que, quando a pessoa idosa sofre pressões no seu dia a dia para manter determinados padrões de beleza, é necessário refletir se tais exigências são justas e respeitosas ou se, ao contrário, contrariam os fundamentos da ética — isto é, os princípios e valores que orientam o comportamento humano em busca de uma convivência digna e equilibrada.

Vale destacar que a ética, em seus preceitos legais, determina respeito à idade e à história de vida das pessoas idosas, o que leva a valorizar experiências acumuladas ao longo da vida, que são mais importantes que a aparência física, já que constroem memorias afetivas.

Se a sociedade valorizar mais esses componentes reais de vida, possivelmente irá contribuir com a inclusão da pessoa idosa, o que favorece uma sociedade mais justa, porque cria espaços de convivência heterogênea, nos quais todos se beneficiam.

Apoiando-se em estudos, a Organização Mundial da Saúde (2015) reforça a importância do envelhecimento ativo e da necessidade de a pessoa idosa ser tratada como sujeito de direitos e participante ativa da sociedade.

Canguilhem (2009) aponta, em seus estudos, que os conceitos de normalidade e anormalidade em saúde são construções sociais, o que leva a um olhar apurado sobre determinados padrões estéticos impostos na velhice.

Assim, toda a sociedade deve sentir-se convidada a combater o etarismo, com compromisso ético, com práticas assistenciais baseadas na equidade e no respeito à diversidade em todo o processo do envelhecimento.

Quadro Saúde Agora!

Etarismo

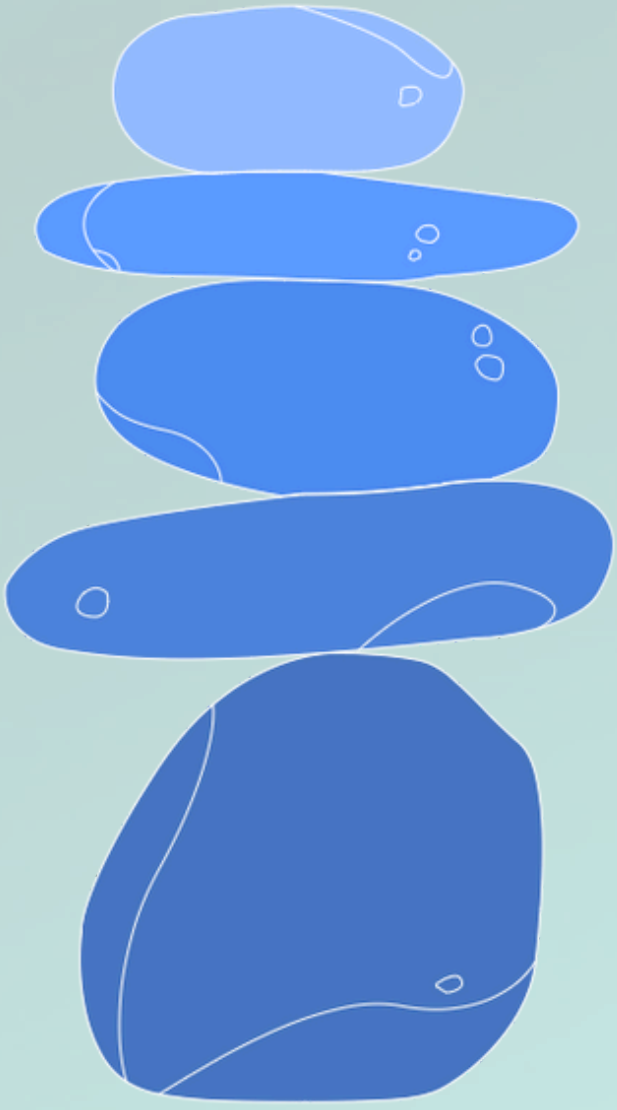
Pessoas com preconceito ou julgamentos sobre uma pessoa por causa da idade. Esse tipo de atitude pode acontecer tanto com idosos quanto com jovens, mas geralmente é mais comum contra as pessoas mais velhas.

O etarismo, que se refere à discriminação ou preconceito contra pessoas idosas, pode impactar a saúde desses indivíduos de diversas formas, por exemplo: quando experimentam o etarismo, os idosos podem sentir-se desvalorizados, ignorados ou até excluídos, o que pode resultar em tristeza, solidão e baixa autoestima.

Esses sentimentos podem aumentar a probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Ademais, o etarismo pode restringir o acesso dos idosos a cuidados de saúde adequados, uma vez que frequentemente são subestimados ou não levados a sério por profissionais e pela sociedade. Isso pode levar a atrasos em diagnósticos e tratamentos essenciais.

Por último, a discriminação pode resultar em descaso em relação às necessidades específicas dos idosos, dificultando o recebimento do suporte necessário para manter seu bem-estar.

Combatendo o Etarismo: Preconceito e Discriminação



Piadas Idadistas

Zombando dos Idosos

Aposentadoria Forçada

Demissão Baseada na Idade

Dúvidas sobre Maturidade

Questionando a Responsabilidade dos Idosos

Ignorando as Opiniões dos Idosos

Desvalorizando as Perspectivas dos Trabalhadores Mais Velhos

Suposição de Incompetência Tecnológica

Desconsiderando as Habilidades Tecnológicas dos Idosos

Impacto do Etarismo na Saúde dos Idosos

Estratégias para Combater o Etarismo

Mensagem para ponderar:

"O valor de uma pessoa não é determinado pelo número de anos vividos, mas sim pelo que ela ainda tem a viver e contribuir."

Quem jamais...

... acreditou que a pessoa idosa não tinha habilidades digital por não saber manusear um computador?

...será que é necessário ser rico(a) ao se relacionar com alguém mais jovem?

...interrompeu a conversa durante uma consulta, não dando espaço para que o idoso pudesse se manifestar.

...fez um comentário admirado: uau, é impressionante como você aparenta estar tão jovem! Você deve ter sido muito atraente na sua juventude, não é?

...ficou frustrado quando o idoso não se lembrou da senha no terminal de autoatendimento?

A partir de tudo que já foi discutido sobre o preconceito e a discriminação voltados para os idosos, queremos incentivá-los a refletir sobre suas próprias experiências, desejando sinceramente que você não tenha passado por essas situações.

Atitudes em Relação aos Idosos
Atitudes em Relação aos Idosos
1
2
3
4
5
6
7
Vagas de Estacionamento
Desejar estacionar em vagas designadas para idosos
Queixas sobre Filas
Reclamar sobre filas especiais para idosos
Linguagem Infantil
Usar termos diminutivos ao se dirigir aos idosos
Brincadeiras sobre a Vida Sexual
Fazer piadas sobre a vida sexual dos idosos
Capacidade de Dirigir
Acreditar que os idosos não deveriam dirigir
Percepções Negativas
Associar o envelhecimento apenas a termos negativos
Autonomia
Assumir o controle das decisões dos idosos

Estratégias para Combater o Preconceito Etário
Treinamento de Profissionais de Saúde
Cursos que abordam o envelhecimento saudável e a diversidade etária.
Fomento ao Envelhecimento Ativo
Incentivar a independência e o engajamento social.
Inclusão nas Decisões
Garantir que os idosos tenham voz em seus cuidados.
Promoção do Envelhecimento Saudável
Dicas básicas para manter a saúde física e mental.
Alteração na Terminologia
Evitar o uso de termos negativos relacionados à idade.
Formação da Comunidade
Desafiar estereótipos sobre o envelhecimento.

Reflexão Final

"O envelhecimento é uma etapa da vida que todos nós enfrentamos, e não deve ser visto como um desafio a ser superado. O que realmente representa um desafio são as atitudes preconceituosas que dificultam que os indivíduos desfrutem dessa fase de forma digna."

ETARISMO, ÉTICA E ESTÉTICA: ENVELHECER COM RESPEITO E DIGNIDADE.

ANNA PAULA

Um estereótipo que cerca o envelhecer é a de que sempre é debilitante, com aposentadoria e doenças, perpetuando esse preconceito, infelizmente, já enraizado em nossa cultura.

No mundo moderno em que vivemos, esse estereótipo está mudando porque, com a globalização, as pessoas estão tendo acesso a novas tecnologias e vivendo novas experiências a partir dessas novas tecnologias e seus "derivados", como telefones celulares e redes sociais, operações virtuais em bancos, bilheterias, compras on-line, e percebendo que "o mundo não tem fronteiras".

Nesta edição, darei algumas dicas importantes para que você, o nosso leitor, de posse de informações, possa tomar atitudes que ajudem a melhorar a sua nutrição e beneficiar a sua saúde.

FRUTAS DA ESTAÇÃO – JULHO

Abacate, atemóia, carambola, cupuaçu, kiwi, laranja, maçã, maracujá, mexerica, morango, romã, quincam, tangerina.

VEGETAIS DA ESTAÇÃO – JULHO

Abóbora, abobrinha, agrião, alho, batata doce, brócolis, cará, couve, couve-flor, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, rabanete.

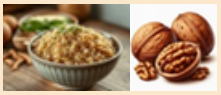
As vitaminas presentes nos alimentos têm funções específicas, e, por isso, é importante variar os alimentos da sua alimentação.

Uma boa dica é montar um prato colorido. Alimentos de cores diferentes na mesma refeição.

Aqui estão as vitaminas e alguns dos alimentos que as fornecem ao organismo:

Laranja e Morango - VITAMINA C - Antioxidante

Abóbora e Couve - VITAMINA A - Aumenta a imunidade e melhora a visão.



Arroz integral e nozes - VITAMINA B1 - Fornece energia e ajuda no sistema nervoso.

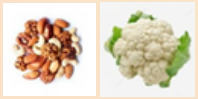
Laticínios - VITAMINA B2 - Auxilia na função metabólica.

Peixes e Carnes brancas - VITAMINA B3 - Saúde da pele.

Sementes de girassol e Amendoim - VITAMINA B5 – Regula a produção hormonal;

Amêndoas e Azeite - VITAMINA E - Defesa celular.

Aveia e Batata doce - VITAMINA B6 – Saúde mental



Nozes e Couve-flor - VITAMINA B7 – Cabelos e unhas

Espinafre e Lentilhas - VITAMINA B9 - Saúde dos olhos, prevenir a anemia, diminuir o risco de doenças cardiovasculares e evitar a prisão de ventre.

Fígado e Queijo - VITAMINA B12 – Saúde do cérebro e do sangue;

Luz solar e Sardinha - VITAMINA D – Fortalecimento ósseo

Dicas da Nutri:

Algumas mudanças no seu cardápio, mesmo que pequenas, podem te ajudar em vários aspectos, como melhorar a saúde em geral e potencializar os benefícios nutricionais dos alimentos.

LARANJA APÓS O ALMOÇO – Ajuda na absorção do ferro porque a laranja é rica em vitamina C.

PEIXE COM AZEITE DE OLIVA – Anti-inflamatório natural para a saúde do coração;

CÚRCUMA COM PIMENTA-DO-REINO – A pimenta do reino potencializa o efeito anti-inflamatório da curcumina;

MAMÃO COM LINHAÇA – Melhora o trânsito intestinal e combate o inchaço corporal;

AVEIA COM BANANA – Regula o trânsito intestinal e promove saciedade;

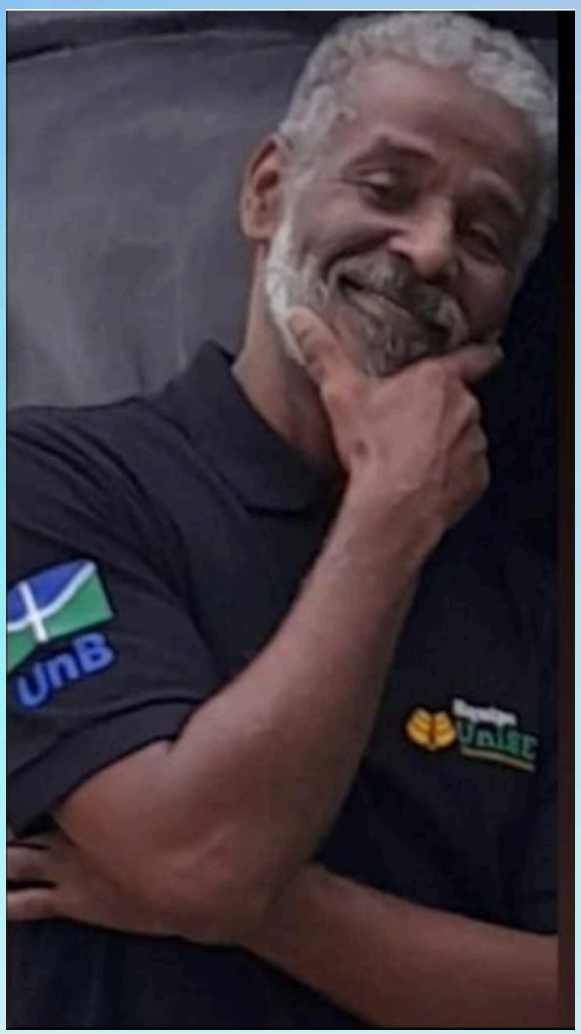
IOGURTE NATURAL COM FRUTAS VERMELHAS – Fortalece a microbiota e a imunidade;

ARROZ COM FEIJÃO – Combinação perfeita de aminoácidos essenciais.

E nunca se esqueça de beber água. Manter seu organismo hidratado é muito importante, principalmente no inverno seco da nossa região, o centro-oeste brasileiro.

GILBERTO AMARO DA SILVA - “GIL”

ANNA PAULA DAMARIS LUCIA GILBERTO AMARO



Gilberto Amaro da Silva, o Gil, professor e coordenador da UniSER/UnB, nasceu em Duque de Caxias/RJ, em 1959. Ele é uma grande inspiração e exemplo de participação social, pois, com muita dedicação e profissionalismo compartilha seus conhecimentos com os estudantes da UniSER para que eles tenham um envelhecimento ativo, com qualidade de vida, autonomia, respeito e segurança.

Agora, o professor Gilberto vai nos contar um pouco de sua biografia.

- Com a construção da nova capital, meu pai veio para trabalhar aqui em 1958. E em 1966 ele e minha mãe vieram morar definitivamente em Brasília, após o falecimento de minha irmã, em razão do surto de meningite que ocorreu no Rio de Janeiro.

Tive uma infância sem a companhia de irmãos, sendo alfabetizado por professora particular, a partir dos 5 anos até os 10 anos de idade,período em que fui matriculado na escola da rede pública do Gama-DF.

-Cursei eletrônica no Centro de Ensino Médio Elefante Branco – CEMEB, e graduação no Instituto Superior de Educação de Brasília – ISEB (Unidade FACGAMA – Faculdade do Gama), atual UniBRASÍLIA, em Pedagogia, e Licenciatura em Filosofia. Especialista em Psicanálise e educação; Psicopedagogia; Neuropsicopedagogia; Educação corporativa; Relaçõesétnico-raciais; Pensamento Negrocontemporâneo; Africanidades; Diáspora africana.

Comecei a trabalhar aos 16 anos, passando por empresas privadas e públicas como: Lux Jornal recortes Ltda; Radiobrás – atual EBC; Fundacentro; SOPEMI pesquisa e exploração de minérios; Secad/MEC_CEAD/UnB; Atualmente sócio-proprietário da APTOS cursos e serviços; colaborador do CEBRASPE como coordenador de comissões de hetero identificação para concurso público e vestibulares; colaborador externo da banca de hetero identificação para ingresso na Pós-graduação da UnB.

-Conheci o programa UniSER em 2021, período de isolamento em razão da pandemia da COVID, pela internet.

-Efetuei a matrícula on-line em julho de 2021, no curso de extensão educador político social em gerontologia, concluindo em dezembro de 2022.

-Iniciei como tutor em maio de 2023, na turma da unidade da UniSER, em Santa Maria, participei do projeto Fale Comigo, integrei a equipe Girassol como articulista; integrei a coordenação de comunicação, criando correspondentes em cada unidade, propiciando o protagonismo aos estudantes, e, atualmente, ministro as disciplinas Políticas Públicas e Envelhecimento; Fundamentos em Educação; Integrante da coordenação geral com a função de Consultor Sênior de Relações Institucionais e Assessor de Relações Institucionais.

Encontro Regional de inovação e empregabilidade do idoso

Encontro Regional de inovação e empregabilidade do idoso

COMO PREPAROU A SUA TURMA DE TAGUATINGA PARA PARTICIPAR DA 6° CONFERÊNCIA DISTRITAL DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA,QUE ACONTECEU NO DIA 27 DE JUNHO DE 2025, na ADUnB?

-Para a 6ª Conferência Distrital da Pessoa Idosa, foi apresentado, em aula especial, a importância do evento enquanto momento de atuação como controle social das políticas públicas para a pessoa idosa.

-Realizei a explicação de cada eixo temático, organizando atividade em grupo, estimulando a discussão sobre a realidade em sua cidade e a coleta de proposições da turma, para contribuir no dia de realização da conferência.

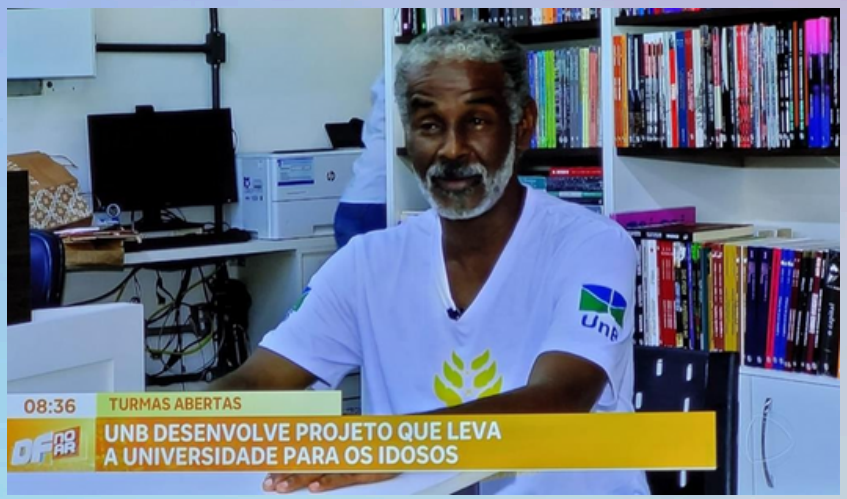
FALE UM POUCO DO QUE ESPERA DA 6ª CONFERÊNCIA NACIONAL DOS DIREITOSDA PESSOA IDOSAQUE ACONTECERÁ EM NOVEMBRO/2025, AQUI EM BRASÍLIA.

-Com a participação proativa dos estudantes da UniSER, durante a conferência Distrital, espera-se que as proposições do DF, apresentadas e aprovadas, sejam também acatadas durante a plenária nacional.

Aguarda-se que ocorra inovação no modelo de atuação dos Conselhos da Pessoa Idosa; estaduais, municipais e distrital; redimensionando a representatividade do conselho, com maior presença e participação de pessoa idosa entre os conselheiros.

Você poderia deixar alguma mensagem para os leitores da nossa revista?

Agradecer aos leitores pelo engajamento e solicitar que efetuem a divulgação junto aos familiares e amigos, principalmente para pessoas idosas e que trabalhem de alguma forma com a longevidade, bem como que apresentem sugestões de temas para as colunas do nosso profícuo periódico.


08:36
TURMAS ABERTAS
DF NO AR
UNB DESENVOLVE PROJETO QUE LEVA
A UNIVERSIDADE PARA OS IDOSOS

FAZENDA

O Brasil do Futuro
possui cabelos prateados

EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 2 | EDIÇÃO 21 | JULHO | 2025

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço

REVISÃO: Leonardo Lourenço, Bibiana Arrua Fantinel (Mtb 18.258), Valéria Vieira, Dilvanice Carvalho Andrade, Kerolyn Ramos e Margô Gomes de Oliveira Karnikowski.

COLUNISTAS: Alexandre de Pádua de Sousa Rodrigues, Ângela Queiroz Barros, Alice de Sousa; Anna Paula, Cátia Irene Dias, Damaris Lucia, Flavia Pinheiro dos Reis, Francisca Sousa, Gilberto Amaro, Graça Medeiros, Leonardo Lourenço, Loyane Pádua, Luciana Bueno, Marcelo Travassos, Márcia Correia Lima, Márcia Ferreira, Maria do Socorro Barbosa, Maria José da Conceição, Marilse Helena Manso, Paulo César, Rosângela Soares, Selma Mialski, Simone Dourado, Socorro Costa, Sonali Graber, Valéria Aragão, Vera Lúcia Ferreira e Yan Pádua.

EDIÇÃO: Leonardo Lourenço, José Alberto Karnikowski, João Vitor Lorenzi.

REVISÃO FINAL: Leonardo Lourenço, Kerolyn Ramos, Ernani Bento, Margô Karnikowski.