



revista

GIRASSÓIS

Aniversário da Revista Girassóis

Volume 10 - Agosto - 2024



ÍNDICE



Rota Sênior.....	03
Saúde e Envelhecimento.....	05
Efatá.....	08
Faz Sentido?.....	13
A Pedagogia do Envelhecer.....	15
Esporte e Envelhecimento.....	17
Editorial.....	19



GIRASSÓIS: UM ANO DE HISTÓRIAS E DESCOBERTAS PARA A TERCEIRA IDADE

**Celebração do primeiro aniversário da nossa
querida Revista Girassóis.**



GRAÇA MEDEIROS



Há um ano, embarcamos juntos em uma jornada para oferecer conteúdo enriquecedor, informativo e inspirador para o público da terceira idade. E que jornada maravilhosa tem sido!

Desde o início, nossa missão foi clara em proporcionar aos nossos leitores não apenas informações úteis, mas também momentos de prazer, reflexão e descoberta.

A cada edição, nos esforçamos para trazer artigos que reflitam a riqueza de experiências e a vitalidade que marcam essa fase da vida.

A coluna "Rota Sênior", que fala sobre Turismo e Lazer para a terceira idade, tem sido um espaço onde compartilhamos destinos encantadores, dicas valiosas e experiências inesquecíveis. Recebemos relatos emocionantes de viagens, damos sugestões de roteiros adaptados e histórias de aventuras que nos inspiram a continuar explorando um mundo de conhecimento e trocas.

Neste primeiro ano, agradecemos a todos os nossos leitores, colaboradores. É graças a vocês que a Revista "Coletivo Girassóis" se tornou um ponto de encontro para aqueles que desejam aproveitar ao máximo a vida na terceira idade. Cada edição é pensada com carinho e dedicação, sempre com o objetivo de tornar a leitura agradável e enriquecedora

Para comemorar este aniversário, preparamos essa edição especial.

UM ANO DE REFLEXÕES SOBRE SAÚDE E ENVELHECIMENTO: AVANÇOS, DESAFIOS E PERSPECTIVAS



LEONARDO LOURENÇO

Introdução: Neste mês de agosto, a Revista Coletivo Girassóis comemora seu primeiro aniversário, um marco que nos convida a olhar para trás e refletir sobre os principais temas e debates que moldaram nosso primeiro ano de existência.

Na coluna **"Saúde e Envelhecimento"**, tivemos a oportunidade de explorar questões cruciais que impactam a vida das pessoas idosas, abordando desde os desafios do envelhecimento saudável até as políticas públicas necessárias para garantir qualidade de vida a essa população crescente.



UM ANO DE REFLEXÕES SOBRE SAÚDE E ENVELHECIMENTO: AVANÇOS, DESAFIOS E PERSPECTIVAS

Retrospectiva dos Principais Momentos: Ao longo deste ano, a coluna "Saúde e Envelhecimento" destacou temas que ressoaram profundamente com nossos leitores:

1. Envelhecimento Saudável: Iniciamos a trajetória da coluna discutindo o conceito de envelhecimento saudável, abordando a importância da prevenção, promoção da saúde e os cuidados necessários para garantir uma velhice ativa e independente. Exploramos práticas cotidianas e abordagens preventivas que podem ajudar a prolongar a qualidade de vida.



2. Desafios do Envelhecimento na Pandemia: A pandemia de COVID-19 trouxe à tona os desafios específicos enfrentados pelos idosos, desde o aumento da vulnerabilidade à doença até o impacto do isolamento social. Discutimos as lições aprendidas e as estratégias adotadas para proteger e cuidar da população idosa em tempos de crise sanitária.



3. Políticas Públicas e Direitos dos Idosos: Ao longo do ano, também abordamos o papel das políticas públicas na proteção dos direitos dos idosos. Discutimos a importância de uma legislação robusta e de ações governamentais que promovam a inclusão social, o acesso à saúde e o combate à discriminação etária.



4. Envelhecimento Ativo e Participação Social: Uma das colunas mais inspiradoras foi dedicada ao envelhecimento ativo, onde destacamos histórias de idosos que se mantêm ativos e engajados em suas comunidades, mostrando que a idade não é um impedimento para continuar a contribuir para a sociedade.



UM ANO DE REFLEXÕES SOBRE SAÚDE E ENVELHECIMENTO: AVANÇOS, DESAFIOS E PERSPECTIVAS



Perspectivas Futuras: Para o próximo ano, a coluna "Saúde e Envelhecimento" continuará a explorar novos horizontes, trazendo à luz questões emergentes como o impacto das mudanças climáticas na saúde dos idosos, inovações tecnológicas no cuidado e a importância do envelhecimento intergeracional. Nossa missão é seguindo sendo uma fonte de informação e inspiração, ajudando a construir uma sociedade mais justa e preparada para acolher o envelhecimento de todos.

Conclusão: Este primeiro ano foi apenas o começo de uma jornada de reflexão e aprendizado. Agradecemos a todos os leitores que nos acompanharam, e convido-os a continuar explorando conosco os desafios e as oportunidades do envelhecimento. Que possamos juntos construir um futuro onde a saúde e o bem-estar dos idosos sejam sempre uma prioridade.



A IMPORTÂNCIA DA REVISTA GIRASSÓIS NA CONSTRUÇÃO DE REFLEXÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO ATIVO E A ESPIRITUALIDADE



MARILSE HELENA MANSO



IRIS MENESES

Desde quando o mundo começou a comemorar os aniversários?



Originária do latim, Aniversário é a junção das palavras *annus* (ano) e *versus* (voltar) = “*anniversarius*”, que significa aquilo que volta todos os anos.

As comemorações de aniversário começaram no Egito Antigo, por volta de 3000 A.C, e eram apenas para celebrar o aniversário dos faraós e seus deuses, os únicos dignos de receberem tal homenagem. Da mesma forma eram as comemorações realizadas pelos gregos.

Em Roma, as comemorações foram expandidas até mesmo aos mortais, porém apenas aqueles considerados semideuses como o Imperador, a sua família e aos ocupantes de altos cargos no Senado.

A IMPORTÂNCIA DA REVISTA GIRASSÓIS NA CONSTRUÇÃO DE REFLEXÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO ATIVO E A ESPIRITUALIDADE

Já no cristianismo, o costume foi abolido por causa das suas origens pagãs e, só voltou a ser comemorado novamente no século IV, quando tiveram início as celebrações pelo nascimento de Jesus Cristo, chamado mundialmente de Natal.

O costume de presentear e desejar “feliz aniversário” aos aniversariantes tinha como finalidade afastar os maus espíritos. Tal prática acontecia no Egito Antigo e em Roma.

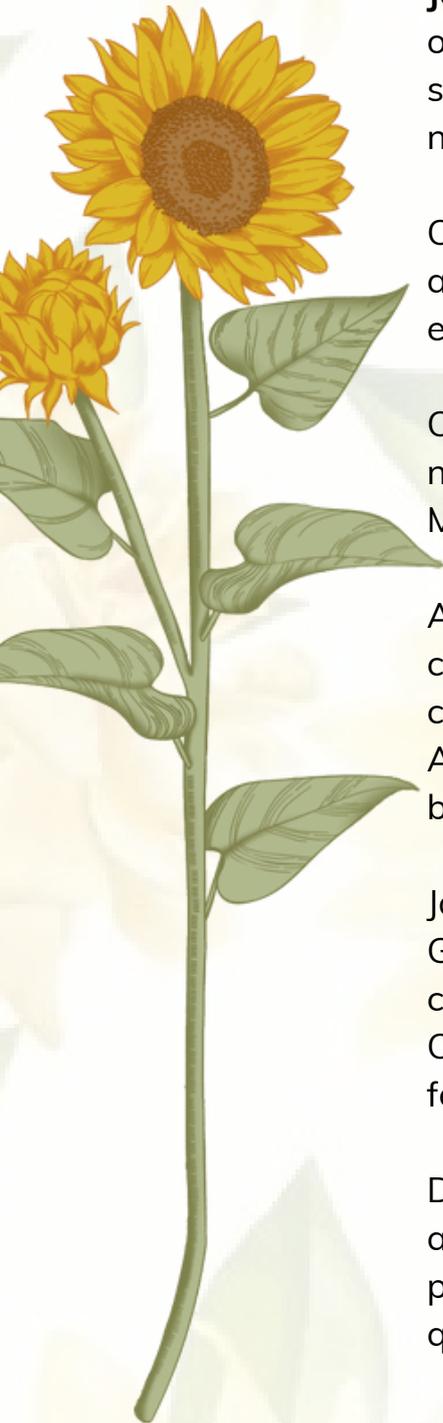
O jargão “parabéns para você” surgiu algum tempo depois, já no ano de 1893, quando a música foi escrita pelas irmãs Mildred e Patty Smith Hill.

A tradição de comemorar aniversários com bolos remonta a civilizações antigas, como os gregos e os romanos. Os gregos costumavam assar bolos redondos para homenagear a deusa Artemis, enquanto os romanos celebravam aniversários com bolos feitos de trigo e mel.

Já as velinhas de aniversário também tiveram sua origem na Grécia, referindo-se ao brilho e à luz da Lua. Uma delas era colocada sobre o bolo ofertado a Artemis.

Os balões foram acrescentados para dar um maior colorido às festas e agradar as crianças.

Depois de uma viagem pela origem da celebração de aniversário, queremos celebrar com todos vocês que tornaram possível chegarmos ao primeiro ano de aniversário da nossa querida Revista Girassóis juntamente com os nossos leitores.



A IMPORTÂNCIA DA REVISTA GIRASSÓIS NA CONSTRUÇÃO DE REFLEXÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO ATIVO E A ESPIRITUALIDADE



Ao longo de seu primeiro ano de existência, a revista "Girassóis" se destacou como uma publicação vital para aqueles que buscam explorar o envelhecimento de forma ativa e inspiradora, com um olhar que vai além das perspectivas convencionais. Dentro desse contexto, a espiritualidade emerge como um tema central, especialmente abordado na seção "Efatá", que oferece reflexões profundas sobre a conexão entre a maturidade e o crescimento espiritual.

A "Girassóis" não apenas promove uma visão positiva do envelhecimento, mas também explora como a espiritualidade pode ser uma força transformadora durante essa fase da vida. Envelhecer, segundo as reflexões apresentadas na revista, é uma oportunidade de aprofundamento espiritual, em que cada experiência acumulada ao longo dos anos contribui para um maior entendimento do eu, do propósito e da existência. A espiritualidade, abordada na coluna "Efatá", convida os leitores a redescobrirem a sacralidade nas pequenas coisas e a valorizarem a jornada interior que acompanha o processo de envelhecimento.

Os artigos desta coluna incentivam a introspecção e o desenvolvimento espiritual, destacando como o envelhecer pode ser um período de renovação e iluminação. Essa abordagem transforma a visão tradicional do envelhecimento, apresentando-o não como um declínio, mas como um caminho para a plenitude espiritual. Os colunistas compartilham suas próprias experiências e insights, criando um espaço de troca que enriquece tanto os leitores quanto os próprios autores.



A IMPORTÂNCIA DA REVISTA GIRASSÓIS NA CONSTRUÇÃO DE REFLEXÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO ATIVO E A ESPIRITUALIDADE

Para os colaboradores da "Girassóis", especialmente aqueles envolvidos na coluna "Efatá", a revista oferece uma plataforma para o crescimento espiritual contínuo. Ao explorar temas de espiritualidade e interagir com os eventos proporcionados pela revista, há um constante desenvolvimento de novas perspectivas e um aprofundamento na compreensão de temas que transcendem a materialidade. A "Girassóis", assim, se torna um instrumento de transformação pessoal, onde cada texto e evento contribuem para o florescimento espiritual dos envolvidos.



Nesse 1 ano de existência, trouxemos diversas temáticas sobre pontos de vista de cada coluna, dentre elas a espiritualidade, e pudemos refletir sobre o cuidado de cada colunista e colaborador em várias áreas de nossa vida. Preparamos também matérias sobre diversos assuntos do nosso cotidiano, com abordagens pertinentes, testemunhos de vida que impactam e transformam as pessoas a cada leitura, trazendo momentos de profundas reflexão e evolução em todos os aspectos.



A IMPORTÂNCIA DA REVISTA GIRASSÓIS NA CONSTRUÇÃO DE REFLEXÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO ATIVO E A ESPIRITUALIDADE

Ao completar um ano, a "Girassóis" reafirma seu papel como uma publicação que ilumina os caminhos do envelhecimento ativo, com um foco especial desta coluna na espiritualidade. Em cada edição, a revista celebra a jornada única de cada indivíduo, mostrando que o envelhecimento é uma fase rica em significado, na qual a espiritualidade pode florescer com todo o esplendor de um girassol voltado para o sol.

Enfim, esperamos que todos os nossos leitores sejam realmente edificados, pois sabemos que podemos utilizar de vários meios para trazer sempre uma mensagem de ânimo, reflexão, aprendizado e crescimento espiritual. Acreditamos que a Girassóis seja esse canal de bênçãos na vida das pessoas, em especial, as pessoas idosas.

Como nós sabemos que nem sempre é fácil ser criativo ou escolher os temas certos às expectativas de nossos leitores é que esperamos que no próximo ano as sugestões e a participação dos alunos e egressos da UniSER seja cada vez maior. Estamos felizes em conseguir passar um ano oferecendo sempre o que cada um de nós temos de melhor, para que em cada edição as nossas mensagens sejam um referencial de possibilidades e esperança.

Vida longa à Girassóis e a todas as iniciativas institucionais, comunitárias, educacionais, sociais, espirituais ou de qualquer outra natureza, popular ou não, que se disponham à tarefa de acolher, amparar, orientar e abrir novas oportunidades a uma parcela significativa da sociedade que está a cada dia mais envelhecendo e buscando novas oportunidades como forma de renascimento.



O SENTIDO DE VIDA É ENVELHECER COM SENTIDO. FAZ SENTIDO?



SIMONE DOURADO

"Encontrei o significado da minha vida, ajudando os outros a encontrarem o sentido de suas vidas."

Victor Frankl

Faz sentido que o envelhecimento com propósito de vida seja algo importante para uma velhice plena? Segundo a Logoterapia e Análise Existencial, ciência criada pelo neuropsiquiatra Viktor Frankl, a busca por algo que dê sentido à vida é a motivação primária de todo ser humano. E estudos mostram que pessoas que têm um sentido de propósito vivem mais e têm uma melhor qualidade de vida.

Por que isso acontece?



A questão é que, quando chegamos nessa etapa da vida, para minimizar os desafios que a fase impõe, torna-se imprescindível reconhecer os nossos pontos fortes e combater os estereótipos sobre o envelhecer. Os conceitos sobre a Logoterapia e Análise Existencial nos ajudam a compreender esse processo.

De acordo com Viktor Frankl, pai da Logoterapia, o ser humano é um ser biopsicosocial e também noético, ou seja, dotado de uma dimensão espiritual que o impulsiona a buscar um sentido na vida.

E onde encontrar esse sentido? Através dos valores de criação, vivência e atitude, a pessoa do idoso torna-se capaz de encontrar, em sua caminhada existencial, um para quê viver que a faça prosseguir extraíndo sentido nas situações mais adversas da vida.

Reconhecer que somos pessoas, cuja idade avançada narra uma linda trajetória de vida, carregada de experiências, emoções, trocas e sonhos, já é uma boa forma de enfrentar os caminhos e os desafios da velhice.



O SENTIDO DE VIDA É ENVELHECER COM SENTIDO. FAZ SENTIDO?

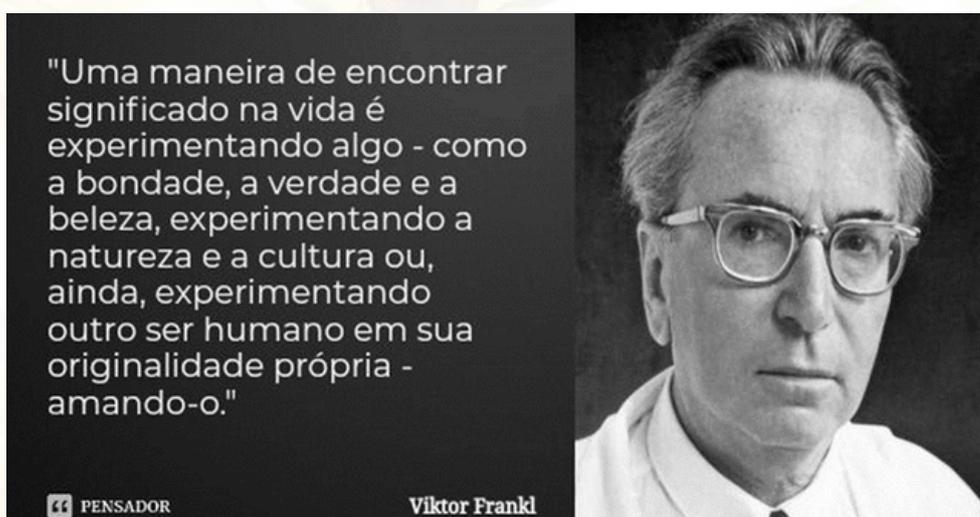
A coluna “Faz sentido?” é sobre envelhecer com sentido e qualidade de vida. É também um espaço de combate ao etarismo. Aqui, a sua história de vida tem valor e queremos ouvi-la.

Para Frankl, o sentido da vida não deve ser uma busca egocêntrica, com o foco em si mesmo. Felicidade e prazer não são os principais motivos para a existência, mas sim consequências, logo, para encontrar sentido de vida, é preciso dirigir-se a algo maior que si mesmo, a uma causa ou ao amor a outra pessoa. E mesmo diante do sofrimento, é possível encontrar sentido.

A Logoterapia nos ensina que somos seres capazes e livres para escolher o que nos traz sentido e, portanto, responsáveis por nossas escolhas.

A vida sempre oferece um sentido, cabe a nós descobrir qual é o nosso.

E você, já pensou no seu sentido da vida? Compartilhe conosco a sua história.



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

JUBILEU DE PAPEL



MARCELO TRAVASSOS



MARIA DO SOCORRO

Celebramos nossas Bodas de Papel com a certeza de que, assim como as páginas que escrevemos, nossa trajetória acadêmica está repleta de conhecimento, inovação e a promessa de muitas novas histórias por vir.

Neste mês especial (ago./24), nos encontramos inebriados com o alcance que chegamos, de um embrião que foi fecundado no amor, na esperança, no sentimento de uma ideia e após o resultado de inúmeras reuniões, eis que ele surge à vida, a revista, inicialmente denominada: Revista Girassóis e posteriormente: Revista Coletivo Girassóis.

Ao longo desses doze meses, um ano, tem-se consolidado como uma referência no meio acadêmico, tendo como público alvo, em particular, a pessoa idosa. Fonte de inúmeras matérias/artigos, desenvolvidas nessa coluna e, é claro, em toda a revista. Desde a sua criação, em out/23, a revista tem sido um espaço de diálogo, reflexão e disseminação de conhecimento, contribuindo de maneira significativa para o avanço dos direitos da pessoa idosa, seu público-alvo, bem como orientando e educando a população em geral.

Nos orgulhamos, através desta coluna, de trazer à tona alguns dos títulos já publicados nos volumes anteriores:

VOLUME	ARTIGO
Vol. I (out/23)	Os vinte anos da pessoa idosa
Vol. II (nov/23)	Gerascofobia – medo de envelhecer
Vol. III (jan/24)	A retrospectiva da educação para a pessoa idosa em 2023: desafios e esperanças
Vol. IV (fev/24)	A pessoa idosa e o carnaval
Vol. V (mar/24)	+Q Idosa, Mulher
Vol. VI (abr/24)	UniSER e a UNB, uma relação de amor
Vol. VII (maio/24)	A pedagogia no tratamento dos transtornos mentais no trabalho
Vol. VIII (jun/24)	Festa junina: nostalgia, alegria e movimento
Vol. IX (jul/24)	Férias, uma forma saudável de descansar



JUBILEU DE PAPEL

Cada edição é o resultado de um esforço colaborativo entre seus autores, revisores, editores e leitores, cujo comprometimento e dedicação tem sido fundamentais para a construção da qualidade e credibilidade desta revista.

A exemplo, essa coluna, criada com o objetivo claro de promover o conhecimento, incentivar o debate acadêmico e popular. Sua estrutura-raiz concentra-se em trazer a todos as comorbidades, sejam elas físicas, mentais, psicossociais ou de qualquer outro tipo de enfermidade, que acometem as pessoas idosas e repercutem diretamente nos seus familiares, em primeiro momento. Anexo a isso, utiliza-se a inserção da arte, através de poemas/poesias, escritas também por pessoas idosas; e na área do entretenimento, trazem-se sugestões de livros e filmes que retratam a vida, após a inserção da pessoa na terceira idade.

Por fim, é importante relatar que, ao longo dessa jornada, a nossa revista enfrentou inúmeros desafios e superou barreiras, mas sempre mantendo o foco na missão: fomentar no meio acadêmico e na população em geral a importância da pessoa idosa para a família e a sociedade, as suas contribuições e valorizações da sua experiência de vida, difundindo o saber e a alegria de fazer parte de uma universidade que a trata como um Ser participativo, comprometido, ativo, acima de tudo VIVO, essa é a UniSER. Momento pelo qual queremos agradecer a todos que, de alguma forma, contribuíram para essa história – desde nossos fundadores até nossos colaboradores mais recentes.

O aniversário da Revista Girassóis, é indubitavelmente um marco na história da UniSER, motivo pelo qual nos faz continuar a seguir em frente com mais vigor, comprometidos com a excelência editorial e com a evolução das ciências e humanidades.

**QUE VENHAM MAIS INÚMEROS ANOS DE SUCESSO,
INOVAÇÃO E CONQUISTAS!
A TODOS QUE FIZERAM PARTE DESSA JORNADA, MEUS
MAIS SINCEROS AGRADECIMENTOS E MINHA
CELEBRAÇÃO!**



ANIVERSÁRIO, É SEMPRE UMA DATA ESPECIAL...



ÂNGELA QUEIROZ

Como passou rápido, ainda é uma criança começando a engatinhar, porém gigante pela própria natureza.

Tudo começou em agosto de 2023, despretensiosa, tímida e assim a REVISTA GIRASSÓIS nasceu e foi se tornando prazeroso escrever e falar com cuidado e muito amor dessa coluna maravilhosa que é O **ESPORTE NO ENVELHECIMENTO, ESPORTE NA TERCEIRA, ESPORTE PARA UMA VIDA PLENA**, nessa revista que tenho a honra de uma das colunistas.

Quero ressaltar que não sou jornalista, sou apenas amante do esporte (precisamente do voleibol, o qual pratico e arbitro.

E como cheguei até aqui? Fui enviada por Deus, pois foi do nada, mas tive como inspiração uma guerreira que tenho o prazer de chamar de **MÃE**, que me formei no curso de **Educador Político Social em Gerontologia** pela a **UNISER/UnB** e foi assim que tudo começou.



ANIVERSÁRIO, É SEMPRE UMA DATA ESPECIAL...



Fazer parte desse grupo tão seletivo que são os colunistas/colaboradores dessa revista girassóis sob os olhares e coordenação de nosso querido Leonardo Lourenço, além de prazeroso e gratificante é também desafiador, pois a cada mês me permito a inventar e reinventar para junto com os colegas entregar a coluna do esporte no tempo determinado por ele, pois é sabido que todos nós temos outros afazeres, trabalho, serviços domésticos, pais, mães, filhos e ainda assim damos o nosso melhor, sendo cuidadosos, cautelosos na nossa escrita para possa agradar aos leitores com leveza!

Como tenho aprendido e conhecido melhor cada um dos participantes, digo colunista “escritores”, porque através de sua escrita vamos aprendendo a decifrar um a um, com sua leveza, sua sensibilidade no escrever, transcrever para o papel palavras, experiências que agregam no nosso dia a dia, além de ser perceptível o quão dóceis são suas palavras que saem direto do coração para o papel.

Assim, mês após mês vamos tentando, inventando e reinventando para que a leitura chegue leve e gostosa de ver e de ler aos nossos leitores.



EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 1 | EDIÇÃO 10 |
Agosto | 2024

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço

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

COLUNISTAS: Ângela Queiroz Barros, Iris Menezes, Graça Medeiros, Gilberto Amaro, Laci Maria, Leonardo Lourenço, Maria do Socorro, Marcelo Travassos, Marilse Helena Manso, Simone Dourado.

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

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

