



revista

**GIRASSÓIS**



# **Caminhos do Luto: Reflexões no Envelhecer**

**Volume 13 - Novembro - 2024**



# ÍNDICE



A Pedagogia do Envelhecer.....	03
Ética, Direito e Cidadania no Envelhecimento.....	07
Esporte no Envelhecer.....	09
Rota Sênior.....	11
Efatá.....	14
Faz Sentido?.....	18
Saúde e Envelhecimento.....	21
UNISERES.....	23
Girassóis girando.....	25
<b>Editorial.....</b>	<b>26</b>



# O GRÃO DE MOSTARDA E O LUTO

MARCELO  
TRAVASSOSMÁRCIA  
PASSOSCELLY  
FURTADOMARIA DO  
SOCORROSOCORRO  
BRITOCÁTIA  
ALBUQUERQUE

"Se pudesses manter teu coração maravilhado com os milagres diários de tua vida, tua dor não pareceria menos maravilhosa que tua alegria."

Khalil Gibran

**LUTO**, seu significado tem origem no latim **LUCTU**, que se refere a um conjunto de sentimentos, reações e experiências que uma pessoa vivencia após a perda de algo ou alguém, como:

- ☀️ Morte de um ente querido
- ☀️ Fim de um relacionamento
- ☀️ Perda de um emprego
- ☀️ Descoberta de uma doença
- ☀️ Mudanças na saúde física ou mental
- ☀️ Aposentadoria
- ☀️ Perspectiva da própria morte

A reação a esse sentimento envolve um conjunto de emoções e reações, como tristeza, raiva, negação e aceitação; e elas variam de acordo com o grau em que a pessoa se encontra de envolvimento em sua intensidade e duração, alternando-se no decorrer do tempo e muitas vezes se sobrepondo a outros sentimentos.

Esse turbilhão de sentimentos varia de pessoa para pessoa e pode ser influenciado por fatores como cultura, crenças religiosas, histórico familiar e personalidade.

Uma comparação, se é que podemos dizer assim, seria com a parábola do Grão de Mostarda que aparece nos três Evangelhos sinóticos (Mateus, Marcos e Lucas) da bíblia cristã. Neles todos, são feitas pequenas ilustrações comparativas do Reino de Deus:

**[...] É como um grão de mostarda, que é a menor semente que se planta na terra. No entanto, uma vez plantado, cresce e se torna uma das maiores plantas, com ramos tão grandes que as aves do céu podem abrigar-se à sua sombra".**

A comparação se encontra na dimensão do sentimento que cresce de forma pequena e aos poucos vai tomando forma e conquistando espaço. Assim pode ser esse sentimento no enlutado, que não consegue se sobressair diante do seu luto, permitindo que sua dor lhe domine a razão e o bem-estar físico e mental.

Dentro da dimensão do enlutamento, podemos observar algumas formas de como lidar com esse sentimento:

- ☀️ Acolha suas emoções e as observe.
- ☀️ Não se cobre ou exija dos outros que tenham a mesma perspectiva que você.
- ☀️ O luto necessita de um período para ser vivido, mas que com o passar do tempo a dor da perda poderá se transformar em saudade e não numa dor sem fim.

Por fim, tenha em mente o seguinte pensamento:

**Nenhuma dor é eterna, nenhuma dor se mantém ante o embate de uma vontade construtiva. Nada, nem dor, nem felicidade, pode durar eternamente no mesmo estado. Temos que aprender, portanto, a jogar com o Tempo para encontrar uma das possíveis saídas do labirinto. (Delia Steinberg Guzmán).**



**RECADO AOS AMIGOS DISTANTES**

Cecilia Meireles

Meus companheiros amados,  
não vos espero nem chamo:  
porque vou para outros lados.

Mas é certo que vos amo.

Nem sempre os que estão mais perto  
fazem melhor companhia.

Mesmo com sol encoberto,  
todos sabem quando é dia.

Pelo vosso campo imenso,  
vou cortando meus atalhos.

Por vosso amor é que penso  
e me dou tantos trabalhos.

Não condeneis, por enquanto,  
minha rebelde maneira.

Para libertar-me tanto,  
fico vossa prisioneira.

Por mais que longe pareça,  
ides na minha lembrança,  
ides na minha cabeça,  
valeis a minha Esperança.



## SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO



### Livro:

De mãos dadas

**Autores:** Claudio Thebas e Alexandre Coimbra

**Editora:** Ed. Paidós; 1ª ed.; 2022; 208 p.

**Idioma:** Português

**Sinopse:**

Trata-se antes de tudo de uma obra sobre o amor, a esperança e sobre a urgência de vivermos plenamente os encontros. O luto não precisa ser vivido de forma solitária. A cada página o leitor se sentirá acolhido pelos autores e terá a oportunidade de participar da jornada de dois amigos escritores que se encontraram literariamente durante o primeiro ano de uma grande ausência. Cláudio perdeu sua mãe, e logo começou a escrever crônicas sobre o luto. Alexandre lhe estendeu as mãos e se propôs a comentar as palavras do amigo. Era o abraço possível em meio à pandemia.



### Filme:

Como eu era antes de você

**Título Original:** Me Before You

**Sinopse:**

O rico e bem sucedido Will (Sam Claflin) leva uma vida repleta de conquistas, viagens e esportes radicais até ser atingido por uma moto. O acidente o torna tetraplégico, obrigando-o a permanecer em uma cadeira de rodas. A situação o torna depressivo e extremamente cínico, para a preocupação de seus pais (Janet McTeer e Charles Dance). É neste contexto que Louisa Clark (Emilia Clarke) é contratada para cuidar de Will. De origem modesta, com dificuldades financeiras e sem grandes aspirações na vida, ela faz o possível para melhorar o estado de espírito de Will e, aos poucos, acaba se envolvendo com ele.

Ano de lançamento: 2016 / Gênero: Romance/Drama / Duração: 1h50min  
/ Nacionalidade: EUA / Censura: 12 anos



## PREPARAÇÃO PARA O FIM DA VIDA: ÉTICA, CIDADANIA E DIREITO EM HARMONIA



ALEXANDRE DE  
PÁDUA RODRIGUES



ELZA GUIMARÃES



LUCIANA BUENO  
DA CRUZ

Ética é uma área da filosofia que busca problematizar as questões relativas aos costumes e à moral de uma sociedade, sem recorrer ao senso comum, com uma visão questionadora. Nesse sentido, a ética tenta estabelecer o que é certo e o que é errado, além de delimitar a linha entre o bem e o mal.



A ética também está relacionada às decisões que tomamos, assim como a cidadania diz respeito aos direitos e deveres capazes de garantir uma vida digna a cada um de nós, como cidadãos.

Assim, podemos considerar que a preparação para o fim da vida é um ato que envolve esses três pilares, pois exige decisões éticas sobre como queremos ser lembrados, reflete nosso dever enquanto cidadãos de pensar no bem-estar de quem ficará, e assegura, por meio de disposições legais, que nossos direitos e desejos sejam respeitados. Planejar esse momento, portanto, é uma forma de exercer responsabilidade, cuidado e respeito pelos direitos daqueles que nos são caros.

A preparação para o fim da vida envolve não apenas questões logísticas e financeiras, mas também, reflexões profundas sobre nossos valores, desejos e o legado que queremos deixar. Planejar com antecedência, seja por meio de um testamento, de um plano funerário ou da organização de nossos bens, é uma forma de expressar cuidado e respeito por aqueles que amamos, proporcionando segurança e alívio em um momento naturalmente desafiador.



Esse processo de preparação pode trazer paz e conforto, tanto para nós mesmos quanto para nossos familiares, garantindo que nossas vontades sejam respeitadas e que os que ficam possam lidar com o luto de maneira mais serena.

A ética, enquanto campo de reflexão sobre os valores que orientam nossas ações e escolhas, encontra aplicação em todos os aspectos da vida, inclusive no planejamento de questões sensíveis como a preparação para o fim da vida. Assim, ao pensarmos na importância de um plano funerário, compreendemos que essa decisão vai além da organização prática, refletindo um compromisso ético com dignidade e respeito àqueles que deixamos, minimizando o impacto emocional e financeiro aos entes queridos.

## PLANO FUNERÁRIO

A única certeza que temos em toda nossa vida é que morreremos, assim, por que não planejar esse momento para que ele não traga mais dor aos que ficaram contratando um plano funerário, onde se paga um valor mensal para cobrir todos os custos relativos ao funeral, como transporte do corpo, velório, sepultamento ou cremação, caixão, custos cartoriais, flores etc.? A contratação e o pagamento podem ser feitos por uma pessoa, família, instituição ou empresa.



A Lei 13.261, de 22 de março de 2016, estabelece normas para fiscalização, normatização e comercialização de planos de assistência funerária.

O plano funerário é uma ferramenta de apoio financeiro e emocional para oferecer suporte material em um momento de extrema dor, e que antecipa todas as decisões sobre o funeral, evitando possíveis conflitos familiares.

O contrato é de suma importância para atender as particularidades da família; e as empresas podem individualizar os pactos, deixando assim tudo devidamente documentado para o funeral.

Além dos serviços acima, normalmente você conta com descontos em farmácias, consultas médicas, exames médicos e outros procedimentos.

O plano funerário se torna uma ferramenta de planejamento financeiro, evitando-se assim no momento mais triste de uma família que haja preocupação com o valor do funeral.



## FAZER DO LIMÃO, UMA LIMONADA



ÂNGELA QUEIROZ

Foi no ano de 2008 que a servidora do Governo do Distrito Federal **Maria do Socorro Ferreira da Silva**, a época com 50 anos de idade encontrou no fisiculturismo, após enfrentar a dolorosa perda de seu filho de 23 anos, seguida pela morte da mãe e de um irmão, no ano seguinte; e outro, anos depois, a perda de seu companheiro em 2020 devido à covid-19.



***“Essas perdas me fortaleceram. Encontrei força através do esporte, especialmente no fisiculturismo, que me trouxe disciplina, horários de treino e o cuidado com a alimentação. O fisiculturismo me salvou”.***



Foi no esporte que ela diz ter se reencontrado e encontrado forças em meio a tanta dor. **“Todos nós temos perdas”.** **“O que faz a diferença é como cada um lida com isso. Essa foi a forma que encontrei para atenuar minha dor”.**

No entanto, Socorrinho, como é chamada carinhosamente pelos colegas e amigos, não se entregou com as perdas que as circunstâncias da vida lhes surpreenderam. Ela inventou e se reinventou, tornando uma das fisiculturistas mais premiadas no Distrito Federal e também em competições fora da capital e em outros países.



Em setembro de 2024, entre os dias 12 e 16, com a participação de acerca de 30 atletas de várias categorias e idades bem inferiores a dela, Socorrinho subiu no pódio com um belíssimo terceiro lugar no 49º Campeonato Sul-Americano de Fisiculturismo, que aconteceu em Assunção no Paraguai, competindo na categoria Women’s Physique.

A agenda dela, no entanto, pode ter ainda mais desafios, uma vez que os títulos conquistados a credenciaram para o Campeonato Mundial de Santa Susanna (Espanha), de 31 de outubro a 4 de novembro de 2024.



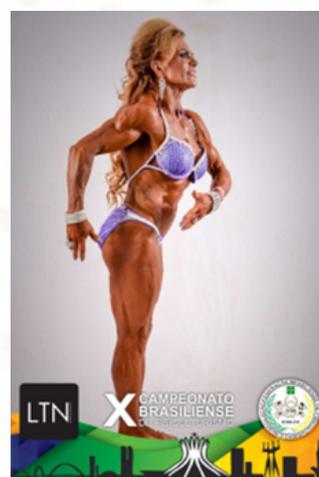
A vaga para a competição internacional veio após bons resultados recentes. Nos últimos meses, Socorrinho participou do Campeonato Brasileiro, onde conquistou dois troféus (segundo lugar na categoria Women's Physique e primeiro lugar na categoria Fit Pairs). Já no Brasileiro, realizado no Pará, também se destacou, alcançando três troféus (terceiro lugar na categoria Women's Physique até 1,62 m, terceiro lugar na categoria Women's Physique Sênior e segundo lugar na Dupla Mix Pairs).

Com uma carreira reconhecida no fisiculturismo, Socorrinho busca não apenas conquistar medalhas, mas motivar aqueles que acreditam que a idade é um obstáculo. **“Sinto-me a criadora de uma renovação física, espiritual e emocional para aqueles que impõem limites à vida”**, afirma.



**“Uma nova idade vai surgir todos os anos, mas sua mente, seu corpo e sua forma de envelhecer com saúde podem seguir um caminho diferente de tudo que a sociedade impõe”**, reforça a fisiculturista.

Vale ressaltar que Maria do Socorro Ferreira da Silva, a Socorrinho, hoje com 66 anos prepara-se para desafiar e inspirar pessoas que acham que o esporte é somente para jovens, pois ela compete com garotas de 23, 30, 35, muitas vezes saindo vencedora, com a consagração dos 3D: dedicação, disciplina e determinação.



## O LUTO E A RELAÇÃO ENTRE VIDA E MORTE NO ENVELHECIMENTO

GRAÇA  
MEDEIROSANNA  
PAULA

O envelhecer nos traz muitos sentimentos de perda e, com eles, muita reflexão, novas atitudes positivas e, também, negativas, pois começamos a ver, perceber e vivenciar novas experiências inerentes a essa fase da caminhada terrena. O nosso corpo já não é mais forte e ágil, então vivenciamos a primeira perda!

O luto está diretamente associado às perdas, sejam da rotina de trabalho e todas as suas relações, ou da saúde, da juventude e energia; e aprender a lidar com a ausência real e permanente de entes queridos, familiares e amigos dói. E dói muito!

A nossa turma vai diminuindo, a família se ausentando, os encontros se tornam escassos. E, agora, o corpo, que já doía, recebe também a dor da alma.

O luto é classificado por algumas etapas e a primeira delas é o isolamento social. Depois vem a fase da depressão, a irritabilidade e, em consequência, pode-se desenvolver patologias pós-luto.

Destacamos aqui que uma rede de apoio a esse idoso enlutado pode e deve ser importante porque a negação, a raiva, a depressão impactam negativamente a rotina diária depois de tantas perdas. Paciência, carinho, atenção e cuidados devem fazer parte da estratégia de quem convive com esse idoso e/ou é responsável por cuidar dele.

**Trazer novas rotinas, novas ideias e práticas para essa convivência renova a alma e espanta a dor latente.**

**Ideias como fazer um curso de línguas, realizar o sonho de fazer uma faculdade, ou conhecer novos lugares podem contribuir para ressignificar o sentido da vida nessa fase.**



## COMO SÃO OS FUNERAIS NO BRASIL?

Em terras brasileiras, o funeral costuma ser um momento muito doloroso para as famílias. Em geral, o ritual acontece de forma rápida, algumas horas após o falecimento, e conta com a presença dos familiares e amigos próximos da pessoa falecida.

O tema da morte no país ainda é uma questão delicada e muitas pessoas não têm o hábito nem mesmo de falar sobre os rituais do pós-morte. Por isso, quando acontece a partida, as reações mais comuns são acompanhadas de muita tristeza e dor, mas também de saudosismo e apreço pela pessoa que se foi.



## COMO SÃO OS FUNERAIS PELO MUNDO?

Em muitos países ocidentais, os funerais seguem tradições cristãs. Há um velório, onde familiares e amigos se reúnem para prestar homenagens, seguido de uma cerimônia religiosa em uma igreja ou capela, e do sepultamento ou cremação do corpo. O luto, nesses casos, é marcado por vestimentas negras e orações.

## AQUI ESTÃO ALGUNS EXEMPLOS DE COMO DIFERENTES PAÍSES ABORDAM OS RITOS FÚNEBRES.

- Na Índia**, os hindus geralmente cremam os mortos, acreditando que o corpo é apenas uma vestimenta para a alma. O rito inclui uma cerimônia onde o corpo é cremado, e as cinzas são jogadas em um rio sagrado, como o Ganges, para facilitar a libertação espiritual.
- No Tibete**, existe a tradição do "enterro celestial", onde o corpo do falecido é oferecido a aves de rapina, como forma de caridade e para ajudar a alma a alcançar o ciclo de reencarnação. Esse ritual é realizado por monges e é um dos mais espirituais no budismo tibetano.
- No Canadá**, por conta do clima frio, é comum as pessoas que morrem serem embalsamadas, que é quando os corpos são preservados por meio de técnicas específicas para serem resguardadas até o momento da cremação ou do sepultamento.
- Nos EUA**, familiares e amigos ficam em vigília e oração por alguns dias pela pessoa falecida. Essa tradição possibilita que outros entes queridos que não estejam próximos, logo após o falecimento, possam chegar a tempo de prestar suas homenagens, as quais vão desde murais até objetos para serem guardados com a pessoa falecida.
- Em Gana**, os funerais são eventos importantes e podem durar vários dias. Os caixões são frequentemente personalizados, para refletir a profissão ou paixão do falecido, podendo ser moldados como aviões, peixes ou instrumentos musicais. São celebrações da vida e da morte, com música e dança.
- Na Indonésia**, é habitual que, até que se realize o funeral por completo, os corpos das pessoas falecidas sejam embalsamados e resguardados na casa da família. Enquanto permanecerem por ali, os falecidos são tratados como pessoas vivas, como familiares que estão doentes, ou seja, são vestidos, adornados e conservados limpos.
- No Japão**, a cremação é a prática comum. O funeral budista envolve um velório com ofertas de incenso e orações pelos monges. O corpo é cremado, e os ossos são cuidadosamente recolhidos pelos familiares com hashis (pauzinhos), um rito de grande respeito e simbolismo.
- No México**, o "Día de los Muertos" é uma celebração colorida, que combina tradições indígenas e católicas. As famílias montam altares com fotos, flores e oferendas para honrar seus entes queridos falecidos. Embora haja tristeza, o foco está na celebração da vida e na lembrança alegre dos mortos.



Esses são apenas alguns exemplos, mas cada cultura no mundo tem suas maneiras distintas de lidar com a morte, muitas vezes, refletindo crenças sobre a vida após a morte e o papel do falecido na sociedade.

Queridos leitores da coluna Rota Sênior, envelhecer é um processo natural e inevitável, mas, longe de ser apenas uma fase de perda, é também um período de profundo aprendizado e reflexão. Portanto, ao invés de temer o fim, é possível encontrar conforto na aceitação e no entendimento de que a vida é um ciclo.

Até a próxima e vida com saúde a todos!



**"Não é que a morte me assusta. É que não quero estar lá quando isso acontecer."**

Woody Allen.

## O LUTO E A DUALIDADE ENTRE VIDA E MORTE NO ENVELHECIMENTO



MARILSE  
HELENA MANSO



IRIS  
MENEZES



SELMA  
MIALSKI



FRANCISCA  
SOUZA



MARIA JOSÉ DA  
CONCEIÇÃO

No ciclo natural da vida, o envelhecimento representa uma fase de transição que, inevitavelmente, nos aproxima do fim: a morte. Esse processo, embora universal, é vivenciado de maneiras profundamente pessoais, especialmente quando se trata do luto e da dualidade entre viver plenamente e preparar-se para a morte.

À medida que a população mundial envelhece, a sociedade é forçada a confrontar questões complexas sobre o envelhecimento e a morte. O luto, uma resposta emocional à perda, não é exclusivo daqueles que já partiram, mas também pode ser experimentado por aqueles que estão envelhecendo e refletem sobre suas próprias vidas.

Especialistas em gerontologia apontam que o luto não é uma experiência linear. Em vez disso, é um processo cíclico onde sentimentos de tristeza, aceitação e até mesmo paz podem se alternar. Para muitos idosos, há uma dualidade constante entre o desejo de vivenciar a vida em sua plenitude e a preparação emocional e prática para o fim da vida.



**A dualidade entre vida e morte é frequentemente marcada por momentos de reflexão e reavaliação de prioridades.**

**Para alguns, isso pode significar um renascimento emocional, onde experiências e relações são mais valorizadas. Para outros, pode representar um período de resignação, ou até mesmo de medo.**

As políticas públicas também desempenham um papel crucial na forma como a sociedade lida com o envelhecimento e a morte. O acesso a cuidados paliativos, apoio psicológico e ambientes que promovam a dignidade no envelhecimento são fundamentais para que os indivíduos possam enfrentar essa dualidade com serenidade.

Tratar sobre o luto e a dualidade entre vida e morte no envelhecimento requer uma abordagem holística que considere não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais, espirituais e sociais da experiência humana. Enquanto a sociedade continua a evoluir, é essencial que encontremos maneiras de apoiar nossos idosos em todas as fases de suas vidas, garantindo que possam viver e partir com dignidade e respeito.

O luto e a dualidade entre vida e morte são temas profundamente entrelaçados no processo de envelhecimento. À medida que as pessoas envelhecem, elas frequentemente enfrentam a perda de entes queridos, o que as força a confrontar a realidade da morte. Esse confronto pode provocar uma reflexão mais profunda sobre o significado da vida e a inevitabilidade do fim.



O luto na velhice é uma experiência emocionalmente complexa e multifacetada que pode ter impactos profundos na saúde mental e física dos idosos. Nessa fase da vida, o luto, muitas vezes, está associado à perda de cônjuges, amigos íntimos ou mesmo de familiares mais jovens, eventos que podem ser particularmente desafiadores devido à proximidade emocional e ao tempo compartilhado.

Na idade avançada o luto, embora desafiador, também pode ser uma oportunidade para reflexões profundas sobre a vida e o legado pessoal. Com apoio adequado, os idosos podem navegar por esse período difícil, encontrando novas formas de significado e conexão.

A aceitação do envelhecimento e da morte pode, paradoxalmente, trazer mais significado e profundidade à vida. Quando se compreende que a morte faz parte da condição humana, pode-se viver de forma mais plena, aproveitando cada momento e valorizando as relações e as experiências. O luto, nesse contexto, não precisa ser apenas um período de sofrimento, mas também uma oportunidade de crescimento e transformação, tanto para quem parte quanto para quem fica.



Ao encarar esse tema de forma aberta e honesta, podemos ajudar a construir uma sociedade mais acolhedora e compreensiva, tanto para os idosos quanto para todos aqueles que experimentam o luto. O envelhecimento, longe de ser apenas uma fase de perda, pode ser um período de sabedoria, reflexão e contribuição, onde a morte, quando chega, não é o fim, mas parte de um ciclo maior e inevitável da vida.



O luto é uma experiência universal e profundamente pessoal, que pode desafiar nossas crenças e valores mais fundamentais. A espiritualidade frequentemente desempenha um papel crucial no processo de luto, oferecendo suporte e consolo às pessoas que enfrentam a perda.

Em suma, a espiritualidade pode ser um recurso valioso para muitas pessoas durante o luto, oferecendo um caminho para a cura e a renovação emocional. Ao integrar crenças espirituais no processo de luto, os indivíduos podem encontrar maneiras de honrar seus entes queridos e seguir em frente com esperança e propósito.

No Brasil, homenagear os mortos é uma prática rica em tradições profundamente enraizadas na cultura e na diversidade religiosa do país. Uma das principais datas dedicadas a essa homenagem é o Dia de Finados, celebrado em 2 de novembro. Nesse dia, é comum que as pessoas visitem cemitérios para limpar e enfeitar as sepulturas de seus entes queridos com flores, velas e orações.



Independentemente da religião, quer na tradição católica, com missas, terços e novenas; quer na evangélica, com culto de corpo presente, louvores e pregação da palavra; quer nos rituais religiosos de matrizes africanas, que podem incluir oferendas, danças e cânticos; o ato de homenagear os mortos no Brasil é um momento de reflexão, saudade e celebração da vida daqueles que já se foram. É uma oportunidade para lembrar e reafirmar os laços que, apesar da morte, permanecem vivos na memória e no coração dos que ficaram.

As culturas orientais possuem uma abordagem única e rica em simbolismos em relação à morte e ao culto aos mortos. Cada país tem suas próprias tradições e costumes, mas muitos compartilham a ideia de respeito profundo e conexão contínua com os ancestrais.



Japão, China e Coreia, dentre outros países orientais, cultuam seus mortos com visitação aos cemitérios, limpeza dos túmulos e colocação de enfeites, como lanternas e incensos ou de comidas, acreditando que os espíritos retornam ao mundo dos vivos para visitar seus familiares. Os rituais demonstram honra e gratidão aos que já faleceram.

Essas práticas ressaltam a importância da continuidade, do respeito e da memória na relação dos orientais com a morte, mantendo vivos os laços entre o presente e o passado.

Por outro lado, o México celebra a morte de uma maneira única e vibrante, especialmente durante o Dia dos Mortos, que acontece nos dias 1 e 2 de novembro. Essa festividade é uma fusão de tradições indígenas e católicas, resultando em uma celebração que honra a vida dos falecidos com alegria e cor.



Em todo o país, especialmente na Cidade do México, desfiles com pessoas vestidas como catrinas (esqueletos elegantemente vestidos), música ao vivo e danças tradicionais tomam as ruas, criando uma atmosfera de celebração e respeito em vez de luto.

Essa celebração não é vista com tristeza, mas como uma oportunidade de lembrar e celebrar a vida dos que já se foram mostrando que, para os mexicanos, a morte é apenas uma continuação da jornada da vida.

**PS.: Enquanto eu terminava de escrever a matéria, recebi a notícia do falecimento do meu cunhado. Apesar da distância física, estava espiritualmente sintonizada na frequência e sintonia da minha família, sou grata a Deus por essa bênção.**

**Paulo Eugênio C ser**

★ 06/08/1945

+ 22/10/2024

## LUTO: DOR OU OPORTUNIDADE?



SIMONE  
DOURADO



KELLY  
OLIVEIRA



SONALI  
GRABER

AUTORA: SIMONE DOURADO.

**"O sofrimento é uma parte inevitável da vida, mas a forma como lidamos com ele é uma escolha." (Viktor Frankl).**

Você já parou para pensar sobre o luto? O que ele nos ensina? Por que não o encaramos como algo tão natural quanto o ato de envelhecer? O que é a morte, senão a única certeza da vida? Apesar de saber que na existência humana existem vários tipos de perdas que justificam o luto, aqui falaremos apenas do luto que advém após a morte. Ou será após a vida? Vida e morte se unem para consagrar o luto, essa experiência universal e profundamente pessoal que toca cada um de nós em diferentes momentos da vida.

### LUTO: DOR E OPORTUNIDADE



Recentemente, com a perda do meu companheiro, passei a vivenciar o luto, processo complexo e doloroso que chega sem aviso prévio e sem hora de acabar, e envolve mais do que a simples tristeza pela perda de um ente querido. Não é a minha primeira perda, antes dela, muitas outras chegaram. Na sua maioria, de forma inesperada e difícil de engolir. Quando falo isso, refiro-me à fragilidade da vida, que nem sempre permite que façamos o percurso completo de, pelo menos, viver uma vida centenária, tão desejada por muitos. Ao longo da vida muitos vínculos são rompidos, de histórias e de relações que nos colocam diante da realidade de que tudo passa e que a vida na terra é transitória.

Explorar o luto é entender como ele se entrelaça com a busca pelo sentido da vida, especialmente em fases maduras da existência. O luto é aquele momento de dor e saudade em que choramos pela perda do abraço que não receberemos mais, sofremos pela ausência do bom dia, das ações rotineiras, das manifestações de apreço e admiração. Tenho a impressão de que morremos um pouquinho em vida, uma vida que segue, inexoravelmente. Por outro lado, viver o luto é também uma oportunidade de crescimento pessoal, de olhar para a fé, para o amor e para as expressões de reconhecimento, compaixão e solidariedade.





## LUTO: OPORTUNIDADE PARA REFLETIR SOBRE VALORES E PROPÓSITOS DE VIDA

E qual a razão de nascer, crescer, desenvolver-se e morrer? O luto pode ser um desafio que nos força a questionar o significado da nossa própria vida. Quando perdemos alguém próximo, somos confrontados com questões existenciais profundas sobre a finitude da vida e o legado que deixamos. O luto nos faz refletir sobre nossas próprias experiências, valores e propósito. Esse processo de reflexão pode ser doloroso, mas, é também uma oportunidade para um crescimento significativo.

## LUTO: OPORTUNIDADE PARA RECONHECER QUE A VIDA TEM SEMPRE UM SENTIDO

Reconhecer o luto como uma fase natural e necessária para o processo de cura é fundamental. O luto não é um estado a ser superado rapidamente, mas uma jornada pessoal que cada um percorre no seu próprio ritmo. Para Viktor Frankl, neuropsiquiatra, criador da Logoterapia e Análise Existencial, ciência da busca por sentido de vida, a morte não pode tirar o sentido que caracteriza a vida. “A morte é uma das certezas da vida futura, razão pela qual temos que aproveitar os momentos da vida e as oportunidades, com responsabilidade.”

## LUTO: OPORTUNIDADE PARA HONRAR O LEGADO DE QUEM PARTIU

O luto muito nos ensina sempre que, inesperadamente, se apresenta. Após a perda do meu companheiro, percebo o quanto nós, enlutados, encontramos sentido na existência ao refletir sobre o legado que ele deixou e como poderíamos honrá-lo. Um legado de amor à família, à vida, de dedicação ao futuro dos filhos e netos, de valorização da amizade, do trabalho, dos projetos e dos sonhos que sempre estiveram presentes durante a sua passagem.

Através do luto, percebo o quanto as prioridades pessoais estão sendo reavaliadas. O que é verdadeiramente importante? Como podemos viver de forma mais autêntica? O luto ensina que manter e fortalecer laços com a família e amigos pode ser uma forma de encontrar conforto e sentido. As relações que permanecem conosco após a perda têm o poder de nos apoiar e enriquecer.





## LUTO: OPORTUNIDADE PARA AMAR

Outra forma de encarar o luto é engajar-se em atividades significativas que promovam o bem-estar, o altruísmo e o propósito, como o voluntariado, por exemplo. O luto, embora doloroso, pode ser um catalisador para a transformação pessoal. Quando vivenciamos o luto e encaramos a morte, abrimos espaço para que sentimentos como amor, gratidão e conexões se apresentem. Encarar a perda pode nos levar a desenvolver a resiliência através da capacidade de superar desafios e seguir em frente. O luto podem também aumentar a nossa capacidade de apreciar a vida e as pequenas coisas. A gratidão por momentos compartilhados e pelas memórias pode trazer uma nova perspectiva sobre o presente.

## LUTO: OPORTUNIDADE PARA LAPIDAR A CONSCIÊNCIA

E, por fim, a experiência de lidar com a perda pode motivar uma busca por novos significados e propósitos na vida. Encontrar uma nova paixão ou objetivo pode ser uma forma poderosa de honrar a memória de quem partiu. Viktor Frankl, em seu livro “O homem em busca de sentido”, trouxe a morte, e consequente luto, para seu lugar de integrante da existência humana, pois ela se constitui numa espécie de ultimato da vida, ao lapidar a nossa consciência na busca por sentido.

## LUTO: OPORTUNIDADE PARA SER SUA MELHOR VERSÃO

Após todas as perdas e lutos, posso, inclusive, afirmar que gosto muito mais de quem me tornei hoje. Luto, sim. Luto pela vida.

Faz sentido?



\*Simone Dourado é egressa da Uniser/UnB, Logoeducadora, Gerontóloga em formação e criadora do Instagram @tempodelavanda - espaço para reflexão sobre envelhecimento com sentido, qualidade de vida para o idoso e de combate ao etarismo.

## LUTO E ENVELHECIMENTO: A RELAÇÃO ENTRE VIDA E MORTE COM SAÚDE

LEONARDO  
LOURENÇOVERA  
LUCIA  
FERREIRAROSÂNGELA  
SOARESTEREZA DE  
FÁTIMA

Caros leitores,

O luto é uma experiência universal, mas que se manifesta de formas diferentes ao longo da vida. No envelhecimento, esse fenômeno ganha contornos específicos, não apenas pela proximidade da morte, mas pelas diversas perdas acumuladas ao longo dessa fase. Enlutar-se, nesse contexto, vai além de lidar com a morte de um ente querido; envolve também enfrentar perdas físicas, sociais e emocionais que interferem diretamente na qualidade de vida da pessoa idosa.

Ao falar sobre luto, é importante lembrar que ele abrange uma ampla gama de experiências que incluem desde a perda de autonomia até a despedida de uma rotina ativa, como no caso da aposentadoria. Esse processo, muitas vezes negligenciado, pode provocar um verdadeiro choque emocional da pessoa idosa, que passa a se ver inserida em uma sociedade que o trata, muitas vezes, como frágil e inativo. Essa percepção pode ser internalizada pelo próprio idoso, gerando uma espiral de isolamento social, sofrimentos físicos e psicológicos.

Na velhice, o luto é vivido com uma intensidade distinta das outras fases da vida, pois o idoso enfrenta perdas sucessivas: a morte de amigos e familiares, o declínio físico e a sensação iminente de que a própria vida está chegando ao fim. O luto, seja ele pela morte de um ente querido ou pela perda de capacidades, envolve reações complexas, que variam desde o enfrentamento ativo até a negação completa dos fatos. Essas reações podem tanto fortalecer o idoso, quando bem trabalhadas, quanto agravar seu sofrimento, levando a uma queda na qualidade de vida.

Uma das chaves para enfrentar o luto na velhice é o suporte oferecido por redes de apoio, sejam elas familiares, comunitárias ou profissionais. Essas redes desempenham um papel essencial ao proporcionar uma escuta ativa e sensível, algo fundamental para que o idoso possa elaborar suas perdas e buscar alternativas que lhe permitam conviver com elas de forma mais saudável. O apoio emocional adequado é uma estratégia crucial para minimizar o impacto do luto na vida do idoso e melhorar seu bem-estar biopsicossocial.

Além disso, o “luto antecipatório”, é um fenômeno comum entre os idosos. Ele se manifesta quando o indivíduo começa a sofrer por perdas que ainda não ocorreram, como a perda da independência física ou a percepção do fim da vida se aproximando. Essa antecipação pode fragilizar emocionalmente o idoso, aumentando o risco de doenças psicológicas, como depressão; e de doenças físicas, como as cardiovasculares.



Outro aspecto importante que precisa ser destacado é a aposentadoria. Embora muitas vezes planejada, essa fase da vida também pode ser vivenciada como um tipo de luto. A saída do mercado de trabalho e a perda de uma rotina ativa podem gerar sentimentos de inutilidade e isolamento, principalmente quando o idoso não encontra maneiras de ressignificar seu papel social. Esse novo contexto traz consigo preconceitos e incertezas que podem aumentar o sofrimento emocional e prejudicar o equilíbrio físico e mental do idoso.

As políticas públicas têm um papel crucial nesse cenário. Em 2001, durante a III Conferência Nacional de Saúde Mental, já se discutia a necessidade de serviços voltados para a saúde mental das populações mais vulneráveis, incluindo os idosos. Na velhice, muitas vezes, doenças mentais que passaram despercebidas durante a juventude emergem de forma mais intensa, revelando-se em quadros de tristeza profunda ou até mesmo em pensamentos suicidas. Por isso, é fundamental que o Estado, a família e a sociedade estejam atentas para fornecer o suporte necessário.

Embora a morte seja um tema delicado, ela faz parte do ciclo natural da vida e precisa ser abordada com serenidade. Enquanto alguns idosos veem a morte como um alívio ou uma libertação, outros vivem com tanto vigor que evitam qualquer pensamento sobre o fim. Precisamos respeitar essas diferentes formas de encarar a morte, mas também ser realistas e lembrar que, quando ela chega, não deve ser tratada com medo ou desespero, mas com aceitação.

Para aqueles idosos que permanecem ativos e dinâmicos, o foco está na vida. Eles se dedicam a aproveitar cada momento, buscando novas experiências e valorizando a convivência com seus entes queridos. Essa atitude de viver o presente com plenitude é o que muitos idosos defendem como essencial para um envelhecimento saudável.

Portanto, a questão do luto na velhice exige uma abordagem ampla e cuidadosa. Seja pela morte de alguém querido ou por outras perdas, como a aposentadoria ou a independência física, o luto é um processo que pode ser vivido de forma menos dolorosa quando há suporte e compreensão. A criação de políticas públicas eficazes que promovam o envelhecimento saudável, o acesso a cuidados médicos de qualidade, à escuta ativa e a atividades físicas e sociais é um passo fundamental para garantir que os idosos possam viver essa fase da vida com dignidade e bem-estar.

Envelhecer com qualidade de vida é possível, desde que reconheçamos as particularidades desse período e ofereçamos o apoio necessário para que o luto, inevitável em diversas formas, não seja um fardo insuportável, mas uma experiência de aprendizado e ressignificação.



## ELVIS E EU



GILBERTO  
AMARO



LEONARDO  
LOURENÇO



ANNA  
PAULA

Na edição de novembro da coluna UniSERES, trazemos uma história emocionante e inspiradora, que reflete a conexão profunda entre seres humanos e seus companheiros de quatro patas. Roberto Carlos Rezende Rodrigues, aluno do polo Asa Sul da UniSER, compartilha sua jornada ao lado de Elvis, um cãozinho especial que mudou sua vida.

Roberto, que se locomove com a ajuda de um quadriciclo elétrico, enfrenta desafios de mobilidade. Ao seu lado, sempre está Elvis, um mestiço de Lhasa Apso com Shitzu, que além de ser seu apoio emocional, se tornou a mascote da turma. Durante as aulas, o pequeno Elvis se acomoda embaixo da mesa do professor, tranquilo e sereno, enquanto Roberto absorve as lições oferecidas pelos doutores e mestres do curso de extensão em Gerontologia. Para muitos, Elvis pode parecer apenas um cão, mas para Roberto, ele é muito mais do que isso.



A relação entre Roberto e Elvis nasceu de uma situação inesperada. Após a perda de seu antigo cão, Roberto relutava em aceitar outro. Porém, quando um casal de amigos precisou se mudar para o exterior, a logística complicada e o risco de viagens acabaram por deixar Elvis sob seus cuidados. Apesar de inicialmente ser uma solução temporária, logo ficou claro que a conexão entre eles estava destinada a ser permanente.

Mas a história não se desenvolveu sem desafios. Pouco tempo depois de chegar à casa de Roberto, Elvis se assustou com o barulho de estudantes saindo de uma escola e fugiu. Durante dias de busca e angústia, Roberto temeu nunca mais vê-lo. Cartazes foram espalhados, posts publicados, mas as notícias sobre o paradeiro de Elvis eram desconstruídas. Até que, numa surpresa que só aqueles laços especiais entre humanos e animais podem proporcionar, Elvis voltou por conta própria.

Esse reencontro marcou o início de uma nova fase na vida de Roberto. As sessões de terapia o ajudaram a vencer o medo das ruas e, com o tempo, ele e Elvis passaram a compartilhar uma vida sem fronteiras. Roberto descreve essa relação como uma equação em que **“um mais um se multiplicam e resultam em uma vida sem limites e sem divisão”**.



Essa história nos lembra da importância dos vínculos que criamos e da força que encontramos em seres que muitas vezes, sem palavras, oferecem o conforto e a segurança de que precisamos. Elvis e Roberto são a prova viva de que, quando há amor e companheirismo, as barreiras desaparecem.



Turma Uniser - ASA SUL.



## GIRASSÓIS GIRANDO...A CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL



LEONARDO LOURENÇO

No último dia 15 de outubro, a Câmara Legislativa do Distrito Federal abriu suas portas para uma solenidade especial em comemoração ao Dia da Pessoa Idosa. O evento, repleto de reflexões sobre o envelhecimento e os direitos das pessoas idosas, contou com a participação de diversas entidades e movimentos que lutam por uma sociedade mais inclusiva e respeitosa com as gerações mais velhas. Entre os presentes, estava a UniSER, representando o compromisso com a educação e o envelhecimento ativo.

A sessão solene foi marcada por discursos que ressaltaram a importância de políticas públicas voltadas para a pessoa idosa, bem como o papel fundamental que a educação desempenha nesse processo. A UniSER, com sua proposta inovadora de educação voltada para a terceira idade, foi destacada como um exemplo de iniciativa transformadora. A equipe da Revista Girassóis esteve presente para acompanhar o evento e compartilhar suas experiências de inclusão e valorização da pessoa idosa.

A presença da UniSER no evento não só reforçou a relevância do ensino contínuo para todas as idades, mas também trouxe à tona histórias e depoimentos emocionantes de alunos que encontraram no projeto uma nova maneira de se conectar com o mundo e consigo mesmos. A participação da equipe da Revista Girassóis nesse momento histórico reforça o papel da comunicação em dar visibilidade às causas que envolvem a terceira idade, um dos principais focos da nossa publicação.

Celebrar o Dia da Pessoa Idosa na Câmara Legislativa foi mais do que uma homenagem. Foi um momento de reafirmar nosso compromisso com o envelhecimento ativo, com a inclusão e com o protagonismo dos idosos em todos os espaços da sociedade.





# EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 2 | EDIÇÃO 13 |  
NOVEMBRO | 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.

