



Revista Coletivo  
**GIRASSÓIS**

**FESTIVIDADES!**



**Volume 4 - Fevereiro - 2024.**

# ÍNDICE



PEDAGOGIA DO ENVELHECER - pág. 02 - 05.

SAÚDE E ENVELHECIMENTO - pág. 06 - 07.

ESPORTE E ENVELHECIMENTO - pág. 08.

CIDADANIA E SEGURANÇA PÚBLICA - pág. 09 - 11.

ROTA SÊNIOR - pág. 12 - 15.

FAZ SENTIDO?- pág. 16 - 18.

MOVA-SE - pág. 19 - 20.

EFATÁ - pág. 21 - 22.

UNISERES - pág. 23 - 28.

Editorial - pág. 29.

[www.uniserunb.com](http://www.uniserunb.com)



# A PESSOA IDOSA E O CARNAVAL



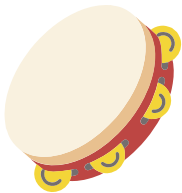
Colunista: Marcelo Travassos

Por Marcelo Travassos

*“Curtir o Carnaval é um direito da pessoa idosa,  
mas é um dever fazê-lo com segurança”.*  
Josecy Peixoto[1]

Para muitos, a festa carnavalesca está associada a libertinagem, zombaria, brincadeiras desmedidas, etc., mas tudo tem um sentido folclórico, alegórico de acordo com a sua localidade, historiadores e estudiosos do assunto, colocam um termo comum ao tentar definir a palavra CARNAVAL: subversão da ordem, onde utilizam-se desse momento para narrar uma história social, política e ou fictícia. A festa está associada a prazeres carnavais, normalmente vem em períodos que antecedem ao período religioso: a Quaresma, instituído pela Igreja Católica Apostólica Romana.

No Brasil, a festa foi introduzida pelos portugueses, durante o período de colonização, entre os sécs. XVI e XVII. Uma das primeiras manifestações carnavalesca foi o ENTRUDO:



*as pessoas saíam às ruas para sujarem umas às outras utilizando-se de águas perfumadas, líquidos malcheirosos, como urina, ou até mesmo lama. Era um momento de zombaria que podia ser realizado contra transeuntes que estavam na rua ou que podia focar-se em uma pessoa específica.*

Com o tempo, esse tipo de comportamento foi dando lugar a outra forma de festejar, como a introdução de grupos carnavalescos que conduziam as festas de rua. No século XX, os carros alegóricos e o samba tornaram-se fundamentais para o Carnaval brasileiro que, desde a década de 1930, tornou-se a festa popular mais importante de nosso país.

Mas as festividades trazem também muitos sorrisos, alegrias, abraços, felicidades... Em especial, para a pessoa idosa, observa-se a mudança de hábitos como a socialização, renovação de amizades e conquista de outras, família reunida, dançar de forma descontraída, cantar, lembrar de momentos e situações felizes, trazer à tona momentos marcantes de alegria e paz.

Como sempre tem ocorrido com a Revista Girassóis que, a partir desta edição passa a se chamar: COLETIVO GIRASSÓIS, com o intuito de mostrar que é através da coletividade que construímos o pensamento humano. A interação de pensamentos e soluções viáveis e renovadores, só acontecem no COLETIVO.

[1] Médica geriatra, do Centro de Referência Estadual de Atenção à Saúde do Idoso (Creasi).



Trazemos nesta edição algumas ponderações de como devemos brincar no Carnaval, em especial a pessoa idosa.

## A PREPARAÇÃO

De acordo com as especialistas do Centro de Referência Estadual de Atenção à Saúde do Idoso – CREASI, estabelecem pela experiência de mais de 20 anos de fundação, algumas dicas de segurança:

- Hidrate-se regularmente. A ingestão de água ajuda a manter o corpo hidratado garantindo o bom funcionamento dos órgãos, além de aliviar o calor;
- Proteja-se do sol. Use protetor solar e não saia de casa sem chapéu ou boné. O excesso de sol pode causar desidratação e ressecamento, por isso é importante evitar a exposição excessiva;
- Use sapato fechado e confortável. Usar sapatos fechados e confortáveis vai trazer uma maior comodidade na hora de curtir a festa, além de evitar alguns machucados;
- Alimente-se bem. Alimentar-se de maneira adequada resultará em mais energia para aproveitar a festa. O consumo de carboidratos é indicado para esses dias. Mas, é importante salientar que a ingestão de frutas e vegetais também é indispensável;
- Evite locais com maior aglomeração. É interessante aproveitar o Carnaval em espaços que sejam mais cômodos e com acesso fácil, para evitar transtornos;
- Use preservativo. O uso do preservativo é indispensável durante todo o ano, mas vale salientar sua importância no período de Carnaval. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), por dia, 1 milhão de pessoas adquirem infecções sexualmente transmissíveis no mundo;
- Não esqueça de tomar os remédios regulares. É necessário manter a rotina não se descuidando dos medicamentos.





# SONETO DE CARNAVAL, DE VINÍCIUS DE MORAES

*Distante o meu amor, se me afigura  
O amor como um patético tormento  
Pensar nele é morrer de desventura  
Não pensar é matar meu pensamento.*

*Seu mais doce desejo se amargura  
Todo o instante perdido é um sofrimento  
Cada beijo lembrado é uma tortura  
Um ciúme do próprio ciumento.*

*E vivemos partindo, ela de mim  
E eu dela, enquanto breves vão-se os anos  
Para a grande partida que há no fim*

*De toda a vida e todo o amor humanos:  
Mas tranquila ela sabe, e eu sei tranquilo  
Que se um fica o outro parte a redimi-lo.*



## SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO



Livro: Samba de enredo: História e arte  
Autores: Alberto Mussa e Luiz A. Simas  
Editora : Ed. Civilização Brasileira; 2ª ed.;  
2023; 266 p.  
Idioma : Português



Filme: "METIDO A BACANA"

Em visita ao Brasil para firmar um acordo comercial, o Príncipe Anacleto do país fictício da Araquelândia quer aproveitar para conhecer o verdadeiro Carnaval carioca. Com a ajuda do camareiro Coalhada e aproveitando-se da semelhança com o pipoqueiro atrapalhado Hilário, o príncipe troca de lugar com seu sócia e vai a diversos bailes de Carnaval da cidade. Enquanto isso Hilário tem que lidar com o embaixador corrupto e uma dupla de terroristas que ameaçam a sua vida.

Ano de lançamento: 1957 / Gênero: Musical, Comédia / Duração: 1h30min /

Nacionalidade: Pt.Br. / Censura: 12 anos

# CUIDADOS ESSENCIAIS PARA SAÚDE NO CARNAVAL

Por Leonardo Lourenço e Laci Maria



Olá, queridos leitores!  
Com a chegada do Carnaval, a festividade mais animada do Brasil, é comum nos deixarmos levar pelo espírito festivo, danças contagiantes e a alegria contagiante que permeia as ruas. No entanto, é importante lembrar que nem todos os foliões possuem a mesma disposição, principalmente quando se trata dos nossos queridos idosos.

Nesta coluna, queremos chamar a atenção para os cuidados especiais que devemos ter com a saúde dos nossos idosos durante o Carnaval. Essa celebração vibrante pode ser aproveitada por pessoas de todas as idades, mas é crucial garantir que nossos mais velhos participem da folia de maneira segura e saudável.



**1. Hidratação é a chave:** Em meio ao calor e a agitação das festividades, é fácil esquecer de algo tão simples, mas essencial: a hidratação. Para os idosos, manter-se hidratado é ainda mais crucial, pois a desidratação pode levar a complicações sérias. Certifique-se de que eles estejam consumindo água regularmente, evitando assim problemas relacionados ao calor excessivo.

**2. Escolha com sabedoria:** Nem todos os eventos carnavalescos são iguais, e alguns podem ser mais adequados para os idosos do que outros. Opte por blocos de rua mais tranquilos, evitando lugares muito lotados e com difícil acesso. Locais com infraestrutura adequada, como banheiros próximos e áreas de descanso, também são preferíveis.



**3. Vestimenta apropriada:** O traje de Carnaval pode ser uma parte essencial da celebração, mas é importante considerar o conforto e a segurança dos idosos ao escolher as roupas. Evite tecidos pesados e máscaras que possam prejudicar a respiração. Sapatos confortáveis são imprescindíveis, especialmente se houver a intenção de participar de desfiles ou blocos de rua.

**4. Atenção à saúde cardiovascular:** Antes de participar de qualquer atividade intensa, é recomendável que os idosos realizem uma consulta médica. Certifique-se de que o coração está saudável o suficiente para enfrentar as emoções do Carnaval. Evitar esforços excessivos e reconhecer os limites individuais são atitudes sábias.

**5. Planejamento de transporte:** Cuidar da mobilidade dos idosos é vital. Planeje com antecedência como eles chegarão e partirão dos eventos. Opte por transporte seguro e confortável, evitando longas caminhadas ou esperas prolongadas.

O Carnaval é uma época para celebrar a vida, mas devemos garantir que todos possam participar dessa festividade de maneira segura e saudável. Com um pouco de cuidado e atenção, podemos proporcionar aos nossos idosos momentos memoráveis e alegres durante esta temporada festiva.

Festejem com responsabilidade!

Até a próxima!



# CARNAVAL TAMBÉM É

## ESPORTE!

Por Ângela Queiroz



A semana está apenas começando e, com ela, o Campeonato de Blocos.

Vamos jogar no esporte da alegria!!!

Esporte esse que desenvolve harmonia, graça e movimentos criativos com destreza nas expressões corporais através da combinação musical e técnica, dançando, interpretando, jogando...

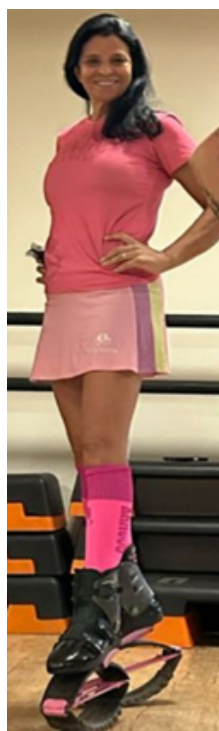
Melhorando a autoestima e o bem-estar na vida de pessoas que decidiram ser felizes.

- Destaco essa amiga que é só alegrias nas 24 horas do dia, ligada sempre nos 220 volts!

O nome dela Delcyara Lima Rocha da Cruz, ela dança kangoo Jump, dança forró, joga vôlei de quadra e de areia, joga beach tennis, anda de patins, arrisca inclusive nos esportes radicais (a louca do esporte). Só chamar que ela já está com "roupa de ir". Alguns destaques da 60TONA Delcy!

Celebrar o Carnaval na terceira idade é garantir momentos de alegria e conforto, mas também promover a saúde mental, emocional e física.

Vamos juntos criar um Carnaval inclusivo, onde todas as gerações possam se unir para celebrar a vida e a diversidade cultural.



DICA:

\*"- Não envelheça!!

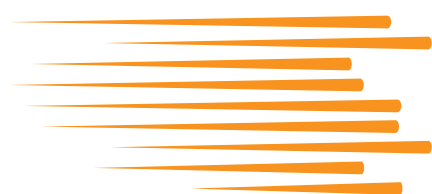
Tenha 60...

Se veja com 50...

Se sinta com 40...

Se divirta como 20....

E não permita que sua alma envelheça!



# WOOSH

# O QUE É SER CIDADÃO



Por Paulo César

Ser cidadão é ter direito à vida, à liberdade, à propriedade, à igualdade perante a lei; ter direitos civis. É também participar no destino da sociedade, votar, ser votado, ter direitos políticos. Os direitos civis e políticos não asseguram a democracia sem os direitos sociais, aqueles que garantem a participação do indivíduo na riqueza coletiva: o direito à educação, ao trabalho justo, à saúde, a uma velhice tranquila.

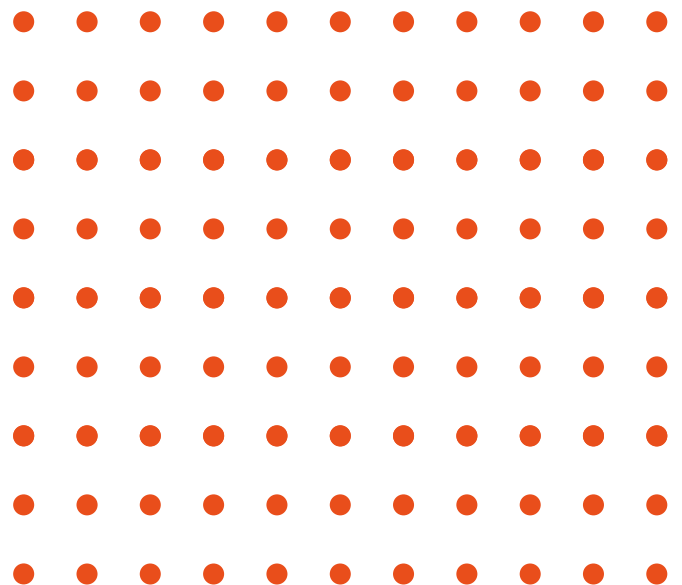
## DIRETO AO PONTO

Viver por mais tempo é um desejo que todos têm e, acima de tudo, viver com saúde, qualidade, liberdade e facilidade, aproveitando melhor a vida depois dos 60 anos.

Saber envelhecer é um aprendizado que começa desde criança tendo hábitos saudáveis de vida que devem ser mantidos por toda a vida. Saber envelhecer é também uma luta de todo dia por fazer valer o direito de cidadania.

A “velhice” não é uma doença e sim um processo normal do desenvolvimento que acarreta mudanças no organismo do indivíduo. Dependendo de uma série de fatores, essas mudanças poderão ocasionar algumas doenças ou problemas de saúde. Até hoje, ninguém descobriu uma pílula que possa impedir esse processo.

Estudos demonstram que a partir dos 40 anos de idade, aproximadamente, o corpo humano já começa a apresentar alguns sinais de “desgaste”. O organismo vai se tornando mais lento em suas reações, ocorrendo uma diminuição da capacidade funcional.



O Carnaval no Brasil, conhecido por sua atmosfera festiva e alegre, também apresenta desafios significativos em termos de segurança pública. Ao longo dos anos, certos crimes tornaram-se mais comuns durante esse período, demandando uma análise cuidadosa para promover medidas preventivas e garantir a tranquilidade dos foliões.

Veja a seguir alguns dos crimes mais cometidos nesse período:

- **Importunação Sexual (Art. 215-A do Código Penal)**

Praticar contra alguém e sem a sua anuência ato libidinoso com o objetivo de satisfazer a própria lascívia ou a de terceiro.

- **Lesão Corporal (Art. 129 do Código Penal)**

O mencionado artigo prevê quatro formas de lesão corporal: lesão leve, grave, gravíssima e seguida de morte.

- **Lesão Leve**

Ofender a integridade corporal ou a saúde de outrem.

- **Lesão corporal de natureza grave**

- **Lesão corporal de natureza gravíssima**

- **Lesão corporal seguida de morte**

§ 3º Se resulta morte e as circunstâncias evidenciam que o agente não quis o resultado, nem assumiu o risco de produzi-lo.

- **Ato Obsceno (Art. 233 do Código Penal)**

Praticar ato obsceno em lugar público, ou aberto ou exposto ao público.

Ameaça (Art. 147 do Código Penal)

Ameaçar alguém, por palavra, escrito ou gesto, ou qualquer outro meio simbólico, de causar-lhe mal injusto e grave.

- **Roubo (Art. 157 do Código Penal)**

Subtrair coisa móvel alheia, para si ou para outrem, mediante grave ameaça ou violência a pessoa, ou depois de havê-la, por qualquer meio, reduzido à impossibilidade de resistência.

- **Furto (Art. 155 do Código Penal)**

Subtrair, para si ou para outrem, coisa alheia móvel.

Enquanto o Carnaval é uma celebração única e vibrante, a análise dos crimes mais comuns destaca a importância de abordagens proativas para manter a segurança. O equilíbrio entre a diversão e a proteção deve ser buscado, visando assegurar que todos possam desfrutar das festividades sem preocupações excessivas.



No caso de um destes crimes ocorrerem, a pessoa deve procurar a delegacia mais próxima, ou então, pedir ajuda à Polícia Militar (190). Abaixo, segue algumas delegacias e suas localizações no Distrito Federal:

- 1ª DP – Asa Sul
- 2ª DP – Asa Norte
- 3ª DP – Cruzeiro Velho
- 4ª DP – Guara
- 5ª DP – Centro de Brasília
- 6ª DP – Paranoá
- 8ª DP – Estrutural
- 9ª DP – Lago Norte
- 10ª DP – Lago Sul
- 11ª DP – Núcleo Bandeirante
- 12ª e 17ª DP – Taguatinga
- 13ª e 35ª DP – Sobradinho I e II
- 14ª e 20ª DP – Gama
- 15ª e 19ª DP – Ceilândia
- 16ª e 31ª DP – Planaltina
- 18ª DP – Brazlândia
- 21ª DP – Aguas Claras
- 23ª e 24ª DP – Setor P e Setor O
- 26ª e 32ª DP – Samambaia
- 27ª DP – Recanto das Emas
- 29ª DP – Riacho Fundo I e II
- 30ª DP – São Sebastião
- 33ª DP – Santa Maria
- 38ª DP – Vicente Pires
- DEAM.– Delegacia da Mulher – Asa Sul
- DCA – Delegacia da Criança – Asa Norte

# LAZER, TURISMO, CUIDADOS, SUGESTÕES E VISÃO NO CARNAVAL DA TERCEIRA IDADE.

por Graça Medeiros



Caros leitores, sejam todos bem-vindos a época mais animada e colorida do ano, e uma das maiores comemorações no Brasil e em alguns países.

## Como o Brasil trata o Carnaval como uma das principais atrações turísticas do país.

Grandes cidades como Rio de Janeiro, Salvador, Recife e Olinda recebem milhões de turistas de todo o mundo durante o período carnavalesco.

O Carnaval brasileiro é reconhecido internacionalmente pela sua energia, diversidade cultural, desfiles de escolas de samba, trios elétricos, blocos de rua e festas tradicionais, o que o torna uma atração turística única e atrativa.

O setor de turismo e autoridades locais promovem campanhas de marketing e uma infraestrutura para acomodar visitantes e garantir uma experiência segura e confortável para os turistas.

## A Rota Sênior e o Carnaval na terceira idade.

Um apanhado sobre a visão dos idosos no Carnaval do Brasil e fora do Brasil. A percepção do Carnaval entre a população idosa no Brasil pode variar amplamente de acordo com as experiências individuais, preferências pessoais e contexto cultural.



## Um olhar de como a população da terceira idade vê o carnaval.

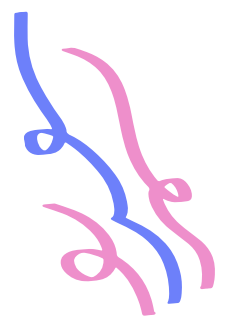
\*Muitos idosos têm memórias afetivas e nostálgicas do Carnaval, lembrando-se de como costumavam participar ativamente das festividades quando eram mais jovens. Para eles, o Carnaval pode evocar lembranças de danças, músicas e celebrações com amigos e familiares.

\*Alguns idosos continuam a participar ativamente do Carnaval, seja assistindo aos desfiles de escolas de samba, participando de bailes em clubes ou desfrutando dos blocos de rua. Para eles, o Carnaval é uma oportunidade de manter vivas as tradições culturais e se envolver na atmosfera festiva.

\*Alguns idosos podem ter pouco interesse no Carnaval devido ao barulho, agitação e multidões que caracterizam as festividades. Eles podem preferir evitar as áreas de intensa celebração e buscar formas mais tranquilas de passar o feriado.

\*Mesmo que não participem ativamente das festividades, muitos idosos podem apreciar o Carnaval como uma expressão vibrante da cultura brasileira. Eles podem gostar de assistir aos desfiles na televisão, ouvir músicas tradicionais de Carnaval ou até mesmo compartilhar histórias e tradições com familiares e amigos. A percepção do Carnaval entre a população idosa fora do Brasil pode variar dependendo das experiências

individuais, exposição à cultura brasileira e tradições locais.





### **Aqui estão algumas perspectivas possíveis.**

\*Para muitos idosos de fora do Brasil, o Carnaval brasileiro pode ser visto como uma celebração exótica e fascinante, repleta de cores, música e dança. Eles podem apreciar a riqueza cultural e a energia contagiante das festividades, vendo o Carnaval como uma expressão única da identidade brasileira.

\*Alguns idosos podem ter pouco conhecimento sobre o Carnaval brasileiro e, conseqüentemente, podem não ter uma opinião formada sobre o assunto. Eles podem ver o Carnaval como uma tradição distante e pouco relevante para suas próprias vidas e culturas.

\*Em muitos países, existem tradições e festividades próprias durante o período do carnaval. Alguns idosos podem preferir participar de eventos locais ou tradicionais, em vez de se interessarem pelo Carnaval brasileiro.

\*Em algumas culturas, o Carnaval pode ser visto de forma negativa devido à sua associação com excessos, comportamento imprudente e decadência moral. Alguns idosos podem ter uma visão crítica do Carnaval brasileiro com base nessas percepções negativas.



---

## **Aos foliões, algumas considerações específicas para garantir sua segurança durante às festividades.**

\*Escolha Atividades Adequadas opte por atividades de Carnaval que sejam adequadas à idade e às capacidades físicas de cada um.

Evite ambientes muito lotados, onde há maior risco de quedas ou acidentes.

\*Vista-se adequadamente certifique-se de que estejam vestidos de forma confortável e adequada para o clima, especialmente se estiverem participando de eventos ao ar livre. Sapatos confortáveis e roupas leves são essenciais para evitar desconforto e problemas de saúde.

\*Evite excesso de estímulos, algumas festividades de Carnaval podem ser barulhentas e agitadas, considere participar de eventos mais tranquilos e familiares, onde o ambiente seja mais controlado e relaxante.

\*Mantenha-se hidratado é fundamental especialmente se estiver participando de atividades ao ar livre sob o sol forte.

\*Tenha cuidado com alimentos e bebidas, evite o consumo excessivo de álcool e alimentos pesados, que podem causar desconforto digestivo e problemas de saúde.

\*Esteja consciente da sua condição de saúde e leve em consideração quaisquer restrições médicas ou necessidades especiais ao planejar às atividades de Carnaval.

\*Mantenha-se conectado ou esteja acompanhado por familiares, amigos ou cuidadores durante as festividades de Carnaval. Ter alguém por perto pode proporcionar segurança adicional e ajuda em caso de necessidade.

\*Priorizar a segurança dos idosos durante o Carnaval é essencial para garantir que possam desfrutar das festividades de forma confortável e sem preocupações com sua saúde e bem-estar. Aos que não gostam das festividades do carnaval, sugiro assistir um filme de sua preferência, ler um bom livro, visitar museus, galerias de arte, passear em parques ou jardim botânico, fazer uma reunião em casa com familiares e amigos.

Desejo um ótimo carnaval a todos, apreciem com moderação, se cuidem, sua vida é valorosa e importante para alguém.

Até a próxima prezados



# FANTASIADO DE PALHAÇO

Por Simone Dourado



***“Se percebemos que a vida realmente tem um sentido, percebemos também que somos úteis uns aos outros. Ser um ser humano, é trabalhar por algo além de si mesmo.***

**Viktor Frankl**

É Carnaval! Brinquei dia e noite, sem parar. Vesti a minha fantasia, a que mais me cabia, e fui para a avenida cantarolar a marchinha de Evaldo Gouveia, composta em 1974, e interpretada por Jair Rodrigues:



***“Angústia, solidão,  
Um triste adeus em cada mão,  
Lá vai meu bloco, vai,  
Só desse jeito é que ele sai...”***

Dentro de mim mora um palhaço.

Não é alegre nem triste.

Não tem simpatia, nem moral.

Ele usa várias máscaras. Uma para o dia e outra para a noite.

Quando sai para trabalhar, usa a mais engraçada.

Para dormir, veste a carapuça da solidão.

Faz sentido isso?

Dentro desse palhaço o espaço é pequeno e cheio de vazios.

Sua delicadeza me assusta e sua risada incomoda.

Os olhos vermelhos, o nariz entupido, e a face encerada falam por si.

Faz sentido isso?

Ah, quantos bailes vividos!

Quantos anos de palhaçada!

As lágrimas brotam do meu rosto. Ou será do seu?

O palhaço ainda está aqui.

Dancei dias e noites sem parar.

Beije todas as bocas que se abriram, e passei despercebido na avenida.

Lá vai meu bloco, vai...

E a festa um dia acabou. A vida continuou.

Acordei de ressaca e o palhaço não foi embora.

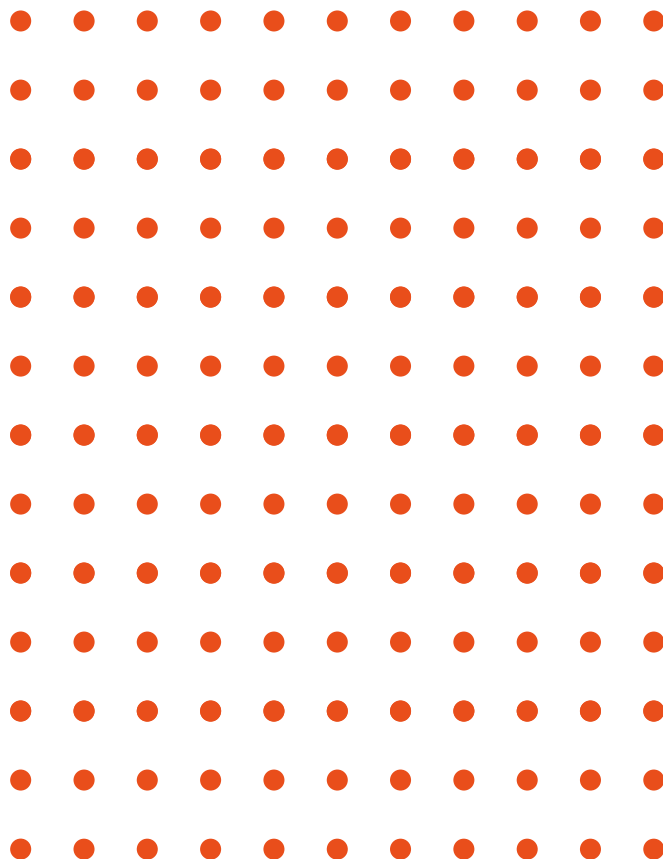


***“Aplaudam quem sorrir,  
Trazendo lágrimas no olhar,  
Merece uma homenagem,  
Quem tem forças pra cantar,  
Tão grande é a minha dor, ...  
...Lá vai meu bloco, vai...”***



Você sabia que no Brasil 50% dos brasileiros se sentem sozinhos? Sim, o Instituto Ipsos fez um levantamento em 2021 e apontou o Brasil como a nação onde as pessoas mais sentem solidão.

O vazio existencial parece ser o mal do nosso tempo e se apresenta no cotidiano de jovens, adultos e idosos. A busca por sentido de vida, de um propósito maior, que nos dê ânimo e motivação para levantar, tem sido pauta de palestras de muitos profissionais da área da saúde mental. O álcool, a depressão, as drogas se instalam cada vez mais no seio das famílias e destroem, sem pena, a convivência.



Fantasiado de palhaço parece estar em nosso cotidiano. Convivemos com pessoas que rotineiramente usam máscaras para disfarçar o tédio e a angústia que os afligem, juntamente com a falta de propósito. O arquétipo do palhaço que ri o tempo inteiro é pura ilusão de Carnaval. A depressão, doença muitas vezes associada à solidão, atinge 5% da população do planeta, segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS. É preciso estar atento aos sinais da depressão, da dependência química e da solidão, numa sociedade em que as pessoas confundem, cada vez mais, felicidade com prazer e poder.

A Logoterapia, ciência cujo foco é a busca pelo sentido, principal motivação do ser humano, foi criada pelo psiquiatra e neurologista Viktor Frankl, e nos convida a refletir quais são as nossas motivações nessa busca desenfreada pela felicidade. Suas ações são direcionadas a quem? Ao seu próprio prazer ou para a felicidade de alguém? É preciso buscar em nossa dimensão espiritual um sentido maior para as nossas ações. Sentido esse que preencha os nossos vazios e nos motive a caminhar em direção ao outro ou a alguma causa maior e significativa.

As crises existenciais, fruto de dilemas humanos, segundo a logoterapia, devem ser examinadas levando em consideração os valores criativos (ex.: trabalho e conquistas), os valores experienciais (ex.: artes, ciência, o

amor) e os valores atitudinais (ex.: como lidar com a dor e sofrimento). O incentivo ao desenvolvimento dos valores, juntamente com a responsabilidade social e relacionamentos construtivos podem trazer cura para o desespero, fruto do sofrimento sem sentido.



"Já me escondi atrás de máscaras, com a cara pintada de palhacinha para disfarçar a minha dor, assim como já chorei na chuva para que não percebessem minhas lágrimas. 🤡" Ângela Queiroz - Egressa UniSER/UnB

#### Fontes:

SANTOS, David Moises Barreto dos. Logoterapia: compreendendo a teoria através de mapa de conceitos. Arq. bras. psicol., Rio de Janeiro, v. 68, n. 2, p. 128-142, ago. 2016. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672016000200011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672016000200011&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 05 fev. 2024.

[https://www.brasilparalelo.com.br/?utm\\_medium=home](https://www.brasilparalelo.com.br/?utm_medium=home) acessos em 05 fev. 2024.

## Tradição e Movimento

# A HISTÓRIA DO CARNAVAL E O PAPEL DAS PESSOAS IDOSAS NA SUA PRESERVAÇÃO.

Por André Cipriano



Você sabia que Carnaval é mais do que uma festa? É uma manifestação cultural profundamente enraizada na história e na identidade de muitas comunidades ao redor do mundo. No Brasil, por exemplo, o Carnaval é celebrado com fervor e paixão e sua história é marcada por uma rica tapeçaria de tradições, ritmos e costumes.

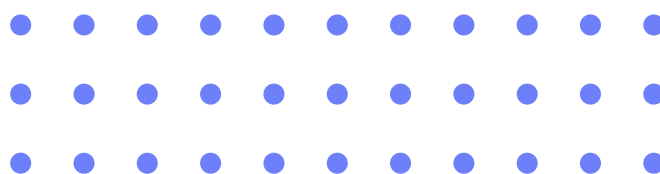
No entanto, por trás das festividades coloridas e dos desfiles exuberantes, há uma história humana complexa e fascinante, muitas vezes impulsionada por pessoas idosas que desempenham um papel fundamental na preservação e transmissão desse legado cultural para as gerações futuras:

**1. Origens do Carnaval:** Explorando as raízes históricas do Carnaval e sua evolução ao longo dos séculos, desde as festas pagãs da antiguidade até as celebrações modernas;

**2. O Papel das Pessoas Idosas:** Entrevistas e relatos de indivíduos mais velhos que desempenharam um papel ativo na construção e manutenção das tradições carnavalescas em suas comunidades;

**3. Pertencimento e Identidade Cultural:** Como o Carnaval serve como um poderoso símbolo de identidade cultural e pertencimento para muitas pessoas, especialmente para aquelas que vivenciaram suas tradições ao longo de suas vidas;

**4. Memória e Transmissão Intergeracional:** Histórias emocionantes de pessoas idosas compartilhando suas memórias e experiências do Carnaval com as gerações mais jovens; garantindo que a rica história e cultura sejam preservadas e celebradas no futuro;



**5. Sempre em Movimento:** Apesar das mudanças sociais e culturais ao longo do tempo, o Carnaval continua a evoluir e se reinventar e as pessoas idosas desempenham um papel vital nesse processo; mantendo viva a chama da tradição enquanto abraçam novas formas de expressão;

O Carnaval é uma celebração vibrante e dinâmica que transcende fronteiras e gerações, e as pessoas idosas desempenham um papel crucial na sua preservação e renovação. Enquanto resgatam memórias do passado e compartilham suas histórias com as novas gerações, esses guardiões da tradição garantem que o espírito do Carnaval continue a brilhar por muitos anos.

Não importa a idade, é fundamental manter-se ativo e envolvido na vida.

Para aqueles com 60 anos ou mais, mover-se é mais do que apenas uma atividade física é uma forma de preservar tradições, criar novas memórias e manter viva a chama da vida.

Não deixe que a idade seja uma barreira, pois há muitas aventuras esperando para serem vividas e muitas histórias esperando para serem compartilhadas!

Que tal juntos regatar ótimas lembranças do passado e criar novas histórias para o futuro?



# EFATÁ

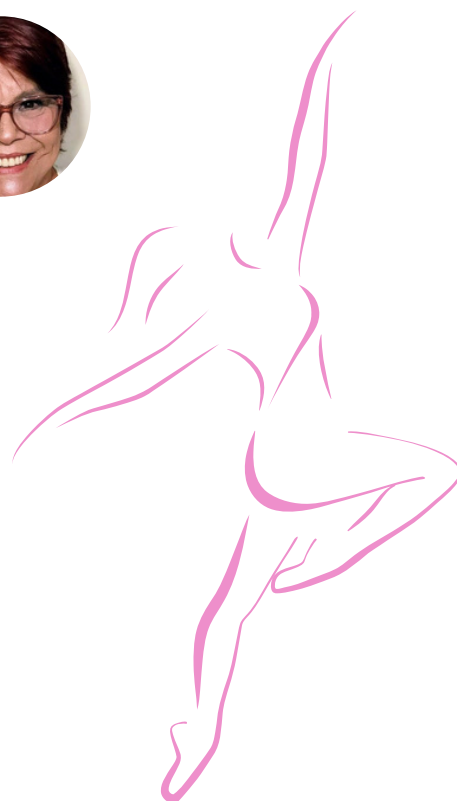
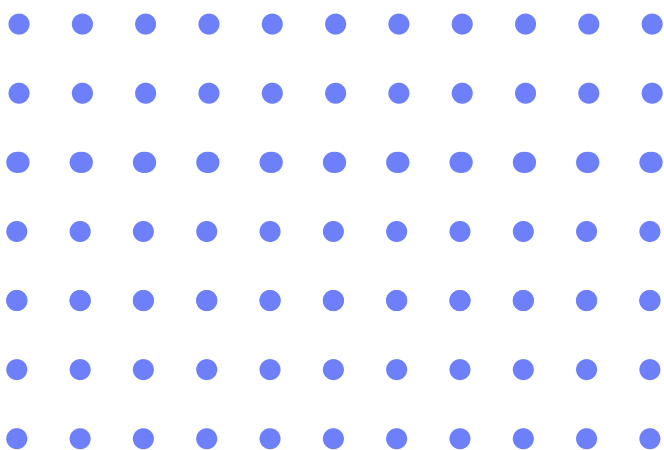
Por Marilse Helena Manso

## Carnaval da Alma - A Celebração Espiritual na Terceira Idade

Caros leitores,

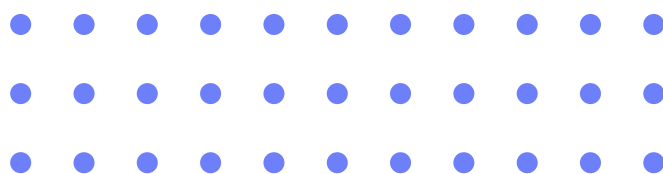
Hoje, gostaria de compartilhar uma abordagem única e enriquecedora para os retiros de Carnaval, direcionada especificamente aos nossos queridos idosos. Em um mundo muitas vezes dominado por conceitos de juventude e agitação, é crucial reconhecer a importância de proporcionar experiências festivas e espirituais que atendam às necessidades específicas da terceira idade.

O Carnaval, conhecido por seus ritmos vibrantes, cores vibrantes e energia contagiante, muitas vezes parece distante do cotidiano dos idosos. No entanto, ao olharmos para além das aparências, podemos encontrar uma conexão profunda entre as festividades carnavalescas e a espiritualidade, proporcionando uma experiência única e revigorante.



### A Dança da Vida: Resgatando Energias

Os retiros de Carnaval para idosos não buscam replicar a agitação desenfreada das festividades, mas sim canalizar a alegria e a vitalidade do Carnaval de maneira significativa. A dança, por exemplo, pode ser uma forma poderosa de expressar a espiritualidade e conectar-se com a vitalidade interior. Incluir atividades de dança adaptadas à mobilidade dos participantes proporciona uma experiência terapêutica, estimulando não apenas os corpos, mas também os espíritos.



## **Máscaras que Revelam: Explorando a Essência Interior** .....

Assim como as máscaras carnavalescas ocultam e revelam diferentes facetas, os retiros podem incentivar os participantes a explorarem camadas mais profundas de sua própria identidade. Oficinas de expressão artística, meditação e reflexão ajudam os idosos a descobrirem aspectos de si mesmos muitas vezes esquecidos ou negligenciados ao longo do tempo. Essa jornada interior durante o Carnaval pode se tornar uma celebração da autenticidade, proporcionando uma sensação renovada de auto aceitação.

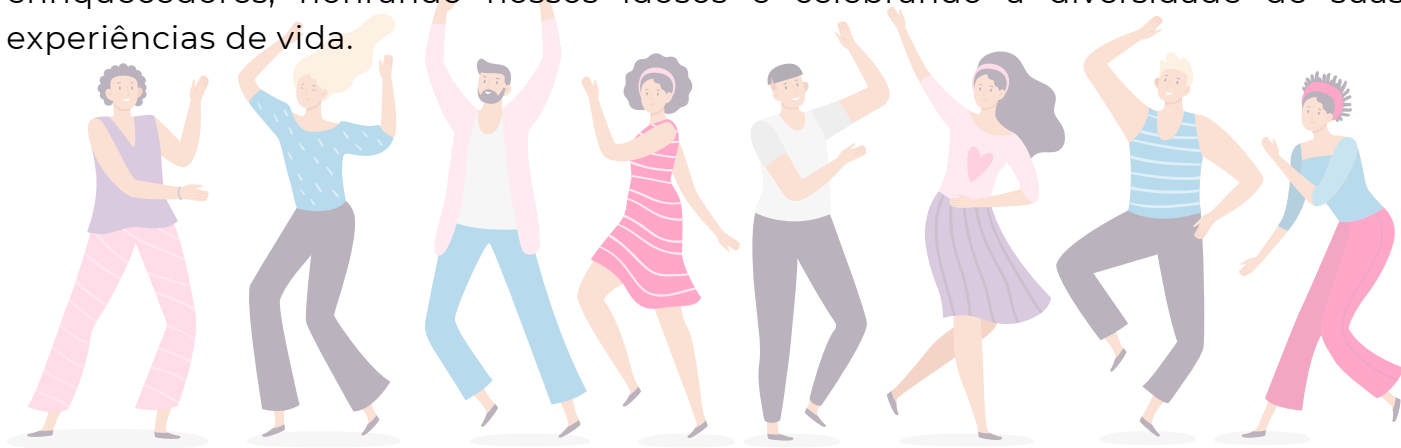
## **Ritmo e Tranquilidade: Harmonizando Contrastes** .....

Em vez de competir com a agitação típica do Carnaval, os retiros podem adotar uma abordagem equilibrada, integrando momentos de festividade com períodos de serenidade. Música suave, sessões de relaxamento e práticas meditativas permitem que os idosos encontrem equilíbrio, harmonizando o espírito e promovendo uma sensação de paz interior. Essa combinação de energia e tranquilidade oferece uma experiência holística, atendendo às necessidades físicas e espirituais dos participantes.

## **Celebrando a Vida: Uma Jornada Espiritual no Carnaval** .....

Em última análise, os retiros de Carnaval para idosos são uma oportunidade de celebrar a vida de maneira única e significativa. Ao atrelar a espiritualidade às festividades, proporcionamos uma experiência que transcende as limitações temporais e físicas, conectando os participantes com a essência mais profunda de suas existências.

Neste Carnaval da alma, convido todos a reconhecerem a beleza da maturidade, a sabedoria acumulada ao longo dos anos e a capacidade de celebração que transcende as barreiras do tempo. Que possamos criar espaços inclusivos e enriquecedores, honrando nossos idosos e celebrando a diversidade de suas experiências de vida.





**A linha do tempo relatando estórias de vidas, sobre o antes o durante e o depois do acesso ao curso Educador Político Social em Gerontologia, do programa Universidade do Envelhecer-UnB**



**C**onsiderando que a comunidade UniSER é composta por pessoas oriundas de diversas regiões do Brasil, representando um percentil variado de usos e costumes do nosso folclore, neste mês, conversaremos sobre uma das festividades populares, que pigmenta a aquarela da identidade nacional, inclusive projetando o nosso país no exterior.

**A**cessível àqueles que se interessam por comemorações, embora no decorrer do ano há celebrações religiosas e regionais como o Bumba meu boi, Folia de Reis, Círio de Nazaré, Festa do Divino, Congada, Festas Juninas, Festa do Peão de Barretos, Cavalhadas, Lavagem do Bonfim, Fogaréu, Romaria de Finados de Juazeiro do Norte e a Oktoberfest, o Carnaval desponta como a festividade que mobiliza um contingente maior de pessoas e mais atenção do estado, em razão do volume de participantes envolvidos, nesse período, em todas as regiões.

**R**esignificando o sentido do Carnaval em sua origem, o povo brasileiro com a beleza da cultura inter-racial, mesclou hábitos e ritmos europeus, africanos e indígenas, unindo alegria, tristeza, diversão e protesto, para abrir alas e colocar os blocos na rua, facilitando o encontro do Pierrô com a Colombina, transformando o asfalto, as avenidas, os clubes e algumas residências, em momentos que proporciona nos igualarmos uns aos outros, pelo canto, sorriso, brincadeiras e descontração, desde que o Arlequim não apareça para melar a festa.

**N**ostálgico e prazeroso ao mesmo tempo, o Carnaval enquanto libertador das convenções humanas habituais, que aprisionam os indivíduos em lugares comuns e repetitivos, sempre reconduz a memória afetiva dos foliões, aos tempos de infância e juventude ou a certos lugares, que deixaram marcas inamovíveis na consciência.

**A**mbíguo em sua essência, remove as máscaras ao revelar a personalidade que cada um carrega no íntimo, materializando comportamentos inadequados durante o período que é realizado e, ao mesmo tempo, enaltecendo a força da união entre pessoas com habilidades em diversas áreas das artes em suas especificidades, proporcionando um gigantesco espetáculo incomparável.

**V**alorizando as expressões que edificam o Brasil, apresenta anualmente para o mundo mensagens de um povo, que foi colonizado e vilipendiado em sua origem, mas soergueu-se enquanto nação, ao longo da história, enaltecendo a realeza de sua diversidade e criatividade apesar do sacrifício cotidiano de cada cidadão.

**A**preciando ou não, há de se convir, que a nossa cultura, rica em suas variadas expressões, tem o mês de fevereiro, como cartão de visita para o mundo, informando que no Brasil não há apenas sofrimento, mas que é um local de acolhimento e oportunidades aos diferentes.

**L**egítimo em sua disposição, o Carnaval provoca estranhas reações, conduzindo alguns de nós para o descanso em um retiro de paz, equilíbrio e harmonia interior, ou propiciando a esfuziante alegria em outros, que se divertem, trabalham, reencontram, casam, dançam, cantam, sambam e retemperam a vida para um novo ano de atividades produtivas.

## FOLIÕES E FESTEIROS DA UNISER, EGRESSOS DA TURMA DE TAGUATINGA



Marilac Siqueira e o  
esposo Luís Carlos.



Elisabeth Gracia



Dilene costa e o esposo  
Edinaldo Costa



Seguindo o ponteiro do relógio: Elizabeth Garcia; Maria Angélica; Marlene Andrade; Marilac Siqueira; Luciana Sousa; Dilene Costa; Maria Gorete; Maria da Paz e Maria das Dores.



No centro Elizabeth Garcia; ao lado direito Marilac Siqueira; e na frente à esquerda Dilene Costa



Do fundo para a frente: Maria das Dores; Elizabeth Garça; Marilac Siqueira; Maria Gorete



Quando chamaram o Sr. Alcides de lixo. Ele se tornou criativo artesão e carnavalesco, transformando o lixo reciclando em luxo.



Máscaras acompanhadas por manto preto para uso durante o Carnaval de rua



Coroas de todos os tipos, para todas as ocasiões



## EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS ANO 1 | EDIÇÃO 4  
| FEVEREIRO 2024

**COORDENAÇÃO:** Leonardo Lourenço  
**REVISÃO:** Kerolyn Ramos, Margô  
Gomes, Leonardo Lourenço e Bibiana  
Fantinel

**COLUNISTAS:** Laci Maria, Leonardo  
Lourenço, André Cipriano, Marcelo  
Travassos, Simone Dourado, Graça  
Medeiros, Marilse Helena Manso, Paulo  
César, Gilberto Amaro e Angela  
Queiroz Barros

**EDIÇÃO:** José Alberto Karnikowski e  
João Vitor Lorenzi.

**REVISÃO FINAL:** Leonardo Lourenço



**FUTURO  
É AGORA**