



revista

GIRASSÓIS

Valorização da Pessoa Idosa: Entre Memórias, Mitos e Verdades.

Volume 24



ÍNDICE



A Pedagogia do Envelhecer.....	03
Ética, Direito e Cidadania no Envelhecimento.....	07
Esporte no Envelhecer.....	11
Rota Sênior.....	14
Efatá.....	26
Faz Sentido?.....	28
Tempo e Talento.....	30
Mundo Tech 60+.....	35
Saúde e Envelhecimento.....	36
NutriSER.....	42
UniSERES.....	45
Editorial.....	49



VALORIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA: ENTRE MEMÓRIAS, MITOS E VERDADES

MARCELO
TRAVASSOSMÁRCIA
PASSOSMARIA DO
SOCORRO

Por Socorro Brito

SOCORRO
BRITOCÁTIA
ALBUQUERQUE

Cada pessoa idosa é guardiã de histórias que não pertencem apenas ao passado, mas que iluminam o presente e apontam caminhos para o futuro. Suas vozes e memórias são patrimônio humano, sementes de identidade e pertencimento. Valorizar quem envelhece é reconhecer a beleza do tempo vivido, garantir direitos e dignidade, e compreender que o próprio tempo, por si mesmo, é um presente. O tempo é um escultor silencioso. Em cada pessoa idosa, ele desenha marcas que não são apenas sinais da idade, mas capítulos de uma história viva. São vozes que ecoam através das décadas, carregando memórias que não pertencem somente a quem as viveu, mas a todos que estão ao seu redor.

Cada lembrança é uma semente plantada no solo da coletividade, fazendo florescer raízes de identidade, cultura e pertencimento. Envelhecer é um processo inevitável e, ao mesmo tempo, profundamente belo. Cada pessoa idosa é guardiã de um acervo que ultrapassa o pessoal e alcança o coletivo. Suas lembranças não são apenas recordações íntimas, mas fragmentos da história de comunidades inteiras, testemunhos de épocas que moldaram a sociedade em que vivemos. Essas vozes, muitas vezes silenciadas pela pressa do presente, embora sejam fontes preciosas de aprendizado, que nos ensinam sobre resiliência, afeto, luta e esperança.

Envelhecer é acima de tudo, acumular histórias. Cada pessoa idosa carrega em si uma biblioteca de memórias que não se encontram em livros, mas na experiência vivida: lembranças de tempos de luta, de afetos cultivados, de conquistas individuais e coletivas. Ouvir essas memórias é mergulhar em verdades que nos ajudam a compreender quem somos enquanto pessoas. Mas a vida anda rápido e a sociedade tem pressa. Tem muita pressa.

Vivemos num tempo em que nos agrada celebrar o novo e temer o velho. Mas o que seria do futuro sem as pegadas firmes deixadas por aqueles que vieram antes? A pressa do mundo moderno muitas vezes esquece que a vida é um fio tecido por mãos de muitas gerações, e que a velhice não é perda, mas ganho. É o acúmulo de histórias, verdades e afetos que sustentam o presente.

Num mundo que privilegia a juventude, a produtividade e a novidade, as pessoas idosas frequentemente são vistas como parte de um passado distante. É preciso romper com essa lógica e reconhecer que o tempo vivido é riqueza acumulada, não é uma bagagem pesada difícil de carregar. A pessoa idosa não é apenas alguém que observa a vida passar, mas alguém que traz consigo, as chaves para compreender o ontem, ressignificar o hoje e orientar o amanhã.

Quem já viveu muito, é alguém que guarda lembranças, é presença ativa, é sabedoria disponível, força que resiste e ensina. Valorizar não implica apenas em reconhecer, mas também em garantir direitos, ampliar espaços de participação e permitir que suas histórias sigam ecoando com dignidade. Valorizar a pessoa idosa é enxergar beleza naquilo que o tempo não apaga. É reconhecer que **entre memórias, mitos e verdades**, existe uma sabedoria que não cabe em manuais, mas em olhares, conselhos e silêncios que ensinam. É garantir que essas vozes não sejam abafadas pela indiferença, mas celebradas como patrimônio humano. Esta valorização implica compromisso de garantir direitos, em oferecer cuidado, em abrir espaços de escuta e participação, pois envelhecer não é fim, é continuidade. É a possibilidade de reinventar a vida, de construir novas narrativas, de permanecer presente naquilo que se transforma.

As vozes do tempo são faróis que iluminam o caminho. Quando escolhemos ouvir, percebemos que as memórias dos mais velhos não são apenas relatos do passado, mas mapas para o futuro. São advertências, ensinamentos e inspirações que nos lembram daquilo que realmente importa, que são, a dignidade, o afeto, a solidariedade.

Valorizar quem envelhece é também valorizar quem somos e quem ainda seremos, porque a velhice não é destino distante, mas sim, horizonte comum. **E quanto mais aprendermos a escutar as vozes do tempo, mais preparados estaremos para construir juntos, uma sociedade onde cada memória seja respeitada e cada vida seja reconhecida como parte essencial da nossa própria humanidade.**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ESPOSITO, G. L.; GONÇALVES, A. K. Histórias vividas e memórias: idosos institucionalizados. Revista Envelhecer, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 91-105, 2009.
- MARINHO, M. dos S.; REIS, L. A. dos. Reconstruindo o passado: memórias e identidades de idosos longevos. Revista Envelhecer, Porto Alegre, v. 3, n. 1, p. 29-44, 2019.
- PARENTE, M. A. M. P.; SABOSKINSKI, A. P.; FERREIRA, E.; NESPOULOUS, J.-L. Memória e compreensão da linguagem no envelhecimento. Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 31-49, 2007.
- NERI, A. L. (Org.). Maturidade e velhice: trajetórias individuais e socioculturais. Campinas: Papirus, 2001. Livro clássico no Brasil sobre envelhecimento.



OS VELHOS

CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE

Os velhos são como as árvores:
não se deve cortar,
não se deve derrubar.

Deve-se respeitar a sua sombra,
o seu silêncio,
a sua história.

Os velhos são como as estrelas:
não se deve apagar,
não se deve esquecer.

Deve-se admirar a sua luz,
a sua constância,
o seu brilho.

Os velhos são como os rios:
não se deve represar,
não se deve obstruir.

Deve-se acompanhar o seu curso,
a sua profundidade,
a sua sabedoria.

Os velhos são como as montanhas:
não se deve escalar,
não se deve desafiar.

Deve-se respeitar a sua altura,
a sua imponência,
a sua eternidade.

Os velhos são como o tempo:
não se deve apressar,
não se deve ignorar.

Deve-se aprender com a sua passagem,
a sua paciência,
a sua verdade.



SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO



Livro: TERAPIA DA DIGNIDADE

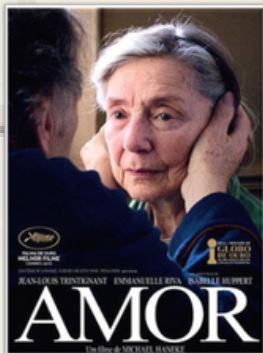
Autor: Harvey Max Chochinov

Editora: Ed.Manole Saúde; 1ª ed.; 2023; 236 p.

Idioma : Português

Sinopse:

Manter a dignidade para pacientes que se aproximam da morte é um princípio central dos cuidados paliativos. No entanto, garantir esse princípio nas práticas de cuidados no final da vida de um paciente pode ser uma tarefa desafiadora. A Terapia da Dignidade, uma intervenção psicológica desenvolvida pelo Dr. Harvey Max Chochinov e seu grupo de pesquisa internacionalmente elogiado, foi criada especificamente para abordar muitos dos desafios psicológicos, existenciais e espirituais que os pacientes e suas famílias enfrentam ao lidar com a realidade da vida chegando ao fim.



Filme: AMOR

Sinopse:

O filme conta a história de Georges e Anne, um casal de idosos aposentados, professores de música clássica, que vivem em Paris. Após Anne sofrer um AVC, sua saúde começa a se deteriorar rapidamente, trazendo profundas mudanças na rotina do casal. Georges assume o papel de cuidador, enfrentando os desafios físicos e emocionais de acompanhar a lenta perda de autonomia da esposa. A narrativa é profundamente humana, mostrando o amor em sua forma mais dura e verdadeira: a dedica  o incondicional diante da fragilidade, o peso da solidão, o limite do corpo e a dignidade do envelhecer.

O filme recebeu a Palma de Ouro em Cannes (2012) e o Oscar de Melhor Filme Estrangeiro (2013), sendo considerado uma obra-prima sobre envelhecimento, cuidado e afeto.

Ano de lançamento: 2013 / **G  nero:** Drama **Dura  o:** 2h 07

/Nacionalidade: França / **Censura:** 14 anos/ **Legendado:** português

VALORIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA: ENTRE MEMÓRIAS, MITOS E VERDADES.



ALEXANDRE DE
PÁDUA RODRIGUES



ELZA GUIMARÃES



LUCIANA BUENO
DA CRUZ

MEMÓRIAS QUE CONSTROEM IDENTIDADES

A memória representa o acúmulo de experiências e saberes que o idoso carrega, um patrimônio cultural e afetivo essencial para as novas gerações. Ao preservar e transmitir lembranças, o idoso contribui para a construção da identidade coletivas, reforçando seu papel social e histórico.

Os mitos sobre a velhice frequentemente distorcem essa imagem. Ideias como “idosos são improdutivos, vivem de lembranças” ou “não se adaptam às mudanças” reforçam o preconceito e o isolamento.

Esses estereótipos impedem que a sociedade enxergue o envelhecimento como uma etapa plena e ativa da vida.

A verdade é que o envelhecer é um processo natural, diverso e repleto de potencialidades. A valorização da pessoa idosa depende de reconhecer sua autonomia, seus direitos e sua contribuição contínua à sociedade.

Superar mitos e resgatar a verdade sobre o valor da experiência e da memória é essencial para construir uma cultura de respeito e dignidade intergeracional.

ELZA GUIMARÃES

Vin
ne eterine. Mept.

ENTRE AVÓS E MEMÓRIAS: LIÇÕES DE AMOR E RESPEITO

O que é valorizar alguém: reconhecer seu valor, respeito e importância. Deixar claro que essa pessoa merece e deve ser ouvida, entendida e acima de tudo respeitada.

Como valorizar a Pessoa Idosa: devemos ser gratos, por tudo o que essa Pessoa já fez e já viveu; devemos ouvir a Pessoa Idosa, parar um tempo e ouvir suas histórias, suas vivências e o que podemos tirar de bom dessas experiências para nossa própria vida; respeitar as falhas da Pessoa Idosa, o caminho de cada um tem imperfeições, como pessoa somos falhos em vários momentos; demonstre às outras pessoas que a Pessoa Idosa é importante para você, é importante que todos saibam que você valoriza a Pessoa Idosa; a valorização da Pessoa Idosa passa também por saber as necessidades da mesma, bem como dar responsabilidade a Pessoa Idosa, fazer com que ela se sinta útil.

Na prática, a Pessoa Idosa precisa se sentir uma Pessoa no sentido amplo da palavra, o fato de ter envelhecido não significa que mudou sua situação humana, esse é um mito, a verdade é que a Pessoa Idosa apenas quer continuar sendo valorizada e bem tratada, respeitada apenas as suas diferenças atuais.

Me faz lembrar dos meus avós, o meu avô Paterno morava em Goiânia, e de três em três meses ele viajava para nos ver, seus 3 netos, a minha mãe então aproveitava para nos deixar com ele, que cuidava da gente com muito carinho, me lembro de uma vez que estava com caxumba, e ele passou o dia todo ao meu lado, realmente sua presença, suas palavras fizeram toda diferença.

Já minha avó Materna morava com a gente, e por um tempo minha mãe não queria que ela fizesse nada em casa, porém ela não aceitou e sempre fazia alguma coisa, lavava uma louça, varria um cômodo da casa, para se sentir útil, se sentir aceita, é muito importante que a Pessoa Idosa se sinta parte importante da família, a nossa ancestralidade.

As minhas memórias me mostraram que minha família respeita e valoriza a Pessoa Idosa, que ao valorizar vem o respeito e a gratidão sempre.

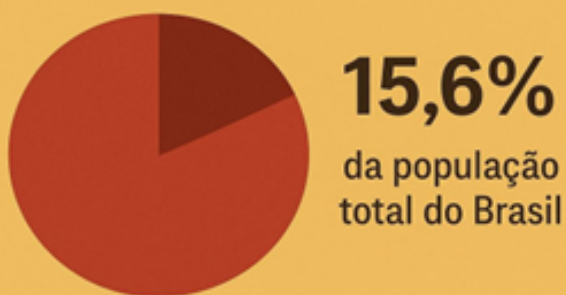
LUCIANA BUENO

Vin
ne eterine. Mept.

ENTRE NÚMEROS E DIREITOS: A REALIDADE DA PESSOA IDOSA NO BRASIL

VALORIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA: ENTRE MEMÓRIAS, MITOS E VERDADES

Segundo o IBGE, em 2022 havia cerca de **32.113.490** pessoas com 60 anos ou mais no Brasil



Fonte: IBGE, Projeção da População, 2022

Segundo projeção do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), hoje cerca de 15,6% da população brasileira tem 60 anos ou mais, o que sinaliza que a pessoa idosa já não é minoria, mas uma parcela expressiva da sociedade. O mesmo instituto, prevê que em 2070, cerca de 37,8% da população brasileira poderá ter 60 anos ou mais, ou seja, quase 4 em cada 10 brasileiros.

Esse aumento exige que os direitos da pessoa idosa deixem de ser vistos como algo residual e passem a integrar de fato políticas públicas.

Porém, o ponto central é: **Como valorizar a pessoa idosa a ponto de materializar o direito e as políticas públicas?** O tema do mês nos apresenta a resposta, afinal, só é possível a partir da valorização da pessoa idosa, assim como respeitar suas memórias e verdades.

A valorização em questão, não é apenas um gesto ou uma atitude moral, é um DIREITO garantido pela Constituição Federal e reafirmado pelo Estatuto da Pessoa Idosa:

Art. 230. A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida (CF/1988).

Essa previsão transforma o respeito e o cuidado em obrigações éticas e jurídicas, e não em favores ou concessões.

Vin
ne eterne. mept

Já o Estatuto da Pessoa Idosa aprofunda esse compromisso, detalhando direitos fundamentais à saúde, educação, trabalho, cultura, lazer e assistência social. Ele reconhece a pessoa idosa como **SUJEITO DE DIREITOS**, e não como alguém que apenas “precisa de ajuda”.

A memória da pessoa idosa também constitui um patrimônio cultural, basta exercitarmos a previsão do Artigo 216 da Constituição Federal de 88:

Art. 216. Constituem patrimônio cultural brasileiro os bens de natureza material e imaterial, tomados individualmente ou em conjunto, portadores de referência à identidade, à ação, à memória dos diferentes grupos formadores da sociedade brasileira, nos quais se incluem:

- I - as formas de expressão;**
- II - os modos de criar, fazer e viver;**
- III - as criações científicas, artísticas e tecnológicas;**
- IV- as obras, objetos, documentos, edificações e demais espaços destinados às manifestações artístico-culturais;**
- V- os conjuntos urbanos e sítios de valor histórico, paisagístico, artístico, arqueológico, paleontológico, ecológico e científico.**

Nesse sentido, as lembranças, saberes e experiências das pessoas idosas não são apenas recordações individuais, mas expressões vivas da história coletiva. Valorizar o idoso, portanto, é também proteger a memória social do país, reafirmando um compromisso ético e jurídico com a dignidade, a cultura e a cidadania de quem construiu os caminhos que hoje trilhamos.

ALEXANDRE DE PÁDUA

Vin
ne eterine. mept.



VALORIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA: ENTRE MEMÓRIAS, MITOS E VERDADES!



ÂNGELA
QUEIROZ



VALÉRIA
FERREIRA
ARAGÃO

Quando a gente pensa em Memórias da pessoa idosa, é como abrir um baú de tesouros. Não são apenas lembranças de fatos, mas de sentimentos, de cheiros, de sons, de cor, de abraços. De um livro velho esquecido na estante com marcas de uso, um vaso de plantas, o cantar do pássaro, o cantar do galo às 5 horas da matina, o despertar para vida! O cheiro e a leveza do quitute - “bolo brevidade” para se deliciar com o chá de folhas das plantas colhidas no quintal, com o sabor do café socado no pilão e coado no coador de pano, que antes mesmo de degustar você já se embriagava com o cheiro que invadia suas narinas, tudo isso remete-se àqueles idosos que viveram a vida toda no interior e hoje se vêem obrigados a ter que conviver com o barulhos de buzinas de veículos automotores das grandes cidades, onde seus entes queridos fizeram morada.

São as memórias de um tempo em que a vida tinha um ritmo diferente, onde as relações eram construídas de outra forma. Pode ser a lembrança do cheiro do bolo da avó, do som da música que embalava ou “despertava, as festas de família, do” velho rádio de pilhas, da sensação de segurança no colo dos pais, longe dos perigos eminentes das grandes capitais que hoje nos tira a paz, ou da emoção de uma conquista importante na juventude. Essas memórias moldam quem eles são hoje, trazem conforto, ensinamentos e, às vezes, muitas saudades.

E é justamente nesse universo de memórias que alguns mitos se instalam, muitas vezes por desconhecimento ou por uma visão generalizada e, infelizmente, estereotipada do envelhecimento. Um mito muito comum é acreditar que a pessoa idosa só vive no passado, presa a lembranças e incapaz de criar novas memórias significativas. Outro mito é pensar que, com a idade, o afeto diminui ou se torna menos importante, quando na verdade, ele se transforma e se aprofunda. Há também a ideia de que eles não têm mais energia ou interesse em se envolver em atividades que gerem novas experiências e afetos.

As pessoas não são iguais: cada pessoa idosa é única, com ou sem habilidades, mas todas tem algum propósito de vida para entreter os dias que se passam para que esses não se tornem tediosos. Muitas delas são ativas e continuam aprendendo e contribuindo para uma sociedade equalitária e justa.

QUEBRANDO PARADIGMA DE QUE IDOSOS NÃO PODEM APRENDER NOVOS ESPORTES.



É a preservação da história que vem através de sua narrativa ou seu legado: no caso de **Laura Oliveira de 105 anos, que começou a nadar aos 70 e se tornou campeã mundial, brasileira e sul-americana** se tornando inspiração para muitos.



Ainda temos a "**Julia Nakagawa**, uma mulher que provou que nunca é tarde para abraçar novos desafios e transformar a própria vida através do esporte. Dos 50 aos CC anos, ela trilhou uma jornada extraordinária nos esportes, indo de uma vida sedentária a se tornar uma atleta internacional de respeito. "



Temos também "A história de Fauja Singh, o maratonista que se tornou um símbolo de longevidade, é de inspiração e superação. O idoso, conhecido como "Tornado de Turbante", correu sua primeira maratona aos 100 anos de idade, em Toronto, e continuou a competir até se aposentar em 2013, aos 101 anos. Sua dedicação inspirou milhões, provando que a idade é apenas um número e que é possível realizar sonhos em qualquer fase da vida.

A ideia de que idosos precisam evitar exercícios intensos é um mito. Embora seja importante respeitar seus limites para manter a segurança e saúde física. O idoso tem interesses esportivos e quando descobrem suas habilidades ninguém os segura. Eles estão quebrando mitos e provando verdades com exemplos de superação, resiliência e disciplina.

Quebrar mitos no esporte pode promover a inclusão e a igualdade.

Mas as verdades sobre a valorização da pessoa idosa, com suas memórias afetivas, são muito mais inspiradoras e reais:

A Memória como Fonte de Sabedoria e Conexão: As memórias afetivas não são um fardo, mas sim um alicerce. Elas carregam consigo aprendizados, valores e experiências que podem ser compartilhados, enriquecendo as gerações mais novas e fortalecendo os laços familiares e sociais. Valorizar essas memórias é dar um lugar de honra à história e à sabedoria acumulada.

A Capacidade de Criar Memórias: Engana-se quem pensa que a capacidade de criar memórias afetivas se encerra com a idade. Pelo contrário, a terceira idade pode ser um período riquíssimo para vivenciar novas experiências, formar novos laços, sentir novas emoções e, conseqüentemente, construir novas memórias. Um novo hobby, uma viagem inesperada, um novo amigo, um neto chegando – tudo isso gera novas lembranças e sentimentos.

O Afeto como Pilar da Saúde e Bem-Estar: O afeto, seja recebido ou dado, é um dos pilares fundamentais da saúde mental e emocional em qualquer idade. Para os idosos, ter relações afetivas significativas é crucial para combater a solidão, a depressão e promover um sentimento de pertencimento e propósito. Demonstrar afeto, ouvir com atenção, oferecer um abraço – tudo isso tem um impacto profundo.

Respeito e Reconhecimento da Individualidade: Cada pessoa idosa tem um acervo único de memórias afetivas. Valorizar isso significa reconhecer e respeitar essa individualidade, sem generalizações. É entender que suas experiências passadas moldaram quem elas são, mas que o presente e o futuro também lhes pertencem, com a possibilidade de novas vivências e afetos.

A Importância de um Ambiente Propício: Criar um ambiente em que a pessoa idosa se sinta segura, amada e encorajada a compartilhar suas memórias e a vivenciar novas experiências é essencial. Isso envolve desde um ambiente familiar acolhedor até políticas públicas que promovam a inclusão e o bem-estar dessa faixa etária.

Em suma, valorizar a pessoa idosa é reconhecer a riqueza de suas memórias afetivas como parte essencial de sua identidade e sabedoria, desmistificar a ideia de que o envelhecimento limita a capacidade de sentir e criar, e abraçar a verdade de que o afeto e as novas experiências são vitais para uma vida plena e feliz em qualquer idade. É um convite para que eles continuem sendo protagonistas de suas histórias, com todo o amor e respeito que merecem.

VALORIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA: ENTRE MEMÓRIAS, MITOS E VERDADES SOBRE O ENVELHECER.

GRAÇA
MEDEIROSANNA
PAULA

O envelhecimento é um processo natural, marcado por transformações fisiológicas, estruturais e químicas em nossas células. Mas esse percurso não é igual para todos: cada pessoa envelhece de forma única, trazendo consigo histórias, lembranças e experiências que dão cor e sentido a essa fase da vida.

As memórias desempenham um papel essencial nesse caminho. São elas que guardam nossas raízes, resgatam afetos e sustentam a identidade ao longo dos anos. Reviver momentos felizes ou mesmo relembrar desafios vencidos dá força para encarar o presente com mais serenidade.

No entanto, ao redor do envelhecer, muitos mitos ainda persistem:

Mito: envelhecer é perder a vitalidade.

Verdade: com o tempo, surgem novas formas de energia e sabedoria, que permitem viver de maneira mais consciente.

Mito: a velhice é marcada pela solidão.

Verdade: muitos idosos redescobrem amizades, fortalecem laços familiares e encontram novos espaços de convivência.

Mito: o idoso deixa de aprender.

Verdade: a capacidade de aprender permanece, apenas muda o ritmo — e pode se enriquecer com a experiência acumulada.

Mito: as rugas apagam a beleza.

Verdade: a beleza não desaparece, mas se transforma. Ela se revela na autenticidade, na leveza do olhar e na história contada pelo rosto.

Assim, o envelhecimento não deve ser visto apenas como uma etapa de perdas, mas como um tempo de colheita. É a fase em que as memórias se tornam tesouros, e em que os mitos podem ser substituídos por verdades que valorizam a vida em toda a sua plenitude.



A valorização da pessoa idosa é um tema essencial na construção de uma sociedade mais justa e inclusiva. Esse tema ganha contornos ainda mais significativos com a nossa sugestão de passeio e lazer nesta edição é o **JARDIM BOTÂNICO DE BRASÍLIA**, pois o espaço se torna um ponto de encontro entre gerações, onde memórias, mitos e verdades se entrelaçam.



Através das paisagens naturais e da convivência intergeracional, o nosso **JARDIM BOTÂNICO** oferece um ambiente rico para refletirmos sobre o papel e a importância da terceira idade em nossa cultura pois tem como missão constituir e manter coleções de plantas, o desenvolvimento de pesquisas, educação ambiental e lazer, com a orientação para a conservação da biodiversidade.

O nosso Jardim Botânico é conhecido como o “**JARDIM DO CERRADO**” porque a vegetação do cerrado pode ser apreciada nas diversas trilhas abertas à visitação pública.

As áreas abertas à visitação são:

CENTRO DE VISITANTES



Ponto de encontro entre natureza, informação e cultura local, para obter informações sobre exposições, palestras, cursos e eventos realizados no JBB. Possui um Salão de Exposições que está disponível para aluguel, tornando-se uma excelente opção para a realização de eventos e exposições relacionados a temas ambientais, avaliados e aprovados de acordo com critério da gestão do órgão

CENTRO DE EXCELÊNCIA DO CERRADO



Criado com o intuito de fortalecer a pesquisa e a disseminação de informações referentes ao Bioma Cerrado e a sua localização, no ponto mais alto do JBB, foi definida no Plano Diretor para manter a função do antigo Mirante como posto de observação para a fiscalização e detecção de focos de incêndio.

ESPAÇO ORIBÁ/PIQUENIQUE/PARQUE INFANTIL



ORIBÁ significa ALEGRIA na linguagem indígena. Neste parque há um conjunto de equipamentos destinados ao público infantil, como casas na árvore, castelo, espaço água, oca, gangorra, amarelinha, área para rapel, além de brinquedos mais convencionais, como escorregadores e balanços.

É um espaço que permite o encontro de várias gerações no mesmo ambiente, valorizando a inclusão e a convivência entre diferentes classes sociais, culturais e de idade. É um espaço de convivência onde acontecem reuniões familiares, confraternizações e comemorações.

ORQUIDÁRIO



No orquidário, o visitante terá contato com diversos tipos desta espécie que tanto nos encanta. Suas florações ao longo de todo o ano. Estão em exposição aproximadamente 3 mil exemplares, entre os nativos e híbridos.

CACTÁRIO



O cactário foi implantado para que os visitantes conheçam diversas espécies exóticas e ornamentais, incluindo espécies nativas e não-nativas.

BIBLIOTECA



O objetivo da Biblioteca do Cerrado é a preservação e difusão do conhecimento sobre o bioma Cerrado. Seu acervo reúne publicações técnicas, científicas e culturais, oferecendo suporte a pesquisas e iniciativas voltadas à conservação desse ecossistema.

PERMACULTURA



A ideia é representar um dos princípios fundamentais da Permacultura, que diz que tudo está interligado. No Jardim, os visitantes observam as plantas, seus sistemas cíclicos e evolutivos, discutem conexões estabelecidas no desenho e disposição das plantas em seus ambientes naturais e jardins planejados. Para a construção da unidade foram utilizadas técnicas de bioconstrução, a fim de garantir a sustentabilidade não só do processo construtivo, mas também do período pós-ocupação. Todos os elementos agregados ao processo construtivo são destacados sob o ponto de vista da sustentabilidade ecológica. Seu entorno agrega um quintal agroflorestal e uma unidade de captação de água da chuva para abastecimento do espaço, que atualmente é utilizado pelos educadores ambientais para promoção de encontros e exposições de arte.

ANFITEATRO



Localizado junto à Alameda das Nações, foi criado para a realização de eventos de médio porte. Ao fundo, encontramos as coleções de Eucaliptos e Pinus, heranças da antiga estação experimental existente no local. As coleções funcionam como uma barreira natural acústica e eólica.

TRILHAS INTERPRETATIVAS

AS trilhas interpretativas, como o nome já explica, foram criadas para que a caminhada nos leve à observação, introspecção e assimilação da natureza e suas características próprias e necessidades naturais.

São elas:

HORTO MEDICINAL



O Horto Medicinal Linda Styer Caldas é a menor trilha do Jardim Botânico de Brasília, com cerca de 345 metros de distância, ideal para uma leve caminhada e observação de um ambiente natural de Cerrado que conta com, aproximadamente 100 espécies medicinais nativas identificadas, que há séculos generosamente oferecem suas propriedades curando e alimentando (PANCs – Plantas Alimentícias Não Convencionais) aos homens e animais.

Os técnicos do JBB buscaram na literatura informações para o conhecimento e uso terapêutico da ampla variedade de espécies nativas do Cerrado. O nome da trilha é em homenagem à pesquisadora Linda Caldas, professora emérita da Universidade de Brasília, fundadora do Laboratório de Cultura de Tecidos Vegetais na UnB (1972), tornando-se uma das pioneiras nesse tipo de pesquisa no Brasil. É uma trilha que possui acessibilidade, uma vez que o percurso é pavimentado. Além disso, possui várias entradas e saídas, e permite acesso à Alameda das Nações, proporcionando uma experiência ainda mais rica de conexão com a natureza em demais espaços do Jardim Botânico de Brasília.

ALAMEDA DAS NAÇÕES

Concebida com a ideia de representar os cinco continentes por meio de sua biodiversidade e valores culturais, a Alameda das Nações conta com a parceria de embaixadas: Israel, Polônia, países da América Central, Espanha e Finlândia.

JARDIM DE ISRAEL:



O local utiliza sete espécies de plantas e vários elementos artísticos e arquitetônicos para contar a história de Israel. A Praça de Israel – Jardim Bíblico é representada por sete sementes de plantas presentes na Bíblia — Tamareiras (*Phoenix dactylifera* Hort.), Oliveiras (*Olea europaea* L.), figueiras (*Ficus carica* L.), Romãzeiras (*Punica granatum* Linn.), videiras (*Vitis* sp.), Trigo (*Triticum* sp.) e cevada (*Hordeum vulgare*).



Todas as plantas do jardim são irrigadas pelo sistema de gotejamento, uma avançada tecnologia israelense utilizada em lugares que sofrem com a escassez de água. Artistas de Israel também contam a história do país por meio de sete mosaicos, instalados em cubos ornamentados por folhas.

JARDIM DA POLÔNIA:



A Polônia foi o segundo país a ocupar espaço na Alameda das Nações e dos Estados. A proposta do espaço inaugurado em março de 2019 é proporcionar aos visitantes uma identificação com o país, além de trazer um pouco das características polonesas para o Cerrado. O jardim, onde se encontra a águia, o brasão e o símbolo da Polônia, homenageia o Centenário da Recuperação da Independência do país.

JARDIM DA AMÉRICA CENTRAL:



Representado pela Costa Rica, Honduras, Nicarágua, Guatemala e El Salvador, o jardim conta com espécies tropicais endêmicas dos cinco países como orquídeas, aráceas e ipês. Com, aproximadamente, 150 m² o Jardim da América Central utiliza um sistema de irrigação automatizada por meio de gotejamento e aspersão para irrigação das plantas. A criação deste jardim é uma homenagem aos 200 anos da independência dos cinco países.

JARDIM ESPANHOL:



Inspirado nos jardins mediterrâneos espanhóis, o Jardim da Espanha conta com espécies simbólicas como Buxinho, Lavanda, Bougainville, Jasmim-dos-poetas e Oliveira além de um chafariz, vasos de cerâmica, escultura em homenagem ao personagem Dom Quixote de La Mancha e um mosaico que representa as paisagens predominantes da Espanha fazendo referência à história de Dom Quixote expressa pelos moinhos.

JARDIM DA FINLÂNDIA:



O Jardim Finlandês traz um toque da natureza finlandesa para o nosso clima tropical. Além disso, no espaço temos a representação de uma sauna finlandesa, já que, para os finlandeses, a sauna é um templo de bem-estar. As primeiras saunas foram construídas na Finlândia durante a idade da pedra. Hoje, o país tem 3,2 milhões de saunas para os seus 5,6 milhões de habitantes e 90% dos finlandeses vão à sauna pelo menos uma vez por semana.

JARDIM DO PANAMÁ:



Este Jardim do Panamá representa dois importantes lugares que fazem parte não apenas da história do Panamá, mas, de todo o mundo. Trata-se do Canal do Panamá e da torre que representa o Panamá Viejo.

O Canal do Panamá conecta os oceanos Atlântico e Pacífico. Ele funciona pelo sistema de eclusas, que eleva o nível das águas e permite a travessia de grandes embarcações, sendo uma importantíssima rota para o comércio internacional. A Cidade do Panamá é considerada a primeira cidade permanente do Oceano Pacífico.

JARDINS TEMÁTICOS

JARDIM EVOLUTIVO



A finalidade deste espaço é apresentar a evolução das plantas segundo seu sistema reprodutivo. O projeto de paisagismo tem forma circular e no centro estão localizadas as plantas que possuem sistema reprodutivo mais primitivo, a exemplo das samambaias que se reproduzem por esporos.

As plantas mais complexas encontram-se na periferia do círculo, a exemplo das orquídeas, que possuem um sistema reprodutivo tão sofisticado, que em algumas espécies as flores exalam feromônio de inseto, atraindo o macho que, ao tentar se reproduzir, poliniza a flor. Além da composição paisagística, o Jardim Evolutivo conta com o Orquidário, o Restaurante Caliandra e o Espelho d'Água. Nas construções, foram utilizadas madeiras dos eucaliptos retirados do próprio Jardim Botânico, de maneira sustentável. O Espelho d'Água, além de trazer um conforto térmico e estético, funciona como suporte para o sistema de irrigação.

JARDIM DOS CHEIROS



O Jardim de Cheiros ou Jardim Sensorial promove a interação dos visitantes com a natureza, por meio do estímulo dos sentidos, com suas características medicinais, aromáticas e condimentares, seu visual, cheiros e texturas, que trazem à memória lembranças há muito adormecidas. Seus canteiros formam um desenho de linhas sinuosas, em perfeita harmonia com o ambiente.

JARDIM JAPONÊS



O Jardim Japonês manifesta a intenção de equilíbrio e harmonia no seu aspecto físico. Trazendo por meio dos seus elementos: água, pedras, plantas e a figura do visitante, valores filosóficos e simbólicos de uma cultura milenar. Aqui a harmonização suave entre o humano e a natureza leva a um estado de meditação e aprimoramento espiritual. É um convite à contemplação, transmitindo paz e bem-estar.

JARDIM DA CONTEMPLAÇÃO



O Jardim de Contemplação foi concebido para representar os seis biomas brasileiros: Mata Atlântica, Cerrado, Pampas, Floresta Amazônica, Caatinga e Pantanal.

Aqui há coleções de suas diferentes espécies vegetais, onde é possível apreciar a riqueza da nossa biodiversidade ao redor de um lago central, que funciona como ponto de convergência dos biomas.

Nestes espaços o visitante terá a oportunidade de conhecer várias espécies de plantas que existem no planeta Terra e entender como as sociedades humanas se relacionam com suas plantas e constroem suas paisagens.

RESTAURANTES

Além das opções de contemplação e lazer, o visitante do Jardim Botânico de Brasília conta com 3 alternativas de boa alimentação.

CURA – COZINHA ORGÂNICA



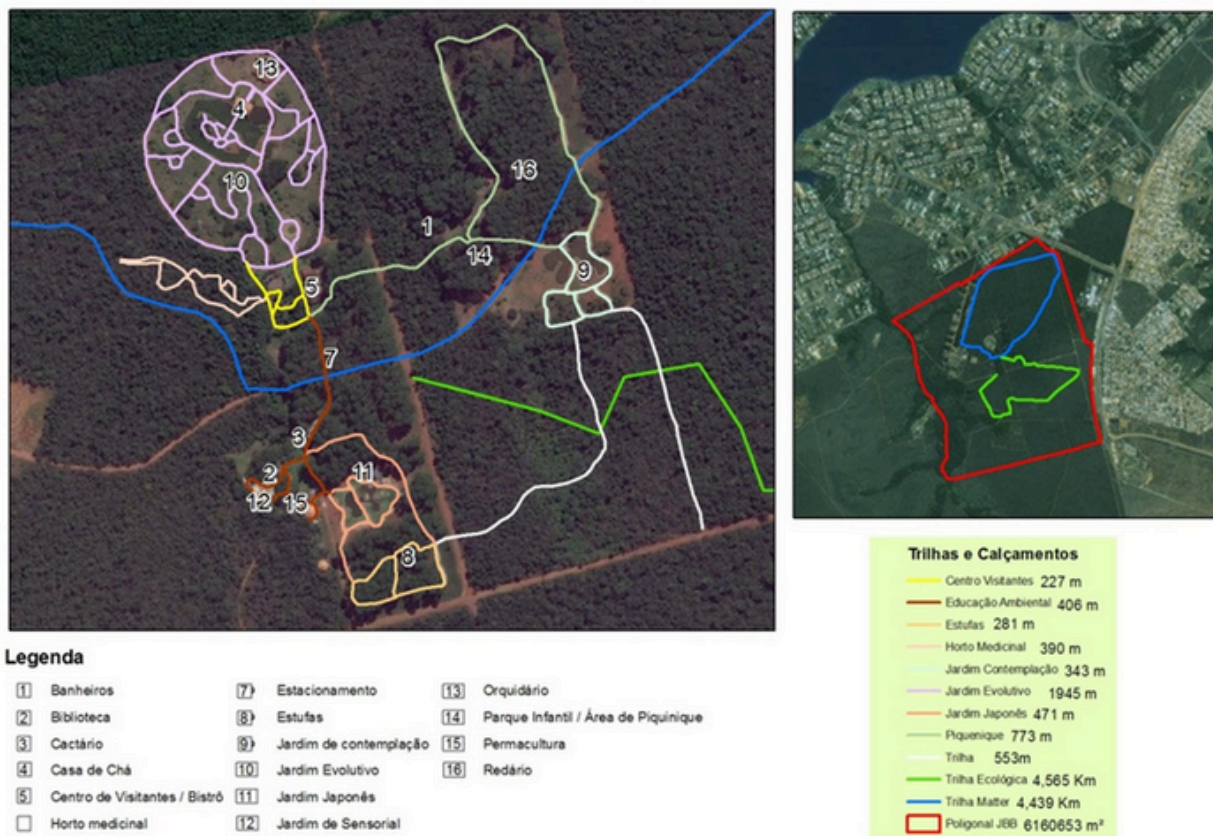
Situado na Alameda das Nações, o restaurante Cura – Cozinha Orgânica, tem uma proposta ousada, construída sob um conceito bem simples: servir alimentos que oferecem sabor e saúde, preparados com cuidado e harmonia, proporcionando refeições surpreendentes e adequadas a uma alimentação saudável. Funciona de terça-feira a domingo das 12h às 16h30.

BISTRÔ JARDIM BOM DEMAIS



O visitante que vem ao Jardim Botânico de Brasília conta com o Bistrô Jardim Bom Demais para café da manhã, brunch, almoço e lanches. Oferece ainda uma experiência no formato de piquenique, sob a sombra dos pinheiros.

O bistrô está situado em um dos espaços que compõem o Centro de Visitantes, próximo ao estacionamento principal.

MAPA DAS TRILHAS NO JARDIM BOTÂNICO DE
BRASÍLIA

<https://jardimbotanico.df.gov.br>

[HTTPS://CARTA-DE-SERVICOS-JBB-05.2025.pdf](https://CARTA-DE-SERVICOS-JBB-05.2025.pdf)

@curacozinhaorganica

@jardimbomdemais

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.



https://www.instagram.com/dicas_de_viagens_e_turismo_?igsh=MThjY2sya2hoMDg1aA==



<https://www.facebook.com/groups/245111529369267/?ref=share&mibextid=NSMWBT>

Anna Paula é Nutricionista e Terapeuta Integrativa

VALORIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA: ENTRE MEMÓRIAS, ESPIRITUALIDADE E SABEDORIA



MARILSE
HELENA MANSO



MARIA JOSÉ DA
CONCEIÇÃO

Por Maria José da Conceição

A valorização da pessoa idosa exige sensibilidade, respeito e, acima de tudo, atenção à dimensão espiritual que permeia sua vida. Muitas vezes, o envelhecimento é associado a declínio cognitivo ou perda de memória, que alguns classificam precipitadamente como doença de Alzheimer. Como mencionado, “Às vezes é inevitável ouvir que a perda de memória vai acontecer, mas, a perda significativa da memória é normal e não indica doenças como o Alzheimer”. A memória sofre perdas lentas, devido à morte gradual de neurônios, mas isso não destrói o conto, a história de vida dos idosos. Pelo contrário, essas memórias são verdadeiros tesouros que, quando valorizados e motivados, fortalecem a saúde emocional, cognitiva e psicológica, consolidam vínculos sociais e promovem bem-estar. Atividades como leitura, música, aprendizado de novas tecnologias e práticas espirituais são fundamentais para a manutenção da função cerebral e para o fortalecimento do espírito do idoso.

A espiritualidade atua como pano de fundo da valorização do idoso, conectando suas memórias, crenças e experiências de vida com a identidade e o sentido de pertencimento. Resgatar experiências vividas tem efeito positivo direto na saúde emocional e no revigoramento da identidade, como você mencionou: “Essa parte emocional revigorada eleva a espiritualidade do idoso, que o faz sentir como sujeito da história em que viveu, vive e participa junto aos demais”. O idoso que se sente espiritualmente valorizado transmite aos que o cercam um sentimento de plenitude e propósito, revelando, em suas palavras e gestos, satisfação e vontade de participar de atividades sociais, familiares, culturais e espirituais.

A espiritualidade do idoso não está necessariamente vinculada a uma religião específica; ela se manifesta na valorização de crenças, tradições, rituais pessoais, memórias e valores que dão sentido à vida. Momentos de oração, meditação, participação em celebrações religiosas ou culturais, rodas de conversa, contação de histórias e atividades artísticas fortalecem o espírito, promovem o equilíbrio emocional e estimulam a mente. Quando esses elementos são reconhecidos e incentivados, o idoso se sente participante ativo da própria história e da vida comunitária, transmitindo consolo, sabedoria e leveza para o círculo social e familiar.

É um mito afirmar que idosos não podem aprender, manter a mente ativa ou exercer suas capacidades cognitivas. Como destacado, “Todo idoso motivado é espirituoso, falante, tem suas atividades mentais ativas, direitos exercidos”. A participação em atividades culturais, de lazer, familiares e espirituais mantém a cognição estimulada, fortalece a autoestima e reforça o engajamento social e espiritual. Um idoso inspirado se torna uma presença transformadora: transmite conforto, esperança e resiliência, funcionando como um porto seguro de apoio psicológico e espiritual.

Valorizar a espiritualidade do idoso significa reconhecer e respeitar suas crenças, ouvir suas histórias, valorizar suas memórias e criar oportunidades para que compartilhe sua experiência e sabedoria. Isso promove não apenas saúde emocional e cognitiva, mas também fortalece a identidade, a autoestima e a capacidade de contribuir com a sociedade. Como você destacou no texto original, o idoso espiritualizado demonstra um espírito de revigoração social, emocional e espiritual, tornando-se fonte de inspiração e conforto para todos que convivem com ele.

Portanto, a valorização da pessoa idosa não se limita à atenção física ou cognitiva, mas envolve reconhecer a espiritualidade como elemento central de sua existência. Um idoso valorizado em sua totalidade — memória, experiências, crenças e espiritualidade — mantém sua vitalidade, sentido de propósito e capacidade de transmitir sabedoria e consolo, fortalecendo sua presença na vida familiar, comunitária e social. Ao respeitar e incentivar a espiritualidade do idoso, a sociedade reconhece seu valor e permite que continue a ser protagonista de sua história e fonte de inspiração para as gerações presentes e futuras.

O envelhecimento traz sabedoria e experiências valiosas, e a espiritualidade oferece um apoio para lidar com os desafios desse processo. É fundamental preservar as memórias e respeitar os mais velhos, gerando bem-estar e a harmonia social. Valorizar e desmistificar a velhice promove respeito e dignidade, celebrando-a como uma jornada espiritual de grande importância. Na velhice, as crenças pessoais ganham uma importância especial, proporcionando conforto e senso de identidade.

O respeito espiritual pelos mais velhos requer julgamentos fundamentados em valores morais e sociais, que atingem diretamente a vida como um todo, das memórias dos mais velhos, que guardam experiências e sabedoria, devemos tirar o maior proveito possível. Valorizar essas memórias enriquece nossa identidade espiritual e traz benefícios tanto à nossa saúde física, mental, quanto emocional. O livro "Impacto Espiritual na China"¹ destaca a relevância da tradição e das recordações dos mais velhos, que guardam experiências e sabedoria. O reconhecimento dessas memórias enriquece nossa identidade espiritual e traz benefícios tanto para a sociedade quanto para o indivíduo. A espiritualidade oferece uma base para enfrentar a realidade do envelhecimento, proporcionando paz e sentido à vida. Cuidar e respeitar os idosos promove um ambiente harmonioso em que jovens e velhos compartilham bênçãos e celebram a velhice como uma fase importante da busca espiritual.

¹Diversos missionários e intelectuais religiosos trabalharam e escreveram sobre o cristianismo e a espiritualidade na China ao longo da história, como é o caso de Ellen White e Watchman Nee.

MEMÓRIAS, MITOS E VERDADES: O VALOR DE VIVER O “TEMPO DE LAVANDA”

AUTORIA: SIMONE DOURADO



SIMONE
DOURADO

"Cada vez mais, as pessoas têm os meios para viver, mas não tem uma razão pela qual viver." Viktor Frankl

Vivemos entre memórias, mitos e verdades. Memórias do passado, mitos criados, e a verdade que se estabelece no aqui e agora. Onde queremos estar? Agora é hora de encontrar a nossa razão pela qual viver. Há quem diga que envelhecer é perder. Perder tempo, força, espaço, juventude. Mas há também quem, como Viktor Frankl, nos ensine que a vida nunca deixa de ter sentido — mesmo diante das perdas, das dores e das transformações inevitáveis do tempo. Uma vida com sentido é o que precisamos para um envelhecimento de qualidade.

Frankl, sobrevivente dos campos de concentração e criador da logoterapia, acreditava que a busca humana essencial é o sentido. E que esse sentido não se encontra em grandes feitos, mas na capacidade de olhar para a própria história e reconhecer o valor que ela tem — mesmo nas cicatrizes.

O @tempodelavanda, Instagram idealizado com o apoio da Universidade do Envelhecer (UniSER/UnB), nasce desse olhar: o de quem entende que envelhecer não é o fim de um caminho, mas o florescimento de um novo modo de existir. Assim como a lavanda, que resiste ao sol e ao vento e, ainda assim, exala perfume, a pessoa idosa carrega em si a força da experiência e a beleza de ter vivido — e de ainda poder viver com propósito.

Entre memórias, mitos e verdades, há muito a ser recontado.

Os mitos dizem que a velhice é tempo de silêncio e solidão. As verdades mostram que é tempo de autovalorização, de voz e partilha.

Os mitos afirmam que o idoso é alguém “que já passou”. As verdades revelam que é alguém que ainda está nela, com histórias a narrar, afetos a cultivar e sonhos a realizar.

Quando revisitamos nossas memórias, não é apenas nostalgia que sentimos. É reconhecimento — a consciência de que cada lembrança construiu quem somos. E, ao reconhecer, valorizamos. A memória é o espelho do tempo, e o tempo, quando olhado com afeto, se transforma em sabedoria.

O Tempo de Lavanda acredita que o envelhecer pode ser livre de etarismo, pleno de sentido e cheio de cor. É um convite para transformar o “ainda dá tempo” em “o tempo é agora” e “vamos viver”.

Viktor Frankl dizia que **“quem tem um porquê, enfrenta qualquer como”**. E o “porquê” do envelhecer é simples e profundo: continuar sendo parte da vida, deixando perfume por onde se passa — como um campo de lavandas ao entardecer.

Faz sentido?



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

VALORIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA: ENTRE MEMÓRIAS, MITOS E VERDADES NO TEMPO E TALENTO

LOYANE
PÁDUAALICE DE
SOUSAMÁRCIA
CORREIA
LIMAYAN
PÁDUA

A POTÊNCIA DO TEMPO

Há quem acredite que a criatividade tem prazo de validade. Que os sonhos têm data de expiração. Que, depois de uma certa idade, resta apenas lembrar do que já foi vivido. Mas a vida insiste em provar o contrário.

Cora Coralina publicou seu primeiro livro aos 76 anos, mostrando que a literatura pode florescer mesmo quando os anos já carregam histórias inteiras. Cartola lançou seu disco de estreia aos 65, transformando sua experiência de vida em canções eternas. Elza Soares reinventou a própria história aos 74, e a voz dela atravessou gerações como um trovão. Fernanda Montenegro conquistou o mundo aos 70, lembrando a todos que talento não envelhece — amadurece. Nelson Sargento continuou encantando o samba aos 90, provando que a paixão e a dedicação não têm prazo de validade.

O tempo não rouba potência. O tempo revela potência. Cada ruga guarda um verso não dito, um projeto ainda possível, uma ideia esperando seu momento de nascer. A pessoa idosa não é passado — é presença viva de história, cultura e invenção. É ancestralidade criadora, memória que constrói futuro.

Valorizá-la é reconhecer que a arte, a poesia, o pensamento e o afeto ganham profundidade com a experiência. Que a vida não se encerra com a idade. Ela se aprofunda. Cada dia vivido é uma paleta de cores, uma sinfonia de memórias e aprendizagens que enriquecem tudo ao redor.

Enquanto alguns se apressam para parecer jovens, os verdadeiros gigantes seguem de pé, com a serenidade de quem já entendeu que a verdadeira força não está na pressa — está na permanência. E na capacidade de continuar criando, sonhando, amando, ensinando e inspirando, independentemente da idade.



Envelhecer não é perder brilho. É transformar luz em legado. E cada legado de um idoso é um convite para todos nós: a celebrar a vida em cada fase, a respeitar o tempo, a aprender com a sabedoria que só os anos podem oferecer.

LOYANE PÁDUA

VALORIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA: MEMÓRIAS, MITOS E VERDADES

O mês de outubro movimenta bastante a discussão sobre a valorização dos idosos como geração que participou da construção deste século. A relevância do tema dá-se, especialmente, porque hoje no Brasil essa geração tem grande representatividade e foi, por toda a história, negligenciada e injustamente classificada como peso na economia. É necessário que a grande injustiça que, por longos anos, imperou e foi marca normatizada em nossa cultura seja reparada, o que trará grande ganho a todos nós, uma vez que falar da velhice é traçar o futuro.

Embora haja discussões deliberadas nos espaços públicos, o que fomenta articulações para a solução do problema, o fato é que os idosos continuam aguardando reconhecimento e valorização como sujeitos de transformação.

As histórias que nos formam são as contadas por avós, preservadas por idosos anônimos nas comunidades, vividas nas rotinas simples e corajosas de quem atravessou décadas. Tais histórias representam um patrimônio simbólico e são, antes de tudo, tecituras de nossa trama existencial. No entanto, ainda persistem mitos sobre a velhice, como a ideia de que idosos são improdutivos, resistentes a mudanças ou naturalmente dependentes. Embora existam alterações físicas e cognitivas associadas ao envelhecimento, não se pode reduzir o idoso à vulnerabilidade. A verdade é que a velhice não tem uma única face. Há idosos ativos, empreendedores, líderes comunitários e artistas; contudo, há também aqueles que enfrentam o abandono, a precariedade ou o silenciamento.

Diante desse cenário, é necessário imaginar e construir a utopia de uma sociedade verdadeiramente intergeracional em que crianças, jovens, adultos e idosos convivam com respeito mútuo, aprendam uns com os outros e compartilhem espaços sociais em harmonia. O filósofo Ernst Bloch, ao tratar da utopia como categoria concreta, afirma que ela não é mera fantasia, mas um "ainda-não" que orienta a ação presente. Assim, a busca por uma cultura em que todas as idades tenham voz, vez e dignidade precisa ser entendida como projeto coletivo. Uma sociedade ideal não é aquela que exalta apenas o novo, mas a que reconhece o valor da experiência, da memória e da continuidade.



Portanto, precisamos buscar a utopia do "ainda-não", para que a esperança nasça e renasça dentro de nós sempre que houver riscos de guerra entre as gerações; sempre que houver disputas desleais; sempre que o idoso for negligenciado. Busquemos o mundo em que o envelhecimento seja visto com naturalidade e respeito; e nunca com medo ou indiferença, porque o Era uma vez de nossa história não foi escrito por nós. Estamos apenas dando seguimento à narrativa dos que vieram antes. No fundo, "somos iguais em tudo e na sina".

MÁRCIA CORREIA LIMA

ESELHO, ESELHO MEU

Eselho, eselho meu,
Existe um idoso mais belo do que eu?
Vejo minha imagem refletida num mar de lembranças,
Dias tristes, alegres e noites de esperança.
Entre mitos e verdades celebro minha história,
Guardo no peito as lutas, vitórias e glória.
Eselho, eselho meu,
Carrego em mim cultura, saberes e canções,
Sabedoria acumulada em muitas gerações.
Minha voz conta o que o tempo me ensinou,
Meus gestos revelam o amor que da vida brotou.
Eselho, eselho meu,
Alguns dizem que envelhecer é perder o vigor,
Mas eu digo que é ganhar mais vida e valor.
É colher memórias e plantar amor
E transformar a vida na mais linda flor. Espelho, eselho meu,
A cada passo descubro novas paisagens
Entre perdas e ganhos, acumulo aprendizagens.
Minha vida é um mosaico infinito, Sou obra do tempo, rara e sem conflito. Espelho,
eselho meu,
Sou um livro aberto, sou uma canção sem fim,
Sou quem veio antes e quem virá depois de mim.
Carrego memórias, cicatrizes e sabedoria,
Vou tecendo a vida com amor e poesia. Espelho, eselho meu
Eu sei que nem tudo são flores quando se fala do envelhecer. Mas cada dia traz
novos sabores e a vida continua a nos surpreender!
Eselho, eselho meu,
Vejo a força que há em mim, o tempo me moldou, mas nunca apagou meu jardim
Cada ano vivido é sabedoria e coragem,
Pois envelhecer é escrever nossa própria viagem.
Eselho, eselho meu,
Aprendi que a beleza não se mede em juventude,
Mas em histórias vividas com coragem e plenitude.
Eselho, eselho meu, agora vejo enfim,
Que o idoso mais belo do mundo... sou eu, sim.

ALICE DE SOUSA

HASHTAGS INTERESSANTES PARA IDOSOS CURIOSOS

#MitandonaVida	Gíria jovem adaptada, significa “arrasando” ou “se destacando” em qualquer idade.
#GoldenAge	Idade dourada, remete a uma fase de vida plena.
#MemeSenior	Idoso que se torna referência em memes ou cultura pop.
#HistóriasQueInspiram	Memórias de vida e experiências inspiradoras.
#GoldenYears	Referência à fase dourada da vida.
#50+, #60+, #70	Termos divertidos que quebram estereótipos de idade.
#IdosoDigital	Celebrar idosos conectados, que usam celular, redes sociais, fazem vídeos, aprendem tecnologia ou viralizam.
#HistóriasQueInspiram	Contam experiências que conectam gerações.
#DiaDoldoso	Aumentou o uso ao final do mês por aproximação de 1º de outubro
#MelhorIdade	Usada para exaltar a fase madura da vida com orgulho e positividade — muito usada em turismo, bem-estar e vida ativa.
#LongevidadeAtiva	Refere-se a idosos que mantêm uma vida saudável, participativa e independente, quebrando estereótipos de fragilidade.
#RespeitoAoldoso	Campanhas de direitos, dignidade e combate à violência ou negligência contra idosos.
#EtarismoNão	Movimento contra o preconceito por idade; usado para denunciar atitudes discriminatórias e incentivar uma visão mais moderna do envelhecimento.

Olhar Único Jude Rodrigues



Velhice, mito ou verdade?

Não há mito, mas existe o fantasma do etarismo, porque infelizmente ainda existem pessoas de mentes estreitas querendo nos limitar e nos incapacitar. Já temos que lutar diariamente com as dificuldades e barreiras que nos são impostas, para ainda termos que lidar com o tão degradante preconceito do etarismo.

O mito ficou para trás. O que existe é a grande vontade de seguir em frente, passando experiências, aprendendo e ensinando, e completando nosso ciclo com dignidade.

Pessoalmente, considero esse assunto muito delicado. Mas que mito é esse que cerca a pessoa de 60+?

Falando com propriedade, do alto dos meus quase 60 anos, fico me perguntando que mito é esse que nos cerca. Felizmente, com o passar do tempo, saímos daquele penoso grupo em que nos resignávamos a contar histórias, quantos comprimidos tomávamos por dia e a partilhar experiências sobre quais dores e enfermidades mais nos afetavam.

Hoje, sim, contamos nossa história de vida — de cada cicatriz que superamos, do quanto temos a ensinar e aprender. Muitos de nós não tivemos tempo para aprender, então voltamos às salas de aula, ao mercado de trabalho, aos lugares de diversão. Resumindo, voltamos a viver.

No mundo Tech 60+, envelhecer é sinônimo de evolução.



PAULO
CÉSAR

Há um ditado antigo que diz: **“O tempo é o melhor professor”**. E talvez seja mesmo. Ele ensina com paciência, disciplina e sabedoria — qualidades que só o passar dos anos é capaz de lapidar. Mas, curiosamente, em um mundo tão acelerado e digital, parece que desaprendemos a ouvir quem mais tem a ensinar.

Por décadas, o envelhecimento foi cercado por **mitos e inverdades**.

O mito de que a pessoa idosa é “do passado”. O mito de que tecnologia e cabelo grisalho não combinam. O mito de que depois dos 60 o aprendizado desacelera. Algumas inverdades que colocam a pessoa idosa sobre um estereótipo de ultrapassado ou analfabeto digital.

Mas basta olhar ao redor para ver que essas crenças estão sendo derrubadas uma a uma. Hoje, há senhores e senhoras que **empreendem online, estudam nas áreas de informática, participam de grupos de tecnologia, publicam vídeos nas redes sociais e aprendem novas habilidades** com a mesma curiosidade de quem começa a vida adulta. Eles mostram, todos os dias, que envelhecer não é parar — é evoluir.

Entre **memórias, mitos e verdades**, a pessoa idosa continua sendo um elo essencial entre o ontem e o amanhã. Cada história guardada na lembrança é uma biblioteca viva. E cada nova experiência tecnológica é uma ponte que conecta gerações.

A tecnologia, quando bem usada, é uma aliada poderosa da valorização. Ela aproxima famílias, reduz o isolamento, facilita o acesso à saúde e abre janelas para o conhecimento. Mas, acima de tudo, ela devolve algo fundamental: **o pertencimento**.

O que precisamos é lembrar que envelhecer é uma conquista. Cada ruga carrega uma história, cada clique em um smartphone, num tablete ou num computador representa superação. A tecnologia pode e deve ser uma ponte entre gerações, não um muro.

Valorizá-la, portanto, é reconhecer que o **futuro também pertence a quem tem mais de 60**. E talvez seja esse o verdadeiro sentido da inovação — não apenas criar novas ferramentas, mas **dar novos significados à vida** em todas as idades.

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.

VALORIZAR É CUIDAR: SAÚDE, MEMÓRIAS E SABEDORIA NO ENVELHECIMENTO



LEONARDO
LOURENÇO



VERA
LUCIA
FERREIRA



ROSÂNGELA
SOARES



FLÁVIA
PINHEIRO



MARINALVA
RUSSO



LARISSÉ
GOMES

Valorizar a pessoa idosa é reconhecer a grandeza de uma vida construída em décadas de experiências, desafios e contribuições. É compreender que o envelhecimento não é o fim de um ciclo, mas uma etapa plena de significados, que exige da sociedade um olhar atento, sensível e respeitoso.

A valorização da pessoa idosa está intrinsecamente ligada à promoção da saúde em sua dimensão mais ampla — física, emocional, social e espiritual.

Quando falamos em saúde e envelhecimento, é impossível dissociar o conceito de saúde da noção de dignidade. Envelhecer com saúde não se resume à ausência de doenças, mas à presença de condições que permitam bem-estar, autonomia e sentido de vida.

Valorizar a pessoa idosa, portanto, é também garantir o direito a um cuidado integral, que vá além das consultas e medicamentos: é oferecer tempo de escuta, espaços de convivência, oportunidades de aprendizagem e reconhecimento social.

O processo de envelhecer carrega transformações no corpo, nas emoções e nas relações, mas essas mudanças não devem ser vistas sob o prisma da perda — e sim da continuidade. Cada ruga guarda histórias; cada lembrança, um ensinamento.

A valorização se concretiza quando essas histórias são ouvidas, quando as pessoas idosas são incluídas nas decisões que afetam suas vidas, e quando sua voz é respeitada e considerada.

O tema da valorização da pessoa idosa nos provoca reflexões sobre acolhimento, respeito, pertencimento e memórias afetivas. De acordo com o próprio sentido da palavra, valorizar é dar valor — e, num contexto em que o envelhecimento populacional no Brasil se intensifica rapidamente, essa valorização torna-se essencial.

A exclusão da pessoa idosa representa fragmentos de adoecimento de toda a sociedade. Em contrapartida, acolher e reconhecer os idosos é fortalecer laços, promover saúde e disseminar aprendizado.

A sociedade contemporânea ainda enfrenta desafios na desconstrução de estigmas que associam o envelhecer à perda, à improdutividade e à dependência. É preciso ressignificar o olhar sobre a velhice, entendendo-a como tempo de continuidade e sabedoria.

Em muitas culturas orientais, por exemplo, a velhice é sinônimo de respeito e sabedoria, sendo dever moral e legal dos filhos visitar seus pais com frequência — sob pena de sanções caso negligenciem esse cuidado.

No Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) assegura direitos fundamentais e promove a dignidade dessa população. Contudo, ainda existe uma distância entre o que está na lei e as práticas sociais.

Por isso, faz-se necessário fortalecer ações que aproximem os preceitos legais das vivências cotidianas, como:

- **Redes de apoio intergeracionais, que reforçam laços afetivos e o sentimento de pertencimento;**
- **Escuta ativa, para que as narrativas das pessoas idosas sejam valorizadas — pois, como disse Freire (1996), o diálogo é a base da valorização humana;**
- **Inclusão e aprendizado mútuo, que combatem o isolamento e favorecem trocas de saberes.**

Essas ações, somadas a políticas públicas efetivas, atenção humanizada e projetos culturais e educacionais, ajudam a promover o bem-estar biopsicossocial e fortalecem a autoestima das pessoas idosas.

Quando a pessoa idosa se sente empoderada e reconhecida, passa a enxergar sua própria trajetória com novos olhos, valorizando suas potencialidades em vez de suas limitações.

Gosto muito da frase que diz: **“Respeitar as pessoas idosas é respeitar o nosso próprio futuro.”**

Os idosos acumulam, ao longo da vida, um acervo valioso de conhecimentos, sabedoria e memórias que fazem a ponte entre o passado e o presente, enriquecendo as relações humanas.

Não há livro no mundo que contenha a sabedoria de um idoso — e eles têm muito a ensinar, basta que alguém queira ouvi-los.

Uma experiência vivida no Grupo da Terceira Idade do Centro de Saúde 01 de Samambaia ilustra bem essa verdade.

Eram idosos que interagiam com alegria e dinamismo, e relatavam que os encontros faziam diferença em suas vidas. Ali havia trocas, abraços, escuta e pertencimento.

O maior aprendizado foi meu — ao me apropriar de tanto saber e perceber o quanto o acolher transforma vidas.

Sabemos que uma parcela significativa de idosos sofre isolamento social e abandono, muitas vezes por serem vistos como “inúteis” ou incapazes de participar financeiramente.

Mas eles ainda têm muito a contribuir: são pessoas que viveram experiências únicas e valiosas, continuam aprendendo, se adaptam às novas tecnologias e seguem ativas.

Uma sociedade valoriza seus idosos quando respeita suas memórias, incentiva sua participação e promove políticas de saúde e bem-estar.

Encerro com um pensamento que resume essa reflexão:


“O valor mais alto da sociedade são os idosos, que carregam uma experiência repleta de ensinamentos.”

Síntese Final

É urgente que a sociedade repense suas percepções sobre o envelhecer. Valorizar não é apenas cuidar quando há doença, mas garantir que a vida seja plena, com propósito e dignidade.

Ao promovermos a valorização da pessoa idosa, estamos, em essência, cuidando de nossa própria humanidade.

Porque o envelhecimento é um destino coletivo — e a forma como tratamos nossos idosos revela o tipo de sociedade que desejamos construir.

 **Valorizar é cuidar. Cuidar é promover vida. E promover vida é o mais profundo ato de saúde e respeito que podemos oferecer.**

SAÚDE AGORA!

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

Entre lembranças e tradições, a cozinha surge como palco privilegiado: é no sabor de uma receita antiga que encontramos memórias afetivas, valores familiares e até práticas de saúde que podem inspirar todas as gerações.

Memórias e Identidade

A memória é um dos maiores tesouros dos mais velhos. Ela transmite tradições, valores e formas de viver que fortalecem a identidade das novas gerações.

Na cozinha, a memória se transforma em sabores e aromas: uma sopa preparada pela avó, um bolo de domingo ou um chá de ervas são mais do que alimentos — são lições de vida que atravessam o tempo.

Experimente em casa: pergunte a um idoso da sua família qual receita ele guarda no coração. Prepare-a junto com ele e registre esse momento em fotos ou vídeos.

Mitos sobre o Envelhecer

Apesar de todo esse valor, ainda persistem equívocos sobre o envelhecimento. Vamos desconstruir alguns:

- **Mito 1: “Idosos não aprendem coisas novas.”**
→ **Verdade:** O cérebro mantém plasticidade ao longo da vida. Com estímulo, é possível aprender sempre.
- **Mito 2: “Velhice é sinônimo de doença.”**
→ **Verdade:** Saúde depende de prevenção, alimentação equilibrada e estilo de vida ativo.
- **Mito 3: “Idosos não têm papel social relevante.”**
→ **Verdade:** Muitos continuam produtivos, cuidam da família, participam de comunidades e inspiram pelo exemplo.

Verdades que Precisamos Valorizar



Como Cada Continente Valoriza o Idoso

Como Cada Continente Valoriza o Idoso

Continente	Como o texto é compreendido	Ênfase cultural	Exemplo de relação com culinária
Ásia	Idoso como guardião da sabedoria e da tradição.	Respeito filial, espiritualidade.	Chás, arroz, ervas medicinais.
Europa	Integração social e envelhecimento ativo.	Políticas públicas e patrimônio cultural.	Dieta mediterrânea (azeite, pão, vinho).
América do Norte	Reflexão contra o culto à juventude.	Saúde e estilo de vida.	Orgânicos, dietas balanceadas.
América do Sul	Identidade cultural e memória afetiva.	Família, religiosidade, oralidade.	Feijoada, empanadas, milho, mandioca.
África	Anciãos como líderes comunitários.	Tradição oral, ancestralidade.	Milho, sorgo, mandioca, temperos locais.
Oceania	Ligação com a terra e espiritualidade.	Povos indígenas, sustentabilidade.	Peixes, frutos do mar, raízes.



PARA FINALIZAR...

Em todos os continentes, valorizar o idoso é reconhecer que envelhecer não significa fim, mas **continuidade de uma trajetória rica em saberes**.

Cada cultura destaca um aspecto: a Ásia enfatiza a tradição; a Europa, o bem-estar; a América do Norte, a inclusão; a América do Sul, o afeto; a África, a ancestralidade; e a Oceania, a espiritualidade.



No fundo, todos convergem em uma mesma lição: a mesa pode ser lugar de memória, saúde e união entre gerações. Ao celebrar as receitas e histórias dos mais velhos, garantimos que sua sabedoria continue alimentando corpo e alma das futuras gerações.

ALIMENTAR-SE DE MEMÓRIAS: A NUTRIÇÃO COMO EXPRESSÃO DA IDENTIDADE E DA VALORIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA



ANNA
PAULA

O Vínculo afetivo entre alimentação, lembranças e autoestima do idoso, resgatando hábitos alimentares tradicionais que podem valorizar sua história de vida.

A alimentação como ponte entre o passado e o presente nos traz a concepção de que a comida não é apenas uma questão de nutrição, mas também de emoções e afetos, com lembranças que remetem à várias fases da vida e à família, contribuindo para o bem-estar emocional e esta conexão com a alimentação pode ser terapêutica, principal e especialmente para as pessoas que estão vivenciando o envelhecer.

Para as pessoas idosas a alimentação também representa parte da sua origem cultural. Se torna um elo entre o passado e o presente porque a memória gustativa devolve histórias e significados, pois estão desde sempre em nosso subconsciente e a cozinha afetiva conecta pessoas, histórias que atravessam gerações e se tornam um elo entre passado e presente.

Receitas tradicionais de família fazem este papel muito bem pois são comidas que nos trazem a forma como eram preparadas, servidas e socializadas.



Um bom exemplo é o **BOLINHO DE CHUVA**, que desde sempre esteve presente na nossa infância e na memória das pessoas, sendo uma receita fácil e que vai nos transportar para a casa da vovó na primeira mordida. Era só o tempo armar chuva para que os ingredientes fossem separados e esta delícia fosse servida no lanche.

INGREDIENTES:

- 02 ovos médios
- ½ xícara (120 g) de açúcar
- 01 xícara (240 mL) de chá de leite em temperatura ambiente
- 02 e ½ xícaras 350 g) de chá de farinha de trigo
- 01 colher de sopa (14 g) de fermento químico em pó (fermento para bolo)
- Óleo para fritar (de 500 a 800 mL)
- 01 xícara (200 g) de chá de açúcar para finalizar
- 01 colher (02 a 05 g) de chá de canela em pó para finalizar

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela coloque os ovos, o açúcar e o leite. Misture bem;
- Ainda mexendo, vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos para não empelotar;
- Assim que a massa estiver lisa e homogênea, acrescente o fermento químico em pó e misture delicadamente;
- Confira a consistência da massa, para que não fique muito mole;
- Esquente o óleo e em fogo médio molde os bolinhos com a ajuda de duas colheres, passando a massa de uma para a outra e quando formar o bolinho redondo, coloque-o no óleo quente para fritar.
- Deixe fritar até ficar dourado e coloque para escorrer o óleo em um prato ou tigelha com papel toalha.
- Passe os bolinhos no açúcar misturado com a canela e sirva-os em seguida.
- Esta é uma verdadeira receita afetiva.

E entre sabores e saberes, vamos também desconstruir um mito e confirmar a verdade sobre a alimentação na 3ª idade, reforçando a importância do conhecimento e respeito às preferências e condições individuais.

MITO: Carboidrato engorda se consumido a noite.**Verdade:**

Desde que a ingestão calórica total seja equilibrada o consumo de carboidrato a noite não impede a perda de peso, pois o importante é a quantidade e a qualidade dos carboidratos e a prática de atividades físicas adequadas ao seu perfil.

Para a pessoa idosa, a recomendação geral é de 30 kcal/kg/dia de carboidrato e 1g/kg/dia de proteína e não deve exceder 30% de lipídios da ingestão calórica total. Mas esta medida deve ser ajustada individualmente, de acordo com o estado nutricional, o nível de atividade física, estado da doença e tolerância, se houver. A ingestão hídrica para as mulheres 60+ deve ser de pelo menos 1,6 L/dia. Para os homens 60+, no mínimo 2L/dia, a menos que haja uma condição clínica que exija uma abordagem diferente.

A boa nutrição se refere à alimentação individualizada e adequada ao tipo de cada um, pois na fase da envelhecimento, previne doenças como diabetes, problemas cardiovasculares, fortalece o sistema imunológico, mantém a massa muscular e óssea, melhora a cognição e a saúde mental, promovendo a independência e a qualidade de vida.

Um plano alimentar equilibrado em frutas, vegetais, proteínas, carboidratos e lipídios prescrito por um profissional da área nutricional é fundamental para o bem-estar nesta e em todas as fases da vida!

Cuide-se, se alimentando e se hidratando adequadamente!

Referências Bibliográficas

- <https://wellnerd.com.br/nutricao/carboidratosengordamanoitemitoseverdadescientificas>
- <https://nutrologyacademy.com/possocomercarboidratosanoite/>
- Ingestão Dietética de Referência (DRI's) para idosos
- <https://receiteria.com.br>

Anna Paula é Nutricionista e Terapeuta Integrativa

UniSERES contando histórias...



ANNA
PAULA



DAMARIS
LUCIA



GILBERTO
AMARO

Na envelhescência precisamos estimular não só o físico, mas também a mente. A saúde mental é de grande importância e não pode ser esquecida quando se trata de falar em cuidados para a pessoa idosa.

A arte de **CONTAR HISTÓRIAS**, principalmente na 3ª idade, estimula a cognição, ajuda no resgate de memórias, no combate à solidão e à depressão fortalece os laços sociais e familiares, encontros, sentimentos de empatia e prazer, favorece na troca de conhecimentos e valores intergeracionais.

Entre memórias, mitos e verdades esta arte que também é uma atividade terapêutica promove o bem-estar e uma conexão profunda com a própria vida e o mundo lá fora.

Nos eventos da UniSER, há uma dupla de palhaços, que sempre abre o trabalho do dia. Contam sempre uma história, interpretando e fazendo todos rirem com suas palhaçadas.



Palhaça CAICHINHOS



Palhaço FRANJINHA

A dupla de artistas contadores de histórias, Meg e Edson são presença garantida nos palcos, em eventos da UniSER/UnB, sempre levando o riso e a alegria ao coração das pessoas.

Eles são responsáveis pelas disciplinas ABRACADABRA e VAMOS OUVIR E CONTAR HISTÓRIAS nas turmas do curso de Educador Político Social em Gerontologia – UniSER/UnB, onde vivem momentos mágicos, de muitas histórias, ensino e aprendizagem com os seus alunos. Estas disciplinas faziam parte do Projeto AÇÃO e atualmente estão na grade da disciplina VIVÊNCIAS.

Vamos conhecer um pouquinho da história deles.

Edson Cavalcante de Araújo nasceu em Teresina /PI e aos sete anos veio com os pais morar em Brasília. A primeira residência da família foi em Taguatinga e depois foram morar no Guará onde estudou até concluir o Ensino Médio. E nessa época foi aprovado no concurso para vigilante da SEEDF, no qual permaneceu até a sua aposentadoria.

Em 1994 mudou-se para a Ceilândia onde morou por muitos anos e foi onde formou a sua família.

Fez vários cursos na área da arte de contação de histórias pois para atuar como aluno egresso e professor no Projeto UniSER/UnB, como é carinhosamente chamado, é preciso estudar muito.



Edson, de azul e sua turma - Polo Samambaia/2019

Margarete Neres nos conta que no ano de 1991 foi carinhosamente batizada de Meg pelos colegas do CVV – Centro de Valorização da Vida e gostou tanto do apelido que o adotou a partir daquele momento.

Meg nasceu no Rio de Janeiro, em Vila de Cava – Nova Iguaçu e veio ainda bem pequena, com os seus familiares morar em Brasília. Ao chegarem na Capital Federal, moraram em uma invasão na Asa Norte, depois em Taguatinga e na sequência, na Vila do IAPI e por fim sua família recebeu um lote em Ceilândia Sul onde viveram até 2003.

Lá estudou e formou-se no magistério, atuando como professora em escolas particulares, no Ensino Especial na APAED e em 1998 ingressou na SEE. Foi na Ceilândia que Meg e Edson formaram sua linda família, composta por um casal de filhos, hoje com 31 e 28 anos.

No final de 2003 receberam o atual imóvel onde moram atualmente, no Guará.

A história do casal no Projeto UniSER começou em 2018, quando Edson viu um anúncio de inscrições para uma nova turma no Polo da Cidade Estrutural, e ele fez a sua inscrição, tornando-se aluno do curso de Educador Político e Social em Gerontologia. E durante as aulas sempre comentava que era Contador de Estórias, então foi convidado para participar do 1º CITIG – 1º CONGRESSO INTERNACIONAL EM TECNOLOGIAS E INOVAÇÕES EM GERONTOLOGIA, em 2018. No entanto, Edson disse que só aceitaria o convite se a sua companheira Meg fosse com ele, pois ela tem curso de especialização em Arte de Contar Histórias e juntos formariam uma dupla perfeita de artistas.

E, assim, o casal foi ao Congresso e realizou uma oficina maravilhosa na Arte de Contar Histórias, onde conheceram muitas pessoas e ficaram surpresos com as respostas dosicineiros.

**Meg e Edson no palco do I
CITIG - 2018**





Também estiveram presentes no II CITIG em parceria com a Unisa – Universidade de Santo Amaro/SP - AGO/25.

Pouco tempo depois, foram convidados a atuarem no Polo Candangolândia, onde atuam até hoje. Também atuaram em vários polos lendo, contando histórias e aprendendo muito.

Para registrar os momentos mágicos que vivem nas disciplinas de ABRACADABRA, VAMOS e CONTAR Histórias, tem cadernos onde seus alunos registram sentimentos e impressões sentidos naquele momento ou que que acharam da aula e dos convidados que prestigiam as aulas durante os semestres.



Meg está sentada no chão e seus alunos interagindo no contexto daquela aula – Polo Candangolândia/2018.

Planos para o futuro? Continuarem ministrando aulas e passearem muito juntos pois ambos estão aposentados de suas respectivas carreiras profissionais e atuam juntos no Projeto UniSER, contando histórias e encantando seus alunos e as pessoas por onde passam.

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



EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 3 | EDIÇÃO 24 | 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, 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, Paulo César, Rosângela Soares, 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.

