revista
GIRASSÓIS

DIREITOS HUMANOS: A DIGNIDADE NÃO TEM IDADE

Volume 25

ÍNDICE

A Pedagogia do Envelhecer.....03

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

Esporte no Envelhecer.....10

Rota Sênior.....13

Efatá.....20

Faz Sentido?.....22

Tempo e Talento.....24

Saúde e Envelhecimento.....29

NutriSER.....35

UniSERES.....39

Editorial.....43

REFLEXÕES SOBRE CIDADANIA, RESPEITO E JUSTIÇA

Por Cátia Albuquerque

MARCELO TRAVASSOS

MÁRCIA PASSOS

MARIA DO SOCORRO

SOCORRO BRITO

CÁTIA ALBUQUERQUE

O envelhecimento populacional no Brasil é uma realidade incontestável e irreversível. A cada década, cresce o número de pessoas que alcançam idades mais avançadas, trazendo consigo uma riqueza de experiências e desafios que exigem da sociedade uma profunda **transformação cultural** e **reorganização das políticas públicas**. Envelhecer, mais do que um processo biológico, é um fenômeno social que revela o quanto estamos preparados — ou ainda não — para acolher a longevidade com respeito e dignidade.

A **dignidade da pessoa idosa** é um **direito fundamental**, garantido pela Constituição Federal e reafirmado no **Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003)**. Isso significa assegurar não apenas a sobrevivência, mas o direito a uma vida plena, com liberdade, autonomia, afeto e participação ativa na sociedade. Envelhecer com dignidade é ter o direito de ser ouvido, de fazer escolhas, de manter laços afetivos e de continuar sonhando — mesmo que a vida já tenha mostrado muitos dos seus rostos.

No entanto, entre a letra da lei e a prática cotidiana, ainda há um longo caminho a percorrer. O **etarismo**, termo usado para designar o preconceito e a discriminação baseados na idade, continua sendo um obstáculo silencioso, porém persistente, à inclusão social da pessoa idosa. Ele se manifesta em gestos sutis, piadas, exclusões, na dificuldade de reinserção no mercado de trabalho e até na desconsideração de suas opiniões dentro da própria família. O etarismo não fere apenas o indivíduo — ele atinge a sociedade como um todo, porque enfraquece o elo entre as gerações e apaga a sabedoria acumulada que o envelhecer oferece.

Precisamos, com urgência, **reeducar o olhar social** sobre o envelhecimento. É essencial compreender que essa fase da vida não é um fardo, mas uma oportunidade de partilha, de aprendizado mútuo e de cultivo de novas formas de felicidade. Cada pessoa idosa é um arquivo vivo da história, um testemunho de lutas e conquistas que abriram caminhos para as gerações seguintes. Respeitar e valorizar quem envelhece é, portanto, um ato de justiça intergeracional, pois o envelhecimento é destino de todos nós — uma conquista coletiva da humanidade.

As políticas públicas, nesse contexto, devem atuar de forma integrada, envolvendo as áreas da s**aúde, educação, cultura, esporte, lazer e assistência social**, para promover **um envelhecimento ativo e saudável.** Um envelhecimento que reconheça o direito à mobilidade, à expressão cultural, à convivência e ao protagonismo social. Isso implica não apenas criar leis, mas **garantir sua efetividade**, com investimento adequado, fiscalização e capacitação de profissionais que atuam diretamente com a população idosa.

O Estatuto da Pessoa Idosa é claro ao afirmar que **a proteção e a valorização do idoso são responsabilidades compartilhadas entre a família, a comunidade, a sociedade e o Estado.** Essa corresponsabilidade é o que sustenta a noção de cidadania. Não se trata de um favor, mas de um dever ético e constitucional: assegurar o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao trabalho, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. Cada um desses direitos, quando negado, fere não só o indivíduo, mas o tecido moral da sociedade.

Infelizmente, o país ainda convive com altos índices de **violência física, psicológica, patrimonial e institucional** contra pessoas idosas. Muitas dessas violações acontecem de forma silenciosa, dentro dos lares ou das instituições. Combater essa realidade é uma tarefa urgente, que exige empatia, escuta e uma atuação firme das redes de proteção. Nenhum tipo de abuso pode ser naturalizado. Toda forma de desrespeito à velhice é uma ofensa à humanidade.

Construir uma sociedade verdadeiramente justa e inclusiva implica reconhecer o valor do envelhecer. **Respeito e justiça** não são apenas conceitos jurídicos; são expressões vivas da ética e da compaixão. Quando uma sociedade aprende a respeitar e cuidar dos seus mais velhos, ela se fortalece em seus princípios mais nobres. É nesse gesto de cuidado e reverência que se revela a verdadeira cidadania.

Envelhecer com dignidade é um direito, mas também é um espelho que mostra o quanto evoluímos como civilização. Valorizar a pessoa idosa é valorizar o próprio tempo — o passado que nos trouxe até aqui e o futuro que ainda construiremos. Que possamos cultivar um olhar mais terno, uma escuta mais atenta e uma convivência mais justa, para que o envelhecer no Brasil não seja sinônimo de esquecimento, mas de **florescimento humano**.

CANÇÃO AMIGA

CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE

Eu preparo uma canção
em que minha mãe se reconheça,
todas as mães se reconheçam,
e que fale como dois olhos.
Caminho por uma rua
que passa em muitos países.
Se não me veem, eu vejo
e saúdo velhos amigos.
Eu distribuo um segredo
como quem ama ou sorri.
No jeito mais natural
dois carinhos se procuram.
Minha vida, nossas vidas
formam um só diamante.
Aprendi novas palavras
e tornei outras mais belas.
Eu preparo uma canção
que faça acordar os homens
e adormecer as crianças.

SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO

Livro: O VELHO E O MAR

Autor: Ernest Hemingway
Editora: Bertrand Brasil; 119ª ed.; 2013; 126 p.
Idioma : Português

Sinopse:
Depois de anos na profissão, havia 84 dias que o velho pescador Santiago não apanhava um único peixe. Por isso já diziam se tratar de um salão, ou seja, um azarento da pior espécie. Mas ele possui coragem, acredita em si mesmo, e parte sozinho para alto-mar, munido da certeza de que, desta vez, será bem-sucedido no seu trabalho. Esta é a história de um homem que convive com a solidão, com seus sonhos e pensamentos, sua luta pela sobrevivência e a inabalável confiança na vida. Com um enredo tenso que prende o leitor na ponta da linha, Hemingway escreveu uma das mais belas obras da literatura contemporânea. Uma história dotada de profunda mensagem de fé no homem e em sua capacidade de superar as limitações a que a vida o submete.

Filme: The Best Exotic Marigold Hotel

Sinopse:

Um grupo de aposentados britânicos decide se mudar para a Índia, atraído por um hotel que promete luxo e tranquilidade a baixo custo. Ao chegar, descobrem um lugar decadente, mas cheio de vida.

Entre as dificuldades, diferenças culturais e reencontros com o próprio passado, cada personagem aprende a reconstruir seus sonhos, a redescobrir o valor da amizade, da solidariedade e da dignidade na velhice.

O filme trata o envelhecer não como fim, mas como nova oportunidade de florescer — um tempo para repensar a cidadania interior, o respeito às diferenças e a justiça de viver plenamente, mesmo quando a sociedade tende a invisibilizar quem envelhece.

Ano de lançamento: 2015 / Gênero: Drama/Comédia Duração: 2h 03 /Nacionalidade: Reino Unido / Censura: 13 anos/ Dublado: pt – br.

DIREITOS HUMANOS: A DIGNIDADE NÃO TEM IDADE

ALEXANDRE DE PÁDUA RODRIGUES

ELZA GUIMARÂES

LUCIANA BUENO DA CRUZ

FATIMA ARANTES

A DIGNIDADE NÃO ENVELHECE: A CONSTRUÇÃO HISTÓRICADOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA

A proteção dos direitos das pessoas idosas é resultado de um processo histórico de afirmação da dignidade humana. A Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948 consagrou a igualdade e o respeito, para inclusão dos idosos nas políticas de direitos humanos.

Em 1982, a Assembleia Mundial sobre Envelhecimento, em Viena, foi o primeiro marco, reconhecendo a necessidade de políticas públicas. Em 1991, a ONU aprovou os Princípios em Favor das Pessoas Idosas, baseados na independência, participação, cuidados, auto realização e dignidade.

O Plano de Ação de Madri, de 2002, reforçou a inclusão social e o combate à discriminação. No âmbito regional, a Convenção Interamericana sobre Proteção dos Direitos Humanos dos Idosos, aprovada pela OEA em 2015, saúde, trabalho e acesso à justiça.

Estamos na Década do Envelhecimento Saudável.

ELZA GUIMARÃES DA MATA

O ÚLTIMO AZUL: ENVELHECER TAMBÉM É UM DIREITO

Direitos humanos: a dignidade não tem idade. Quem diria que eu iria ao cinema assistir filme de ficção científica brasileiro e ainda por cima com o tema sobre o etarismo e abandono. Pois eu fui e amei o filme “O último azul”, vou trazer alguns flashes do mesmo e espero que você vá assistir, ainda continua em exibição nos cinemas, aproveite e vá com um filho ou um neto é importante que eles tenham noção do tema.

O filme se passa na Amazônia, nada mais atual com a COP 30, a personagem principal é uma senhora de 77 anos que viveu toda sua vida em uma cidade na Amazônia, até o dia que por conta de sua idade, a mesma é obrigada a se mudar para uma colônia de idosos mantida pelo Governo.

Ela consegue fugir e encontra um companheiro de fuga que é o personagem de Rodrigo Santoro, nesta saga eles encontram um caramujo azul que se você pingar sua meleca nos olhos verá o futuro.

Nesta distopia temos como pano de fundo o etarismo e o abandono, como é difícil manter o encontro de gerações, os jovens e os velhos unidos em função do bem comum, isolar é mais fácil do que compreender e conviver, além dessa abordagem, temos nesta obra a vontade da senhora de viver aventura se ainda realizar sonhos, o que é impensável para os jovens, que acham que a idade simplesmente é uma chave que tranca os sonhos e objetivos.

Quando o governo manda o “cata-velho” para buscar os idosos por conta da idade, não importando a saúde ou as vontades do idoso, se assemelha as políticas públicas que muitas vezes não levam em conta a vontade dos idosos. O filme tem belas imagens, tem um bom roteiro e merece ser visto se deliciando com um balde de pipoca ao lado de uma boa companhia.

A obra nos traz reflexão com relação ao que acontece atualmente, os idosos sendo enviados para Casas de Longa Permanência, ou simplesmente são abandonados em suas casas, sozinhos e sem a chance de transmitir seu conhecimento, não é o idoso que perde e sim o país como um todo.

LUCIANA BUENO

DIGNIDADENÃO É CONCESSÃO, É DIREITO

Vivemos em uma sociedade que aprendeu a medir o valor das pessoas a partir da produtividade, da força física e da juventude. Nesse cenário, o envelhecimento passa a ser visto como perda, quando, na verdade, deveria ser reconhecido como conquista. Falar em Direitos Humanos é, antes de tudo, reafirmar que a dignidade não diminui com o passar do tempo, ela não expira, não se desgasta e não pode ser condicionada à idade.

A dignidade humana não é um prêmio concedido a quem ainda “dá conta”, trabalha ou se encaixa em padrões sociais. Ela é um direito fundamental, inerente a todas as pessoas, em todas as fases da vida. Quando naturalizamos o isolamento dos idosos, o abandono afetivo ou a retirada de sua autonomia sob o pretexto do cuidado, estamos diante de uma violação ética e jurídica que muitas vezes passa despercebida: o etarismo.

O discurso da proteção, quando não escuta a pessoa idosa, facilmente se transforma em controle. Decisões tomadas sem diálogo, políticas públicas que desconsideram vontades e histórias de vida, e a exclusão do idoso dos espaços de convivência revelam uma lógica perigosa: a de que envelhecer é um problema a ser administrado, e não uma etapa a ser respeitada.

Direitos Humanos existem justamente para nos lembrar que nenhuma vida pode ser hierarquizada. A idade não pode ser critério para silenciar, afastar ou invisibilizar. Envelhecer com dignidade significa ter assegurado o direito de escolher, de participar, de sonhar e de continuar pertencendo à sociedade. Significa compreender que a experiência acumulada não é peso, mas patrimônio coletivo.

Quando negamos dignidade às pessoas idosas, não é apenas o indivíduo que perde é a sociedade como um todo. Perdemos memória, diálogo entre gerações e a possibilidade de construir um futuro mais humano. Defender os direitos da pessoa idosa é, portanto, um compromisso ético com o presente e uma responsabilidade cidadã com o futuro.

Porque a dignidade não tem idade. E os Direitos Humanos só fazem sentido quando valem para todos, durante toda a vida.

ALEXANDRE DE PÁDUA

DIREITOS HUMANOS: A DIGNIDADE NÃO TEM IDADE

ÂNGELA QUEIROZ

Sabe, quando a gente pensa em direitos humanos, logo vem à mente a ideia de que todas as pessoas, sem exceção, merecem respeito, dignidade e a chance de viver uma vida plena e isso não tem nada a ver com a idade. E essa dignidade, meu bem, ela não tem prazo de validade, não tem foto 3x4 com data de vencimento. Ela é inerente a nós, desde o nascimento até o último suspiro.

E a terceira idade, essa fase tão rica de experiências e sabedoria, merece ter essa dignidade preservada e, mais do que isso, celebrada! E o esporte entra aí como um pilar fundamental para isso.

Pense comigo: muitas vezes, quando a pessoa chega a uma certa idade, a sociedade, de forma equivocada, a relega a um canto tal qual um objeto em desuso, como se a vitalidade, a capacidade de aprender e de se divertir acabasse. Mas o esporte vem justamente para quebrar barreira, quebrar paradigmas!

Primeiro, o esporte é saúde. E saúde, para qualquer pessoa, independentemente da idade, é um direito básico. Na terceira idade, a prática de atividades físicas, seja uma caminhada leve, hidroginástica, dança, yoga ou até mesmo esportes mais adaptados e porque não de um nível mais elevado dentro de cada limitação de sua idade e capacidade física, é crucial para manter o corpo ativo, prevenir doenças, melhorar o equilíbrio, a mobilidade e a saúde mental. E quando a gente se sente bem fisicamente, a nossa autoestima vai lá para cima, né? Isso é dignidade pura!

Além disso, o esporte é socialização. Na terceira idade, o isolamento pode ser um grande inimigo. As atividades esportivas em grupo criam laços, promovem a troca de experiências, combatem a solidão e fazem com que as pessoas se sintam parte de algo, pertencentes a algum lugar no mundo. Ver os idosos rindo juntos, se apoiando, competindo de forma saudável, isso é ver a dignidade florescendo!

E não podemos esquecer do direito de ser feliz e de se expressar. O esporte é uma forma maravilhosa de lazer, de diversão e de autoconhecimento. Permite que o idoso descubra novas habilidades, supere limites pessoais e sinta prazer na prática esportiva. Essa alegria, essa vitalidade que o esporte pode trazer, é um reflexo direto da dignidade sendo vivida em sua plenitude.

Quando falamos de "a dignidade não tem idade" no contexto do esporte para a terceira idade, estamos falando de garantir que eles tenham acesso a espaços seguros e adequados para a prática esportiva, onde há profissionais qualificados e capacitados para orientá-los, que as atividades sejam adaptadas às suas necessidades e, acima de tudo, que a sociedade os enxergue não como frágeis e passivos, mas como indivíduos capazes, cheios de potencial e com o direito inalienável de viver ativamente e com alegria.

É sobre ver um senhorzinho ou uma senhorinha participando de uma corrida adaptada, de uma aula de dança animada, de um grupo de caminhada no parque, de praticar um esporte coletivo como o vôlei, o futebol, o bit tênis e saber que ali está um ser humano exercendo seu direito de viver com dignidade, fortalecendo seu corpo, sua mente e seu espírito. O esporte, nesse sentido, é um poderoso instrumento de afirmação da vida em todas as suas fases.

Reunir-se com amigos à mesa de bar tomando bons drinks, ouvindo uma boa música, dançando, batendo um bom papo de acordo com a sabedoria advinda da ideia, compartilhando com outras pessoas o direito de exercer a sua dignidade com a idade prateada com prazer e leveza!

Isso é vida, isso é alegria, isso viver com dignidade!!

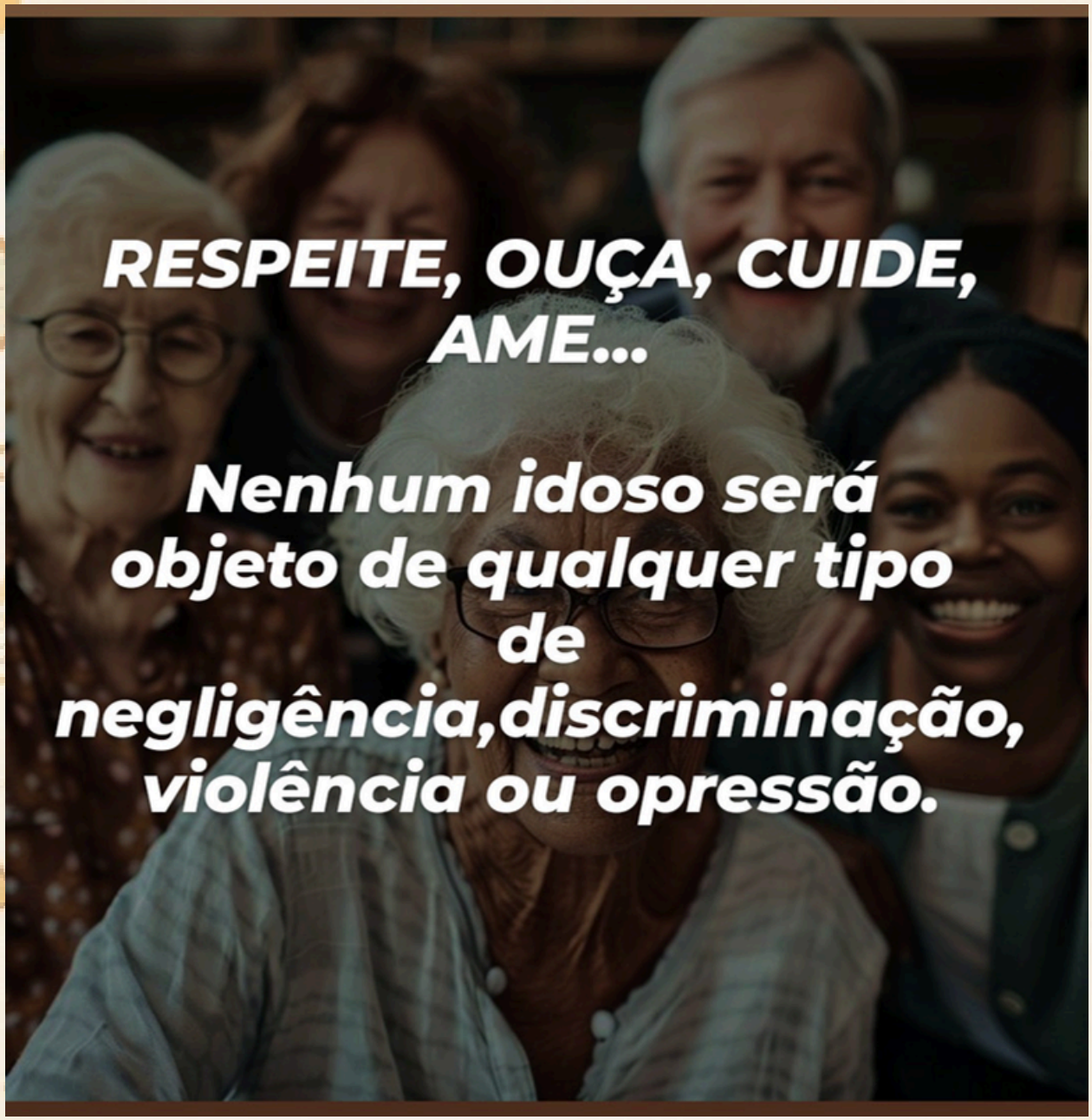
E pode acreditar, isso melhora inclusive o Alzheimer, dando alegriade continuar a viver, pois sabe que tem alguém que se importo consigo.

“Quando me amei de verdade, deixei de temer meu tempo livre, desisti de fazer grandes planos e abandonei os projetos megalômanos para o futuro.
Hoje faço o que acho certo, o que gosto, quando quero e no meu próprio ritmo.
Hoje sei que isso é... Simplicidade”.

Charles Chaplin

DIREITO, DIGNIDADE E CIDADANIA: CAMINHOS ABERTOS PARA O ENVELHECER COM ALEGRIA.

GRAÇA MEDEIROS



Viajar é muito mais do que trocar de lugar. É abrir janelas para novas paisagens, reencontrar a vida em pequenos detalhes e lembrar que o tempo, esse companheiro de tantas jornadas — também pode ser um aliado da liberdade.

Para quem já viveu tantas histórias, o turismo e o lazer são muito mais que diversão: são formas de cidadania, de reafirmar o direito de participar do mundo com autonomia, respeito e dignidade.

A Constituição Federal e o Estatuto da Pessoa Idosa garantem o direito ao lazer, à cultura e à convivência social. Esses direitos ganham ainda mais sentido quando transformados em experiências que tocam o coração: um passeio em grupo, um encontro com a natureza, uma roda de conversa à beira-mar, um café num destino histórico. Cada momento assim é uma forma de dizer: **“Eu pertenço, eu participo, eu vivo.”**

ENVELHECER COM DIGNIDADE É CONTINUAR EM MOVIMENTO

Envelhecer com dignidade é poder escolher o próprio caminho. É saber que cada pessoa idosa tem o direito de viver novas aventuras, conhecer lugares, fazer amigos e sentir-se acolhida onde quer que vá.

O turismo acessível e humanizado é aquele que respeita os diferentes ritmos, que prepara espaços seguros e acolhedores, que entende que cada viajante leva na bagagem não só roupas, mas memórias, expectativas e histórias de vida.

CIDADANIA QUE FLORESCE NO LAZER

O lazer é uma ponte entre gerações. Ele une pessoas, fortalece vínculos e dá sentido à convivência. Quando a pessoa idosa participa de uma viagem, de uma atividade cultural ou de uma experiência de grupo, ela reafirma seu papel ativo na sociedade.

O Plano Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, coordenado pelo Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, reforça justamente isso: a importância de políticas que garantam o envelhecimento ativo, com acesso à cultura, ao turismo e ao lazer.

Direitos garantidos pelo Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003)

- As pessoas com 60 anos ou mais têm direito a descontos de no mínimo 50% no preço de ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer. - O poder público deve incentivar a participação dos idosos em atividades culturais e de lazer, promover a transmissão de conhecimentos entre gerações e valorizar o registro da memória cultural.

-Para garantir os direitos, basta apresentar um documento oficial com foto que comprove a idade, como a Carteira de Identidade (RG) ou a Carteira Nacional de Habilitação (CNH).

E o Projeto de Lei nº 2798/2019, que propõe incluir o turismo como direito da pessoa idosa, representa um passo importante nessa caminhada pela igualdade e pelo reconhecimento.

O TURISMO COMO EXPRESSÃO DE RESPEITO E INCLUSÃO

O turismo é um espelho da sociedade que o pratica. Um país que acolhe bem seus viajantes idosos é um país que reconhece o valor de cada fase da vida.

O Ministério do Turismo e diversas secretarias estaduais têm reforçado o compromisso com um turismo ético, responsável e inclusivo — aquele que enxerga nas pessoas idosas não um público frágil, mas protagonistas de histórias vivas e inspiradoras.

Promover o direito de viajar, descansar, rir e descobrir é também promover os direitos humanos. É garantir que o envelhecimento seja vivido com alegria, autonomia e reconhecimento.

Viajar é um gesto de liberdade. E a liberdade é o coração da cidadania.

Quando uma pessoa idosa faz as malas, escolhe um destino e se lança ao novo, ela reafirma o seu direito de continuar vivendo plenamente — com dignidade, curiosidade e encantamento.

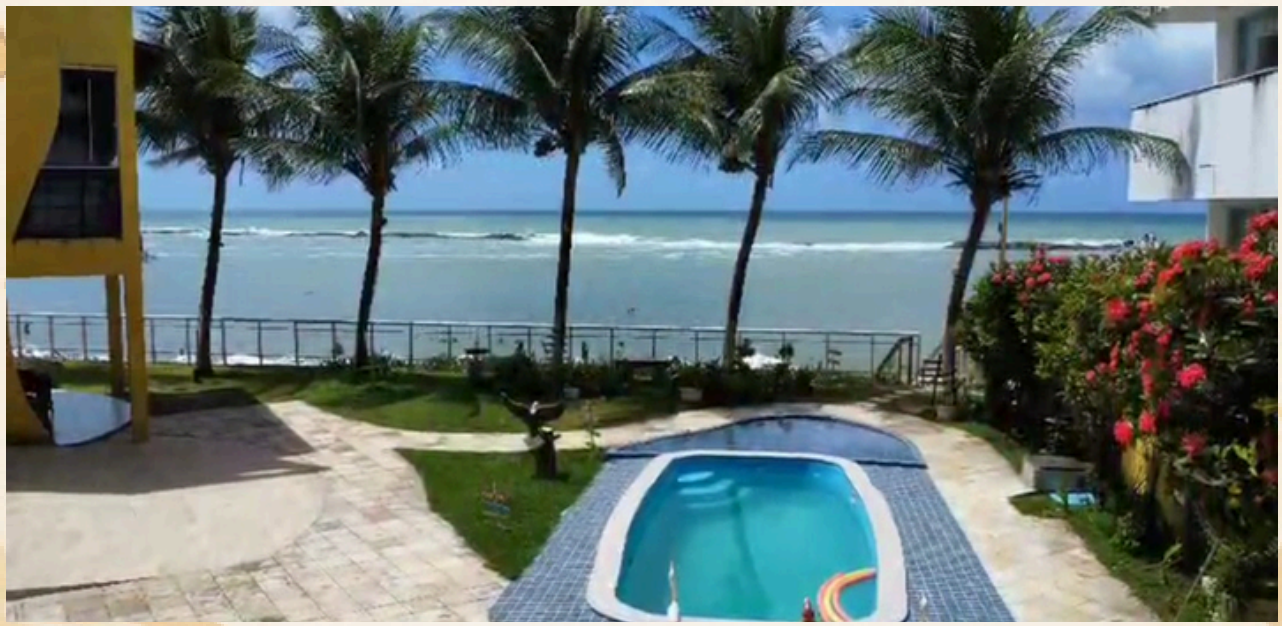
Que cada estrada percorrida seja mais do que um trajeto: seja um símbolo de respeito, de igualdade e de amor à vida. Porque envelhecer com dignidade é continuar com o direito de sonhar — e de partir em novas rotas.

ROTA SÊNIOR EM DESCANSO: HOSPEDAGEM COM ALMA NO LITORAL DO RIO GRANDE DO NORTE.

E por falar em turismo, na nossa “Rota Sênior” tivemos um momento de descanso no Rio Grande do Norte, no aconchegante Condomínio Picazo, localizado em Camurupim, Nísia Floresta, a cerca de 40 km de Natal.

Um lugar tranquilo, cercado pela beleza natural do litoral potiguar, onde o som do mar embala o descanso e o tempo parece desacelerar.

Com uma vista encantadora, o espaço oferece conforto, acessibilidade e o privilégio de estar próximo a praias serenas, como Camurupim, conhecida por suas águas calmas e protegidas por arrecifes. Ideal para relaxar, caminhar à beira-mar e aproveitar bons momentos entre amigos e família.



Hospedar-se no Condomínio Picazo é descobrir um refúgio onde o mar e o acolhimento se encontram. A casa é ampla, com banheiros bem estruturados, jacuzzi, piscina e acessibilidade para todos, garantindo conforto e tranquilidade.

Da varanda, a vista se abre para um mar sereno. Na praia, o quebra-mar forma uma “piscina natural” de águas calmas, perfeita para crianças, idosos e para quem deseja apenas relaxar. É impossível não sentir a paz que o lugar transmite — como se estivéssemos em casa, só que diante de um cenário paradisíaco.

E se o espaço encanta, o que dizer da hospitalidade? Os proprietários, Sr. Flávio e Sra. Bernadete, transformam a estadia em algo memorável. Dona Bernadete, em especial, é daquelas pessoas raras: alegre, despojada, cheia de vida e de um astral contagiante. Recebe cada hóspede como se fosse parte da família, e isso faz toda a diferença.

No Condomínio Picazo, não é apenas o destino que fica marcado — é também a energia de quem o conduz. E Dona Bernadete com seu esposo, são sem dúvidas, aquelas pessoas que a gente deseja levar para a vida.

Caros leitores da Rota Sênior, vivam seus direitos com dignidade, celebrem o lazer e o turismo e permitam-se desfrutar cada instante da vida com alegria e leveza.
Até a próxima edição.

"Viajar é trocar a roupa da alma."
Mário Quintana

Referências:
https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2018/marco/CartilhaUNISAL.pdf%20https:/www.gov.br/turismo/pt-br/centrais-de-conteudo-/publicacoes/DICASPARAATENDERBEMTURISTASIDOSOS.pdf%20https:/www.unabrasil.org.br/direitos-dos-idosos-descontos-em-eventos-culturais-esportivos-e-de-lazer-e-garantido-por-lei%20https:/www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2201748

Graça Medeiros - Funcionária Pública Aposentada.
Graduada em Letras Português/Inglês e respectivas Literaturas - FTB. Monitora de Psicologia da Educação.
Estudos da Associação Brasileira de Crioulos e Similares pela UFMG.
Pós Graduação em Psicopedagogia Clínica/Empresarial - Faculdade Anhanguera.
Terapeuta Holística em Tretahealing pelo Institute Of Knowledge. Reiki/ Tibetano-Energia Ativa.
Curso de Extensão- Educador Político Social em Gerontologia - UniSER - UNB.

condominio_picazo

dicas_de_viagens_e_turismo_

Dicas de Viagens e turismo.

LIBERDADE, DIGNIDADE ESPIRITUAL E OS DIREITOS HUMANOS

Por Vanderlei Formiga

MARILSE HELENA MANSO
MARIA JOSÉ DA CONCEIÇÃO
MARIA CLARA BRANDÃO
VANDERLEI FORMIGA

Para compreender a profundidade dos direitos humanos, é preciso recorrer à história — saber o que são, como surgiram e por que foram criados. Seus primórdios remontam à Antiguidade, com o Cilindro de Ciro (539 a.C.), que já estabelecia a liberdade religiosa e o respeito aos povos. Esse conceito evoluiu através de marcos como a Magna Carta (1215), a Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão (1789) e, principalmente, a Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948, que, em resposta aos horrores da Segunda Guerra, proclamou que “todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos”.

Cilindro de Ciro (539 a.C.)

No Brasil, foi com a Constituição Federal de 1988 que esses direitos passaram a ser efetivamente garantidos. Esse documento assegura a todos o direito à vida, à liberdade de expressão e à liberdade religiosa, refletindo o princípio de que, independentemente de origem, condição física, intelectual ou social, somos todos iguais em dignidade.

A DIGNIDADE NA VIDA ESPIRITUAL

Essa dignidade inerente manifesta-se também na esfera espiritual. A liberdade e a dignidade espiritual são inerentes a todos os seres humanos, tornando-se vivas a partir do momento em que fazemos uso do nosso livre arbítrio. Somos seres dotados de conhecimento e da capacidade de fazer escolhas em todos os setores da vida, inclusive — e especialmente — em nossa vida espiritual.

Cada pessoa tem uma forma única de buscar e viver sua espiritualidade, seja no Budismo, no Catolicismo, no Protestantismo ou nas religiões de matriz africana. No entanto, todos, sem exceção, precisam buscar sua dignidade interior e, por meio daquilo que escolheram, sentir-se felizes, seguros e realizados na fé que professam. Essa vivência deve ser pautada pela alegria e pela certeza, longe de qualquer sacrifício ou desconforto espiritual, e fundamentada no respeito aos semelhantes e suas crenças.

A DIGNIDADE NÃO SE NEGOCIA

Colocar o respeito acima da razão é um ato de reconhecimento de que o outro é composto da mesma matéria, respira e pensa como qualquer um de nós. A verdadeira crença deve funcionar como um canal solidário, transmitindo paz, amor e fraternidade, deixando para trás as amarras do passado como um raio de sol que dissipa as trevas da ignorância e do preconceito.

Dessa forma, vivenciamos nossa fé com amor, respeito, gratidão e humildade, sem nos considerarmos melhores do que ninguém. Essa dignidade espiritual é um reflexo da dignidade humana conquistada com lutas, sangue e vidas perdidas ao longo da história — e, por isso, não deve ser negociada. Não se deve barganhar a dignidade por nada: nem por dinheiro, títulos ou bajulações.

A dignidade nos acompanha desde o nascimento e segue conosco por todos os caminhos. Depende exclusivamente de cada um valorizá-la e lutar por ela, ou desprezá-la. No fim, a dignidade não tem idade, não tem cor e não tem credo. Ela simplesmente é.

ENVELHECER COM SENTIDO É UM DIREITO FUNDAMENTAL

AUTORIA: SIMONE DOURADO

SIMONE DOURADO

“Não importa as circunstâncias, a capacidade de encontrar ou criar sentido e propósito continua a existir.” Viktor Frankl

Falar de direitos humanos na velhice é, antes de tudo, reafirmar que a vida não perde valor com o passar dos anos. A pessoa idosa carrega em si uma biografia inteira: sonhos realizados, outros interrompidos, perdas profundas, afetos duradouros e uma sabedoria que não cabe em estatísticas.

A Declaração Universal dos Direitos Humanos e, no Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa, afirmam que todo indivíduo possui direito à liberdade, segurança, cuidado, participação comunitária e respeito. Esses princípios se fortalecem quando observados à luz da logoterapia, que defende que o ser humano é sempre livre para escolher sua atitude diante das circunstâncias — inclusive diante das limitações e fragilidades que podem surgir com o avanço da idade. Frankl enfatiza que a dignidade reside na dimensão espiritual da existência, aquela que permanece intacta mesmo quando o corpo envelhece.

O DIREITO À VIDA

O direito à vida, para a pessoa idosa, não se resume à sobrevivência biológica. É o direito de continuar sendo sujeito da própria história, de acordar com propósito, de sentir-se necessário, pertencente, escutado. Viktor Frankl nos lembra que a vida conserva sentido em todas as circunstâncias, até o último suspiro. Negar condições dignas de existência a quem envelhece é uma forma silenciosa de violência, pois fere aquilo que sustenta o humano: a possibilidade de atribuir significado à própria experiência.

O DIREITO À SAÚDE

O direito à saúde, por sua vez, vai além do acesso a consultas e medicamentos. Saúde também é cuidado emocional, vínculo, escuta atenta, acolhimento do sofrimento e respeito aos limites. Uma pessoa idosa saudável é aquela que não é tratada como um fardo, mas como alguém que merece atenção integral. A logoterapia nos ensina que mesmo diante da dor é possível preservar a dignidade, desde que o sujeito não seja reduzido à sua doença. O corpo pode adoecer, mas o espírito — dimensão essencial do ser humano — permanece livre quando é reconhecido.

A LIBERDADE

A liberdade é outro direito frequentemente ameaçado na velhice. Decide-se pela pessoa idosa onde ela deve estar, o que deve vestir, comer, fazer ou deixar de fazer. Em nome do cuidado, muitas vezes, retira-se a autonomia. No entanto, a liberdade de escolha, mesmo em pequenas decisões cotidianas, sustenta a identidade e o senso de valor pessoal. Frankl afirmava que ao ser humano tudo pode ser tirado, exceto a liberdade de escolher sua atitude diante da vida. Proteger a liberdade da pessoa idosa é proteger sua essência.

O RESPEITO

O respeito nasce do reconhecimento. Respeitar a pessoa idosa é não infantilizá-la, não silenciá-la, não descartá-la. É validar sua experiência, sua opinião, seu tempo próprio. Em uma sociedade marcada pelo etarismo, o desrespeito se manifesta em piadas, invisibilidade, impaciência e exclusão. Essas atitudes corroem lentamente a autoestima e o sentido de existir. Promover direitos humanos é romper com essa lógica e criar espaços onde o envelhecer seja visto como continuação da vida, e não como sua negação.

A DIGNIDADE

A dignidade, fio que costura todos os outros direitos, não se perde com a idade. Ela não depende da produtividade, da aparência ou da independência física. A dignidade está no simples fato de ser. Está na história vivida, no olhar que ainda busca significado, na memória que insiste em contar. A logoterapia nos lembra que cada pessoa é única e insubstituível, e que sua existência tem valor em si mesma. Quando a dignidade é respeitada, a pessoa idosa não apenas vive mais — vive melhor.

Falar de direitos humanos na velhice é, portanto, um compromisso ético e existencial. É afirmar que envelhecer com sentido é um direito fundamental. É reconhecer que toda vida, até o fim, merece cuidado, liberdade, respeito e amor. E é lembrar, como Frankl nos ensinou, que enquanto houver vida, haverá sempre uma possibilidade de sentido — e, com ela, a dignidade que atravessa o tempo.

Faz sentido?

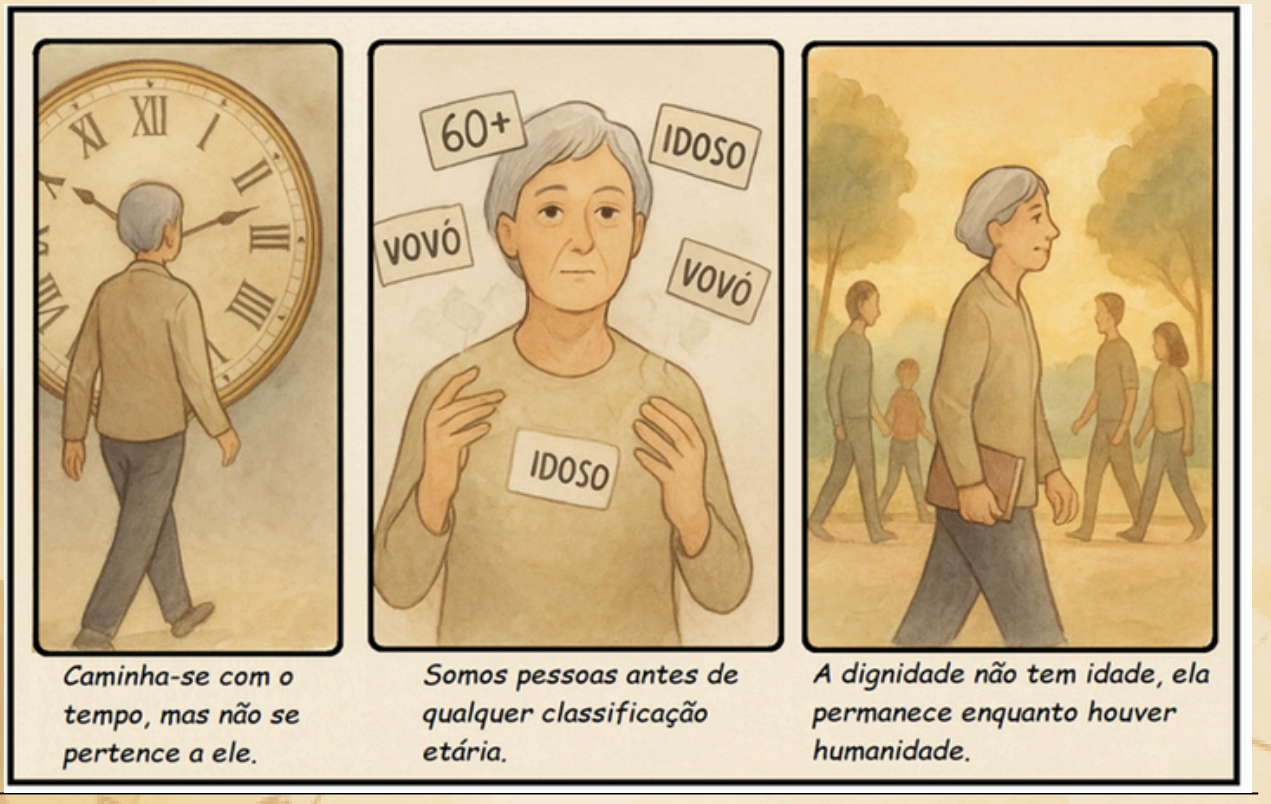
*Simone Dourado – Gerontóloga e Logoeducadora, Criadora do Instagram Tempo de Lavanda e estudante de Artes Cênicas, da UnB.

DIREITOS HUMANOS: A DIGNIDADE NÃO TEM IDADE

LOYANE PÁDUA
ALICE DE SOUSA
MÁRCIA CORREIA LIMA
YAN PÁDUA
REGINA FERREIRA

Caminha-se com o tempo, mas não se pertence a ele. A idade marca o corpo, jamais o valor. Aprende-se, ao longo dos anos, que a dignidade não se mede em datas, rugas ou aniversários acumulados; ela nasce com a própria existência e permanece inteira enquanto há vida. Não envelhece, não se desgasta, não pede licença para continuar sendo. É-se pessoa antes de qualquer classificação etária. É-se voz antes de qualquer silêncio imposto. A dignidade manifesta-se na liberdade de ir e vir, no direito de escolher caminhos e de expressar pensamentos, afetos e memórias. Revela-se no respeito ao ritmo próprio, às decisões tomadas e à história construída, não como fardo, mas como patrimônio humano. A dignidade não se aposenta. Está presente na participação social, no acesso a uma saúde que cuida e não descarta, a uma educação que acolhe e não exclui, ao lazer que permite sorrir sem constrangimento e à moradia que protege e reconhece cada pessoa como cidadã plena. Vive no direito de continuar aprendendo, convivendo e projetando o amanhã. Não se deve confundir idade com incapacidade. O envelhecimento é continuidade, não encerramento. É direito ser protegido contra a negligência, a discriminação e toda forma de exploração, pois respeito não é concessão: é dever da família, da sociedade e do Estado. Assim determina a lei, mas, acima de tudo, assim exige a consciência ética de uma sociedade verdadeiramente humana. A dignidade não diminui com os anos; ao contrário, amadurece. Torna-se mais clara, mais consciente, mais urgente. Exige escuta, cuidado e inclusão, não isolamento. Reivindica o reconhecimento de cada pessoa como sujeito de direitos, jamais como alguém à margem do tempo. Envelhecer com dignidade é continuar pertencendo. É ser reconhecido, respeitado e livre para viver cada etapa da vida com sentido. Porque a dignidade não tem idade, ela permanece enquanto houver humanidade.

LOYANE PÁDUA



DIREITOS HUMANOS E DIGNIDADE: UMA PROMESSA NÃO CUMPRIDA?

Ao mesmo tempo em que celebramos o progresso tecnológico e o aumento da expectativa de vida, deparamos com a negação do direito mais elementar, que é o de vivermos com dignidade. No Brasil, país amparado pelos princípios dos Direitos Humanos e pela Constituição Federal de 1988, o envelhecimento ainda é tratado, em muitos contextos, como um fardo social. É nesse cenário que se faz urgente refletir sobre a frase "a dignidade não tem idade", buscando compreender como o respeito à pessoa idosa se relaciona com a verdadeira noção de cidadania, tema que atravessa obras como "Cidadão de Papel", de Gilberto Dimenstein, a canção "Cidadão", de Zé Ramalho, e o "Estatuto do Idoso".

A Constituição Federal estabelece a dignidade da pessoa humana como um dos fundamentos do exercício da cidadania, independentemente do gênero, raça, classe social, ou idade. Contudo, na prática, a realidade dos idosos brasileiros muitas vezes contradiz esse ideal. A velhice, marcada por conquistas de uma vida inteira, é também frequentemente associada à inutilidade e ao esquecimento. O Estado, a família e a sociedade, que deveriam zelar por seus direitos, acabam por marginalizar os mais velhos, negando-lhes o direito à cidadania plena.

Essa negação prática do direito à cidadania é retratada de forma contundente no livro "Cidadão de Papel", de Gilberto Dimenstein. O autor denuncia uma realidade em que muitos brasileiros possuem apenas uma cidadania formal, inscrita em documentos, mas não vivida na prática cotidiana. Ao transpor essa análise para a condição dos idosos, percebe-se o mesmo fenômeno, uma vez que são cidadãos que têm garantias legais dispostas no Estatuto do Idoso, e também na Constituição, mas ainda enfrentam o abandono, a falta de acesso à saúde de qualidade, a precariedade econômica e o preconceito etário. Assim como o "cidadão de papel" de Dimenstein, o idoso brasileiro muitas vezes vê seus direitos reduzidos a promessas impressas, sem efetividade.

A música "Cidadão", interpretada por Zé Ramalho, reforça esse olhar crítico ao tratar do trabalhador que, mesmo tendo contribuído com suor e esforço para erguer as estruturas da nação, permanece invisível aos olhos da sociedade. "Tá vendo aquele edifício, moço? / Ajudei a levantar...", canta o eu lírico, expressando o paradoxo entre o reconhecimento simbólico e o esquecimento real. Essa metáfora encaixa-se perfeitamente na experiência dos idosos: foram eles que ajudaram a construir o país, no entanto, são frequentemente esquecidos quando mais precisam de amparo. A letra transforma-se, portanto, em um hino de denúncia e de apelo à consciência coletiva, bem como um lembrete de que ser cidadão não é apenas existir, mas ser reconhecido e respeitado em todas as fases da vida.

O Estatuto do Idoso reafirma, em sua essência, o princípio de que envelhecer é um direito e não uma condenação. Ele garante prioridade no atendimento à saúde, transporte gratuito, convivência familiar, proteção contra a violência e abandono. Entretanto, o abismo entre o texto legal e a realidade social ainda é grande. Muitos idosos vivem em situação de vulnerabilidade, enfrentando negligência institucional e doméstica. A cidadania, nesse contexto, torna-se uma promessa não cumprida, e a dignidade humana, um ideal distante.

Refletir sobre os direitos humanos e o envelhecimento implica também repensar o conceito de respeito. Respeitar o idoso não é apenas ceder-lhe um assento ou dirigir-lhe palavras gentis, mas reconhecer sua história, seu valor e seu papel na construção do presente. O respeito verdadeiro transcende gestos superficiais, pois ele se manifesta na formulação de políticas públicas eficazes, na valorização do conhecimento acumulado e na integração dos mais velhos na vida social e cultural.

A cidadania, portanto, deve ser entendida como um processo contínuo de pertencimento e participação, e de usufruto de bens e serviços. Dimenstein, em Cidadão de Papel, convida o leitor a perceber que o exercício da cidadania vai muito além das leis. Trata-se de um compromisso ético entre o indivíduo e a coletividade. Nesse sentido, quando um idoso é esquecido, toda a nação se enfraquece, e o contrário disso fortalece a democracia.

A intertextualidade entre essas obras revela um fio condutor comum, qual seja a urgência de transformar o discurso em prática; o direito em realidade; o papel em vida. Tanto a música "Cidadão" quanto o livro "Cidadão de Papel" denunciam a exclusão social e o abandono de quem construiu o país. A Constituição Federal e o Estatuto do Idoso, por sua vez, oferecem os instrumentos legais para reverter esse quadro. Faltam, contudo, a efetivação e o compromisso coletivo de enxergar a pessoa idosa como sujeito de direitos. Isso é tarefa para todos nós enfrentarmos com empatia, com resistência e com a coragem cantada por Zé Ramalho em "Rapaz, deixe de tolice, não se deixe amedrontar".

Portanto, afirmar que a dignidade não tem idade é reconhecer que o envelhecimento é parte essencial da experiência humana. É compreender que os direitos humanos não se deterioram com o tempo e que a cidadania deve ser exercida em todas as etapas da vida. O idoso, símbolo de memória, sabedoria e resistência, precisa ser tratado não como vestígio do passado, mas como protagonista de um presente que só se torna verdadeiramente humano quando valoriza todas as idades

Assim, cabe à sociedade brasileira, inspirada pela Constituição, pelo Estatuto do Idoso e pelas vozes críticas de manifestações artísticas reconstruir o significado de cidadania. Que o "cidadão de papel" transforme-se em cidadão de fato; que o trabalhador invisível da canção volte a ser visto; e que o idoso encontre na velhice não a solidão e o esquecimento, mas efetividade na cidadania que promove dignidade.

MÁRCIA CORREIA LIMA

CADA ENVELHECER

ALICE DE SOUSA

Toda pessoa idosa tem direito a viver com dignidade
Dignidade não depende de mérito e nem de idade
Portanto, não fira sua essência e nem tire seu vigor!
Não cale sua voz com etarismo e desamor!
Liberdade e respeito é essencial,
Acabar com o preconceito é fundamental,
Afinal, idoso é presença! É voz! É história!
É tempo vivido! É aprendizagem! É memória!
Envelhecer é um processo natural
Que faz parte da vida, mas é algo pessoal,
Cada idoso envelhece de um jeito
No seu tempo, com sua história e seu feito.
Alguns vivem na solitude, outros na solidão,
Uns são protegidos, outros não têm direção.
Há quem tenha afeto, amor e paciência
E quem só encontre o frio da indiferença.
Alguns vivem em plena alegria,
Cercados de ternura, carinho e companhia,
Outros enfrentam momentos sombrios
Com o passo cansado, perdidos nos desvarios
Há quem cante, dance e celebre a existência
E quem lute calado com o peso da consciência
Uns colhem carinho, respeito e atenção,
Outros sentem o peso da exclusão.
Alguns têm saúde, vigor e vontade de viver,
Outros enfrentam a dor e têm vontade de morrer,
Uns vivem amparados, têm esperança e brilho no olhar,
Outros são esquecidos, isolados, sem ninguém notar.
Há idosos que brilham cheios de vida e de luz
E outros que sofrem carregando sua cruz.
Mas todos, sem exceção, merecem dignidade
E viverem uma vida plena em humanidade
Porque cada envelhecer é um verso rimado,
Na existência da vida é um poema bordado
De memórias preciosas e de muita sabedoria.
Deixem a pessoa idosa florir em poesia!

HASHTAGS INTERESSANTES PARA IDOSOS CURIOSOS

Respeita minha história	**Respeita minha história**
Hype Real	**Algo é realmente bom / empolgante de verdade**, e **não só fama ou modinha**.
Ser dono do próprio corre	**Ser independente**, **cuidar da própria vida**, **ganhar o próprio dinheiro** e **correr atrás dos próprios objetivos**, sem depender dos outros.
Rolê social	Um **evento para marcar presença**, manter contatos, não "sumir" do grupo — mesmo que não seja tão divertido.
Bora engajar	**Vamos interagir / participar / dar apoio pra isso crescer**
Militar com consciencia	**Defender uma causa, opinião ou pauta de forma responsável, informada e estratégica**, e não só por impulso, raiva ou modinha.
Sem hate, só vibe boa	Sem ódio, sem ataque, só positividade e respeito.
Nova trend	É uma forma descontraída de dizer **"nova tendência"**
Real Oficial	**É verdade mesmo**, **sem exagero**, **confirmado**, **sem dúvida nenhuma**.

DIREITOS HUMANOS:
A DIGNIDADE NÃO TEM IDADE ESPECIALMENTE NA SAÚDE

LEONARDO LOURENÇO
VERA LUCIA FERREIRA
ROSÂNGELA SOARES
FLÁVIA PINHEIRO
MARINALVA RUSSO
LARISSE GOMES
MONICA PEREIRA

Caros leitores,

O tema do mês de novembro, *Direitos Humanos:* a dignidade não tem idade, nos remete à afirmação de um dos pilares centrais dos direitos humanos: a dignidade é inata, universal e pertence a todas as pessoas, independentemente de sua faixa etária. Trata-se de um valor intrínseco e inalienável, que não se perde com o passar do tempo, mas que deve ser reconhecido e protegido em todas as fases da vida.

Assim, a dignidade, como princípio ético, filosófico e legal, sustenta a estrutura dos direitos humanos, garantindo que o valor intrínseco de cada pessoa seja respeitado. Historicamente, os direitos humanos surgem com o propósito de proteger a pessoa em sua totalidade, de forma universal e igualitária. Esse entendimento está expresso no primeiro artigo da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH), assinada em 10 de dezembro de 1948, ao afirmar que: ***"Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação umas às outras com espírito de fraternidade."***

No Brasil, para que esses preceitos sejam respeitados, faz-se necessário o reconhecimento de leis que regulem a conduta social, conforme a Constituição Política de cada Estado. A Constituição Federal de 1988 estabelece, em seu Artigo 1º, inciso III, que a dignidade da pessoa humana é um dos fundamentos do Estado Democrático de Direito brasileiro (BRASIL, 1988). Sob a perspectiva filosófica, a dignidade é compreendida como algo que está "acima de todo preço", o que significa que nenhuma pessoa pode ser tratada como objeto ou como meio para um fim.

Na área da gerontologia, autores como Simone de Beauvoir (1970) já afirmavam que o envelhecimento é um fato humano universal e que cabe aos diferentes atores sociais construir estratégias adequadas para acolher a pessoa idosa. A menção de que a dignidade "não tem idade" reforça a necessidade de combater o etarismo e as discriminações associadas ao envelhecimento, que muitas vezes resultam na marginalização da pessoa idosa e na violação de direitos básicos, como saúde, moradia, segurança e participação social.

Nesse sentido, a garantia dos direitos humanos da pessoa idosa não é apenas uma medida protetiva, mas o alicerce para que a dignidade humana seja assegurada ao longo de toda a vida. A pessoa idosa não pode ser privada de seus direitos; ao contrário, é justamente nessa fase que se ampliam as demandas por garantias fundamentais nos diversos contextos em que vive. No cenário brasileiro, o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) consolida esse entendimento ao afirmar a proteção integral, a prioridade no atendimento e o enfrentamento à negligência, ao abuso e à violência como instrumentos de efetivação da dignidade.

A partir desse contexto jurídico, diversas ações e políticas públicas vêm sendo desenvolvidas no Brasil com o objetivo de garantir a aplicação desses direitos, entre as quais se destacam: a Política Nacional do Idoso (PNI); a Assistência Integral à Saúde da Pessoa Idosa, incluindo a Caderneta de Saúde, o calendário de vacinação, a Linha de Cuidado e as visitas da Atenção Básica; a prioridade no atendimento público, judicial e no transporte urbano e interestadual; o combate à violência contra a pessoa idosa; o Benefício de Prestação Continuada (BPC); os centros-dia e as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) públicas; além de programas de inclusão social, atividades comunitárias e iniciativas de lazer e educação intergeracional.

Essas ações governamentais representam um importante arcabouço jurídico e social na promoção e proteção da pessoa idosa, reforçando a dignidade como princípio orientador das políticas públicas, das práticas sociais e das decisões judiciais (Camarano, 2018). Ainda assim, é necessário reconhecer que novas políticas e estratégias precisam ser criadas ou plenamente implementadas, considerando as transformações sociais e os novos comportamentos da pessoa idosa na sociedade contemporânea.

Assim, afirmar que a dignidade não tem idade é reconhecer que o valor da pessoa não diminui com o envelhecimento. Pelo contrário, essa etapa da vida amplia a responsabilidade do Estado e da sociedade em assegurar respeito, proteção, participação social e qualidade de vida. A dignidade acompanha o ser humano do nascimento à velhice, porque não depende da idade, mas da própria condição humana.

Para concluir essa reflexão, deixo uma citação que considero fundamental para pensarmos não apenas no cumprimento dos preceitos legais já existentes, mas também na construção de novos caminhos e estratégias protetivas:

“Não é razoável que tantos esforços sejam feitos para prolongar a vida humana, se não forem dadas condições adequadas para vivê-la.”
(Marcelo Salgado)

SAÚDE AGORA!
A DIGNIDADE NÃO TEM IDADE!

Envelhecer é um processo natural e universal. Mas a forma como cada sociedade olha para a velhice muda conforme a cultura e o tempo. A pessoa idosa carrega histórias, saberes e experiências que são verdadeiros patrimônios culturais. Ainda assim, muitos mitos cercam essa fase da vida, dificultando seu reconhecimento pleno.

🌍ENVELHECER É UM DIREITO, NÃO UM DESAFIO

Com o aumento da expectativa de vida e o avanço da medicina, viver mais tornou-se realidade. Mas será que estamos garantindo que essas vidas mais longas também sejam vividas com dignidade?

A dignidade humana — um dos pilares dos Direitos Humanos — deve acompanhar o cidadão em todas as fases da vida, especialmente na velhice, quando as vulnerabilidades aumentam e o preconceito ainda persiste.

O envelhecimento saudável e digno é, acima de tudo, uma questão de ***justiça social* e *direitos humanos.***

📊A FORÇA DOS NÚMEROS

De acordo com a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, em 2020 havia cerca de **1 bilhão de pessoas com mais de 60 anos** no mundo. Até 2050, esse número deve **dobrar**, alcançando **2,1 bilhões**.

Mais de **80%** dessas pessoas viverão em países de baixa e média renda — um alerta para governos que ainda não se preparam para uma sociedade mais longeva.

No Brasil, o retrato também é expressivo: o IBGE estima que existam hoje mais de 32 milhões de pessoas idosas, cerca de 15% da população nacional. Até 2040, os brasileiros com mais de 60 anos serão um em cada quatro cidadãos.

Entretanto, o crescimento da população idosa vem acompanhado de um cenário preocupante:

- Em 2024, o **Disque 100** registrou **179,6 mil denúncias** de violações contra idosos.
- Entre 2020 e 2023, foram **mais de 408 mil casos relatados** de violência física, psicológica, negligência e abuso financeiro, segundo a Universidade Federal Fluminense (UFF).
- O aumento de **38%** nas denúncias de violência doméstica contra idosos em 2023 mostra que o problema é estrutural e crescente.

Esses números expõem uma ferida social: o desrespeito à velhice é uma violação direta dos **Direitos Humanos.**

⚖️ DIGNIDADE E DIREITOS: BASES DE UMA VIDA PLENA

A **Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos dos Idosos** e o **Estatuto da Pessoa Idosa** (Lei nº 10.741/2003) garantem que envelhecer é um direito, e que **nenhuma pessoa pode ser discriminada por sua idade**. Esses instrumentos asseguram acesso à saúde, moradia, cultura, lazer, trabalho e, sobretudo, respeito.

Mas, na prática, muitos idosos ainda enfrentam **ageísmo** — o preconceito contra o envelhecimento.

O ageísmo é uma forma silenciosa de violência: começa nas piadas, continua na exclusão digital e culmina na negação de oportunidades e atenção médica adequada. A OMS alerta que o preconceito etário reduz a autoestima, aumenta o isolamento e agrava doenças mentais.

🧠 SAÚDE MENTAL: UM DIREITO MUITAS VEZES ESQUECIDO

O bem-estar psicológico é essencial para uma vida digna. Segundo a OMS:

· 14% dos adultos acima de 70 anos têm algum transtorno mental diagnosticado.
· A depressão e a ansiedade são os mais comuns e estão diretamente ligados à solidão e à perda de vínculos familiares.
· O isolamento social pode aumentar em até 50% o risco de demência.

A promoção da saúde mental do idoso deve ser prioridade: grupos de convivência, projetos comunitários e programas de inclusão digital ajudam a fortalecer laços e manter a mente ativa.

🤝 COMO GARANTIR DIGNIDADE EM TODAS AS IDADES

Para governos:

· Criar políticas públicas que promovam o envelhecimento ativo e saudável.
· Investir em capacitação de cuidadores e profissionais de saúde sobre respeito, empatia e direitos humanos.
· Ampliar a rede de centros de convivência e apoio psicológico.
· Incentivar campanhas educativas contra o preconceito etário.

Para a sociedade:

· Apoiar projetos intergeracionais, conectando jovens e idosos em escolas e comunidades.
· Valorizar a sabedoria e a experiência dos mais velhos em espaços públicos e culturais.
· Denunciar abusos e negligências. O Disque 100 é gratuito e anônimo.

Para as famílias:

· Incentivar a autonomia do idoso nas pequenas decisões do dia a dia.
· Promover o convívio familiar e o uso de tecnologias de comunicação.
· Observar mudanças de comportamento — podem ser sinais de abuso físico ou psicológico.
· Cuidar de quem cuida: familiares e cuidadores também precisam de apoio e descanso.

🕊️ RECEITA DE CIDADANIA: "PROGRAMA DIGNIDADE 60+"

Ingredientes:

· 1 dose de empatia
· 2 xícaras de diálogo
· 1 punhado de políticas públicas
· 3 colheres de respeito
· Amor e paciência a gosto

Modo de preparo:

1. Misture empatia e respeito em todas as relações.
2. Acrescente diálogo constante entre gerações.
3. Adicione políticas públicas eficazes e acompanhamento social.
4. Sirva com participação comunitária e afeto diário.

Resultado:
Uma sociedade onde envelhecer é sinônimo de conquista, e não de exclusão.

💬 FRASES QUE INSPIRAM

"A medida de uma sociedade é o modo como trata seus idosos."
— Mahatma Gandhi

"O envelhecimento não é uma perda da juventude, mas um novo estágio de oportunidade e força."
— Betty Friedan

💡 DICA DE LEITURA

· Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003)
· Relatório Global sobre Idadismo – OMS (2021)
· Atlas da Violência 2023 – IPEA
· Convenção Interamericana sobre os Direitos Humanos dos Idosos (OEA)

🧭 UM PANORAMA GLOBAL:

· Europa investe em políticas de envelhecimento ativo e cidades acessíveis, como o programa “Age-Friendly Cities” da OMS, que hoje alcança mais de 40 países.
· Ásia, especialmente Japão e Coreia do Sul, promove inovações tecnológicas para a autonomia dos idosos e integração social.
· África enfrenta desafios de acesso à saúde e renda, mas avança com redes comunitárias de apoio intergeracional.
· Américas desenvolvem legislações inspiradas na Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos dos Idosos (OEA, 2015).
· Oceania valoriza a sabedoria ancestral dos povos originários e o papel do idoso como guardião da memória coletiva.

🧠 ENVELHECER COM PROPÓSITO:

A dignidade está diretamente ligada à **autonomia e ao respeito.** Estudos publicados no The Lancet Healthy Longevity (2024) mostram que idosos que mantêm participação social ativa, alimentação equilibrada e vínculos afetivos fortes têm **35% menos risco de declínio cognitivo.**

CONCLUSÃO

Garantir dignidade à pessoa idosa é reconhecer que a vida tem valor em todas as suas fases.

Envelhecer é um direito humano, e respeitar quem envelhece é respeitar o futuro de todos nós.

A dignidade não tem idade — ela é eterna, como o valor da vida humana.

DIREITOS HUMANOS: A DIGNIDADE NÃO TEM IDADE

ANNA PAULA

Refletindo sobre cidadania, respeito e justiça com foco na população idosa, percebemos que o envelhecer é uma conquista da humanidade. É também um direito de cada pessoa e para que seja vivido de forma plena, é fundamental que os Direitos Humanos sejam respeitados em todas as fases da vida.

A dignidade não tem idade, não se perde com o passar dos anos e não pode ser relativizada pela condição física, social ou econômica da pessoa idosa.

A cidadania da pessoa idosa se expressa no direito de participar da vida social, de ser ouvida, respeitada e considerada nas decisões que afetam sua existência. Ser cidadão é ter acesso a políticas públicas eficazes, a serviços de saúde eficientes e de qualidade, à proteção social e à garantia de direitos previstos em lei, como estabelece o Estatuto da Pessoa Idosa. Negar esses direitos é negar a própria humanidade de quem envelheceu.

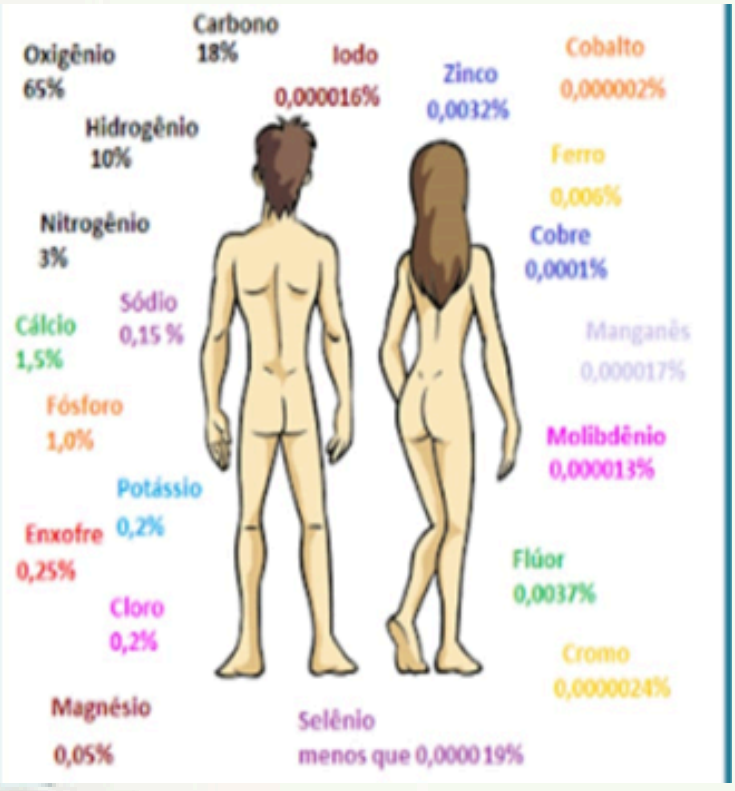
ESTATUTO DA PESSOA IDOSA - LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003

O respeito é um princípio essencial no processo de envelhecimento. Respeitar a pessoa idosa significa reconhecer sua história, suas experiências, seus saberes e sua autonomia. Combater o etarismo, a negligência, a violência e a invisibilidade social é um compromisso coletivo, que envolve a família, a comunidade e o Estado. Justiça social também se constrói quando se garante a igualdade de oportunidades e tratamento digno, independentemente da idade.

Defender os Direitos Humanos no envelhecer é afirmar que toda pessoa tem valor em todas as fases da vida. É reconhecer que justiça, respeito, cidadania e alimentação adequada não são favores, mas direitos. Uma sociedade que cuida de suas pessoas idosas é uma sociedade mais justa ética e humana, pois entende que a dignidade não envelhece – ela acompanha o ser humano do nascimento ao fim da vida.

No Estatuto da Pessoa Idosa, entre os direitos fundamentais destaca-se o direito à alimentação adequada. Para a pessoa idosa, alimentar-se bem vai além de saciar a fome: é uma condição essencial para a saúde, a autonomia e a qualidade de vida. A alimentação adequada deve ser nutricionalmente equilibrada, culturalmente respeitada, acessível e segura. A insegurança alimentar entre idosos revela profundas desigualdades sociais e viola diretamente o princípio da dignidade humana.

Na Nutrição Humana, existe um Conceito de Valores de Referência – DRI, que é a ***INGESTÃO DIETÉTICA DE REFERÊNCIA*** *e que representa um conjunto de quatro valores de referência correspondentes às estimativas quantitativas da ingestão de nutrientes, estabelecidos para serem utilizados no planejamento e na avaliação das dietas de indivíduos saudáveis, conforme o estágio de vida e o gênero.*



Estes valores de referência são a Necessidade Média Estimada (EAR), as Cotas Dietéticas Recomendadas (RDA), a Ingestão Adequada (AI) e os Níveis Máximos de Ingestão Toleráveis (UL). São, atualmente as melhores equações disponíveis, definindo valor médio de ingestão energética proveniente da dieta necessária para manter o balanço energético em indivíduo saudável e peso adequado, conforme idade, gênero, estatura e nível de atividade física.

Foram estabelecidos valores de ***EAR, RDA e AI*** *para cada macronutriente com base nas funções desempenhadas no organismo humano. Consideram macronutrientes o carboidrato, a fibra total, a proteína, a gordura, o ácido linoleico e o ácido linolênico.*

Os valores de referências das DRI para micronutrientes foram determinados considerando o risco de deficiência nutricional e de doenças crônicas segundo grupos etáricos.

As vitaminas e sais minerais necessários ao organismo humano são:

cálcio *- (ossos, dentes e contração muscular)*

fósforo *- (crescimento de ossos e dentes)*

ferro *(formação de hemoglobina)*

cromo *(regulação da glicose)*

magnésio *(Metabolismo)*

flúor *(fortalecimento dos ossos)*

boro *(concentração, hormônios e absorção de minerais)*

níquel *(estrutura de metaloenzimas e absorção do ferro sérico)*

selênio *(antioxidante)*

manganês *(ossos e enzimas)*

zinco *(imunidade e cicatrização)*

vanádio *(armazenamento de nutrientes nos músculos)*

cobre *(metabolismo do ferro)*

iodo *(função tireóidiana)*

molibdênio *(detoxificação)*

B12 *(produção de hemácias, síntese de DNA, função cognitiva e síntese de neurotransmissores)*

ácido pantotênico *(saúde da pele e cabelos)*

biotina – B7 *(saúde capilar dermatológica), vitamina D - (saúde óssea e muscular)*

Vitamina K (coagulação sanguínea e fixação de cálcio nos ossos)

tiamina – B1 (sistema nervoso central, coração, células do sangue e músculos)

riboflavina – B2 (controle do uso das gorduras e imunidade)

vitamina C (imunidade)

niacina – B3 (metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras)

folato (produção de hemácias, síntese de DNA, função cognitiva)

vitamina E (antioxidante)

colina – B8 (SNC, fígado e músculos)

vitamina A (imunidade, visão e síntese de enzimas)

sódio (volume sanguíneo, impulsos nervosos e contração muscular)

cloretos ((homeostase do pH, função renal, controle da pressão arterial)

potássio (sistema vascular, ósseo e muscular)

água (hidratar, carrear nutrientes, expulsar substâncias tóxicas por urina e suor).

Os macro e micronutrientes são obtidos de alimentos variados como carnes, nozes, frutos do mar e vegetais, folhosos, frutas, raízes, dos alimentos, em geral.

Em cada fase da vida estas recomendações são específicas, respeitando as particularidades e necessidades de cada indivíduo e na fase sênior, na envelhescência estas recomendações são muito importantes para que a nutrição adequada ajude na recuperação e na manutenção da saúde, proporcionando qualidade de vida ás pessoas idosas, principalmente.

Caso precise, procure um profissional da nutrição e faça uma consulta, uma avaliação nutricional e adeque seu plano alimentar.

Boa nutrição, boa saúde e bem envelhecer a todos!

Anna Paula é Nutricionista e Terapeuta Integrativa

UniSERES:
Jucela Ancine de Castro

ANNA PAULA DAMARIS LUCIA

Caros leitores, nesta edição falaremos um pouco sobre a Jucela, aluna do polo Asa Sul que tem uma bonita história de vida a nos contar.

Jucela Ancine de Castro tem 64 anos e nasceu em Curitiba-PR. É aluna da UniSER - Polo Asa Sul e sua turma encerra o curso com colação de grau em abril de 2026.

Ela conta que seu pai veio para o planalto central, durante a construção de Brasília em busca de novas oportunidades, conseguindo emprego na NOVACAP e sua mãe ficou no Paraná com um filho pequeno e grávida dela. Quando voltou ao Paraná para buscar a família, Jucela já havia nascido e vieram para Brasília, indo morar na 616 N. Algum tempo depois surgiu uma proposta para ajudar a colonizar a região de Brazlândia e então se mudaram para lá, cidade onde moram até hoje.

Jucela e seu esposo, Francisco.

Jucela cursou toda a vida escolar em Brazlândia e faculdade na UNEB , em Brasília. Antes disso, ainda no fim do segundo grau, concorreu em um concurso público e passou, assumindo um cargo na Secretaria de Educação, na área administrativa, onde trabalhou por 33 anos.

Nesse período, se casou, teve um filho, o Renan e conseguiu conciliar trabalho, estudos e maternidade.

Meses depois de nascido, seu filho nasceu, recebeu o diagnóstico de Síndrome de Down, cromossomo 21 e cada etapa da sua vida teve seu peso e sua importância.

Ela é a segunda filha de cinco irmãos, e até hoje todos moram perto uns dos outros e são muito unidos.

Ela chegou à UniSER por indicação de uma colega com quem trabalhou. Se inscreveu sem muita expectativa, achando que talvez não fosse conseguir e a resposta positiva chegou por e-mail.

Jucela em passeio de reconhecimento das SQS 108/308, como QUADRA MODELO com a sua turma da UniSER – matéria PROJETOS INTEGRADORES, com a Profa. Lucélia Alves.

Fiz um breve resumo de seu relato e ela vai contar, com suas próprias palavras, um pouco de sua jornada de vida.

“ A UniSER se tornou muito importante para mim, porque me abriu horizontes. Passei a viver mais, aprendi muito e descobri outras formas de enxergar a vida.

A vida nos surpreende de muitas maneiras. Logo após o meu casamento, engravidei do meu filho. Trabalhava e enfrentava ônibus lotados todos os dias. Com o passar dos meses, a barriga crescendo, vivi uma gestação tranquila e feliz. Foram nove meses maravilhosos, sem qualquer problema até a chegada do meu lindo filho, no dia 31 de outubro de 1984.

Luiz Gustavo, Jucela, Ana Gladys, Ana Lúcia e Ana Maria – Irmãos sempre unidos, em rede de apoio.

Naquela época, o período de licença-maternidade era de apenas 84 dias. Quando precisei voltar ao trabalho, minhas irmãs foram morar comigo para me ajudar a cuidar dele. Tudo seguia normalmente até que, aos sete meses de idade, descobrimos que meu filho tinha uma síndrome. Após exames genéticos, recebemos o diagnóstico: Síndrome de Down.

Foi um momento difícil e de muita tristeza, mas decidi seguir em frente. Com o apoio da família, especialmente do meu esposo e pai do meu filho, nos dedicamos integralmente aos cuidados dele. Iniciamos o acompanhamento precoce no Hospital Sarah Kubitschek, onde recebeu estímulos fundamentais para o seu desenvolvimento. Lá, percebi o quanto ele era especial, pois muitos que iniciaram o tratamento com ele não tiveram o mesmo progresso e continuidade na vida.

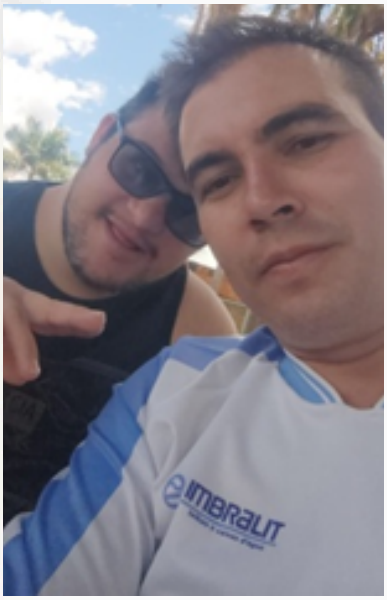
Meu filho estudou em uma escola das Irmãs Oblatas, em Brazlândia, onde sempre foi muito bem acolhido. Convivendo com meninos e meninas de diferentes idades e nunca sofreu discriminação. Mais tarde, frequentou a escola especial CENEB - Brazlândia, onde recebeu grande estímulo e carinho das professoras Neuza e Luiza. Depois, estudou no CED Incra 08, cursando o ensino especial e, posteriormente, foi incluído na turma regular, contando com o apoio de monitores dedicados — Simone, Rosana, Osmar, Cristiane e, por fim, Lucinete.

Família reunida e feliz na Formatura do Renan.

Renan adora shows

Com o tempo, conquistou seu espaço no mundo do trabalho. Atuou no STJ, na ANTT e atualmente trabalha na Central JT. Olhando para trás, percebo que, embora o diagnóstico tenha sido um choque no início, criamos nosso filho sem tratá-lo de forma diferente. Sempre o enxergamos como uma pessoa igual a qualquer outra, capaz, inteligente e cheia de amor.

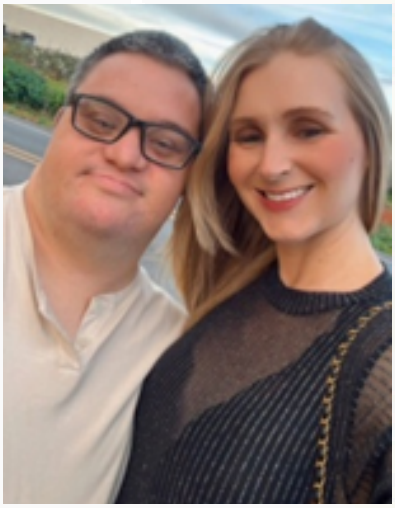
Ao longo dessa caminhada, muitas pessoas foram fundamentais. Minhas irmãs Ana Maria e Ana Lúcia estiveram ao meu lado desde o início, ajudando com amor e dedicação nos cuidados dele. Também guardo imenso carinho e gratidão por Vilma, Silene e Lindinalva, que fizeram parte da história do meu filho e contribuíram com tanto afeto para o seu crescimento e bem-estar.



Renan e seu primo e melhor amigo, Diego.

Meu sobrinho Diego, companheiro fiel e melhor amigo do Renan, sempre esteve junto em todos os lugares, em todos os momentos. A amizade entre eles é algo lindo de ver, repleta de risadas, cumplicidade e alegria. Eles não se desgrudam.

Hoje, aos 40 anos, ele continua sendo um homem maravilhoso, carinhoso, querido por todos e muito amado pela família. Vive com autonomia, viaja sozinho e espalha amor por onde passa. Naturalmente, as preocupações aumentam conforme a idade avança, pois sabemos que podem surgir alguns desafios de saúde, mas seguimos cuidando e amando como sempre.



Renan e Amanda, amiga inseparável que mora em Patos de Minas/MG.

Conviver com meu filho é um presente divino. Ele nos ensina todos os dias o verdadeiro sentido do amor, da paciência e da aceitação. Nunca senti tristeza por ele ser assim e pelo contrário, aprendi que tudo o que Deus nos dá deve ser amado e valorizado. Nossa relação é repleta de carinho, cumplicidade e afeto e, mesmo quando há pequenas brigas, são apenas aquelas coisas de mãe e filho.

"Ele é sem dúvida o maior orgulho da minha vida."

Jucela e Renan

Jucela, que você, o Renan, seu esposo e toda a sua família continuem comemorando todas as suas conquistas e as do Renan, juntos , por muitos anos!!!

Colunistas da UniSERES:
Anna Paula é Nutricionista e Terapeuta Integrativa
Damaris Lúcia é Professora Aposentada da SEEDF

EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 3 | EDIÇÃO 25 | 2026

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço

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

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

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

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