



revista

GIRASSÓIS

**Natal no Envelhecer:
Um tempo de
solidariedade
e significado**

Volume 14 - Dezembro - 2024



ÍNDICE



A Pedagogia do Envelhecer.....	03
Ética, Direito e Cidadania no Envelhecimento.....	07
Esporte no Envelhecer.....	10
Rota Sênior.....	11
Efatá.....	16
Faz Sentido?.....	20
Saúde e Envelhecimento.....	21
Editorial.....	24



COMEMORAÇÃO DE FIM DE ANO EM CASAS DE REPOUSO E O EMOCIONAL DAS PESSOAS IDOSAS

Por Cátia Irene Dias Albuquerque



MARCELO
TRAVASSOS



MÁRCIA
PASSOS



CELLY
FURTADO



MARIA DO
SOCORRO



SOCORRO
BRITO



CÁTIA
ALBUQUERQUE

Que este momento de natal
lhe sirva para fazer refletir
o verdadeiro sentido da vida
que é de fato existir...
(Leandro Flores)

Com a chegada de dezembro, iniciam-se os preparativos para as festas de final de ano, como Natal, Réveillon, confraternizações de família, amigo secreto, entre outros, com isso, em muitos casos, a nostalgia abala o emocional das pessoas idosas, com lembranças e melancolia. Essa melancolia pode estar ligada diretamente às lembranças de épocas felizes com seus familiares, de maior proximidade com os mesmos, maior socialização com amigos, tornando o cenário atual imaginário, o que pode levar à frustração deles.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, em 2023, o Brasil tinha mais de 30 milhões de pessoas idosas, o equivalente a 15,1% da população total. Esse percentual, mais que duplicou nas últimas décadas. Entre 2010 e 2022, houve um aumento significativo de 57,4% com pessoas com mais de 65 anos, passando de 22 mil. Esses dados nos chamam a atenção para uma profunda análise de quais são os cuidados que o país está dando para essas pessoas idosas, evitando que elas sofram emocionalmente nesse período e possam receber a devida atenção.

Outro dado importante é a quantidade de pessoas idosas que vivem em casas de repouso (instituições de longa permanência). Hoje, mais de 100 mil habitam essas instituições. Muitas pessoas associam esse período de festividades: Natal e Réveillon à solidão e abandono, porém nas casas de repouso, além do carinho que a equipe transmite para as pessoas idosas diariamente, se preocupam ainda mais com o emocional e pensam em como tornar essas datas leves, dando um grau de felicidade e alegria.

Para isso, lembram a importância das visitas de familiares e amigos durante o período de festas, para que a pessoa idosa se sinta presente na vida de quem os ama, trocando presentes e carinhos.

Além disso, ações como amigo secreto entre os internos e a equipe de cuidadores, confecção de bolos e comidas temáticas de fim de ano, ornamentação etc. são importantes para o envolvimento de todos fazendo que tenham um entretenimento maior da equipe com eles. Essas e outras ações são feitas buscando trazer à festa a descontração e o envolvimento de todos para dentro das casas de forma leve, tornando o fim de ano descontraído e mais feliz.



POESIA DE NATAL

Cora Coralina

Enfeite a árvore de sua vida
com guirlandas de gratidão!
Coloque no coração laços de cetim rosa,
amarelo, azul, carmim,
Decore seu olhar com luzes brilhantes
estendendo as cores em seu semblante

Em sua lista de presentes
em cada caixinha embrulhe
um pedacinho de amor,
carinho,
ternura,
reconciliação,
perdão!

Tem presente de montão
no estoque do nosso coração
e não custa um tostão!

A hora é agora!
Enfeite seu interior!
Sejas diferente!
Sejas reluzente!



SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO

**Livro:****A segunda vida de Missy**

Autor: Beth Morrey

Editora: Ed. Intrínseca; 1ª ed.; 2021; 304 p.

Idioma: Português

Sinopse:

O mundo ao redor de Millicent Carmichael, também conhecida como Missy, de 79 anos, está diferente. Embora se apresse em dizer que considerava seu papel de dona de casa e mãe pouco satisfatório, a verdade é que Missy levou uma vida agitada cuidando de dois filhos e de um marido respeitado no mundo acadêmico. Agora que ele não está mais ao seu lado, que ela brigou com a filha e o filho se mudou para a Austrália, levando consigo seu amado neto, Missy passa os dias bebendo xerez, evitando as pessoas e vagando pela casa enorme e mal decorada esperando... o que exatamente?

**Filme:**

Um Natal quase perfeito

Título Original: Almost Christmas**Sinopse:**

Após a morte de sua esposa, um homem idoso (Danny Glover) tem apenas um desejo de Natal: ver a sua numerosa família reunida, apesar das brigas que costumam separá-los. Durante cinco dias, o grupo tenta permanecer unido, mas as rivalidades sempre aparecem, mais cedo ou mais tarde.

Ano de lançamento: 2017 / Gênero: Comédia/Drama / Duração: 1h51min
/ Nacionalidade: EUA / Censura 12 anos



NATAL: CIDADANIA E SOLIDARIEDADE



ALEXANDRE DE
PÁDUA RODRIGUES



ELZA GUIMARÃES



LUCIANA BUENO
DA CRUZ

A palavra solidariedade vem do francês “**solidarité**”, sentimento que move as pessoas a ajudar quem precisa, se colocar no lugar do outro, entender o sofrimento alheio. Cidadania é o conjunto de direitos e deveres que um indivíduo tem como parte de uma sociedade, e que lhe permite participar ativamente na vida e no governo do seu país. A junção dos dois conceitos é totalmente possível e necessária, principalmente no Natal.



Por este motivo existem vários projetos de pessoas que se unem em prol de um bem comum, no caso específico, o bem daquele cidadão mais necessitado, o mais desvalido.

Podemos citar o **NATAL DA RODOVIÁRIA**, onde pessoas se unem para celebrar a noite do dia 24 de dezembro, ou seja, véspera de Natal, servindo uma ceia para homens, mulheres, crianças e idosos em situação de rua. Primeiro o **INSTITUTO BARBA NA RUA**, por meio do ônibus com chuveiros, disponibiliza o banho e roupas novas para as pessoas em situação de rua que irão participar da Ceia de Natal, além das roupas eles recebem shampoo, sabonete e toalha e corte de cabelo. As pessoas já arrumadas vão participar da Ceia de Natal, com peru, farofa, frango, arroz etc., alimentos doados por cidadãos preocupados em ajudar o outro, os alimentos são servidos pelos voluntários, que também entregam brinquedos para as crianças de rua.

Toda doação é bem-vinda e o contato pelo Instagram é **@nataldarodoviária**. As doações para o Instituto Barba na Rua devem ser encaminhadas para o e-mail: **barbanarua@gmail.com**, pelo Whatsapp **(61) 983638161**, ou pelo Instagram **@institutobarbanarua**.

Podemos citar, também, o Projeto da Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos, o **PAPAI NOEL DOS CORREIOS**, por meio do site **www.correios.com.br**, qualquer pessoa pode adotar uma cartinha enviada por um aluno da escola pública ou uma criança em situação de vulnerabilidade, que contará com o apoio de um padrinho ou uma madrinha, que irá doar o pedido feito na cartinha.

A Campanha tem 35 anos e é um sucesso, com a realização de milhares de pedidos, **ADOTE UMA CARTINHA E, NESTE NATAL, SEJA VOCÊ NOEL!!**

CASAS DE ACOLHIMENTO

A população mundial de pessoas idosas têm aumentado gradativamente. Os avanços científicos na medicina têm proporcionado melhores condições de vida para essa faixa etária. Conseqüentemente, o número de instituições especializadas no cuidado de idosos também tem crescido, uma vez que o ritmo acelerado da vida cotidiana muitas vezes impede que as famílias se dediquem integralmente a esses cuidados.



As instituições voltadas para pessoas na terceira idade desempenham um papel fundamental na vida dos idosos, contribuindo para a melhoria da saúde mental, prevenindo a depressão e combatendo o sedentarismo. Nesses locais, são promovidas diversas atividades e eventos, especialmente durante ocasiões festivas como o Natal. O apoio da família é indispensável para que os idosos se sintam acolhidos. No entanto, muitos não têm o privilégio de viver com seus familiares e acabam encontrando cuidado e suporte em casas especializadas.

Nesse período, os idosos têm a oportunidade de expressar sua criatividade decorando os ambientes, montando árvores de Natal e presépios. Essas atividades estimulam a interação social, criando um clima festivo e acolhedor. O Natal é uma época carregada de emoções significativas, onde se misturam sentimentos, memórias e a busca pela qualidade de vida. Além disso, muitos escrevem cartas para o Papai Noel, cuja chegada traz um toque de magia, alegria e esperança. O "Bom Velhinho" é recebido com entusiasmo e aplausos calorosos, como se fossem verdadeiras crianças celebrando a presença dessa figura tão especial.

Muito mais que presentes, vemos as marcas deixadas pelo tempo, são visíveis no rosto e nas expressões de quem viveu muitas histórias e, nessa data, tem a certeza que Nasceu um Menino Jesus Salvador da humanidade.



CASA DO IDOSO “AMOR À VIDA” - CIAV

A Casa do Idoso Amor a Vida – CIAV é uma instituição filantrópica, educacional, cultural, beneficente, laica, sem fins lucrativos, de apoio e defesa do idoso em situação de vulnerabilidade e risco social, instituída com o objetivo de amparar e defender o idoso carente e seus direitos em âmbito Nacional, visando o bem estar coletivo da pessoa idosa.



A CIAV atualmente atende 60 idosos em situação de vulnerabilidade, incluindo aqueles acamados e dependentes, que necessitam de cuidados, atenção e carinho. Oferece assistência de enfermagem 24 horas, seis refeições diárias, além de promover atividades de lazer, estímulo à autonomia e atividades laborais. Todo o trabalho é realizado com respeito à individualidade e ao direito de pertencimento de cada pessoa. Essa dedicação só é possível graças ao apoio da comunidade.

A principal necessidade no momento é a manutenção da casa, que opera 24 horas por dia, atendendo principalmente idosos cadeirantes, o que exige uma equipe maior de enfermeiros, cuidadores e 25 funcionários. As despesas fixas incluem aluguel, energia, alimentação, medicamentos, fraldas geriátricas e uma lavanderia terceirizada, obrigatória pela vigilância sanitária. Além disso, há a urgente necessidade de uma ambulância para atendimentos rápidos. Embora exista um terreno doado para a construção de uma sede própria, as dificuldades financeiras têm impedido o início das obras, devido à prioridade em atender às demandas imediatas dos idosos.

Contribuir com a casa é uma forma de transformar vidas e oferecer dignidade aos idosos que precisam de cuidados especiais. Cada doação, seja financeira, de materiais ou voluntariado, faz a diferença para garantir alimentação, medicamentos, cuidados médicos e um ambiente acolhedor. Ajude-nos a continuar esse trabalho essencial!

CASA DO IDOSO AMOR A VIDA – CIAV

CNPJ: 06.351.091/0001-96

E-mail: casaidosoamoravida@gmail.com

Facebook: CASA DO IDOSO AMOR A VIDA

Instagram: [casa_do_idoso](https://www.instagram.com/casa_do_idoso)

 ENTÃO É NATAL...ALCIDES VIEIRA
DA SILVA

ÂNGELA QUEIROZ

AUTOR: ALCIDES VIEIRA
COLABORAÇÃO: ÂNGELA QUEIROZ

O que seria o verdadeiro Natal?

Jesus na plenitude dos tempos?

Deus se encarnou e viestes ao mundo naquela noite fria numa humilde manjedoura o filho de Deus nasceu!

Deus visitou o seu povo trazendo luz para os que estavam em trevas.

Curastes enfermos, purificastes leprosos ressuscitaste os mortos, libertaste cativos...

Mas o que seria o verdadeiro sentido do Natal?

Enfeitar avenidas?

Decorar vitrines?

Armar presépios?

Reconciliar-se com alguém? Tudo é válido, mas e o aniversariante, tem um lugar para Ele na noite da grande ceia?

Convidaram Ele para a grande confraternização?

Ele gostaria de ganhar algo que não lhes custou nada, o seu coração, a sua entrega total para ouvir Dele no último dia: Vinde, benditos, ao meu Pai!

Que o Natal é a festa magna da cristandade, não temos dúvidas, mas Natal não são só presentes, confraternização, avenida enfeitada...

Natal é um momento especial de redobrar o cuidado com saúde, ou seja, alongar para a vida, caminhar para apreciar a beleza do sol que nos aquece e ainda tomamos uma vitamina D, sem deixar de apreciar o esplendor da natureza agradecendo a Deus por mais um dia lindo e, em contrapartida, manter o corpo saudável e a mente sã.

Precisamos continuar a manter o foco em nosso propósito, que é a nossa saúde.

E, cuidando do corpo e da mente, tudo fica mais leve. Para isso, não há lugar nem horário, de onde você estiver pode-se fazer um alongamento, seja na fila do banco, na fila do caixa do supermercado, o importante é não perder tempo...



NATAL - SOLIDARIEDADE, ESPERANÇA E A BUSCA PELO SENTIDO DA VIDA

GRAÇA
MEDEIROSANNA
PAULA

O Natal está chegando e você sabe qual é o significado desta palavra?

Refere-se ao nascimento ou ao local de nascimento de alguém.

No cristianismo, simboliza o nascimento de Jesus Cristo. Mas, no início do cristianismo esse nascimento era comemorado em datas diferentes porque não se sabia a data exata do nascimento de Jesus e o Papa Julius I (337-352), século IV D.C. estabeleceu que o Natal seria comemorado todo dia 25 de dezembro para contrapor com as festas pagãs de solstício de inverno que homenageavam o Deus Sol (natalis invict solis), quando os romanos oravam por fartura. Sabe-se também que outros povos antigos e nórdicos como os vikings, festejavam o solstício de inverno nessa data, que chamavam de YULE ou JÓL, invocando seus deuses e, também, orando por prosperidade e fartura, pois os meses frios e escuros, e a escassez de alimentos, se aproximava. Esse Papa escolheu essa data para cruzar as referências dos rituais pagãos com os da igreja e conseguir mais adeptos ao cristianismo.



Quando o menino Jesus nasceu, em uma gruta-estábulo na cidade de Belém, na Palestina, província romana da Judéia, a 140 km de Nazaré, sua família recebeu a visita de três Reis Magos com presentes significativos. Eram chamados de **MAGOS** porque, naquela época, os homens sábios, eruditos e que detinham conhecimentos sobre os corpos celestes eram assim denominados.

O Rei Mago Melchior (Belchior), Rei da Pérsia, idoso, 70 anos, cabelos e barbas brancas, cujo nome significa **“MEU REI É LUZ”**, deu ouro para representar a **“REALEZA”** do menino Jesus.

O Rei Mago Gaspar, Rei da Índia, jovem, vinte e poucos anos, robusto, cujo nome significa **“AQUELE QUE VAI INSPECIONAR”**, deu incenso para representar a **“DIVINDADE”** do menino Jesus.

E o Rei Mago Baltazar, Rei da Arábia, mouro, 40 e poucos anos, barba cerrada, cujo nome significa **“DEUS MANIFESTA O REI”**, deu mirra para representar a **“HUMANIDADE”** do menino Jesus.



No século XII, as celebrações do Natal se espalharam pela Europa, com missas especiais, música e presentes. No século XIX, tornou-se mais comercializado e popular com cartões, árvores de Natal e o famoso PAPAÍ NOEL. No século XX, tornou-se uma celebração global com diversas culturas o personalizando com suas próprias tradições. Hoje em dia, celebra-se a união de família, o amor fraterno e a generosidade em diversas partes do mundo.

A lenda do **PAPAÍ NOEL** está relacionada ao Bispo Nicolau de Mira, nascido Nicolau Taumaturgo, no ano de 275, na Turquia, filho de uma rica família católica da região e que apresentou vocação religiosa desde cedo. Ajudava pessoas carentes com roupas, alimentos e, principalmente, na noite de 25 de dezembro, quando deixava moedas perto das chaminés de pessoas pobres. Desse gesto, veio o conceito de presente de Natal. Morreu em 6 de dezembro de 343 e, por isso, muitas pessoas montam sua árvore de Natal nessa data, que se tornou o **DIA DE SÃO NICOLAU**. Foi canonizado pela igreja católica porque muitos milagres lhe foram atribuídos.

Há um outro Nicolau, o de Flüe, o santo padroeiro da Suíça, invocado como **IRMÃO KLAUS**, nascido na Suíça central, em 21 de março de 1417, e morto em 1487. Também se tornou santo e inspirou a festa de “**SINT NIKDAM**”, principalmente nos territórios germânicos, pois era chamado de protetor das crianças e deu início à tradição infantil da espera pelos presentes de Natal e doces, colocando meias e sapatinhos ao lado da lareira ou em cadeiras, na véspera do dia 25 de dezembro.



A **ÁRVORE DE NATAL** originou-se na era medieval porque eram cortadas, levadas para dentro das casas e enfeitadas na véspera da comemoração do solstício de inverno. Listamos muitos povos pagãos que já tinham essa tradição, como os celtas, druidas, vikings, romanos e outros.

Em diversas culturas e tradições representa a vida e a renovação, a força da natureza e da esperança em meio ao inverno, pois perdem suas folhas e não morrem. Decorá-las com luzes (velas) e adornos coloridos é a expressão da alegria e da beleza que a vida oferece. É de origem pagã, mesmo que o cristianismo a tenha adotado na tradição natalina. Era uma tradição germânica muito forte e o Príncipe Albert, alemão nato e casado com a rainha Vitória da Grã-Bretanha, levou essa tradição para o palácio real inglês e, a partir daí, foi compartilhada com os ingleses e depois com outros países cristãos.



Muitas culturas a adotaram e se tornou um forte símbolo do cristianismo, marcando o nascimento do menino Jesus e simbolizando a luz divina que ilumina as trevas no mundo.



No Brasil, não há data “certa” para montá-la mas há para desmontá-la, após o dia 06 de janeiro, quando se comemora o DIA DE REIS. Essa data tão rica em história e símbolos para os brasileiros, em sua maioria cristãos, representa união de família, quando nos reunimos e recordamos várias memórias familiares, com alegria e felicidade.

Essa data também nos desperta para a solidariedade, porque nos lembramos das pessoas carentes em todos os sentidos e, voluntariamente, agimos em prol de ajudá-las; e para a esperança, pois nos lembramos de vários propósitos não realizados, objetivos ainda não alcançados, e do quanto essa energia de união nos anima.

Também nos faz refletir particularmente sobre **QUAL É O SENTIDO DA VIDA?**



Graça Medeiros e Anna Paula
www.significados.com.br>natal
www.escolakids.uol.com.br
www.padrepauloricardo.org>blog

Viajar durante o Natal pode ser uma forma de renovar as energias e, ao mesmo tempo, descobrir o encanto de outras tradições e culturas, criando novas memórias para somar às antigas. Aqui vão algumas sugestões da coluna Rota Sênior:



Gramado (RS)- A cidade de Gramado tem como principal evento o Natal Luz, uma das referências de atrações brasileiras. A cada ano se aprimora mais, com shows incríveis e os esperados desfiles de rua. A cidade, que já é bonita, fica ainda melhor com a decoração e as luzes, num clima mágico.



Curitiba (PR) – A capital do Paraná oferece o famoso espetáculo Natal de Luz, que enche a cidade de encantamento. As apresentações na Ópera de Arame e no Teatro Guaíra, além do tradicional coral no Palácio Avenida, são uma experiência emocionante. Curitiba ainda tem parques e ótimos restaurantes para aproveitar o passeio.



Petrópolis (RJ) - Conhecida pelo Natal Imperial, a cidade histórica tem uma decoração deslumbrante e uma programação que inclui corais, exposições e concertos.



Campos do Jordão (SP) - Durante o Natal, a cidade recebe uma decoração especial, oferecendo um clima acolhedor e eventos natalinos.



Caldas Novas (GO) e Poços de Caldas (MG) - Oferecem águas termais e são destinos populares para relaxamento. Muitos resorts têm programação de Natal, com ceias e atividades especiais.



Viagem Internacional: Natal em Lisboa, Portugal (PT) – Para quem quer atravessar o Atlântico, Lisboa é um destino acolhedor, onde o Natal é celebrado de forma tradicional. O centro da cidade ganha luzes e mercados natalinos, e o clima português, com sua gastronomia e cultura, é perfeito para celebrar a data. Uma excelente opção para quem sonha com um Natal europeu, mas quer sentir-se em casa.

A coluna Rota Sênior deseja a todos os nossos leitores um Natal de paz e renovação, que esta época seja repleta de alegrias e saúde junto aos seus familiares e amigos. Agradecemos por nos acompanharem ao longo deste ano.

Feliz Natal e um próspero Ano Novo repleto de novas rotas.

FELIZ NATAL! MERRY CHRISTMAS! FELIZ NAVIDAD! BUON NATALE!



MARILSE
HELENA MANSO



IRIS
MENEZES



SELMA
MIALSKI



FRANCISCA
SOUZA



MARIA JOSÉ DA
CONCEIÇÃO

Não importa o idioma ou país, a crença ou condição econômica, a comemoração do Natal é consenso entre a maioria das nações e está intimamente ligada à espiritualidade, aos valores e ao sentido de vida que vem atrelado à data carregada de simbologia e significados. Transcende a simples troca de presentes e celebrações, transpondo as barreiras culturais e religiosas, uma vez que o Natal é marcado pela união, renovação e reflexão.





É um momento em que a solidariedade, a esperança e a busca pelo sentido da vida se entrelaçam, oferecendo uma oportunidade de reflexão e conexão com o que realmente importa.


O Natal traz no coração de cada um o sentimento de novos sucessos, a intenção de começar de novo ou deixar os infortúnios para trás. É o momento em que nos dispomos a reunir a família, os amigos e novos amigos, com a esperança de dias melhores, onde a fé e a solidariedade estejam presentes. De fato, Jesus Cristo é o símbolo de esperança, amor e dedicação, e, como dizia Paulo Freire, esperança não de esperar, mas de esperar, que é a atitude transformadora da alma em um coração que muitas vezes já não sorria mais.





A esperança é como uma chama que ilumina os caminhos mais escuros e nos guia através das incertezas da vida. No Natal, essa esperança é renovada, nos lembrando de que sempre há possibilidades de um futuro melhor. É um momento para refletir sobre o ano que passou e estabelecer intenções positivas para o futuro. A esperança nos inspira a acreditar em dias melhores e a trabalhar para realizá-los.


 Definir metas para o próximo ano: criar objetivos alcançáveis que tragam motivação e propósito.

 Praticar a gratidão: reconhecer as conquistas e as bênçãos, grandes ou pequenas, que ocorreram ao longo do ano.

 Nutrir relações: fortalecer laços com amigos e familiares, criando uma rede de apoio e amor.

 Renovação pessoal: o fim de ano é um convite à reflexão e à renovação de promessas e metas.

 Futuro promissor: a esperança nos encoraja a acreditar em dias melhores e a trabalhar para realizá-los.

 Resiliência: manter-nos firmes mesmo diante das adversidades, incentivando-nos a continuar lutando.

O encontro e a troca com a nossa família e amigos são maravilhosos, carregam nossas energias e nos dão paz de espírito e esperança por dias melhores, mas, de que adianta nos reunirmos com a nossa família e amigos, desfrutando, muitas vezes, de um farto banquete, quando muitas pessoas ou famílias à nossa volta sequer têm um prato de comida ou podem trocar um abraço afetuoso ou, ainda, receber um sorriso reconfortante? Assim, não podemos esquecer que muitos não têm motivos para isso. E, neste momento, precisamos nos conscientizar de que a solidariedade é um dos pilares fundamentais do espírito natalino. No coração do Natal reside a solidariedade, um valor que nos lembra da importância do apoio mútuo e da empatia. É o momento do ano em que gestos de bondade e generosidade são mais evidentes, contudo, não podemos esquecer que a solidariedade deve ser praticada em todos os dias do ano, pois nos ensina que:

🎅 Partilhar é essencial: não apenas bens materiais, mas também nosso tempo e atenção aos outros.

🎅 A empatia transforma vidas: quando nos colocamos no lugar dos outros, podemos entender melhor suas necessidades e dificuldades.

🎅 Comunidade fortalece: o apoio coletivo pode gerar mudanças significativas e duradouras.

🎅 Participar de campanhas de arrecadação: contribuir com alimentos, roupas ou brinquedos para instituições que apoiam famílias carentes.

🎅 Voluntariado: dedicar tempo a cozinhas comunitárias, abrigos ou hospitais, oferecendo ajuda e carinho a quem precisa.

🎅 Apoiar pequenos negócios: comprar de comerciantes locais, ajudando a sustentar a economia da comunidade.



O Natal também nos leva a questionar e a buscar um significado mais profundo para nossa existência. Este período de introspecção pode nos ajudar a alinhar nossas ações com nossos valores e objetivos de vida. Essa busca pode ser espiritual, filosófica ou pessoal. Independente do caminho escolhido, o importante é dedicar tempo à introspecção e ao autoconhecimento.

🎅 Autoconhecimento: conhecer a si mesmo é o primeiro passo para entender o que realmente importa.

🎅 Propósito e paixão: identificar o que nos motiva e nos traz alegria é fundamental para uma vida significativa.

🎅 Conexões verdadeiras: relacionamentos autênticos nos proporcionam apoio e compreensão ao longo da jornada.

Outra preocupação diz respeito à solidão que muitas pessoas enfrentam no Natal. Natais, outrora, felizes, animados, com muitas pessoas queridas, hoje podem ser somente recordações impressas em fotografias ou, somente, na memória. No Natal, muitos corações sentem-se sozinhos e as lembranças e saudade invadem os pensamentos e os corações, mas, por alguns minutos, um sentimento invade a alma e se espreita um leve sorriso no canto da boca trazendo um ar diferente para dentro dos pulmões que nos deixa mais leves. A tristeza e a angústia não são boas companhias, pois só atrapalham, dificultando-nos a ter uma vida melhor, com mais tranquilidade.

Que este período seja repleto de luz, amor e significados profundos. Nesta data, vamos procurar renovar nossas forças, ideias e, principalmente, a vida. O Natal é uma festa em que cabem todos e cabe a cada um acolher aquilo que o faz mais feliz e se encher dessa magia. Feliz Natal!



ENTÃO É NATAL MAIS UMA VEZ... E O QUE VOCÊ FEZ?

Por Sonali Graber



SIMONE
DOURADO



KELLY
OLIVEIRA



SONALI
GRABER

É a pergunta que a cantora Simone faz na música que se ouve em algum shopping, na televisão ou mesmo na noite de festas na nossa casa. O Natal nos convida a pensar sobre a solidariedade. A solidariedade pode ser entendida como um sentimento de responsabilidade e compromisso com o bem-estar do próximo, colocando-se no lugar do outro, sentindo suas necessidades e anseios. Quando somos solidários, preenchemos um vazio que existe na maioria dos corações, tanto de quem faz esse gesto como no de quem recebe.



Podemos demonstrar solidariedade por meio de trabalhos voluntários, doações, compartilhamento de conhecimento, apoio emocional, uma mensagem de bom dia, ou por meio de um simples abraço ou aperto de mão. Esse gesto traz benefícios reais para quem faz e quem recebe, como o sentimento de gratidão, empatia, altruísmo, fortalece os laços sociais, criando uma rede de apoio mútuo. E o Natal vem nos despertar esses sentimentos, pregados por Jesus Cristo, tantas vezes deixados de lado durante o ano pela correria do dia a dia, mas que, como mágica, vão despertando no peito das pessoas à medida que a data do Nascimento de Jesus se aproxima. Ser solidário contribui para a formação de uma sociedade mais justa e igualitária, contribuindo para superar as desigualdades sociais e tornar o mundo um lugar digno para todos.

Essa é a magia do Natal!!!! Trazer esperança e sentido de vida numa noite que poderia se perpetuar para os demais dias do ano. Deixemos a magia fazer sua parte nas nossas vidas!!! Mais carinho, conversas, olho no olho, abraços, mãos estendidas, sorrisos e menos consumo, menos gastos, menos preocupações. Sejam leves, que a vida retribuirá!!!!



NATAL: SOLIDARIEDADE, SAÚDE, ESPERANÇA E O SENTIDO DA VIDA

LEONARDO
LOURENÇOVERA
LUCIA
FERREIRAROSÂNGELA
SOARESTEREZA DE
FÁTIMA

Queridos leitores,

O Natal é uma época especial que nos envolve em sentimentos de solidariedade, amor e renovação, trazendo à tona reflexões sobre a vida, nossas relações e os caminhos que ainda queremos trilhar. É um momento para olharmos para trás, celebrarmos conquistas e aprendermos com desafios, mas também para projetarmos o futuro com esperança e propósito.



Para a pessoa idosa, essa data pode ser ainda mais significativa. O Natal representa um momento de pertencimento, onde laços familiares e sociais são reforçados. Contudo, para que essa celebração seja completa, é importante unirmos ao espírito natalino o cuidado com a saúde e o bem-estar, elementos fundamentais para garantir que todos possam aproveitar essa época com plenitude.

NATAL E O PAPEL DA PESSOA IDOSA NA FAMÍLIA

A pessoa idosa desempenha um papel único e valioso nas celebrações natalinas, trazendo sabedoria e memórias afetivas que enriquecem os momentos em família. Ao incluí-la ativamente nas atividades natalinas, como a montagem da árvore ou a preparação da ceia, reforçamos seu sentimento de pertencimento e estimulamos sua interação social. Essa participação não apenas resgata tradições, mas também contribui para o bem-estar biopsicossocial, promovendo alegria e qualidade de vida.

É essencial, porém, estar atento à forma como essa inclusão acontece. Pequenos cuidados garantem que a pessoa idosa se sinta valorizada e segura durante as festividades.



SAÚDE E BEM-ESTAR NO NATAL: RECOMENDAÇÕES PARA PESSOAS IDOSAS

Para que o Natal seja um momento de celebração sem riscos, é fundamental planejar cada detalhe com atenção à saúde e às necessidades específicas da pessoa idosa:

Alimentação equilibrada e prazerosa

- A ceia é um dos momentos mais aguardados, mas precisa ser adaptada para incluir opções saudáveis e saborosas. Prefira carnes magras, saladas e frutas frescas, e evite alimentos gordurosos ou com excesso de sal e açúcar.
- Caso a pessoa idosa tenha restrições alimentares, respeite-as e ofereça alternativas que ela possa consumir sem prejuízo à saúde.

Prevenção de acidentes e conforto

- Certifique-se de que o ambiente esteja seguro, com boa iluminação e sem obstáculos que possam causar quedas, como tapetes soltos ou fios espalhados.
- Ofereça cadeiras confortáveis e espaços tranquilos para momentos de descanso.

Atenção ao horário e ao ritmo das festividades

- Respeite os horários de descanso da pessoa idosa e evite prolongar as atividades até muito tarde. Festas longas podem ser cansativas e impactar a rotina de quem precisa de regularidade no sono.

Cuidados com a saúde emocional

- O Natal pode trazer lembranças de pessoas e momentos passados, despertando saudade ou até mesmo tristeza. Esteja atento ao estado emocional da pessoa idosa, oferecendo acolhimento, carinho e oportunidades de compartilhar suas histórias e sentimentos.

Hidratação e rotina medicamentosa

- Lembre-se de oferecer água regularmente para evitar desidratação, especialmente em períodos mais quentes.
- Não deixe que a rotina medicamentosa da pessoa idosa seja interrompida durante as festividades.

Envolvimento em atividades significativas

- Convide a pessoa idosa a participar do planejamento da festa, como decorar a casa, escolher as músicas ou preparar receitas tradicionais. Essa interação fortalece o sentimento de inclusão e valoriza sua contribuição.

O SENTIDO DA RENOVAÇÃO E DA ESPERANÇA

O Natal também nos inspira a olhar para o futuro. Para a pessoa idosa, é uma oportunidade de refletir sobre sua trajetória de vida, celebrar suas conquistas e traçar novos projetos. Pequenos objetivos, realistas e alcançáveis, são fundamentais para evitar frustrações e trazer propósito ao cotidiano.

Ao pensar nos próximos passos, é importante considerar projetos que promovam a saúde, o bem-estar e o fortalecimento de vínculos. Participar de atividades comunitárias, práticas de voluntariado ou mesmo momentos de socialização, como encontros e rodas de conversa, podem transformar a rotina e trazer mais qualidade de vida.

Por fim, o verdadeiro espírito do Natal reside na solidariedade. Um gesto de carinho, como um abraço, uma palavra amiga ou um momento compartilhado, pode fazer toda a diferença. A pessoa idosa, com sua vivência e sensibilidade, também tem muito a oferecer à comunidade, promovendo amor e acolhimento em cada gesto.

Neste Natal, que possamos celebrar com saúde, respeito e esperança, permitindo que todos, especialmente as pessoas idosas, se sintam incluídas, valorizadas e amadas. Que a mensagem de Jesus Cristo sobre amor e perdão nos inspire a construir um mundo mais solidário e compassivo.

Feliz Natal com saúde, harmonia e propósito!





EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 2 | EDIÇÃO 14 |
DEZEMBRO | 2024

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço

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

COLUNISTAS: Alcides Vieira, Ângela Queiroz Barros, Anna Paula, Catia Irene Dias, Celly Regina Furtado, Flavia Pinheiro dos Reis, Francisca Souza, Gilberto Amaro, Graça Medeiros, Iris Menezes, Kelly Oliveira, Laci Maria, Laura Vieira, Leonardo Lourenço, Luciana Bueno, Marcelo Travassos, Márcia Ferreira, Maria do Socorro Barbosa, Maria do Socorro Costa, Maria José da Conceição, Marilse Helena Manso, Rosângela Soares, Selma Mialski, Simone Dourado, Sonali Graber, Tereza de Fátima, Valéria Aragão e Vera Lúcia Ferreira.

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

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

