



revista

GIRASSÓIS

**ENVELHECER
COM PROPÓSITO
EM TEMPOS DE
CONFLITOS:
SABEDORIA,
RESILIÊNCIA E
ESPERANÇA**



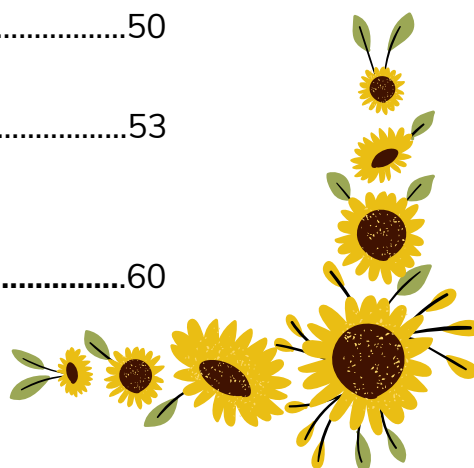
Volume 27



ÍNDICE



A Pedagogia do Envelhecer.....	03
Ética, Direito e Cidadania no Envelhecimento.....	08
Esporte no Envelhecer.....	16
Rota Sênior.....	18
Efatá.....	23
Faz Sentido?.....	30
Tempo e Talento.....	32
Mundo Tech 60+.....	39
Saúde e Envelhecimento.....	39
NutriSER.....	50
UniSERES.....	53
Editorial.....	60



FARÓIS DO TEMPO: A PESSOA IDOSA COMO GUARDIÃ DA HUMANIDADE

SABEDORIA, MEMÓRIA E ESPERANÇA QUE ILUMINAM
CAMINHOS MESMO EM TEMPOS DE CONFLITO.

Por Marcelo Travassos



MARCELO
TRAVASSOS



MÁRCIA
PASSOS



MARIA DO
SOCORRO



SOCORRO
BRITO



CÁTIA
ALBUQUERQUE

“O que a memória ama, fica eterno.”
(Adélia Prado)

Envelhecer é um verbo silencioso, aprendido no ritmo do tempo e guardado na memória que ama — Essa memória que não se apaga, porque se faz eterna, não acontece de repente, nem se impõe com violência; vai se revelando aos poucos, como quem aprende a olhar o mundo com mais calma, mais profundidade e menos pressa. Em tempos de conflito — guerras declaradas, violências cotidianas, crises humanitárias e rupturas sociais — esse envelhecer ganha uma densidade ainda maior. Torna-se resistência. Torna-se testemunho. Torna-se propósito.

Para a pessoa idosa, atravessar tempos difíceis não é novidade. Muitos e muitas já viveram escassez, deslocamentos forçados, perdas abruptas e reconstruções silenciosas. O que hoje o mundo chama de crise, para muitos idosos é memória viva — memória que ama, ensina e sustenta. E é justamente por isso que sua presença se torna essencial: porque onde há experiência, há sentido; onde há lembrança, há futuro possível.

Envelhecer com propósito não significa ignorar a dor do mundo. Pelo contrário. Significa olhar para ela com a maturidade de quem já sabe que a vida não é linear, mas ainda assim vale a pena. Em contextos de guerra e conflito, a pessoa idosa frequentemente ocupa o lugar daquele que sustenta — emocional, simbólica e afetivamente — famílias inteiras. É quem guarda histórias, reza em silêncio, aconselha sem impor, acolhe sem julgar. É quem lembra que o amanhã existe, mesmo quando tudo parece ruir.

A velhice, tantas vezes marginalizada por uma sociedade que cultua a velocidade e a juventude, revela, nesses momentos, sua grandeza ética. O envelhecer passa a ser um ato político no sentido mais profundo: permanecer humano quando a desumanização ameaça se tornar regra. A sabedoria acumulada ao longo da vida permite à pessoa idosa relativizar o ódio, recusar o extremismo e sustentar a esperança como um gesto cotidiano.

Nesse cenário, falar de dignidade não é retórica. É necessidade. A dignidade da pessoa idosa está ligada ao reconhecimento de seu lugar como sujeito de direitos, mas também como portadora de memória coletiva. Sem os idosos, as comunidades perdem o fio que as conecta ao passado e, conseqüentemente, ao futuro. São eles que lembram de onde viemos, alertam sobre erros já cometidos e apontam caminhos possíveis para reconstruções mais humanas.

A esperança, para quem envelhece com propósito, não é ingênua. É uma esperança madura, que conhece as perdas, mas não se rende a elas. É a esperança de quem planta mesmo sabendo que talvez não colha, mas confia que alguém colherá. Em tempos de conflito, essa esperança se manifesta em pequenos gestos: um cuidado silencioso, uma palavra mansa, uma presença firme. Pequenos gestos que sustentam a vida quando os grandes sistemas falham.

A **Pedagogia do Envelhecer**, norte que inspira a Revista Girassóis, nos convida a aprender com essas pessoas. Aprender que envelhecer não é sinônimo de declínio, mas de aprofundamento. Que a velhice não é o fim da utilidade social, mas o ápice da responsabilidade ética com a vida. E que, mesmo em meio à barbárie, a ternura pode ser um ato de resistência.

Em tempos de guerras e conflitos, ouvir a pessoa idosa é um gesto de cuidado coletivo. É permitir que a memória dialogue com o presente, que a sabedoria ilumine decisões e que a esperança continue respirando. Envelhecer com propósito, nesses contextos, é continuar sendo farol — não por brilhar mais forte, mas por permanecer aceso.

Que saibamos, como sociedade, cuidar de quem cuida da memória do mundo. E que as pessoas idosas sigam sendo aquilo que sempre foram, mesmo quando não reconhecidas: **GUARDIÃS DA HUMANIDADE.**

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Estatuto da Pessoa Idosa. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.
- FREIRE, Paulo. Pedagogia da Esperança. São Paulo: Paz e Terra, 1992.
- ARENDT, Hannah. Entre o Passado e o Futuro. São Paulo: Perspectiva, 2011.
- BOSI, Ecléa. Memória e Sociedade: lembranças de velhos. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- ONU. Envelhecimento, Direitos Humanos e Crises Humanitárias. Relatórios temáticos, 2020–2023.



"A VELHA RABUGENTA" ("O QUE VOCÊ VÊ?") THE CRABBIT OLD WOMAN ("WHAT DO YOU SEE?")

FOI ORIGINALMENTE ESCRITO EM 1966 POR UMA ENFERMEIRA
CHAMADA
PHYLLIS MCCORMACK,
QUE TRABALHAVA COM PACIENTES GERIÁTRICOS NO
HOSPITAL SUNNYSIDE, EM MONTROSE, NA ESCÓCIA.

"O que você vê, enfermeira? O que você vê?"

O que você pensa quando olha para mim?
Uma velha rabugenta, não muito sábia,
Incerteza de hábito com olhar distante,
Quem deixa a comida escorrer e não responde,
Quando você diz em voz alta: "Eu gostaria que
você tentasse."
Quem parece não notar as coisas que você faz,
E perder uma meia ou um sapato é para
sempre.
Quem, sem oferecer qualquer resistência, deixa
você fazer o que quiser.
Entre banhos e alimentação, um longo dia para
preencher.
É isso que você está pensando, é isso que você
vê?
Então abra os olhos, você não está olhando
para mim.
Vou lhe dizer quem sou, enquanto permaneço
aqui sentado, imóvel.
Enquanto eu me movo conforme suas ordens,
enquanto eu como conforme sua vontade,
Sou uma criança pequena de dez anos, com pai
e mãe.
E irmãos e irmãs, que se amam uns aos outros,
Uma garota de dezesseis anos, com asas nos
pés,
Sonhando que em breve encontrará um amor;
Uma noiva em breve, aos vinte anos, meu
coração dispara.
Recordando os votos que prometi cumprir;
"Agora, aos vinte e cinco anos, tenho meus
próprios filhos."
Quem precisa de mim para construir um lar
seguro e feliz?
Uma mulher de trinta anos, meus filhos
crescem rápido,
Unidos por laços que devem durar;

"Aos quarenta anos, meus filhos já cresceram
e saíram de casa;

Mas meu homem fica ao meu lado para
garantir que eu não fique de luto;
Aos cinquenta anos, mais bebês brincam ao
redor do meu colo;
Novamente, sabemos que crianças, meu ente
querido e eu.

Dias sombrios se aproximam, meu marido está
morto.

Ao olhar para o futuro, estremeço de pavor.
Pois meus filhos estão todos ocupados, com
seus próprios filhos,

E penso nos anos e no amor que conheci.
Agora sou uma mulher idosa, e a natureza é
cruel.

É a sua graça fazer a velhice parecer uma
tolice.

O corpo se desfaz, a graça e o vigor se vão.
Há uma pedra onde antes eu tinha um
coração.

Mas dentro dessa velha carcaça, ainda vive
uma jovem garota.

E de vez em quando meu coração tão sofrido
se enche de ternura.

Lembro-me das alegrias, lembro-me da dor,
E estou amando e vivendo tudo de novo.

Penso nos anos, todos tão poucos e que
passaram tão depressa.

E aceite a dura realidade de que nada dura
para sempre.

Então abra os olhos, enfermeira, abra e veja.
Mas uma velha rabugenta, olhe mais de perto,
veja-me."

SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO



MEMÓRIA E SOCIEDADE

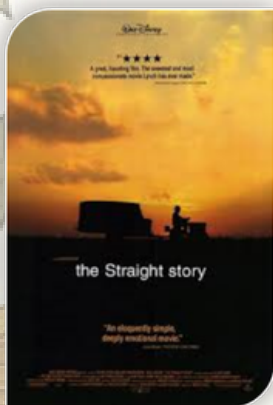
Autor: Ecléa Bosi

Editora: Companhia das Letras; 1ª ed.; 2023; 512 p.

Idioma : Português

Sinopse:

Ensaio polifônico sobre a memória e suas relações com a vida dos imigrantes e operários da cidade de São Paulo, elaborado a partir de depoimentos de pessoas idosas — de "lembranças de velhos". Uma fonte preciosa de ensinamentos sobre o mundo do trabalho no Brasil.



UMA LIÇÃO DE VIDA

Título Original: The Straight Story

Sinopse:

Baseado em fatos reais, o filme retrata a jornada de Alvin Straight, um homem idoso que decide visitar seu irmão gravemente doente, mesmo com limitações físicas e sem carteira de motorista. Ele parte de Iowa até Wisconsin pilotando um velho trator cortador de grama — uma viagem de centenas de quilômetros — encontrando pessoas e experiências que transformam sua jornada em uma caminhada profundamente humana e poética.

Ano de lançamento: 1999/ **Gênero:** Drama/Biografia
Duração: 1h 52 /**Nacionalidade:** EUA / **Censura:** 14 anos/
Legendado: pt – br.

ENVELHECER COM PROPÓSITO EM TEMPOS DE CONFLITOS: SABEDORIA, RESILIÊNCIA E ESPERANÇA



ALEXANDRE DE
PÁDUA
RODRIGUES



ELZA
GUIMARÃES



LUCIANA
BUENO DA
CRUZ



FATIMA
ARANTES

SABEDORIA GRISALHA: O ESCUDO DA EXPERIÊNCIA EM TEMPOS DE CAOS

A história prova que o vigor da juventude ganha guerras, mas as têmperas dos mais velhos salvam civilizações. Em diferentes momentos do século XX, lideranças políticas e sociais em idade avançada recorreram a décadas de experiência para sustentar nações em meio a conflitos profundos. Na África do Sul, Nelson Mandela, aos 75 anos, transformou o luto de um país em reconciliação, evitando uma guerra civil que parecia inevitável. Mais recentemente, o Japão assistiu aos “Veteranos de Fukushima”, engenheiros aposentados que se sacrificaram para reduzir os danos do desastre nuclear, priorizando as gerações futuras.

Da diplomacia de Benjamin Franklin, aos 80 anos, à calma de veteranos da saúde (médicos, enfermeiros e profissionais da saúde) na COVID-19, a idade avançada traz uma perspectiva histórica que o pânico não consegue corromper. Esses líderes e anônimos não oferecem apenas braços, mas o “conselho dos anciões”: a paciência estratégica e a autoridade moral que só o tempo é capaz de lapidar.

Em crises, a experiência não é um fardo, mas o verdadeiro porto seguro. Enquanto estávamos em casa nos protegendo da contaminação da COVID-19, médicos idosos ou com idade avançada estavam a postos.

POR ELZA GUIMARÃES DA MATA

ENVELHECER COM PROPÓSITO EM TEMPOS DE CONFLITO

Viver a velhice no Brasil não tem sido muito diferente das situações experimentadas pela população negra e pelos grupos socialmente desfavorecidos. A sociedade ainda tende a enxergar o idoso como “final de percurso”, como se fosse uma caixa vazia, sem potência produtiva ou relevância social.

É nessa conjuntura que percebemos que nem toda violência grita.

Algumas se abrigam no silêncio; outras se dissimulam na burocracia. Basta observar: nas grandes crises, a pessoa idosa costuma desaparecer das motivações emocionais coletivas. Fala-se de reconstrução, de futuro, de crianças – e tudo isso, bem sabemos, é necessário. Porém, pouco se diz sobre aqueles que carregam no corpo, na alma e na memória os vestígios de outros conflitos, outras perdas, outras reconstruções.

Em contextos de ruptura, os idosos tornam-se invisíveis. Essa cegueira social não é acidental. Ela retrata uma lógica profunda: a hierarquização das vidas. Em tempos de normalidade, essa hierarquia se disfarça; em tempos de colapso, ela se desnuda.



Vidas consideradas férteis, produtivas e velozes passam à frente. Vidas lentas, dependentes, são deixadas à deriva.

A Constituição Federal, o Estatuto da Pessoa Idosa e os tratados internacionais de direitos humanos afirmam que envelhecer tem que ser com dignidade, com saúde, com direito à convivência e à proteção contra a negligência, a violência e a discriminação. Nenhuma crise pode suspender esses direitos; nenhuma emergência pode autorizar o abandono.

Os direitos humanos e a própria filosofia do cuidado nos lembram que a dignidade não se mede por desempenho, nem a existência se justifica pela produtividade.

Envelhecer é também ocupar uma posição ética singular. Quem envelhece carrega camadas do tempo, experiências de ruptura, reconstruções já tentadas.

A velhice não empobrece a sociedade – ela a aprofunda, porque a experiência também é uma forma de inteligência.

Tornar a pessoa idosa visível não é um gesto assistencial – é uma exigência democrática. Lembra que nenhuma sociedade se sustenta sem memória e que nenhum futuro se constrói amputando o tempo vivido.

Envelhecer com propósito não é resistir ao tempo, mas atravessá-lo com consciência. É recusar a redução da vida à utilidade. É afirmar-se como presença, não como sobra.

A pessoa idosa não é o que restou; é o que permaneceu e permanece em tempos de ruptura. É um gesto profundamente político.

O que queremos, em essência, é que nossos direitos existam na vida de forma concreta.

Em tese, o que o idoso quer, mesmo com os limites naturais do corpo, é seguir querendo pertencer, opinar e construir.

Porque envelhecer é atravessar muitos mares. Alguns foram de bonança, outros de naufrágios. A pessoa idosa traz consigo as marcas da travessia.

A velhice, longe de ser esvaziamento, pode tornar-se um lugar de depuração: menos barulho, mais essência. Nela, a vida deixa de pedir pressa e passa a pedir presença.

Em tempos de ruptura, sua presença é como um farol: não impede as tempestades, mas faz recordar que há costa, há direção, que há sentido. A velhice é esse ponto onde a vida, cansada de correr, aprende a iluminar.

O idoso, diante do cenário que se apresenta, tem como propósito não apenas a proteção legal. Ele reivindica o direito à palavra, o direito de continuar sendo mundo, porque a dignidade não se aposenta e a cidadania não prescreve.

**Referências:**

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, 1988.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 3 out. 2003.

RIBEIRO, João Ubaldo. Política: quem manda, por que manda, como manda. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1988.

SARAMAGO, José. Ensaio sobre a cegueira. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

POR FÁTIMA ARANTES

ENVELHECER COM PROPÓSITO EM TEMPOS DE CONFLITOS: SABEDORIA, RESISTÊNCIA E ESPERANÇA

Quando estava cursando a UniSER, em 2022, na disciplina de Qualidade de Vida, nos foi proposto o estudo do livro Ikigai, de Hector Garcia e Francesc Miralles, uma obra que vale a pena ser lida e relida, pois suas mensagens cabem em qualquer geração e em qualquer tempo.

O conceito de Ikigai “a felicidade de estar sempre ocupado” é o princípio basilar que trouxe a Ilha de Okinawa como exemplo de longevidade, onde a média de centenários supera a média mundial, com 24,55 centenários para cada 100 mil habitantes. Mas não são apenas longevos; acima de tudo, são saudáveis no corpo e na mente até seus últimos dias de vida.

O Ikigai é a razão pela qual nos levantamos pela manhã. No meu caso, ainda estou ativa com meus 55 anos de idade. Advogar é o meu Ikigai. Por esse motivo, acordo todos os dias por meus clientes, para fazer justiça, para lutar por direitos, mesmo que, às vezes, não consiga. Faz parte: o levantar tem que ser melhor do que o cair.

Por esse motivo, estou de pé. Por meio da minha profissão, sustento minha família, meus filhos, meu marido, meus pets, meu projeto de proteção animal (sou presidente da Associação de Protetores Independentes - ASPID), minhas plantas e tudo o que me cerca. Esse tem sido o motivo de estar de pé e lutar pela vida, mesmo quando, às vezes, olho ao redor e vejo o caos. Mas o importante é “segurar o pedaço do céu embaixo de nossas cabeças e viver bem”, como diz meu marido.

Entendo que minha profissão está completamente integrada à minha vida pessoal. Na pandemia, fechei meu escritório e comecei a trabalhar em home office. Há o lado bom e o lado ruim, como tudo na vida.

Meu outro Ikigai, como já disse, é ser presidente da Associação dos Protetores Independentes do Distrito Federal – ASPID/DF. Resgatamos, cuidamos, castramos e doamos, em feiras de adoção, cães e gatos abandonados nas ruas do DF. Realizamos doações em eventos na Cobasi e sou muito feliz por isso. Já ajudamos centenas de animais com nossos próprios recursos e com doações de pessoas de bom coração.



Espero que Deus continue nos abençoando com saúde e prosperidade para permanecermos de pé, para sermos a voz daqueles que não conseguem falar. Mais um motivo para me levantar e acreditar que teremos um dia melhor, que conseguiremos salvar vidas e que essas vidas terão uma segunda chance em lares amorosos.

Ao termos um ou mais lkigais, podemos seguir em frente apesar dos pesares. É claro que não posso me tornar uma pessoa alheia ao que acontece ao meu redor. Preciso ler as notícias, sabendo discernir o que é fato do que é fake, entender que existem guerras ativas e conflitos internos e externos, e reconhecer que faço parte desse contexto.

Não posso impedir que essas situações aconteçam, mas posso contribuir para que as pessoas ao meu redor vivam melhor: não espalhando fake news, votando de maneira consciente, conhecendo as políticas públicas, vivenciando boas práticas em todos os sentidos, abraçando uma causa e seguindo em frente pela família, pela sociedade e pela natureza.

Nesta semana, fui ao meu cardiologista, um médico fantástico do SUS, o nosso Sistema Único de Saúde— que passei a conhecer na UniSER e a me orgulhar dele a cada dia mais. Ele me disse: “Agora você vai em frente. Com a medicação certa e a alimentação saudável, um dia de cada vez, procurando ser melhor a cada dia. Nos vemos em seis meses”.

Essas palavras me deram força para continuar seguindo o tratamento contínuo da hipertensão. Saber que estou caminhando, apesar de tudo, me fortalece. Acredito que a esperança seja isso: viver apesar das pressões externas, confiar que tudo vai dar certo no final e, se ainda não deu, é porque não chegamos ao final.

POR LUCIANA BUENO

ENVELHECER COM PROPÓSITO É UM DIREITO: MEMÓRIA, PARTICIPAÇÃO E JUSTIÇA EM TEMPOS DE CONFLITOS



Em tempos de conflitos, quando o mundo parece caminhar em ritmo acelerado e desigual, envelhecer com propósito deixa de ser apenas uma escolha individual e passa a ser uma questão de direito. Não se trata de romantizar a velhice, mas reconhecê-la como uma etapa da vida atravessada por garantias constitucionais, dignidade humana e participação social e plena.

Envelhecer é um direito fundamental porque decorre do próprio direito à vida. A Constituição Federal de 1988, o Estatuto da Pessoa Idosa e os Tratados Internacionais de Direitos Humanos, afirmam que ninguém perde sua condição de sujeito de direitos ao envelhecer. Ao contrário, quanto mais vulnerável o contexto social, maior deve ser a proteção jurídica.



A pessoa idosa carrega consigo algo que a tecnologia jamais poderá substituir: a memória! E memória não é apenas lembrança pessoal, é elemento político. É a memória que denuncia ciclos de violência, reconhece padrões de exclusão e alerta sobre caminhos já percorridos, muitos deles marcados por erros que não podem ser repetidos. Silenciara velhice é amputar a memória coletiva e fragilizar a democracia.

Em uma sociedade marcada por crises constantes e com o avanço da globalização, observa-se uma tendência perigosa: valorizar apenas o novo, o rápido, o produtivo. Nesse cenário, a pessoa idosa passa a ser vista como peso, custo ou sobra. Essa lógica utilitarista ignora que a democracia se sustenta justamente na diversidade de tempos, vozes e experiências. A participação da pessoa idosa nos espaços de decisão, debate e convivência social não é concessão, é condição democrática.

O papel da pessoa idosa na democracia vai além do voto. Está na palavra, no conselho, na crítica, na educação informal, na transmissão de valores e na capacidade de leitura histórica da realidade. Envelhecer não significa se retirar do mundo, mas continuar sendo mundo, mesmo com outros ritmos, outros limites e outras prioridades.

Dizer que envelhecer com propósito é um direito é afirmar que ninguém deve ser empurrado para a invisibilidade social. É reconhecer que conflitos não autorizam o abandono, que crises não justificam o esquecimento e que a justiça social só é possível quando inclui todas as idades. Uma sociedade que descarta seus idosos enfraquece a si mesma, porque rompe o elo entre passado, presente e futuro.

POR ALEXANDRE DE PÁDUA



ENVELHECER COM PROPÓSITO EM TEMPOS DE CONFLITO: SABEDORIA, RESISTÊNCIA E ESPERANÇA "APOSENTEI, E AGORA?"



ÂNGELA
QUEIROZ

Por Ângela Queiroz

O envelhecimento é um processo inevitável que, embora muitas vezes seja visto com tristeza, também pode ser encarado como uma oportunidade de crescimento e ressignificação. Em tempos de conflito, seja ele social, econômico ou emocional, a sabedoria adquirida ao longo da vida pode ser uma poderosa aliada. O esporte, nesse contexto, desempenha um papel crucial, oferecendo não apenas um meio de manter a saúde física, mas também uma maneira de cultivar resiliência e esperança.



A aposentadoria é um marco significativo na vida de qualquer pessoa. Para muitos, essa transição pode ser desafiadora, trazendo à tona questionamentos sobre **identidade e propósitos**. O trabalhador, que dedicou anos de sua vida ao trabalho, pode sentir-se perdido ao abandonar a rotina do ir e vir diariamente. No entanto, essa fase pode ser vista como uma nova oportunidade de reinvenção.

A experiência acumulada no decorrer de anos dedicados como prestador de serviços, pode ser canalizada em diversas direções, como o treinamento de futuros profissionais, o envolvimento em atividades comunitárias ou a promoção de eventos esportivos que incentivem a prática e a inclusão social.

Essa transição pode ser tanto um desafio quanto uma oportunidade, exigindo adaptação e ressignificação de identidade.



Um dos primeiros passos é a reflexão sobre o que se deseja fazer a seguir. Muitos atletas aposentados descobrem que suas experiências no esporte podem ser valiosas em outras áreas. A liderança, a disciplina e a resiliência adquiridas ao longo da carreira são habilidades transferíveis que podem ser aplicadas em novas empreitadas, seja no mundo dos negócios, na educação ou em projetos sociais. Assim, o atleta pode se tornar um mentor ou treinador, transmitindo seus conhecimentos e inspirando as novas gerações.

A sabedoria adquirida ao longo da vida pode ser um recurso valioso. Os profissionais, sejam eles do esporte, da saúde, da educação, entre outros, aprendem a lidar com a pressão, a superar adversidades e a trabalhar em equipe. Essas lições são aplicáveis em diversas áreas da vida e podem ser compartilhadas com as gerações mais jovens, contribuindo para a formação de cidadãos mais resilientes e conscientes. Além disso, o esporte pode servir como um espaço de resistência, onde valores como a solidariedade e a colaboração são fortalecidos, especialmente em tempos de crise.



O papel do esporte na promoção da esperança não pode ser subestimado. Ele proporciona momentos de alegria, união e celebração, mesmo em meio a dificuldades. Atletas ou não, aposentados podem se tornar embaixadores da esperança, inspirando outros a nunca desistirem de seus sonhos, independentemente das circunstâncias.

A prática esportiva, mesmo na aposentadoria, continua a oferecer benefícios, podendo ser uma forma de resiliência, ajudando indivíduos a enfrentar desafios pessoais e sociais, e promovendo a saúde e o bem-estar.

Além disso, a aposentadoria pode ser um convite para explorar interesses que ficaram em segundo plano durante a carreira. A prática de alguns esportes, atividades recreativas ou até mesmo o aprofundamento em hobbies pode trazer satisfação e um novo sentido de comunidade.

O esporte não é apenas uma atividade física, mas uma parte intrínseca de quem somos. A rotina de treinos, o convívio com colegas e a busca por resultados moldam vidas e estimulam a seguir com o propósito.

É importante mencionar que o apoio psicológico pode ser fundamental nesse processo. A transição para a aposentadoria pode gerar sentimento de insegurança e ansiedade. Buscar orientação profissional pode ajudar a lidar com essa fase de maneira mais saudável, promovendo um entendimento sobre a nova identidade que se forma fora do local de trabalho, da rotina.



Por fim, a aposentadoria não deve ser vista como um fim, mas como uma nova etapa repleta de oportunidades. Com a resiliência forjada ao longo da carreira, os servidores têm a capacidade de enfrentar os desafios da vida na nova fase da vida com coragem e determinação. A pergunta "Aposentei, e agora?" pode ser transformada em "O que posso conquistar agora?". Assim, a aposentadoria se torna um momento de renovação, onde novas conquistas e desafios os aguardam, permitindo que os aposentados continuem a impactar o mundo ao seu redor, mesmo fora das atividades rotineiras de trabalho.

Envelhecer, portanto, pode ser uma celebração da vida e da continuidade de um legado que vai além das conquistas profissionais.

ENVELHECER EM TEMPOS DE CONFLITOS: RESISTÊNCIA, SABEDORIA E ESPERANÇA.



GRAÇA
MEDEIROS

Vivemos tempos em que as notícias atravessam fronteiras em segundos. Conflitos, guerras, instabilidades e crises parecem ecoar pelos lares, mesmo daqueles que estão fisicamente longe dos campos de batalha. Para quem já viveu muitas décadas, cada manchete não é apenas informação: é memória, é comparação, é emoção.

A geração sênior carrega no coração histórias de superação. Muitos já enfrentaram períodos difíceis: escassez, perdas, mudanças bruscas, recomeços. E é justamente por isso que envelhecer em tempos de conflitos mundiais não significa apenas resistir, significa ensinar.

Ensinar que a vida não é feita só de tempos calmos. Que a paz, quando existe, precisa ser lembrada e cuidada. Que o amor, a empatia e a solidariedade não são palavras bonitas, mas atitudes diárias.

Os mais velhos sabem: nenhuma guerra começa do nada, e nenhuma esperança se sustenta sozinha.

Resistir, nessa fase da vida, não é levantar bandeiras ou ir às ruas, é continuar acreditando nas pessoas. É preparar o café com carinho, ligar para um amigo, cuidar de um neto, plantar flores, viajar quando possível, contar histórias que não podem ser esquecidas.

É transformar cada pequeno gesto em um ato silencioso de paz.

A sabedoria do tempo ensina que tudo passa. As dores, as crises, os medos. Mas também ensina que o que permanece é aquilo que cultivamos dentro de nós: valores, memórias, afeto. Em tempos de conflitos, essa sabedoria se torna ainda mais necessária. O mundo precisa ouvir quem já atravessou tempestades e sobreviveu.

E há algo que a maturidade sabe fazer como ninguém: semear esperança. Não aquela esperança ingênua, mas a que nasce da experiência.

A esperança de quem já viu o pior e, ainda assim, escolhe acreditar no melhor.

Envelhecer hoje é, mais do que nunca, um ato de coragem. É escolher a serenidade em meio ao caos. É optar pelo diálogo em vez do ódio. É lembrar ao mundo que, apesar de tudo, ainda vale a pena sonhar, caminhar, viajar, sorrir e amar.

Porque quem carrega o tempo no coração sabe que, enquanto houver vida, há possibilidade e enquanto houver possibilidade, há esperança.

A Rota Sênior não é só sobre destinos no mapa, mas sobre os caminhos que percorremos dentro de nós. E talvez, neste momento da história, o maior deles seja este: escolher a esperança todos os dias, mesmo quando ela parece pequena. Porque quem já viveu tanto sabe que é nas pequenas luzes que o mundo se refaz.

Sigamos com fé, com afeto e com a certeza de que ainda há muitos amanheceres esperando por nós.

Aeroporto de Brasília: acessibilidade, conforto e informação para viajar melhor.

Caros leitores da Rota Sênior,

hoje nossa conversa é sobre o Aeroporto Internacional de Brasília, um dos principais portões de entrada e saída do país, e que merece destaque quando falamos em serviços, acessibilidade e cuidado com o passageiro da melhor idade.

Com infraestrutura moderna, operações simultâneas em duas pistas e equipes altamente capacitadas, o aeroporto segue como referência em eficiência operacional, contribuindo para o desenvolvimento sustentável da aviação brasileira e reforçando Brasília como um dos maiores centros de conexões aéreas do país.

Inclusão e Bem-Estar: Sala Multissensorial



Um diferencial importante do Aeroporto de Brasília é a Sala Multissensorial, localizada entre os portões 21 e 22, próxima ao corredor de conexão internacional.

O espaço foi cuidadosamente projetado para promover estimulação sensorial e relaxamento, sendo especialmente indicado para pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Uma iniciativa que demonstra sensibilidade, acolhimento e respeito à diversidade dos passageiros.

Acessibilidade e Atendimento Especial ao Passageiro.

De acordo com a Resolução ANAC nº 280/2013, que regulamenta os procedimentos relativos à acessibilidade, o Passageiro com Necessidade de Assistência Especial (PNAE) tem direito a atendimento prioritário em todas as etapas da viagem, desde a chegada ao aeroporto até o embarque.

Quem se enquadra como passageiro com necessidade de atendimento especial?

- ☀️ Pessoas com deficiência
- ☀️ Pessoas com 60 anos ou mais
- ☀️ Gestantes
- ☀️ Lactantes ou pessoas acompanhadas por criança de colo
- ☀️ Pessoas com mobilidade reduzida ou qualquer tipo de limitação temporária ou permanente.

Como Solicitar o Atendimento Especial?

Para garantir esse atendimento no Aeroporto de Brasília, o passageiro deve informar sua condição à companhia aérea no momento da compra da passagem.

Segundo a Resolução nº 280 da ANAC:

- ☀️ 72 horas de antecedência: para informar a necessidade de acompanhante
- ☀️ 48 horas de antecedência: para informar a necessidade de outros tipos de assistência

Com essas informações, o aeroporto também se organiza para receber o passageiro, dando prioridade, sempre que possível, à alocação da aeronave em pontes de embarque.

O serviço de assistência é gratuito.

O aeroporto não disponibiliza cadeiras de rodas para empréstimo, porém as companhias aéreas oferecem esse recurso, quando solicitado previamente.

Companhias Aéreas com Voos Diretos em Brasília.

DESTINOS DOMÉSTICOS		
LATAM	APRILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria	BRASILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria
	BRASILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria	BRASILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria
GOL	BRASILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria	BRASILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria
	BRASILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria	BRASILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria
Azul	BRASILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria	BRASILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria
	BRASILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria	BRASILIA Belo Horizonte Campanha Cuiabá Curitiba Goiânia João Pessoa Lima Manaus Paranápolis Recife Rio de Janeiro São Paulo Vitoria

O Aeroporto Internacional de Brasília opera voos domésticos e internacionais diretos pelas seguintes companhias:

- ☀️ Azul Linhas Aéreas
- ☀️ Gol Linhas Aéreas
- ☀️ LATAM Airlines
- ☀️ Passaredo
- ☀️ Copa Airlines
- ☀️ TAP Air Portugal

Conforto Antes do Embarque: Salas VIPs.

Para quem busca mais conforto e tranquilidade, o aeroporto conta com quatro salas VIP:

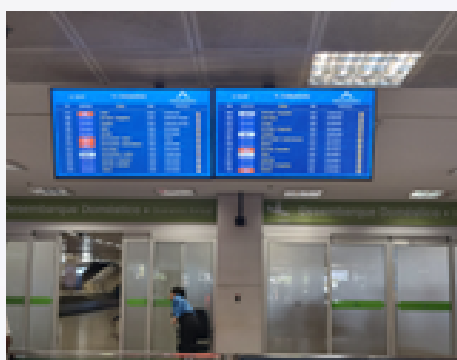
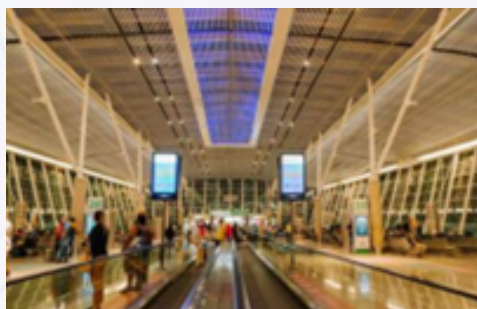
- ☀ Sala VIP Doméstica
- ☀ Sala VIP Internacional
- ☀ Sala VIP Express Club
- ☀ Sala VIP BRB

Esses espaços oferecem ambientes mais silenciosos, alimentação, poltronas confortáveis e momentos de descanso, um verdadeiro alívio antes do embarque.

Estrutura e Serviços Disponíveis.

O Aeroporto Internacional de Brasília dispõe de:

- ☀ 7 esteiras rolantes
- ☀ 34 elevadores
- ☀ Assentos prioritários distribuídos pelo terminal
- ☀ 21 banheiros acessíveis
- ☀ Posto médico com atendimento emergencial 24 horas.
- ☀ Lojas
- ☀ Restaurantes



Dicas Importantes para o Embarque.

- ☀ **Voos nacionais:** chegar com 01:30 horas de antecedência. (a critério da companhia aérea)
- ☀ **Voos internacionais:** chegar com 2 horas de antecedência (a critério da companhia aérea)

Documentação para Viagens Internacionais.

A documentação exigida varia conforme o destino. Em geral:

Passaporte válido (mínimo de 6 meses antes do vencimento)

Visto, quando exigido pelo país de destino.

Para países do Mercosul como Argentina, Uruguai, Paraguai, Bolívia, Chile, Peru, Equador, Colômbia e Venezuela, brasileiros podem entrar apenas com RG em bom estado de conservação, com até 10 anos de expedição.

* Passageiros menores de 16 anos precisam de autorização dos responsáveis legais para embarcar.

Viajar na melhor idade é, acima de tudo, um exercício de liberdade e cuidado consigo mesmo. Contar com um aeroporto organizado, acessível e atento às necessidades do passageiro faz toda a diferença para que a experiência comece bem, ainda no embarque.



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.

 [dicas de viagens e turismo](#)

 [Dicas de Viagens e turismo.](#)

ENVELHECER COM PROPÓSITO EM TEMPOS DE CONFLITO: ESPIRITUALIDADE, ESCUTA E ESPERANÇA NA VELHICE

A INTOLERÂNCIA EXPOSTA PELA FORÇA E EXPLÍCITA COM TODA VIOLÊNCIA: DO QUERER E FALTA DE RESPEITO E EMPATIA PARA COM O SEU PRÓXIMO.



MARILSE
HELENA MANSO



MARIA JOSÉ DA
CONCEIÇÃO



MARIA CLARA
BRANDÃO



VANDERLEI
FORMIGA

Vivemos tempos marcados por conflitos, intolerância e violência. Desde as primeiras rupturas da humanidade, quando o ciúme e o desejo de superioridade levaram ao primeiro assassinato, a história se repete em novas formas, cada vez mais complexas e devastadoras. A intolerância se expressa hoje de maneira explícita, brutal, impondo-se pela força, pelo domínio, pela negação do outro.

A intolerância, ao longo da história humana, sempre se manifestou de forma explícita, muitas vezes pela força, pela violência, pela ausência de empatia e pelo desrespeito profundo ao próximo. Muitos afirmam que “sempre foi assim”, desde a queda do ser humano, desde as primeiras escolhas equivocadas.

Na narrativa bíblica, o conflito que culminou com o primeiro assassinato não se limita a um ato isolado de violência. Ele revela a ruptura primordial nas relações humanas, quando um ser humano, dominado pelo ciúme, pela frustração e pelo desejo de ser o primeiro, invade brutalmente a liberdade e o direito à vida do outro. Ali nasce um ciclo de dor que atravessa gerações, mostrando como a incapacidade de lidar com as próprias emoções pode se transformar em destruição.

Ao trazer esse entendimento para os dias atuais e somá-lo às complexas necessidades da era contemporânea, chegamos a uma constatação inquietante: a humanidade continua praticando os mais variados e absurdos agravos contra si mesma. Hoje, os conflitos não giram apenas em torno da sobrevivência imediata, mas são movidos também pela cobiça, pelo desejo de enriquecimento, pelo domínio territorial, pelo controle econômico e pelo poder político. A fome, que antes era sobretudo de alimento, transformou-se também em fome de poder.

Entretanto, o que vemos em nossos dias são nações subjugando outras, interesses econômicos se sobrepondo à dignidade humana, povos sendo arrancados de suas terras, culturas silenciadas, espiritualidades perseguidas. A fome já não é apenas de alimento, mas de poder, de domínio, de controle, de vontades e de meros caprichos. O que se vê é a repetição ampliada daquele antigo gesto de violência: a negação do direito do outro de existir com dignidade.



E nesse cenário de guerra, exílios e intolerâncias, quem mais sofre são os mais vulneráveis - entre eles, as crianças e idosos.

Essa realidade se expressa de maneira dramática nos conflitos armados contemporâneos. Vemos, com dor, países como Rússia e Ucrânia mergulhados em uma guerra devastadora, marcada pela invasão territorial, pela destruição de cidades inteiras e pelo deslocamento forçado de milhões de pessoas. No Oriente Médio, Israel e Palestina seguem presos em um ciclo histórico de violência, que ceifa vidas, destrói lares e aprofunda feridas coletivas. Também em regiões da Síria, Iêmen, Sudão e Afeganistão, a guerra prolongada continua impondo sofrimento extremo às populações civis, atingindo especialmente crianças e idosos.



Esses conflitos, ferem frontalmente os princípios da soberania, da autodeterminação dos povos e do direito à vida.

Na América Latina, ainda que os conflitos não assumam sempre a forma de guerras abertas, países como Venezuela, Colômbia, Haiti e partes do Brasil enfrentam graves crises sociais, políticas e econômicas, marcadas por violência urbana, instabilidade institucional, pobreza extrema, deslocamentos internos e migração forçada. Milhares de famílias atravessam fronteiras em busca de sobrevivência, carregando consigo perdas profundas, traumas emocionais e o desafio de recomeçar em terras desconhecidas.

UMA HISTÓRIA ESQUECIDA!

Diante de cenários tão complexos, ouvir quem vive essa realidade na própria pele nos ajuda a compreender com mais profundidade o impacto humano dos conflitos. A seguir, compartilhamos o testemunho de uma refugiada venezuelana que hoje vive no Brasil. Sua história traduz, em palavras simples e profundas, dor, perda, fé, resiliência e esperança.

Entrevista com Rossy Marina, venezuelana de 67 anos de idade, refugiada no Brasil, na cidade satélite de Samambaia, em Samambaia Norte/DF.



A travessia

Rossy, o que fez você deixar a Venezuela e vir para o Brasil?

Eu vim para o Brasil por que na Venezuela falta muita comida. A comida não nos alimentava. Estávamos magros demais.

Não tinha emprego.

Eu ganhava 130 bolívares, algo em torno de 4 dólares à época.

Meu filho veio primeiro e depois eu vim com minha filha.

Estamos aqui há três anos.

Ela e outro senhor nos ajudaram muito quando chegamos aqui."

(Nesse momento ela aponta para a Ana Maria, uma missionária Cristã, que me acompanhou na entrevista).

Como foi sua travessia da Venezuela para o Brasil? Você sofreu alguma violência?

Vim de ônibus, em uma viagem que durou 12 horas da Venezuela para Roraima.

Você sofreu algum tipo de preconceito aqui no Brasil?

Às vezes, as pessoas torcem o nariz quando eu falo no meu idioma.

Velhice e exílio:

Como é envelhecer longe do seu país, da sua casa e da sua história?

Ruim, porque eu tinha tudo lá, eu vivia bem. Por conta do processo do governo, eu perdi tudo, e tive que vender minha casa para vir para cá, para não passar tantas necessidades.

Moramos em Roraima, Boa Vista por um ano. Ficamos sem dinheiro.

Meu filho estava no Paraná, me mandou o dinheiro para eu vir para Brasília.

Não foi fácil.

Dormíamos no chão em um quarto sem ter nada.

Perdas e permanências:

O que você sente que perdeu nessa travessia?

E o que, apesar de tudo, permanece vivo dentro de você?

Perdi minha família, meus irmãos.

Aqui encontrei boas pessoas, graças a Deus. Considero também minha família, porque me ajudaram muito.

Espiritualidade como sustento:

Nos momentos mais difíceis, o que tem sustentado você por dentro?

A fé ou a espiritualidade ajudam a atravessar esse deserto? De que forma?

A fé que eu tenho em Deus que nunca me abandonou, apesar de tudo, que nunca deixa de enviar alguém para ajudar.

Eu leio a Bíblia todos os dias e todas as noites, isso me mantém forte para dar o passo a passo.

Escuta e dignidade:

O que muda quando alguém escuta sua história com atenção?

Sinto que a Terra é de todo mundo.

Esperança possível:

Onde você encontra esperança hoje, mesmo depois de tantas dificuldades?

"Ter uma casa aqui em Brasília."

Eu gosto de Brasília.

Eu amo Brasília."

(Aqui ela se referiu ao sonho de adquirir uma casa em Brasília)

Você tem perspectiva de voltar para a Venezuela?

Não.

Eu irei visitá-la.

Palavra final

Que mensagem você deixaria para outras pessoas idosas que também vivem o exílio?

Não percam a fé nunca.

Que sempre pensem em Deus, que nunca abandona os seus filhos.

Histórias como essa revelam que, mesmo em meio à dor do exílio e às incertezas do recomeço, a espiritualidade, a escuta e a esperança continuam sendo forças capazes de sustentar a travessia humana.

Somado a esse cenário, cresce, em várias partes do mundo, a intolerância religiosa institucionalizada, quando governos ou grupos extremistas restringem, perseguem ou criminalizam a expressão da fé. Em países como Coreia do Norte, Afeganistão, Irã, Arábia Saudita, Paquistão, Nigéria, Eritreia e China, comunidades religiosas enfrentam severas limitações, vigilância constante, prisões arbitrárias, violência física e até execução. Nessas regiões, professar uma fé, mudar de crença ou simplesmente manifestar práticas espirituais pode significar risco real à própria vida.



Essa perseguição fere um dos direitos humanos mais fundamentais: a liberdade de consciência e de crença. Ela não apenas silencia vozes espirituais, mas destrói identidades, rompe laços comunitários e aprofunda o sofrimento psíquico e emocional, sobretudo entre os idosos, que encontram na fé, uma de suas maiores fontes de conforto, sentido e esperança.

Diante desse quadro global, torna-se urgente reafirmar que toda diferença pode ser dialogada, compreendida e respeitada, mas jamais violentada. A construção da paz exige compromisso com o diálogo, a justiça, a empatia, o respeito às soberanias nacionais e a promoção incondicional da dignidade humana e suas diferenças. Somente assim será possível transformar cenários de ódio em caminhos de reconciliação, cuidado e esperança.

SOMOS FEITOS DA MESMA MATÉRIA

Somos feitos da mesma
matéria.
Mas não pensamos iguais.
Até na semelhança,
Somos um pouco diferentes.
Apesar de respirarmos o
mesmo ar,
Divergimos em opinião.
Isso não demonstra que sou
Melhor que você.
Ou você melhor que eu.
Não somos superiores a
Ninguém.

É somente um caso de opinião.
Não quer dizer que somos
Inimigos.
Só demonstra que somos
Seres feitos da mesma
Matéria.
Mas com forma de pensar,
Agir e crer diferentes.
Somos diferentes na cor dos
Olhos.
Ou no formato do cabelo.

Com peles diferentes.
Claro que sim. Pele é pele.
Mas o que traz o ser
Diferentes?
O nosso pensar e aceitar.
E sim respeitar. Mas de toda
Certeza,
E que toda diferença.
Pode até ser questionada,
Mas nunca desrespeitada.

Vanderlei Formiga de Souza

O deserto da velhice em tempos de guerra e exílio

Envelhecer é atravessar um deserto. Um lugar de extremos, onde o sol queima durante o dia e o frio aperta à noite. Uma travessia sem retorno, sem atalhos, que exige preparo, coragem e sabedoria interior. Muitos chegam a essa fase sem água, sem abrigo, sem mapa interior.

Quando a velhice acontece em meio à guerra e ao exílio, o deserto se amplia. A pessoa idosa refugiada carrega no corpo o peso do tempo e, na alma, o desenraizamento. Perde-se a casa, a língua, o território familiar, o sentimento de pertencimento. O deserto deixa de ser metáfora e passa a habitar por dentro.



Nessa travessia, não basta resistência física. o que sustenta é o invisível: fé, espiritualidade, memória, sentido.

Viktor Frankl nos lembra que o ser humano é capaz de suportar sofrimentos imensos quando encontra um sentido para viver. Na velhice refugiada, esse sentido raramente está no retorno ao que foi perdido, mas na fidelidade ao que permanece: uma oração sussurrada, uma história preservada, um gesto de cuidado que resiste, apesar da escassez.

A espiritualidade, aqui, não promete saída imediata. Ela oferece abrigo. Não elimina a dor, mas protege a alma para que ela não se torne árida. É chama pequena, mas suficiente para atravessar a noite.



E há algo ainda mais raro que água no deserto: **a escuta.**

Quando alguém escuta uma pessoa idosa refugiada, algo se abre. A dor encontra voz. A memória encontra casa. Escutar é um gesto profundamente espiritual - é reconhecer que aquela vida, mesmo ferida, ainda importa, ainda ensina, ainda pertence.

A esperança, nesse chão seco, não é ilusão ingênua. É escolha silenciosa. Não a esperança de que tudo volte a ser como antes, mas a confiança de que a vida, mesmo ferida, ainda pode florescer em pequenas frestas: num encontro, numa palavra, num sentido novo.

Espiritualidade, escuta e esperança refugiada

Refletir sobre o tempo — o que resta e o que se foi — costuma ser a substância do presente. Mergulhar no passado, nas possibilidades perdidas, nas grandes guerras históricas ou nas íntimas batalhas da existência, pode trazer um profundo sentimento de desamparo. É uma dor física, um conflito entre o pensamento e o coração que parece dilacerar.

Embora a sabedoria diga que 'há tempo para tudo', a saudade e as frustrações antigas projetam sombras no hoje. Nesse cenário, o 'ser ou não ser' torna-se o dilema de quem se sente roubado pelo tempo. Mas a velhice não deve ser um luto permanente. Viver o agora é um ato de resiliência. Não se trata apenas de ouvir que 'vai dar certo', mas de assumir o protagonismo da própria história.



Assim como na universidade do envelhecer (UniSER) ou nos encontros cotidianos, o recomeço é possível. As dores do passado são raízes que sustentam os frutos de hoje: novas amizades e uma fé renovada. Como os heróis da fé no livro dos Hebreus, superamos o ontem para consolidar o hoje. O sol nasce para que possamos viver de novo, transformando a memória em experiência e o presente em vida plena.

Um olhar espiritual e emocional sobre o sofrimento dos idosos em tempos de conflito

Sob o ponto de vista espiritual e emocional, os idosos que vivem em contextos de guerra, refúgio e intolerância religiosa; enfrentam sofrimentos profundos e silenciosos. Muitos carregam traumas acumulados ao longo da vida, que se intensificam diante da perda da segurança, da ruptura dos laços familiares, da instabilidade e do medo constante.

O deslocamento forçado, a perda do lar, da identidade cultural e da liberdade de crença podem gerar sentimentos intensos de:



- Abandono;
- Desamparo;
- Solidão;
- Ansiedade crônica;
- Tristeza Profunda;
- Desesperança;
- Sensação de Inutilidade
- Invisibilidade Social

Além disso, o idoso tende a vivenciar uma dupla dor: a dor da própria fragilidade física e emocional, somada à dor de ver filhos, netos e comunidades inteiras ameaçadas. O medo da morte, da fome, da violência e da perseguição espiritual atravessa o cotidiano e corrói lentamente o equilíbrio interior.

Nesse cenário, a espiritualidade se revela um fator essencial de proteção emocional. Ela oferece:



- Sentido existencial;
- Estrutura interna;
- Fortalecimento psíquico;
- Consolo emocional;
- Esperança ativa.

A escuta empática também assume papel terapêutico fundamental. Quando o idoso é ouvido, sua história ganha valor, sua dor encontra acolhimento e sua identidade se preserva. A escuta devolve dignidade, pertencimento e humanidade.

Promover espaços de fala, memória, oração, meditação, silêncio interior e expressão emocional não é apenas um gesto espiritual — é um cuidado psicológico profundo. É nesse encontro entre espiritualidade e saúde emocional que o envelhecer pode recuperar seu propósito, mesmo em meio às maiores adversidades.



Envelhecer com propósito, em tempos de conflito, é reconhecer que, embora não possamos escolher o deserto, podemos escolher como atravessá-lo. A espiritualidade, a escuta e a esperança não encurtam o caminho, mas impedem que o deserto nos destrua por dentro.

E, às vezes, isso basta:
não sair do deserto,
mas descobrir que, mesmo ali,
a vida ainda pode abrir caminhos.

EFATÁ – abra-te!

UM SENTIDO PARA VIVER

SIMONE
DOURADO

“Quem tem um porquê enfrenta qualquer como.” Viktor Frankl

O que é envelhecer com propósito em tempos de conflito ou sofrimento? Segundo o psiquiatra austríaco Viktor Frankl, criador da Logoterapia e sobrevivente de campos de concentração nazistas, o homem é um ser em busca de sentido e não é a ausência de sofrimento que dá sentido à vida, mas a capacidade de encontrar significado mesmo em meio às adversidades.

Vivemos tempos complexos. O mundo atravessa rupturas sociais, crises de valores e uma sensação coletiva de insegurança. Para muitas pessoas na maturidade, surgem perguntas profundas: **qual é o meu lugar agora? Que legado estou construindo?**

A Logoterapia nos ensina que a vida sempre nos faz perguntas — independentemente da idade ou das circunstâncias. Sempre existe uma resposta possível, e essa resposta se chama responsabilidade. Frankl dizia que viver significa assumir responsabilidade por encontrar a resposta certa para os problemas que a vida nos apresenta.

Frankl afirmava: **“Não devemos perguntar o que esperamos da vida, mas o que a vida espera de nós.”** Essa constatação muda completamente o sentido de como devemos enxergar o mundo e suas dores, pois ela tira o foco de nós mesmos. A sabedoria está aí, em cada escolha que fazemos, usando a liberdade que nos é nata com responsabilidade, caminhando sempre em direção ao outro, para transformar cada dor superada em aprendizado.

Se queremos viver a maturidade com sabedoria, em vez de nos perguntarmos apenas o que ainda podemos receber, vamos refletir sobre o que ainda podemos oferecer ao mundo. O propósito da vida pode ser encontrado na maturidade, quando fazemos justamente esse deslocamento do ego para o sentido.

Frankl testemunhou o pior da humanidade — e, paradoxalmente, também o melhor. Em meio à brutalidade dos campos de concentração, ele observou gestos simples de bondade, solidariedade e dignidade que mantinham viva a chama da humanidade. Ele escreveu: **“Tudo pode ser tirado de uma pessoa, exceto uma coisa: a última das liberdades humanas — escolher a própria atitude em qualquer circunstância.”**

Envelhecer com propósito é responder ao chamado da vida. É reconhecer que ainda somos necessários, ainda somos chamados, ainda somos capazes de amar, aprender, contribuir e transformar.

Talvez você já não esteja na linha de frente do mercado de trabalho, mas esteja na linha de frente da escuta. Talvez não corra mais como antes, mas caminha com mais profundidade. Talvez não busque mais aprovação, mas autenticidade. Envelhecer com propósito é reconhecer que o tempo não nos diminui — ele nos refina.

Talvez o maior presente do envelhecer seja este: a possibilidade de viver com mais consciência, mais verdade e mais sentido.

Não se trata de negar o sofrimento do mundo, nem as próprias limitações. Trata-se de responder ao sofrimento com humanidade, às limitações com criatividade e ao tempo com propósito.

Como nos ensinou Viktor Frankl: **“Quando já não somos capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos.”**

Faz sentido?

Referência:

FRANKL, Viktor E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. 40. ed. Petrópolis: Vozes, 2019.



****Simone Dourado é criadora do projeto Cultura – curta e converse e fundadora do Tempo de Lavanda, iniciativa dedicada ao envelhecimento com sentido, qualidade de vida e combate ao etarismo.**

ENVELHECER COM PROPÓSITO EM TEMPOS DE CONFLITO: SABEDORIA, RESISTÊNCIA E ESPERANÇA

O CHÃO QUE SE LEVA NOS PÉS: A ARTE COMO PÁTRIA DA MATURIDADE



LOYANE
PÁDUA



ALICE DE
SOUSA



MÁRCIA
CORREIA
LIMA



YAN
PÁDUA



REGINA
FERREIRA

Há uma solidão silenciosa que costuma rondar o envelhecer: a sensação de que o mundo, em sua pressa digital e plástica, vai deixando de falar a nossa língua. As ruas mudam de nome, os rostos conhecidos se tornam fotografias e as fronteiras do que chamamos de "casa" parecem se estreitar.

É nesse cenário que a arte revela sua face mais urgente. Para a pessoa idosa, a expressão cultural não é um acessório estético; é o território onde a identidade se mantém soberana.

É nesse cenário que a arte revela sua face mais urgente. Para a pessoa idosa, a expressão cultural não é um acessório estético; é o território onde a identidade se mantém soberana.

Muitas vezes, as mãos que tremem para segurar uma xícara são as mesmas que conduzem a agulha com uma precisão ancestral. No bordado, na culinária de raiz, no canto que sobreviveu aos exílios do tempo, o idoso encontra o seu pertencimento. Não se trata apenas de memória, mas de presença.

A cultura é esse solo que não se perde no deslocamento. Um idoso pode estar em qualquer lugar do mundo, mas, ao evocar um ritmo ou um ofício que herdou, ele reocupa o seu centro. Ele deixa de ser um estrangeiro no tempo.

O que assistimos na arte feita por mãos experientes é uma espécie de cartografia da alma. Cada traço ou melodia é uma ponte que atravessa as fronteiras geracionais para dizer: "Eu sou de onde vim, mas também sou o que transmito".

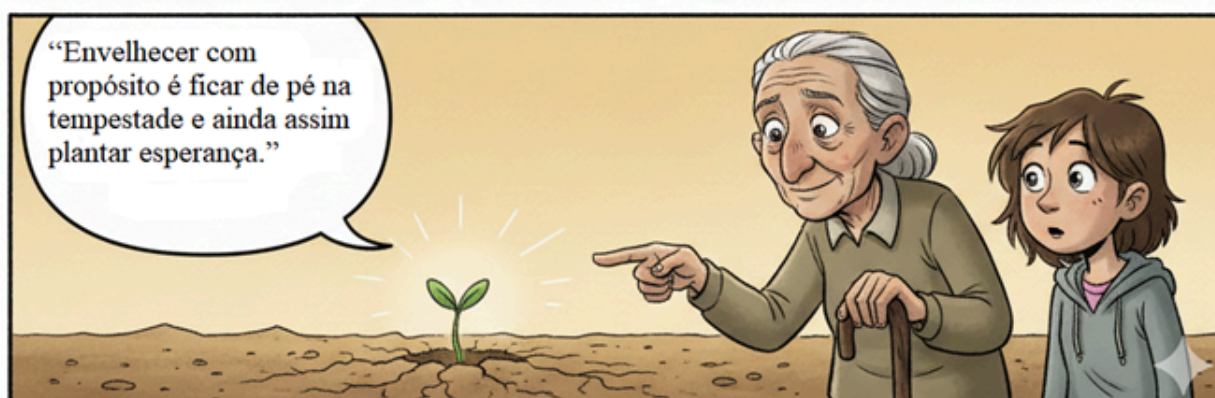
Quando um mestre de saberes antigos compartilha sua prática, ele subverte a lógica do descarte. Ele deixa de ser o "idoso", essa categoria social que tantas vezes higieniza a individualidade, para se tornar o guardião.

A arte na maturidade é, portanto, uma forma de resistência poética. É a prova de que as nossas raízes não estão presas apenas ao chão físico, mas às linguagens que escolhemos para traduzir a vida. Se o corpo já não percorre as mesmas distâncias de outrora, a cultura permite que o espírito continue sendo um viajante incansável.

Ao fim e ao cabo, a arte é o único espelho que não nos devolve apenas o desgaste do tempo, mas a permanência de quem realmente somos.

No fundo, preservar a expressão cultural da pessoa idosa não é um ato de caridade; é um exercício de sobrevivência da nossa própria humanidade. Pois uma sociedade que não entende o valor dessas vozes é uma sociedade que caminha, distraída, para o próprio esquecimento.

LOYANE PÁDUA



ARTE E CULTURA: CAMINHOS DE RESISTÊNCIA E DE AFIRMAÇÃO DA VIDA.

Em tempos de conflitos sociais, políticos, econômicos ou pessoais, envelhecer pode parecer, à primeira vista, um exercício que demanda bastante resistência. No entanto, quando olhamos com mais atenção, percebemos que a velhice também pode ser um território fértil de criação, sentido e propósito. É justamente em cenários de ruptura que a arte e a cultura se revelam, não apenas como refúgio simbólico, mas como direito, linguagem e potência do envelhecimento. A arte e a cultura, nesse cenário, são a estratégia infalível para o alcance de vida com propósito, em que ensinar e aprender continuam sendo a motivação da vida.

A revista Girassóis, ao assumir a missão de valorizar a pessoa idosa nas múltiplas faces da velhice, convida-nos a olhar para a terceira idade para além das narrativas de perda. Envelhecer não é apenas atravessar o tempo, mas relacionar-se dialogicamente com ele. E, em períodos de instabilidade, esse diálogo ganha profundidade, pois a pessoa idosa carrega memórias de outros conflitos, outras lutas e de tantos outros exílios físicos e emocionais. Assim, sua existência, por si só, já é um ato de resistência.

Quando pensamos na velhice refugiada, essa resistência torna-se ainda mais evidente. Envelhecer longe da terra natal, dos afetos e das referências culturais é viver um duplo deslocamento: do território e do tempo. O poema “Canção de Exílio”, ao evocar a dor da separação e a saudade do lugar de pertencimento, dialoga profundamente com a experiência de pessoas idosas forçadas a recomeçar. Para elas, a arte e a cultura representam uma pátria possível, porque na música cantada em outra língua, na receita preparada de memória, no bordado que repete gestos ancestrais, a identidade resiste e se mantém viva.

A arte surge, nesse contexto, como um gesto de afirmação da vida. Pintar, escrever, cantar, dançar, bordar, contar histórias ou frequentar espaços culturais não são atividades supérfluas. Antes, são formas legítimas de expressão, pertencimento e elaboração do vivido. Para a pessoa idosa, especialmente aquela em situação de refúgio, criar é uma maneira de reconstruir laços, preservar memórias e reafirmar a própria humanidade diante da ruptura. A criação é uma forma de conectar memórias ao presente, bem como de dar seguimento e importância à própria história.

Em cenários de conflito, onde direitos são ameaçados e vínculos fragilizados, a arte se transforma em linguagem de resistência. O poema “Epitáfio”, ao refletir sobre o sentido da vida e aquilo que realmente importa, nos provoca a pensar o envelhecer não como espera do fim, mas como tempo de escolhas conscientes. Para a pessoa idosa, resistir é recusar o apagamento social, o silenciamento e o etarismo. É reivindicar o direito de existir com dignidade, mesmo quando tudo ao redor parece insustentável.

É fundamental reconhecer que arte e cultura são direitos garantidos, sobretudo, na velhice. O acesso a bens culturais, a participação em atividades artísticas e o reconhecimento da produção simbólica das pessoas idosas fazem parte de um envelhecer digno. Para idosos refugiados, esses direitos são também instrumentos de integração e de sobrevivência emocional. A cultura cria pontes em fronteiras e promove o encontro entre gerações, povos e histórias.

Envelhecer com propósito, portanto, não está ligado à produtividade nos moldes do capitalismo, e sim à capacidade de se manter conectado àquilo que dá sentido à existência. Em tempos de conflito e exílio, a arte ajuda a sustentar essa conexão. Ela transforma a dor em linguagem; a memória em resistência e a velhice em espaço de criação e esperança.

Como os girassóis que dão nome à revista, as pessoas idosas seguem buscando a luz, mesmo quando o solo é incerto e o céu parece fechado. Na arte e na cultura, encontramos não apenas abrigo, mas raízes e asas: raízes para lembrar quem são, asas para continuar sendo. Valorizar esse florescimento é reconhecer que a velhice, mesmo refugiada, não é o fim da criação, mas o marco de recomeços e esperança.

MÁRCIA CORREIA LIMA

IDIOMAS DE AFETO E ARTE**ALICE DE SOUSA**

A pessoa idosa carrega na memória
O mapa do tempo que já atravessou:
As rugas viram estradas, o silêncio conta história,
Os passos apontam a coragem do que enfrentou.
A criatividade aflora e a alma vibra em propósito
A arte vira ponte, abrigo e conexão:
Pintar, cantar, escrever, bordar memórias,
E esculpir o passado que dá sentido ao coração.
A criação artística ressignifica o que foi vivido,
Transforma a dor em cor e o conflito em canção;
Assim o tempo não pesa e o idoso se reinventa,
Em gestos suaves, em beleza e reconstrução.
Uns deixaram sua pátria de maneira forçada,
Extremamente vulneráveis, enfrentam dilemas,
Eles fogem do conflito, mas levam a esperança,
Cuidam da alma e resgatam a confiança.
Levam na mala a saudade e o sonho de liberdade,
Mesmo longe de casa, recriam raízes,
E plantam cultura aonde a vida os levar.
A arte que pulsa em seus corações
Constrói idiomas de afeto para se adaptar
Como forma de existir, resistir e recomeçar.
Que nossos idosos saibam que seu tempo importa,
Que sua dor é um raio de luz que cria arte
E que criar é um ato de coragem e de resistência
Que diz ao mundo: ainda estou aqui, produzo amor,
Pinto a vida com esperança, estou em busca de paz,
Mesmo em meio aos conflitos e mazelas da vida
Eu existo, resisto, sou chama viva!
Sigo pela vida ferida, mas não vencida
Com a esperança renovada e as dores vencidas,
Transformo cicatrizes em força e reconstrução
E faço da minha história uma fonte de inspiração.

DICIONÁRIO JOVEM PARA IDOSOS CURIOSOS

TERMO	SIGNIFICADO CRIATIVO
 Refugiado Idoso	"avô/avó que teve que fugir do próprio país" 
 Migração Forçada	"expulsos pelo caos" 
 Exílio	"banido da própria vida" 
 Deslocado(a)	"fora do lugar" 
 Raízes	"o que me fez quem eu sou" 
 Memória Viva	"biblioteca humana" 
 Resiliência	"sobrevivência no modo hard" 
 Recomeçar do Zero	"resetar a vida" 
 Acolhimento	"abraçar a causa" 
 Silenciamento	"voz apagada" 

REFUGIAMAR

REGINA FERREIRA



Ali caiu uma bomba
Abateu toda cidade
Deixou apenas destroço
Detonou a sociedade
Que olhando para os lados
Feriu sua dignidade

No lugar entre criança
Adulto ou ancião
Debruçado em tristeza
Assistiu fim da nação
Pegando poucos pertences
Caminharam em oração



Chegaram à nova terra
Sem sua predominância
A acolhida foi boa
Alimento em abundância
Mas seu habito e cultura
Agora era distância

Acolher refugiado
Vai além do abraçar
É preciso ter carinho
Para a rotina trocar
Não impor o próprio gosto
Aprender compartilhar

Em especial o idoso
Requer uma integração
Mostrando na convivência
Fará parte da nação
Nesta troca inteligente
Contar causo é diversão

Depois de tanta labuta
Saudade e sofrimento
O refugiado de Guerra
Quer curar o ferimento
Criando nova memória
Sem gerar ressentimento

Voltar às suas raízes
Pode um dia acontecer
As batalhas destrutivas
Faz o mais velho sofrer
Mas a esperança existe
Nela é preciso crer

ENVELHECER COM PROPÓSITO EM TEMPOS DE CONFLITO: SABEDORIA, RESISTÊNCIA E ESPERANÇA



PAULO
CÉSAR

Envelhecer hoje não é sinônimo de silêncio ou passividade. Pelo contrário, a geração 60+ vive a paradoxal tarefa de construir um propósito sólido em meio a um "mundo tecnológico de conflitos" — um cenário marcado pela rápida aceleração digital, mudanças geracionais e a necessidade urgente de resiliência. Mais do que nunca, a tecnologia deixa de ser apenas uma ferramenta de entretenimento para se tornar o meio de resistência contra o idadismo (preconceito de idade) e um pilar de esperança na construção de um legado intergeracional.

Nesse contexto, "Envelhecer com Propósito" do ponto de vista da coluna Mundo Tech 60+ significa transformar a experiência de vida em sabedoria prática, utilizando as novas tecnologias para se manter relevante, ativo e conectado. É sobre assumir o protagonismo da própria longevidade, rompendo barreiras digitais para redefinir o que significa ser uma pessoa idosa no século XXI. A revista Girassóis convida você a explorar como a tecnologia pode ser uma aliada para envelhecer com inteligência, mantendo viva a chama da curiosidade e da participação social, transformando conflitos em pontes de aprendizado contínuo.

Pontos-Chave do tema:

- ☀ **Sabedoria:** Valorizar a experiência de quem viveu muita coisa antes da era digital.
- ☀ **Resistência:** Enfrentar o idadismo e a exclusão digital (aprender a usar Inteligência Artificial - IA), aplicativos, ferramentas e aparelhos de IOT (Internet das Coisas) etc.
- ☀ **Espança:** A tecnologia como ponte para continuar produtivo e conectado socialmente.
- ☀ **Propósito:** Foco na revolução prateada, ou seja, pessoas 60+ ativas e protagonistas.

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

ENVELHECER COM PROPÓSITO EM TEMPOS DE CONFLITO: SABEDORIA, RESISTÊNCIA E ESPERANÇA



LEONARDO
LOURENÇO



VERA
LUCIA
FERREIRA



ROSÂNGELA
SOARES



FLÁVIA
PINHEIRO



MARINALVA
RUSSO



LARISSÉ
GOMES



MONICA
PEREIRA

Caros Leitores,

Iniciamos mais um ciclo do tempo, onde os aprendizados do ciclo encerrado serão somados a novas experiências, novos conhecimentos, que irão contribuir com melhorias de bem-estar mental e social do indivíduo. Com esse olhar, este artigo tem a pretensão de dialogar com vocês acerca de um tema pautado com as seguintes palavras-chave: Sabedoria, Resistência e Esperança. Para auxiliar na compreensão do tema, trago uma narrativa fictícia de uma história de vida, como veremos a seguir:

Um senhor de 73 anos, cadeirante, solteiro, residente em um lar de acolhimento para idosos, sem laços afetivos com a família e que vive em um constante sentimento de conflitos, na não aceitação da situação atual, já que anteriormente, tinha um estilo de vida nômade. Apesar disso, sonha em sair da cadeira de rodas, voltar a sentir-se livre, deixar de morar na residência atual e ter novamente a sensação de poder fazer o que quiser em qualquer momento. Aí eu pergunto: diante desse relato de vida como será que o seu envelhecimento pode lhe proporcionar momentos de sabedoria, de resistência e de esperança?

Percebam, queridos leitores, que essa narrativa apresenta diferentes eixos que podem estar auxiliando o idoso em busca de um propósito, e que mesmo não podendo mudar sua situação atual ele, o idoso, vive com suas lembranças, e que, nas conversas com as outras pessoas que estão no lar, essas lembranças se transformam em exemplos de vida, tornando o idoso o ator principal de sua história.

No momento dessas narrativas, o idoso, se debruça em vivências, em memórias de vida, e, provoca, nos ouvintes, curiosidade e interesse. Em contrapartida, ele saboreia momentos de prazer e relaxamento provocados por essas relações pessoais, movimento esse importante para um envelhecimento saudável. Dessa forma, esses diálogos são compreendidos pelos ouvintes como sabedoria de vida, ou seja, a capacidade do idoso de integrar conhecimento, experiência, empatia e julgamento ético.

Segundo Erik Erikson, autor da psicologia do desenvolvimento, a velhice é marcada pelo confronto entre integridade do ego e o desespero, e, nesse sentido, a sabedoria surge como uma necessidade de envelhecer com propósito, mesmo em situações adversas, como no exemplo relatado acima.

Assim, a sabedoria das pessoas idosas pode contribuir para a mediação de conflitos, para a manutenção da memória social, e para a transmissão de valores como solidariedade, justiça e respeito, que irão contribuir com melhorias em sua qualidade de vida, apesar do cenário atual exemplificado acima. Assim, o envelhecer com propósito em tempos de conflitos, também é um ato de resistência, compreendendo essa ação como o ato de o idoso afirmar sua própria existência, e manter-se ativo na vida social.

A prática do diálogo em espaços sociais possibilita convivência intergeracional, contribuindo de forma precisa com resistência frente à invisibilização e ao idadismo. Não podemos esquecer que, na história fictícia, observa-se gestos cotidianos de manter vínculos afetivos e de preservar a autonomia, reforçando com isso sentimentos de pertencimento.

No tocante à esperança, que é o outro eixo a ser citado neste artigo, no exemplo fictício de vida, verifica-se que, ao querer mudar o seu cenário atual, o idoso estabelece a esperança, que funciona como fator de proteção contra o sofrimento psíquico, a desesperança e o isolamento social. Autores apontam em seus estudos que a esperança na velhice implica reconhecer limites e provoca o surgimento de novas capacidades individuais e coletivas.

De volta ao nosso exemplo, verifica-se que o idoso de 73 anos utiliza o diálogo intergeracional como ferramenta de inclusão e participação social que o ampara e o auxilia a transformar situações conflituosas em gestos de sabedoria, resistência e esperança.

Caros leitores, esse exemplo pode ser a história real de inúmeras pessoas idosas no mundo e no Brasil, onde o envelhecer com propósito em tempos de conflitos representa um processo complexo, que sofre com desafios estruturais e subjetivos.

Apesar desse cenário, a velhice é um tempo de sabedoria, de resistência e de esperança, no qual a pessoa se reconhece como sujeito de direitos, portadora de saberes e como agente ativo do grupo social em que está inserida.

Além da vontade subjetiva, vale ressaltar que a pessoa idosa, precisa construir laços afetivos, através de vivências e aprendizados, apoiados por políticas públicas eficazes e eficientes; ter a cumplicidade de profissionais capacitados a promoverem as ações comunitárias, dando o sentido da vida, a participação social e a dignidade no envelhecimento; estimulando os idosos a colocarem em prática momentos de prazer e satisfação, principalmente em cenários que apresentem instabilidade e conflitos.

Assim podemos afirmar que envelhecer com propósito em tempos de conflitos é afirmar que a longevidade não se resume em passagem de tempo, mas a capacidade de transformar experiências de vida em sabedoria e esperança, reafirmando o envelhecimento como uma etapa de vida de construção ativa e coletiva.

Envelhecer como propósito em tempo de conflito: Sabedoria, Resistência e Esperança.

Atividade física, mesmo que em tempo reduzido, pode contribuir para reduzir a ansiedade e o medo; e a conexão com amigos, família e comunidade é fundamental para o envelhecimento saudável. Envelhecer com propósito é um ato de resistência e afirmação da vida, trocando a pressa pela sabedoria e a aprovação pela autenticidade. Planejar o envelhecimento é essencial, mas a sociedade precisa aprender a conviver e valorizar quem envelhece. Eduque-se para envelhecer.

Saúde Integrativa e Envelhecimento em Contextos de Conflito: Resiliência e Cuidado Integral

Introdução: A Vulnerabilidade Interseccional

O envelhecimento populacional é um fenômeno global, mas quando esse processo se cruza com cenários de guerra, violência estrutural ou deslocamento forçado, emerge uma vulnerabilidade crítica. A pessoa idosa, em contextos de conflito, não sofre apenas o impacto físico direto das hostilidades; ela enfrenta a ruptura de redes de apoio, o abandono de tratamentos para doenças crônicas e um isolamento social profundo.

Nesse cenário, o modelo biomédico tradicional, focado na cura de patologias agudas, muitas vezes falha em responder à complexidade do sofrimento do idoso. É aqui que a Saúde Integrativa se posiciona como um paradigma essencial, oferecendo ferramentas que transcendem a farmacologia para abordar a dignidade humana.

O Impacto do Estresse de Guerra na Fisiologia do Idoso

Conflitos prolongados mantêm o organismo em um estado de alerta constante, o que no idoso acelera processos degenerativos. A exposição contínua ao cortisol e à adrenalina resulta em:

1. Exacerbação de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT): Hipertensão e diabetes tornam-se de difícil controle devido ao estresse e à insegurança alimentar.
2. Somatização do Trauma: A dor emocional frequentemente se manifesta como dor musculoesquelética persistente.
3. Declínio Cognitivo Acelerado: O trauma psicossocial pode antecipar quadros demenciais ou agravar estados de confusão mental.

As PICS como Estratégias de Regulação e Autonomia

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) não devem ser vistas como alternativas secundárias, mas como intervenções de primeira linha na promoção da saúde mental e física em áreas de vulnerabilidade.

1. Regulação do Sistema Nervoso e Práticas Meditativas

A meditação e as técnicas de respiração (Pranayamas) atuam diretamente no nervo vago, estimulando o sistema nervoso parassimpático. Para um idoso refugiado ou sobrevivente de violência, aprender a regular a própria respiração é retomar o controle sobre o próprio corpo, reduzindo sintomas de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

2. Arteterapia e a Reconstrução da Identidade

Em situações de deslocamento, o idoso perde seu território e, muitas vezes, sua história. A arteterapia permite a expressão de sentimentos que a linguagem verbal não consegue alcançar. O uso de cores, formas e manualidades auxilia na ressignificação do trauma e na manutenção da motricidade fina.

3. Práticas Corporais Adaptadas

Atividades como o Lian Gong ou o Tai Chi Chuan são fundamentais para a manutenção da funcionalidade. Elas trabalham o equilíbrio (prevenindo quedas, que são fatais em contextos de precariedade hospitalar) e a consciência espacial, promovendo autonomia física, mesmo em espaços restritos, como abrigos.

4. Fitoterapia e Saberes Tradicionais

A fitoterapia possui um papel estratégico por sua acessibilidade e pelo resgate cultural. O uso de plantas medicinais, quando orientado, fortalece o sistema imunológico e oferece alternativas para distúrbios do sono e ansiedade, comuns em cenários de medo persistente.

A Implementação no Sistema Único de Saúde (SUS)

O Brasil é referência mundial com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). No contexto do SUS, a aplicação dessas práticas para idosos vulneráveis fortalece a Atenção Primária.

A Saúde Integrativa no SUS não é apenas uma escolha terapêutica; é uma estratégia de justiça social, pois oferece cuidado humanizado e de baixo custo operacional para populações que o sistema convencional muitas vezes marginaliza.

A presença das PICS em Unidades Básicas de Saúde (UBS) localizadas em zonas de conflito urbano ou áreas de acolhimento de refugiados permite um cuidado transdisciplinar que previne o agravamento de doenças, reduzindo a fila de especialidades e a dependência excessiva de medicamentos (polifarmácia).

Conclusão: Um Novo Olhar para a Gerontologia

Conclui-se que a inserção da Saúde Integrativa no cuidado ao idoso em contextos de conflito representa um avanço ético. Trata-se de reconhecer que a saúde não é apenas a ausência de doença, mas a capacidade de manter a funcionalidade e a paz interior, mesmo quando o ambiente externo é caótico.

A promoção da funcionalidade e do bem-estar biopsicossocial através das PICS devolve ao idoso o protagonismo de sua própria vida, transformando o "sobreviver" em um "viver com sentido".

O Poder Terapêutico da Musicoterapia em Contextos de Trauma

No cenário de guerras e violência, o silêncio pode ser opressor ou preenchido por sons traumáticos. A Musicoterapia atua como uma ponte para a subjetividade da pessoa idosa. Ela não se resume a "ouvir música", mas sim ao uso clínico e estruturado do som, do ritmo e da melodia para atingir objetivos terapêuticos.

1. Estimulação Cognitiva e Memória Afetiva

Para idosos que sofrem com o deslocamento forçado, a música atua como um "ancoradouro". Canções que fazem parte da história de vida do indivíduo podem resgatar memórias positivas, combatendo a despersonalização causada pela perda da casa e dos bens materiais. Isso é crucial para manter a lucidez e o senso de identidade.

2. Modulação da Dor e Redução do Cortisol

Estudos neurocientíficos comprovam que a musicoterapia receptiva estimula a liberação de endorfina e dopamina. Em contextos em que o acesso a analgésicos pode ser escasso, a música auxilia no controle da dor crônica (muito comum em idosos) e na redução drástica dos níveis de ansiedade e estresse agudo.

3. Socialização e Expressão Não Verbal

Em abrigos ou zonas de conflito, a comunicação pode estar truncada. A prática da musicoterapia em grupo permite que o idoso se expresse através de instrumentos de percussão, palmas ou canto, rompendo o isolamento social e fortalecendo o sentimento de pertencimento a uma comunidade.

Análise Comparativa das Estratégias de Cuidado Integrativo

Para compreender a eficácia das PICS no suporte à pessoa idosa em contextos de crise, é fundamental analisar como cada modalidade intervém nos sintomas específicos apresentados por essa população:

1. Musicoterapia: O Resgate do Eu

A Musicoterapia atua como uma ferramenta de neuroreabilitação e suporte emocional. No idoso, ela é capaz de reduzir a agitação psicomotora e promover o "fenômeno do despertar" em casos de depressão profunda ou isolamento. Ao utilizar canções de sua cultura de origem, o idoso reconecta-se com sua história, o que é um antídoto poderoso contra o trauma do deslocamento.

2. Arteterapia: A Linguagem do Inconsciente

Muitas vezes, o horror de um conflito é indescritível por palavras. A Arteterapia oferece o uso de materiais plásticos (pintura, argila, colagem) para que o idoso externar sua dor. Isso auxilia na redução de sintomas psicossomáticos e devolve o sentimento de capacidade e criação, combatendo a sensação de inutilidade que a vulnerabilidade social impõe.

3. Práticas Corporais (Lian Gong e Tai Chi Chuan)

Diferente da ginástica convencional, estas práticas orientais trabalham a unidade corpo-mente. Para o idoso em situação de violência, o corpo é o local onde o medo se instala (tensão muscular, tremores). Essas práticas promovem o relaxamento muscular profundo, melhoram o equilíbrio (crucial para evitar quedas em abrigos) e aumentam a consciência espacial e a funcionalidade física.

4. Meditação e Técnicas de Relaxamento

Estas são intervenções de baixo custo e alto impacto. Elas ensinam o idoso a manejar o estresse agudo. Ao focar na respiração e no momento presente, ocorre uma modulação do sistema nervoso autônomo, baixando a pressão arterial e melhorando a qualidade do sono, que é frequentemente interrompido em cenários de instabilidade.

5. Fitoterapia e Acupuntura: O Alívio da Dor

A dor crônica é uma das maiores queixas de idosos em campos de refugiados ou zonas de conflito urbano. A Acupuntura oferece analgesia sem os efeitos colaterais de medicamentos fortes (que podem causar tonturas e quedas). Já a Fitoterapia utiliza o conhecimento botânico para tratar males digestivos e ansiedade, respeitando a cultura e os saberes tradicionais do indivíduo.

Por que este modelo é superior no SUS?

A implementação dessas práticas no SUS para populações vulneráveis justifica-se por três pilares:

1. Baixo Custo: Exige menos recursos tecnológicos e farmacológicos.
2. Humanização: Foca no acolhimento e na escuta, algo raro em contextos de guerra.
3. Sustentabilidade: Muitas dessas práticas podem ser realizadas em grupos, otimizando o tempo das equipes de saúde e criando redes de apoio entre os próprios idosos.

ENVELHECER COM PROPÓSITO EM TEMPOS DE CONFLITO



SABEDORIA, RESISTÊNCIA E ESPERANÇA PARA VIVER MELHOR

POR FLÁVIA PINHEIROS DOS REIS

Envelhecer não é perder tempo — é ganhar história.

Em tempos de conflitos, mudanças rápidas, notícias difíceis e incertezas, a maturidade traz algo que o mundo anda precisando muito: sabedoria.

E a ciência confirma o que o coração já sabe:

- Pessoas idosas que vivem com propósito têm mais saúde, alegria e esperança, mesmo em cenários desafiadores.

O QUE A CIÊNCIA DIZ (SEM COMPLICAR)

Pesquisas ligadas à Organização Mundial da Saúde (OMS) e à Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) mostram que pessoas idosas que sentem que sua vida tem sentido apresentam:

- menos sintomas de depressão;
- melhor memória e raciocínio;
- mais autonomia;
- maior satisfação com a vida.

Propósito de vida é fator de proteção à saúde física e emocional.
Não é frase bonita — é dado científico.

BRASIL E OUTROS PAÍSES: TODOS ESTAMOS ENVELHECENDO

No Brasil, segundo o IBGE, mais de 10% da população já tem 65 anos ou mais, e esse número cresce rapidamente.

Países como Estados Unidos, Chile e Argentina envelheceram antes — e aprenderam uma lição valiosa:

- Não basta viver mais, é preciso viver melhor.

Por isso, esses países investem em:

- convivência social;
- alimentação saudável;
- estímulo mental;
- participação comunitária.

O envelhecimento é uma conquista da sociedade. A qualidade de vida na velhice é uma escolha coletiva — e também individual.



UMA PITADA DE HUMOR (PORQUE RIR TAMBÉM É REMÉDIO)

Vamos combinar uma coisa?

Se envelhecer fosse só dor no joelho e fila preferencial, ninguém queria chegar lá.

Mas envelhecer também é:

- falar o que pensa;
- rir das próprias manias;
- escolher melhor as batalhas;
- valorizar a paz;
- dormir sem culpa.

Rir reduz o estresse, melhora a imunidade e faz bem ao coração.

E o melhor: não precisa de receita médica.

VOZES DA EXPERIÊNCIA: DEPOIMENTOS REAIS

Relatos registrados em pesquisas qualitativas sobre envelhecimento ativo (OMS/OPAS).

“Quando percebi que ainda podia ajudar, tudo mudou”.

“Depois que me aposentei, me sentia inútil. Quando comecei a participar de um grupo comunitário, minha saúde melhorou e a tristeza diminuiu.”

Mulher, 72 anos

“Ter rotina me devolveu a vontade de viver”

“Criar uma rotina simples, caminhar e conversar com pessoas fez minha vida voltar a ter sentido.”

Homem, 68 anos

“Aprender algo novo me fez sentir viva”

“Comecei a aprender artesanato depois dos 60. Isso me deu alegria e orgulho de mim mesma.”

Mulher, 70 anos

“A esperança foi o que me manteve de pé”

“Passei por perdas, mas a fé e o apoio das pessoas me ajudaram a continuar.”
Homem, 75 anos.

Todos esses relatos têm algo em comum: o propósito nasce do cotidiano.

PROPÓSITO NA PRÁTICA: PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES EFEITOS

Você não precisa mudar tudo hoje. Comece pequeno:

- ✦ Ensine algo que você sabe.
- ✦ Aprenda algo novo.
- ✦ Cuide de plantas ou animais.
- ✦ Participe de um grupo.
- ✦ Ajude alguém — nem que seja ouvindo.

Sentir-se útil aumenta a autoestima e fortalece a saúde emocional.

RECEITAS SIMPLES QUE CUIDAM DO CORPO E DA ALMA**Café da Manhã do Bom Humor**

Aveia + banana + canela + mel



Ajuda o intestino, o coração e o ânimo.

Almoço Colorido da Longevidade

Folhas verdes, legumes, feijão e azeite



Menos inflamação, mais energia.

Chá da Calma

Camomila ou erva-doce com mel



Melhora o sono e reduz ansiedade.

FRASE DE DESTAQUE

“Envelhecer com propósito é transformar experiência em sabedoria e viver com esperança, mesmo em tempos difíceis.”

RECEITAS SIMPLES QUE CUIDAM DO CORPO E DA ALMA

- Caminhe 20 minutos por dia.
- Durma melhor (o celular pode esperar).
- Coma mais comida de verdade.
- Converse mais com pessoas.
- Seja gentil consigo mesmo.

A ciência chama isso de envelhecimento ativo.

A vida chama de bom senso

MENSAGEM FINAL

A esperança não é ingenuidade — é resistência.

Ela nasce quando entendemos que ainda podemos aprender, amar, ensinar e contribuir.

Envelhecer com propósito é afirmar todos os dias:

Minha vida tem valor.

Minha história importa.

Ainda há muito bem para fazer.

ENVELHECER COM PROPÓSITO EM TEMPOS DE CONFLITO: SABEDORIA, RESISTÊNCIA E ESPERANÇA.



ANNA
PAULA

O envelhecimento, quando vivenciado em contextos de guerras, conflitos civis e crises humanitárias, evidencia de forma contundente a necessidade de garantir os Direitos Humanos em todas as fases da vida.

A pessoa idosa, reconhecida por tratados internacionais e pela legislação brasileira como sujeito de direitos, necessita de proteção integral que assegure não apenas a sobrevivência, mas condições dignas de existência, com acesso contínuo à alimentação adequada, à saúde e ao cuidado psicossocial.

Também, nesse contexto, a alimentação adequada constitui um direito humano fundamental e um eixo estruturante das políticas públicas voltadas à população idosa. Em situação de escassez, insegurança alimentar ou deslocamento forçado, a ausência de nutrientes essenciais compromete o sistema imunológico, agrava doenças crônicas, intensifica a fragilidade física e afeta diretamente a saúde mental, aumentando quadros de ansiedade, depressão e isolamento social. E, nesse sentido, a garantia da nutrição deve ser compreendida como uma ação estratégica de proteção à vida e de promoção do envelhecimento saudável, mesmo em cenários adversos.



Idosos se reunindo para alimentação solidária e coletiva na Ucrânia invadida.

As políticas públicas precisam incorporar estratégias específicas para a população idosa em contextos de emergência, incluindo programas de segurança alimentar, distribuição de alimentos nutricionalmente equilibrados, suplementação, quando necessária, e atenção especial às limitações funcionais, dentárias e cognitivas, que dificultam a alimentação.



A articulação entre saúde, assistência social e organizações humanitárias é essencial para assegurar respostas rápidas, contínuas e sensíveis às necessidades do envelhecer e, entre as ações e manejos possíveis, há que se destacar a oferta de refeições simples, nutritivas e culturalmente adequadas, respeitando hábitos alimentares e promovendo a autonomia, sempre que possível.

Algumas dicas:

- **Consuma feijão diariamente.**
- **Evite bebidas adoçadas.**
- **Evite ou diminua o consumo de alimentos ultraprocessados.**
- **Consuma legumes e verduras todos os dias.**
- **Consuma frutas (inteiras) diariamente.**
- **Coma em ambientes apropriados e com atenção.**



Também é fundamental incentivar a hidratação adequada, o fracionamento das refeições ao longo do dia e a adaptação da consistência dos alimentos para prevenir engasgos e facilitar a digestão.

Enfim, a orientação nutricional deve ser acessível e humanizada, considerando o contexto emocional e social em que a pessoa idosa está inserida.

Visando a saúde psicológica, o alimento também assume um papel simbólico de cuidado, acolhimento e pertencimento. Espaços coletivos de alimentação, quando viáveis, fortalecem vínculos, reduzem o sentimento de solidão e resgatam a autoestima. A escuta qualificada, o estímulo à participação social e o reconhecimento das histórias de vida contribuem para o bem-estar emocional e para a preservação do direito de existir, mesmo em realidades marcadas por perdas e rupturas.



Políticas públicas comprometidas com a dignidade humana promovem o direito à alimentação adequada para a pessoa idosa, como disposto no ESTATUTO DA PESSOA IDOSA (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, CAPITULO III - Dos Alimentos, Artigos 11, 12, 13 e 14. As ações intersetoriais e as práticas de cuidado que integrem corpo e mente, também promovem esse direito.



Cuidar da nutrição é cuidar da vida, da memória e da continuidade das comunidades, reafirmando que os Direitos Humanos não têm idade e devem ser garantidos, inclusive, nos contextos mais extremos.

Léo Lourenço

ANNA
PAULADAMARIS
LUCIA

Nesta coluna, sempre destacamos alguém, ligado a UniSER de alguma forma, com a apresentação da sua vida cotidiana, suas ações, sonhos, projetos e vontades perante o envelhecer.

“Meu nome é Leonardo de Souza Lourenço Carvalho, mas praticamente todos me conhecem como Leo ou Leo Lourenço. O apelido acabou se tornando uma marca para diferenciar os Leo's da UniSER (Leo Pereira e Leo Lourenço).



**Léo Pereira e
Léo Lourenço –
Os “Léos” da
UniSER**

Nasci em Brasília – Distrito Federal. Minha história é profundamente atravessada pelo território do DF e entorno: vivi muitos anos em Samambaia, passei um período em Santo Antônio do Descoberto (GO) e, atualmente, moro no Recanto das Emas. Esses deslocamentos me permitiram conhecer realidades sociais diversas, o que influenciou diretamente minha sensibilidade para as desigualdades, para o envelhecimento popular e para a educação social.

Sou brasiliense, filho do chão do Distrito Federal e das múltiplas realidades que compõem a capital e seu entorno.

Conheci a UniSER durante a minha graduação em Saúde Coletiva pela Universidade de Brasília (UnB). Entrei no programa ainda em seus primeiros passos, como aluno extensionista, no momento em que a UniSER estava nascendo e se estruturando.



Desde 2015, acompanho e construo minha trajetória junto ao programa, crescendo junto com ele, aprendendo com cada turma, cada território e, principalmente, com cada pessoa idosa que passou pela UniSER.

Léo Lourenço e Andrea Pecce

Minha trajetória na UniSER é marcada pela diversidade de papéis, experiências e aprendizados. Iniciei como aluno extensionista* na 1ª turma da Ceilândia, vivenciando na prática o que significa uma universidade aberta à pessoa idosa, popular, democrática e transformadora.



Polo Ceilândia – 1ª e 2ª turmas (2016)

Com o tempo, passei a atuar como professor, ministrando inicialmente a disciplina de Políticas Públicas do Envelhecimento, ampliando depois para áreas como Qualidade de Vida, Fundamentos da Educação e Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).



Polo Candangolândia – 1ª e 2ª turmas (2017)



Formatura das 1^{as} turmas – Polos Candangolândia e Ceilândia (2017)



UniSER – Polo Gama (2024)



UniSER – Polo Águas Claras (2024)



UniSER - Polo Samambaia (2025)



UniSER - Polo Guar (2025)

Também exerci funções de coordenação, como coordenador da 1ª turma do Riacho Fundo I e coordenador de Comunicação, além de integrar, ao longo dos anos, a equipe de comunicação e marketing da UniSER.



Turmas do Polo Riacho Fundo (2018)

Atualmente, atuo como coordenador da Revista Girassóis, espaço que considero estratégico para dar visibilidade às vozes, saberes e experiências das pessoas idosas, bem como para fortalecer a educação intergeracional.



Pelo tempo de caminhada e pela disposição em transitar entre diferentes funções, sou carinhosamente chamado de “coringa” ou até de “patrimônio da UniSER”, apelidos que recebo como reconhecimento coletivo e com muito afeto.

A UniSER transformou profundamente a minha forma de enxergar o envelhecimento e a própria vida. Sempre tive afinidade e respeito pelas pessoas idosas, mas foi na UniSER que esse vínculo se tornou consciência política, prática educativa e compromisso social.

Parte da equipe de colunistas desta revista na FESTA DE 10 ANOS DA UniSER

A convivência cotidiana com pessoas idosas ampliou minha escuta, fortaleceu minha sensibilidade e reafirmou a importância da troca de saberes entre gerações. Aprendi que envelhecer é um processo plural, atravessado por histórias, desigualdades, resistências e potências. A UniSER não apenas reforçou meu desejo de aprender e ensinar, mas também consolidou meu propósito profissional e humano.



Homenagens recebidas durante comemorações da UniSER, na Câmara Legislativa do Distrito Federal – CLDF, por ocasião do DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

Celebrar esses 10 anos é também celebrar as histórias das pessoas idosas que passaram pela UniSER, das equipes, dos educadores sociais e de todos que acreditaram que o envelhecimento pode — e deve — ser vivido com dignidade, protagonismo e sentido. Fazer parte dessa história é, para mim, um privilégio e uma responsabilidade”.

Léo Lourenço também é colunista e editor nesta revista.

Anna Paula É Nutricionista e Terapeuta Integrativa
Damaris Lúcia é Professora Aposentada da SEEDF

*Aluno extensionista – é o aluno de graduação na UnB que cumpre horas complementares, auxiliando o professor e os alunos da UniSER, em sala de aula, alguns dias por semana.



EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 3 | EDIÇÃO 27 | 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.

