



revista

GIRASSÓIS

**GIRASSÓIS DA VIDA:
O AMARELO QUE ILUMINA O
ENVELHECER**

Volume 11 - Setembro - 2024



ÍNDICE



A Pedagogia do Envelhecer.....	03
Faz sentido?.....	07
Saúde e Envelhecimento.....	10
Rota Sênior.....	13
Efatá.....	16
Esporte e Envelhecimento.....	20
Ética, Direito e Cidadania no Envelhecimento.....	23
Editorial.....	25





LUTO NA TERCEIRA IDADE: SUAS INTERFACES



MARCELO TRAVASSOS



MARIA DO SOCORRO

"A Beleza profunda produz emanções de delicadeza, sensibilidade, refinamento, equilíbrio, eficácia na expressão; nos aproxima da retidão, da compreensão e do amor."
(Delia Steinberg Guzmán)

Neste mês de setembro, em que a Organização Mundial da Saúde (OMS), juntamente com o Ministério da Saúde do Brasil, chama a sociedade mundial para uma reflexão sobre o SUICÍDIO, trazemos nesta coluna uma série de dois volumes, abordando esse assunto. No primeiro trataremos sobre a sua definição e o impacto dele na terceira idade. No segundo, já em outubro, abordaremos suas características, desafios e estratégias de apoio.



A campanha Setembro Amarelo teve suas origens nos Estados Unidos da América, em meados de 2008, com o objetivo de reforçar a importância da saúde mental e da prevenção ao suicídio.

O LUTO

O que pode haver de interessante em investigar um tema como a morte? Atualmente nos deparamos com uma negação acerca desse tema (SILVA, 2003). Na pós-modernidade, a sociedade, marcada por um ritmo alucinante, parece ter deixado de lado o fato de todos nós sermos seres finitos. Para tanto, o indivíduo prefere não pensar sobre sua finitude e a dos amados que o rodeiam, havendo assim um despreparo para enfrentarmos essa situação. É notório que o luto é compreendido de maneiras distintas nas fases de desenvolvimento do sujeito dessa maneira, a morte é compreendida de uma maneira dinâmica ao longo do desenvolvimento humano. Desde a infância, as pessoas têm contato com perdas, mas é a partir da adolescência que realmente entendemos o significado da morte.



Na fase adulta, evidenciamos tal fato como algo possível de acontecer, mas é na velhice que sua possibilidade parece ser mais aceita, uma vez que tal etapa é encarada como última no ciclo de desenvolvimento humano. Além das variáveis relacionadas com o desenvolvimento humano, a cultura e as situações de perda que vivenciamos contribuem para que formemos nossa visão sobre a finitude humana.



De acordo com o Ministério da Saúde, 96,8% dos casos de suicídio estão relacionados a transtornos mentais, sendo em primeiro lugar a depressão. Alguns dos principais sinais de depressão são: desinteresse, apatia, choro frequente, baixa autoestima, entre outros.

A forma como os idosos lidam com a morte pode variar de acordo com uma série de fatores, incluindo experiências de vida, crenças pessoais, saúde mental e redes de apoio social. A psicologia oferece várias perspectivas para entender esse processo, dentre elas, destacamos a **Teoria do Desenvolvimento do Ciclo Vital de Erikson**. Para a psicologia, a fase compreendida como a última do desenvolvimento humano, chamada de "**Integridade versus Desespero**", ocorre na velhice. Nessa fase, os idosos podem refletir sobre suas vidas e avaliar se alcançaram um senso de integridade pessoal. A morte é vista como parte inevitável da vida, e aqueles que desenvolveram um sentimento de integridade tendem a aceitar a morte com mais tranquilidade, enquanto aqueles que não conseguiram podem experimentar desespero e angústia.

O LUTO NA TERCEIRA IDADE

O processo de envelhecimento traz consigo uma série de desafios emocionais e um dos mais significativos é o enfrentamento do luto. Na terceira idade, o luto pode se manifestar de maneira única devido às circunstâncias e experiências próprias dessa fase da vida. As pessoas idosas podem enfrentar um luto acumulativo, à medida que experimentam perdas sucessivas, como a morte de amigos próximos, cônjuges ou familiares. O ato de ser enlutado é uma jornada complexa e profundamente pessoal, uma experiência que nos confronta com as profundezas da alma humana e nos desafia a confrontar a dor e o sofrimento de perder alguém que amamos. Ser enlutado não é apenas um estado emocional passageiro, mas sim um processo transformador que nos leva a explorar os recantos mais sombrios da nossa própria existência.



Ao lidar com o enlutado, é importante considerar que cada indivíduo tem uma experiência única e pessoal do processo de luto. Os profissionais de saúde devem adotar uma abordagem centrada na pessoa, respeitando as crenças, valores e preferências individuais da pessoa idosa ao fornecer apoio durante esse período difícil. Que possamos abraçar o ato de ser enlutado como uma parte essencial da experiência humana, uma jornada de amor, perda e redenção que nos torna quem somos. E que, ao final, possamos encontrar paz e consolo nos braços daqueles que nos amam, sabendo que não estamos sozinhos em nossa dor, mas sim rodeados pelo amor e pela compaixão daqueles que nos cercam.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARR, D. (2019). *The Sociological Study of Grief and Bereavement*. In K. J. Doka (Ed.), *Handbook of Bereavement Research and Practice* (pp. 123-140). American Psychological Association.

COELHO, A. B. A., & De Mendonça, A. (2015). *Características psicológicas de idosos enlutados*. *Psicologia, Saúde & Doenças*.

ERIK, H. E. (1998). *O Ciclo de vida completo*. Porto Alegre: Artmed.

SILVA, A. L. P. (2003). *O acompanhamento psicológico a familiares de pacientes oncológicos terminais no cotidiano hospitalar*. *Interação em Psicologia, Paraná*, v. 7, n. 1, p. 27-35, jan-jun.

ROSENBERG, R. L. (1992). *Envelhecimento e morte*. In: M. J. Kovács. *Morte e Desenvolvimento Humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 58-89.





SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO



Livro: *Envelhecimento e luto: reflexão sobre as perdas na velhice*

Autor: Manuela Cendon Barral

Editora: Appris Editora; 1ª ed.; 2023; 92 p.

Idioma: Português

Sinopse: O fenômeno do envelhecimento humano vem sendo discutido por diversas abordagens ao longo das últimas décadas. Contudo, apesar de ser compreendido como um processo do ciclo vital, o tema “velhice” ainda carrega estigmas, generalizações e concepções que o tornam de difícil compreensão para além das questões biológicas. Junto a isso, com a ampliação cronológica da faixa etária chamada de velhice, tornou-se importante pensar que novas formas de envelhecer vêm se tornando possíveis, além de apresentarem outras implicações para as perdas vividas nessa fase da vida. A partir disso, abre-se o questionamento inicial do que fazer com aquilo que se perdeu nesse processo e como cuidar da vida que resta, já não tão encurtada como anteriormente. Assim, à luz da fenomenologia existencial, questionando a naturalidade do envelhecer e do morrer, a autora buscou refletir e pensar esse novo contexto.



Canção Para Marion

Título Original: *Song for Marion*

Sinopse:

Arthur (Terence Stamp) é um rabugento pensionista morador de uma pensão para pessoas idosas. Ele nunca gostou de cantar, mas quando sua esposa fica doente, Arthur decide honrar uma das suas atividades favoritas: participar de um coral. Logo ele descobre as técnicas pouco convencionais da diretora do coral. Sua entrada no grupo o ajuda a construir laços com seu filho James, com quem mantém uma relação fria e distante.

Ano de lançamento: 2013 / **Gênero:** Comédia/Drama / **Duração:** 1h33min / **Nacionalidade:** EUA / **Censura:** 14 anos



VALENTE COMO O SOL



SIMONE DOURADO

**“O desespero é o sofrimento sem
sentido.”**

Viktor Frankl



Em setembro o sol nasceu todos os dias, mas seu Valente, aposentado, 74 anos, não viu. Estava perdido no vazio do seu coração e não viu o sol nascer. Não sabia se havia chovido, ou sequer anoitecido. Estava focado em si mesmo e nada conseguiu desviar o seu olhar da solidão que lhe chamava, cotidianamente, para ser seu e de mais ninguém.

Eu agora, distante dessa cena, busco compreender o desespero de uma alma aprisionada. Qual o sentido da sua vida? Onde estão seus valores? Família, filhos, amigos? E a sua capacidade de amar? O que fez da sua tão almejada liberdade, cuja responsabilidade deveria guiar os seus passos? Seu Valente buscou a felicidade de forma incondicional. Desejou o sucesso a todo custo e acabou tropeçando na ausência de sentido de vida. De repente um grande vazio tomou conta dele, não tinha mais motivos para lutar. Não queria pausar, só pensava em apagar a luz.





Lendo **“Em busca de sentido”**, de Viktor Frankl, me deparo com a frase: **“Não procurem o sucesso. Quanto mais o procurarem e o transformarem num alvo, mais vocês vão errar. Porque o sucesso, como a felicidade, não pode ser perseguido; ele deve acontecer, e só tem lugar como efeito colateral de uma dedicação pessoal a uma causa maior do que a pessoa, ou como subproduto da rendição pessoal a outro ser.”** O autor me fez compreender que a busca primordial de todo ser humano é a busca por sentido, algo que encha a vida de propósito e que, segundo ele, pode ser descoberto em qualquer etapa da vida, até mesmo diante de circunstâncias adversas, onde o sofrimento (dor, culpa e morte) se faz presente, em meio a situações que não podemos mudar.

Envelhecer é uma dádiva, um processo inevitável, salvo quando antecipado pela morte. Para uns, é uma bela conquista e, para outros, um sofrimento. Seu Valente, apesar do nome tão forte, era frágil no pensar. Via o processo de envelhecer como algo decadente, sem a virilidade de outrora, sem os controles naturais das funções corporais, acompanhado do sentimento de inutilidade, medo e solidão. A bebida e os ansiolíticos logo se tornaram companheiros inseparáveis. Qual o sentido da vida? Nascer, viver e morrer? Nada fazia sentido.

E eis que uma mão amiga surge diante do seu Valente, e nada exige dele, a não ser estar por perto. Por dias seguidos ela pode estar próxima, apenas como assistente de um drama, cujo fim não se podia ver. Eis que o poder do relacionamento, da confiança e da conexão com o outro, ganhava força.

Embora o sentido da vida seja único para cada pessoa, existem, segundo a Logoterapia, ciência da busca por sentido, criada pela neuropsiquiatria Viktor Frankl, três formas básicas para encontrá-lo. A primeira é através dos valores de criação, ou aquilo que você dá para o mundo, como por exemplo, o trabalho; a segunda, através dos valores vivenciais, ou seja, experimentando algo, no encontro com alguém, admirando a natureza ou pelo amor; e por último, através dos valores de atitude, diante do sofrimento inevitável.



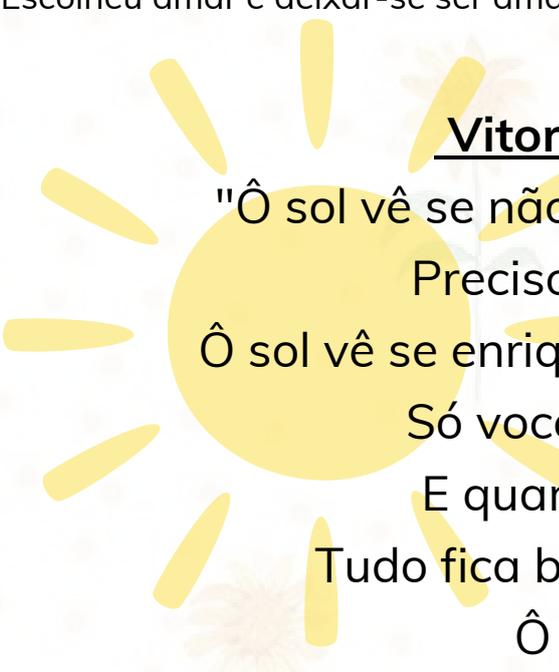


“Tudo pode ser tirado de uma pessoa, exceto uma coisa: a liberdade de escolher sua atitude em qualquer circunstância da vida.”

Viktor Frankl

Através do cuidado e do amor que recebeu, seu Valente reconheceu que muito do que viveu foi consequência do isolamento que cegava as suas possibilidades de escolhas. Eram tantas e diversas! Mas estava cego. Hoje percebe a importância de cuidar da saúde mental. Percebe ainda mais a importância de desviar o olhar de si mesmo e ir em direção a algo maior ou ao amor por alguém. Escolheu viver. Escolheu ver o sol nascer e se aquecer nele. Escolheu amar e deixar-se ser amado.

Vitor Kley - O Sol



Ô sol vê se não esquece e me ilumina
Preciso de você aqui
Ô sol vê se enriquece a minha melanina
Só você me faz sorrir
E quando você vem
Tudo fica bem mais tranquilo
Ô tranquilo
Que assim seja, amém
O seu brilho é o meu abrigo, meu abrigo
E toda vez que você sai
O mundo se distrai
Quem ficar, ficou
Quem foi vai vai

*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.

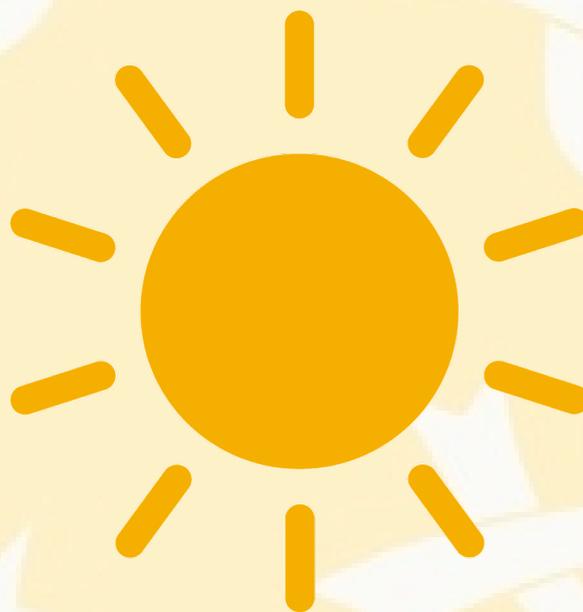


REFLEXÕES SOBRE SAÚDE MENTAL E ENVELHECIMENTO: UM OLHAR ALÉM DO SETEMBRO



LEONARDO LOURENÇO

Quando falamos de saúde, muitas vezes nos concentramos em aspectos físicos, esquecendo que a mente também requer atenção, especialmente ao longo do envelhecimento. O mês de setembro é tradicionalmente dedicado à conscientização sobre a importância da saúde mental, mas queremos expandir essa conversa para além de um período específico. É essencial que o cuidado com a saúde emocional seja constante, um pilar fundamental da vida, que se torna ainda mais delicado e necessário na terceira idade.



O envelhecimento é um processo natural, cheio de desafios e oportunidades. À medida que envelhecemos, o corpo passa por mudanças inevitáveis, mas o que raramente é discutido com a profundidade necessária são as mudanças emocionais e psicológicas que acompanham essa fase. A transição da vida ativa para a aposentadoria, a saída dos filhos de casa, a perda de amigos e parceiros, e a percepção do próprio corpo enfraquecendo podem desencadear sentimentos complexos como tristeza, ansiedade e, em alguns casos, depressão.

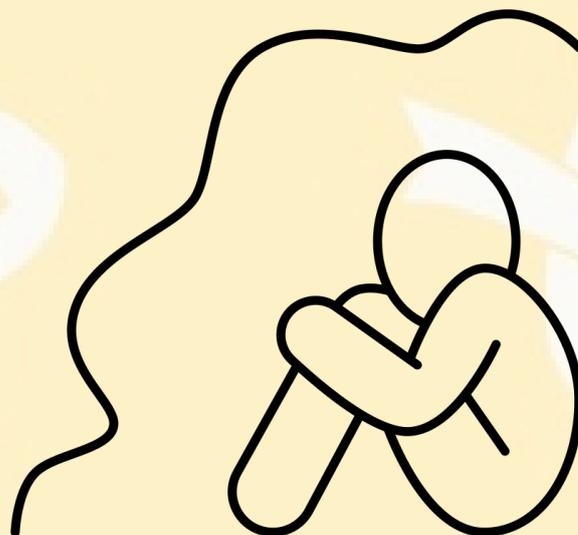
Estudos mostram que a depressão entre idosos é subdiagnosticada e frequentemente tratada como uma consequência normal do envelhecimento. Isso é um erro. A saúde mental na velhice é tão crucial quanto em qualquer outra fase da vida, e desconsiderar os sinais de sofrimento emocional pode agravar questões como o isolamento social e até comprometer a saúde física. Não se trata apenas de viver mais anos, mas de viver com qualidade.





DESAFIOS ESPECÍFICOS DO ENVELHECIMENTO

Na terceira idade, a saúde mental enfrenta obstáculos específicos. Um dos principais é o isolamento social. Com a aposentadoria, muitas pessoas perdem o contato diário com colegas de trabalho e rotinas que lhes ofereciam sentido e propósito. Além disso, a morte de entes queridos pode abalar profundamente a estabilidade emocional. Os idosos também podem enfrentar preconceitos, sendo estigmatizados como incapazes ou obsoletos, o que afeta a autoestima e o sentimento de pertencimento à sociedade.



A solidão, muitas vezes, caminha de mãos dadas com essas experiências, e sua presença persistente pode afetar o bem-estar mental. Estudos revelam que o isolamento social aumenta significativamente o risco de depressão e até de doenças crônicas, criando um ciclo vicioso de sofrimento emocional e físico. Enfrentar essas questões exige um olhar atento e estratégias que promovam a integração e o apoio aos idosos, seja no seio familiar ou em políticas públicas voltadas para esse grupo.

REDES DE APOIO E ESTRATÉGIAS PARA UMA VIDA PLENA



Diante desses desafios, como podemos promover uma vida mais plena e saudável, mental e emocionalmente, para os idosos? A resposta está na construção de redes de apoio. A participação em grupos comunitários, associações de idosos, atividades culturais e esportivas podem trazer vitalidade e um novo sentido para essa fase da vida. O convívio intergeracional também é uma fonte poderosa de fortalecimento emocional. O contato com as gerações mais jovens, seja por meio de familiares, vizinhos ou programas sociais, pode reduzir o isolamento e resgatar o sentimento de utilidade e pertencimento.



Além disso, o autocuidado deve ser incentivado, e isso inclui tanto a atenção à saúde física quanto mental. Atividades como meditação, yoga e terapia ocupacional têm demonstrado benefícios para a saúde mental de idosos, proporcionando momentos de relaxamento e introspecção. A busca por apoio psicológico, seja em terapias individuais ou de grupo, também é uma ferramenta valiosa para enfrentar sentimento de tristeza, ansiedade e luto.

Outro aspecto crucial é a educação em saúde mental, que precisa ser disseminada tanto entre os idosos quanto entre seus cuidadores e familiares. Muitas vezes, os sinais de que algo está errado podem ser sutis, como mudanças no apetite, no sono, na interação social ou no humor. Ter consciência dessas alterações e saber como abordá-las pode fazer uma grande diferença na qualidade de vida do idoso.

O SENTIDO DE VIDA NA VELHICE

Manter um sentido de vida é vital em qualquer fase, mas na velhice ele assume uma importância singular. Com as mudanças de papéis sociais, como a aposentadoria ou a perda de status profissional, muitas pessoas se sentem desorientadas. Porém, é possível (e necessário) cultivar novas fontes de propósito, seja através de hobbies, voluntariado ou simplesmente dedicando mais tempo a atividades que proporcionem prazer e conexão.

É comum que, ao chegar à terceira idade, as pessoas revisitem suas histórias de vida e reflitam sobre suas conquistas e legados. Esse processo de reflexão pode ser uma oportunidade valiosa para ressignificar o que realmente importa e para encontrar novas formas de exercer sua identidade e participação na sociedade.

MENSAGEM FINAL

Promover uma saúde mental equilibrada e integrada ao bem-estar físico é um direito de todos, independentemente da idade. No envelhecimento, isso se torna ainda mais relevante, pois envolve a dignidade de viver plenamente, mesmo diante dos desafios que a vida apresenta. O autocuidado, o apoio social, a integração intergeracional e o reconhecimento da importância da saúde emocional são passos fundamentais para garantir que o envelhecer não seja sinônimo de solidão, mas de realização e continuidade.

Cuidar da mente e do corpo ao longo da vida é o caminho para envelhecer com sabedoria e felicidade. Afinal, o que realmente importa é sentir-se vivo, conectado e significativo em cada etapa dessa jornada.



O LAZER COMO OPÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA



GRAÇA MEDEIROS

O lazer desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental dos idosos, sendo uma poderosa ferramenta para prevenir o isolamento social, reduzir os níveis de estresse e combater sentimentos de solidão. A fase da terceira idade pode trazer mudanças significativas na rotina, como a aposentadoria e a saída dos filhos de casa, ou um problema com a saúde, o que pode afetar o bem-estar emocional da pessoa idosa.



No mês de setembro a campanha de conscientização sobre a prevenção ao suicídio, (Setembro Amarelo) é uma oportunidade importante para abordar questões de saúde mental, especialmente para a terceira idade. Atividades de lazer tem um papel significativo para a melhoria da qualidade de vida, como caminhadas ao ar livre, jardinagem, jogos de tabuleiro, prática de esportes adaptados, atividades culturais, aulas de artesanato e pinturas, hortas comunitárias, leitura, voluntariado, danças, viagens e excursões.... Tudo isso ajuda a estimular o cérebro, proporcionando momentos de prazer e descontração



Essas atividades incentivam o convívio social, reforçando laços afetivos e criando novas conexões.

O idoso se sente mais ativo, útil e inserido na comunidade, o que eleva sua autoestima e reduz o risco de depressão.



Além disso, o lazer oferece uma pausa das preocupações diárias, permitindo que a pessoa idosa aproveite o momento presente. Isso pode reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa.

É importante que as opções de lazer sejam diversificadas e adaptadas às limitações físicas que possam surgir com a idade, garantindo que todos possam participar de acordo com suas capacidades.



Portanto, o lazer não deve ser encarado como mero passatempo, mas como uma parte essencial para a manutenção da saúde mental na terceira idade, promovendo bem-estar e felicidade.



BENEFÍCIOS PARA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS IDOSOS.

- ✓ Praticar exercícios regularmente ajuda a reduzir o estresse e promove a sensação de bem-estar.
- ✓ Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, pode proteger contra condições como depressão e ansiedade.
- ✓ Interagir socialmente, seja em grupos ou com familiares, pode proporcionar apoio emocional e um senso de pertencimento.
- ✓ Participar de atividades desafiadoras pode manter a função cognitiva e promover a realização pessoal.
- ✓ Cuidados médicos regulares, incluindo gerenciamento de condições e apoio psicológico, são essenciais.



Queridos leitores é essencial cuidar de sua saúde e fazer o uso do lazer para uma vida saudável plena e gratificante.

Isso irá lhe proporcionar o bem-estar do dia a dia com momentos de alegria, descontração e conexão com seus familiares e amigos.

Aproveitar essas oportunidades faz bem não apenas para o corpo, mas também para a alma. Lembrem-se: nunca é tarde para descobrir novas paixões e viver momentos inesquecíveis!

Gratidão e até a próxima edição.

A NECESSIDADE DE CUIDARMOS DA ESPIRITUALIDADE PARA NOS FORTALECERMOS EMOCIONAL E FISICAMENTE NA VELHICE



MARILSE HELENA MANSO



IRIS MENESES

O tema deste artigo é de crescente importância em uma sociedade que enfrenta o envelhecimento populacional. Com o aumento da expectativa de vida, é fundamental abordar os desafios relacionados à saúde mental, emocional e física da população idosa, e a espiritualidade emerge como uma poderosa aliada nesse processo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a espiritualidade vai além da religião, englobando crenças, valores e práticas que oferecem suporte emocional e mental. Na velhice, ela pode ser um refúgio contra a sensação de isolamento e impotência, proporcionando serenidade, paz interior e uma reconciliação com as mudanças inevitáveis do corpo e da mente.

À medida que envelhecemos e nos deparamos com a transitoriedade da vida, somos convidados a enfrentar questões que tocam as fibras mais sensíveis de nossa humanidade. A religiosidade, em suas diversas formas, oferece um alicerce de esperança e propósito, permitindo-nos encontrar sentido mesmo diante da incerteza e da fragilidade. Ela nos convida a uma jornada interior, onde a conexão com algo maior que nós mesmos pode ser uma fonte de conforto e resiliência.



É nesse espaço de fé e reflexão que muitos encontram força para enfrentar o medo da finitude, transformando a ansiedade em serenidade e a dor em aceitação. O estudo dessas dimensões revela não apenas como a espiritualidade molda nosso bem-estar mental, mas também como ela pode ser uma âncora de paz em tempos de incerteza, ajudando-nos a abraçar a vida em toda a sua plenitude e, a partir dela, enfrentar a morte com dignidade e tranquilidade.



A conexão espiritual, por meio de crenças ou práticas religiosas organizadas, reforça o senso de propósito e significado na vida, o que se relaciona diretamente com uma maior capacidade de responder de forma positiva aos desafios do dia a dia.



Contudo, a espiritualidade transcende as barreiras impostas pela religião organizada. Embora as religiões desempenhem um papel importante ao guiar valores morais e éticos, a espiritualidade é uma experiência mais ampla, que envolve a busca pelo significado e pela transcendência. Para os idosos, ela pode ser manifestada por meio de conexão com a natureza, envolvimento em causas sociais ou mesmo pela contemplação artística. Assim, a espiritualidade, ao promover tanto o bem-estar pessoal quanto a integração social, contribui para um envelhecimento mais resiliente e bem-sucedido.

O estudo sobre espiritualidade/religiosidade e saúde mental no Brasil revela um impacto significativo não apenas na saúde mental, mas também na saúde física dos pacientes. Pesquisas realizadas em diversos contextos, desde hospitais até estudos com pacientes com doenças crônicas, evidenciam que a espiritualidade e a religiosidade desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar e na resiliência diante das adversidades. Calvetti, Muller e Nunes (2008) destacam que variáveis como a religiosidade são vitais no processo de enfrentamento de doenças graves, como HIV/AIDS, fornecendo uma camada adicional de suporte emocional e psicológico. Do mesmo modo, Duarte e Wanderley (2011) corroboram essa visão ao mostrar que, para pacientes geriátricos, a religiosidade oferece um recurso de apoio essencial durante a hospitalização e os desafios da condição de saúde. Além disso, Miranda, Lanna e Felipe (2015) revelam que, em pacientes com câncer, a busca por espiritualidade não só proporciona esperança e ressignificação da vida e da morte, mas também melhora a qualidade de vida e auxilia no enfrentamento do sofrimento.



Além de proporcionar suporte emocional, a espiritualidade também desempenha um papel importante no setembro Amarelo, campanha de conscientização sobre a prevenção ao suicídio. Nesse contexto, ela atua como uma aliada na promoção da saúde mental, especialmente entre os idosos, que podem enfrentar sentimentos de solidão, ansiedade e desesperança. A espiritualidade oferece não apenas um caminho para encontrar propósito e significado, mas também uma rede de apoio emocional, que pode ser crucial na prevenção de comportamentos de risco e na promoção do bem-estar integral. Cuidar da espiritualidade é, portanto, cuidar da saúde mental, reforçando a importância de estarmos atentos às dimensões emocionais e espirituais da vida, especialmente durante os momentos mais desafiadores.



A Psicologia da Saúde e a Psicologia Positiva enfatizam que as emoções positivas derivadas da espiritualidade podem contribuir para um desenvolvimento saudável, mesmo durante o processo de doença, atuando como uma fonte de apoio social crucial. Assim, a integração da espiritualidade nos cuidados de saúde oferece um potencial significativo para o bem-estar integral, abrangendo tanto a mente quanto o corpo.



GRATIDÃO é SABER QUE A NOSSA VIDA ESTÁ RODEADA DE PEQUENOS MILAGRES



ESPORTE AMARELO



ÂNGELA QUEIROZ

Dois destaques importantes e consecutivos no calendário: o **Setembro Amarelo**, mês de prevenção ao suicídio; e o Dia Internacional do Idoso, comemorado em 1º de outubro, oportunizam a reflexão sobre a situação do idoso na sociedade e o crescente índice de antecipação do fim da vida nessa população.

Em todo o mês de setembro, profissionais de saúde intensificam as ações voltadas à saúde mental e à conscientização relacionada à importância da preservação da vida, por meio da campanha “**Setembro Amarelo**”, que visa à prevenção do suicídio.

Alertamos para o fato de que muitos idosos vivem hoje um isolamento, quiçá um abandono por parte de seus familiares, causando uma tristeza profunda que pode levá-los à depressão e ao desejo de abreviar suas vidas. Importante lançarmos um olhar mais cuidadoso para a situação e observar sinais verbalizados, tais como: “meus filhos já estão todos criados, não precisam mais de mim”, “não quero incomodar ninguém”, “já vivi demais”, “estou cansada de viver”.

A comunicação verbal pode estar acompanhada de mudanças repentinas de comportamento, como desinteresse por atividades antes consideradas prazerosas, descuido com a alimentação, medicamentos e aparência, desejo súbito de distribuir pertences, bens, patrimônio e herança.

A Psicologia da Saúde e a Psicologia Positiva enfatizam que as emoções positivas derivadas da espiritualidade podem contribuir para um desenvolvimento saudável, mesmo durante o processo de doença, atuando como uma fonte de apoio social crucial. Assim, a integração da espiritualidade nos cuidados de saúde oferece um potencial significativo para o bem-estar integral, abrangendo tanto a mente quanto o corpo.





ESPORTE AMARELO

Calma, que temos a solução para tudo isso!

Ser idoso não é feio, pelo contrário, é privilégio!

Então, vamos viver, pois envelhecer é para poucos, e vamos envelhecer com qualidade!

Esporte está aí para ser praticado e, principalmente o coletivo, pois ele oportuniza um envelhecimento ativo diante dos aspectos físicos e sociais, sendo considerado excelente para a integração e socialização dos indivíduos!

Somado a outros tantos benefícios:

1 - Melhora o ânimo, pois o ato de fazer atividades físicas libera hormônios no corpo responsáveis pela sensação de bem-estar e ainda melhoram o humor.

2 - Melhora o convívio social: os jogos em equipe ajudam a criar novas amizades e conviver com as diferenças. A integração em equipe e o convívio com as diferenças são ótimas maneiras de fazer novos amigos, manter os antigos e respeitar as individualidades.

3 - Melhora sua flexibilidade, fortalecendo sua musculatura, aumentando sua resistência.



Opções de Esporte na Terceira idade:

- Dança;
- Yoga;
- Arte Marcial (tai chi);
- Caminhada;
- Natação;
- Hidroginástica.





ESPORTE AMARELO

Assim você se salva e salva seu próximo, com qualidade de vida, com saúde física e mental, com vigor, com alegria, e jamais terá tempo para pensamentos e atitudes negativas.

E você que não faz atividade física, por se achar velho (a) para esse fim, vem comigo, que lhe provarei o contrário, e você irá se surpreender com quantos benefícios a prática esportiva na terceira idade proporciona e o quanto será benéfica para sua saúde e bem-estar, aumentando sua autoestima, mantendo seu corpo saudável e sua mente ativa.

Pesquisas sugerem que a prática regular de exercícios físicos pode diminuir o risco de demência e declínio cognitivo.

<https://priscilapisoligeriatria.com.br/esportes-na-terceira-idade/>



**Está esperando o quê?
Vamos lá?
Vem conosco!**

Ângela Queiroz

Com os dados apresentados, surge o questionamento: Como a cidadania ativa pode auxiliar no combate ao isolamento social? A resposta passa por uma série de iniciativas, conforme podemos ver abaixo:

-Promoção de Redes de Suporte: Incentivar a participação em atividades comunitárias e programas de voluntariado pode ajudar bastante na criação de redes de suporte social, esses serviços são oferecidos pelas mais diversas esferas da sociedade, como escolas, igrejas, iniciativas populares, entre outros.



-Participação e Envolvimento Social: Encorajar a participação ativa em decisões locais, conselhos comunitários, grupos de interesse e reuniões locais. Essas iniciativas promovem o envelhecimento ativo, e abrem espaço para o debate sobre investimento em políticas públicas que facilitem o acesso dos idosos a atividades sociais.



-Tecnologia e Conexão Digital: O mundo globalizado exige cada vez mais o uso de tecnologias, seja na palma da mão, com os celulares e tablets, ou em casa, com a TvSmart e computadores. Buscar programas de inclusão digital para a terceira idade pode garantir que todos tenham acesso a tecnologias que possibilitem a comunicação virtual, ajudando a manter conexões sociais, especialmente para aqueles que tem problemas de mobilidade.



Educação e Conscientização: A educação promove mudanças significativas em toda e qualquer sociedade. Nas palavras de Paulo Freire: “a Educação é Libertadora”, logo, promover o acesso a programas educacionais para a terceira idade permite a liberdade e a socialização que só a educação pode proporcionar. Como exemplo disso, temos a UniSER, que fomenta ações educativas e integrativas, ampliando as capacidades e habilidades na vida dos idosos da comunidade.



Oferecer oportunidades para que os idosos desenvolvam habilidades sociais e de liderança pode incentiva-los a se engajar mais ativamente em suas comunidades, reduzindo o isolamento. Assim, a cidadania ativa promove a inclusão e se torna uma ferramenta essencial na redução do isolamento social.



EDITORIAL

**REVISTA GIRASSÓIS | ANO 2 | EDIÇÃO 11 |
Setembro | 2024**

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço

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

COLUNISTAS: Alexandre Rodrigues; 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.

