

revista

GIRASSÓIS

**PLANEJANDO A
VIDA: NOVOS
RECOMEÇOS E A
ARTE DE DECIDIR**

Volume 16 - fevereiro - 2025



ÍNDICE



A Pedagogia do Envelhecer.....	03
Ética, Direito e Cidadania no Envelhecimento.....	06
Esporte no Envelhecer.....	09
Rota Sênior.....	12
Efatá.....	15
Faz Sentido?.....	20
Saúde e Envelhecimento.....	22
NutriSER.....	27
Editorial.....	31



PLANEJANDO A VIDA, NOVOS RECOMEÇOS E A ARTE DE DECIDIR

Por Márcia Ferreira Passos



MARCELO
TRAVASSOS



MÁRCIA
PASSOS



MARIA DO
SOCORRO



SOCORRO
BRITO



CÁTIA
ALBUQUERQUE

“Procurei não pensar, me tranquei sem querer num lugar que nem sei,
SOLIDÃO, é distante demais uma nova manhã
e nem sei quando virá, mas virá.”
(14 Bis - música Nova Manhã, 1980)

Planejar a vida é uma arte que envolve o equilíbrio delicado entre o que desejamos, o que podemos alcançar e as situações que nos cercam. Cada novo recomeço é uma oportunidade para redefinir nossa trajetória. O planejamento precisa começar com foco e otimismo para chegar a seu objetivo, sabemos que não é fácil rever como recomeçar após uma fase crítica em sua vida, porém não é impossível. Para as mulheres, ainda é mais desafiador, pois elas, quando querem fazer alguma coisa, se dão ao máximo para realizarem o que planejaram.

A princípio, não podemos colocar nossa vontade acima da realidade, e devemos evitar colocar expectativas no outro para não nos frustrar. O ser humano costuma viver de forma natural, seguindo uma linha de raciocínio que todo mundo segue, mesmo sabendo que não é sua vontade e realidade.

Tomar decisões é uma habilidade que se aprimora com o tempo e reflexão, muitas vezes, a pressão do momento determina a tomada de decisão. Muitas vezes a pressão do momento.

Hoje não estamos preparados para perder; se ganharmos com facilidade, seremos desmotivados pelo ganho; e se perdemos, entramos em uma onda de patologias da nossa era atual, sujeitos a contrair doenças oportunistas sem perceber.

Ser estimulado é muito bom, mas por outro lado, perceber o que realmente queremos, de acordo com nossa realidade será mais proveitoso; é preciso pensar no que nos faz bem, mesmo que, aos olhos alheios, não haja aprovação.

Se a vida te oferecer algo interessante, pega; mas se um dia te pedir de volta, desapega, pois com o passar do tempo começamos a perceber que o “Ter” já não tem mais valor, porém o “Ser” é o que importa agora.



SOU FEITA DE RETALHOS

Cris Pizzimenti

Sou feita de retalhos.

Pedacinhos coloridos de cada vida que passa pela minha e que vou costurando na alma.

Nem sempre bonitos, nem sempre felizes, mas me acrescentam e me fazem ser quem eu sou.

Em cada encontro, em cada contato, vou ficando maior...

Em cada retalho, uma vida. uma lição, um, carinho, uma saudade...

Que me tornam mais pessoa, mais humana, mais completa.

E penso que é assim mesmo que a vida se faz:

de pedaços de outras gentes que vão se tornando parte da gente também.

E a melhor parte é que nunca estaremos prontos, finalizados...

Haverá sempre um retalho novo para adicionar à alma.

Portanto, obrigada a cada um de vocês, que fazem parte da minha vida

e que me permitem engrandecer minha história com os retalhos deixados em mim.

Que eu também possa deixar pedacinhos de mim

pelos caminhos, e que eles possam ser parte das suas histórias.

E que assim, de retalho em retalho, possamos nos tornar, um dia, um imenso bordado de "nós".



SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO



Autor: Viktor E. Frankl

Editora: Ed. Vozes Nobilis; 1ª ed.; 2022; 152p.

Idioma: português

Sinopse:

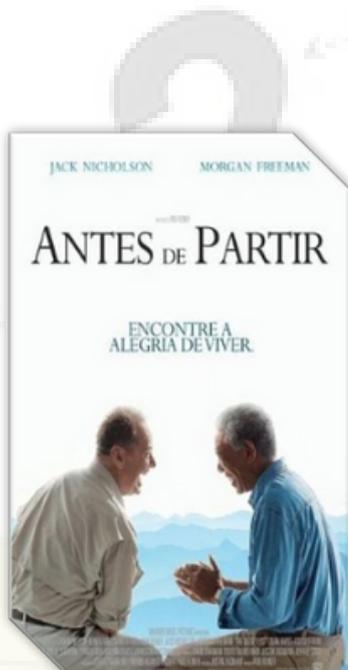
Os textos reproduzidos neste livro, transcrições de três das conferências ministradas por Viktor Frankl no ano de 1946, têm enorme força e incrível atualidade. Eles refletem sucintamente o conjunto das ideias desse grande médico e psicoterapeuta, difundidas, nas décadas seguintes, por meio de inúmeros artigos e livros. A profundidade com que Viktor Frankl ilumina a conditio humana nesses três textos não tem igual. [...]

**ANTES DE PARTIR**

Título Original: The Bucket List

Sinopse:

Carter Chambers (Morgan Freeman) é um homem casado, que há 46 anos trabalha como mecânico. Submetido a um tratamento experimental para combater o câncer, ele se sente mal no trabalho e com isso é internado em um hospital. Logo passa a ter como companheiro de quarto Edward Cole (Jack Nicholson), um rico empresário que é dono do próprio hospital. Edward deseja ter um quarto só para si, mas, como sempre pregou que em seus hospitais todo quarto precisa ter dois leitos para que seja viável financeiramente, não pode ter seu desejo atendido, pois isso afetaria a imagem de seus negócios. Edward também está com câncer e, após ser operado, descobre que tem poucos meses de vida. O mesmo acontece com Carter, que decide escrever a "lista da bota", algo que seu professor de filosofia na faculdade passou como trabalho muitas décadas atrás. A lista consiste em desejos que Carter quer realizar antes de morrer. Ao tomar conhecimento dela, Edward propõe que eles a realizem, o que faz com que ambos viagem pelo mundo para aproveitar seus últimos meses de vida.



Ano de lançamento: 2008 / Gênero: Comédia/Drama / Duração: 1h36 /

Nacionalidade: EUA/

Censura: 14 anos



ENVELHECER COM CONSCIÊNCIA: ÉTICA, CIDADANIA E AS ESCOLHAS AO LONGO DA VIDA



ALEXANDRE DE
PÁDUA RODRIGUES



ELZA GUIMARÃES



LUCIANA BUENO
DA CRUZ

Nascemos, crescemos, amadurecemos e morremos, e, entre esses momentos, decidimos o que fazer, como crescer, como amadurecer; lembrando que o nascimento e a morte não temos como decidir, independentemente da nossa vontade.

Crescer talvez seja bem mais fácil do que amadurecer, afinal de contas, somos jovens, saudáveis e felizes, com nossos projetos de vida iniciando, recém-casados, pais de crianças fofas, sem defeitos, vivendo nossas vidas “margarinas”, ou nossas vidas “Instagram”. Tenho certeza de que, se pudéssemos voltar atrás, mudaríamos muita coisa, comeríamos melhor; faríamos exercícios; não deixaríamos o peso aumentar sem controle, ou a pressão ficar alta; e os filhos cresceriam em amor e obediência. Porém, não é possível, as etapas são rápidas, e o envelhecimento implacável. Um belo dia, acordamos e estamos na menopausa, na senescência, com 54 anos; filhos crescidos, indo para Universidade; marido mais cansado e com menos paciência, andando de meia e chinelo dentro de casa; e nos damos conta de que estamos envelhecendo, e simplesmente não fizemos exercício físico o suficiente; estamos acima do peso, com pressão alta, gostando de comer besteiras, apesar de não poder. Aí chega o momento de olhar no espelho e pensar sobre o que fazer da vida daí em diante: trabalhar mais para pagar os boletos e sobrar para fazer uma poupança, já que não foi possível fazer antes; cuidar da alimentação e do peso, controlar a pressão e rezar para chegar lá.

O que seríamos sem nossa parte espiritual, sem falar de religião, mas apenas de fé, fé de encarar o futuro com 54 anos; saber que ainda tem muito por vir; emagrecer, viajar, sorrir, ver filmes, séries; levar uma vida com mais leveza, sem esquecer de namorar, sim, namorar apesar da menopausa, apesar da bagunça hormonal que vivemos; saber que o marido te ama mesmo assim; acordar no meio da noite e simplesmente sentar no sofá e ler, sem questionar o porquê; acompanhar os filhos nas matrículas da faculdade, nos trabalhos que virão; continuar com seus projetos e projetos da família; quem sabe conseguir trabalhar até o último dia de vida ou se aposentar o mais rápido possível? Sempre é tempo de decidir, seja qual roupa colocar ou se vamos simplesmente parar e aposentar, simples assim, porque a vida é simples, nós é que a complicamos.

DIREITO AO RECOMEÇO, ÉTICA PARA RECOMEÇAR

No momento em que o ser humano se torna idoso, à luz do Estatuto da Pessoa Idosa, aos sessenta anos (Art, 1º), temos uma nova oportunidade de recomeçar a vida, definir novas prioridades, novos amigos, afazeres e até um novo relacionamento.

A questão toda é que existem muitos direitos e políticas públicas, porém, temos muito a evoluir. Primeiro, civilmente, para fazer valer materialmente o direito da pessoa idosa. Em seguida, novas ferramentas e sanções por descumprimento da legislação que protege a pessoa idosa, pois, para fazer valer o direito, as sanções precisam ser rígidas, por mais que isso represente um país com problemas culturais.

Nesse cenário, diante da realidade posta (não apenas idealizada em leis e planos), a pessoa idosa precisa planejar sua vida futura, com investimentos para seu sustento, esportes, ocupações e ambientes saudáveis, além de contar com a família, amigos e associações para fazer valer os seus direitos.

Garantir sua autonomia de acordo com o estado de sua consciência e capacidade de decidir sobre o próprio destino.

Do ponto de vista ético, é essencial que a sociedade reconheça e valorize a pessoa idosa como sujeito de direitos, garantindo-lhes as condições necessárias para viver de forma independente, com dignidade.

O princípio da autonomia reflete a ética do respeito à liberdade de decisão da pessoa idosa, considerando suas vontades e desejos. Além disso, a cidadania do idoso se expressa na sua participação ativa e efetiva na sociedade, seja em questões políticas, culturais ou sociais.

Dessa forma, um idoso pode planejar recomeçar e ter autonomia para decidir sobre sua vida, desde que seus direitos sejam respeitados e sua dignidade concretamente e efetivamente preservada.

Dessa forma, um idoso pode planejar recomeçar e ter autonomia para decidir sobre sua vida, desde que seus direitos sejam respeitados e sua dignidade concretamente e efetivamente preservada.

AUTONOMIA E PLANEJAMENTO JURÍDICO NA MATURIDADE: DIREITOS E POSSIBILIDADES

•Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003)

Não é segredo que o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) garante a maior parte dos direitos e deveres da população idosa. O Art.2º garante à pessoa idosa todos os direitos fundamentais, incluindo liberdade, dignidade e autonomia.

Já o artigo 8º estabelece o direito à participação na vida social, econômica, política e cultural da sociedade. O artigo 10º ressalta o direito ao envelhecimento ativo e saudável, favorecendo novos projetos de vida.

O que podemos extrair dos artigos supracitados é a importância de se reinventar, estudar, trabalhar e continuar participando ativamente da sociedade. Com acesso à informação, qualificação e suporte adequado, a pessoa idosa pode continuar contribuindo de forma significativa para a sociedade, reafirmando seu protagonismo e construindo possibilidades.

•Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994)

A Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994) reforça a importância da inclusão e da participação ativa da pessoa idosa na sociedade, garantindo a oportunidade para que essa fase da vida seja marcada por autonomia e novas possibilidades.

O Art. 4º estimula a criação de oportunidades para a participação da pessoa idosa, enquanto o artigo 10º garante programas de apoio para requalificação profissional e reinserção no mercado de trabalho.

Planejar a vida na maturidade envolve reconhecer que o envelhecimento não significa o fim das possibilidades, mas sim a chance de novos recomeços. A Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994) reforça essa perspectiva ao garantir oportunidades de participação social e requalificação profissional, assegurando que a pessoa idosa possa continuar ativa, produtiva e integrada à sociedade. O direito à educação, ao trabalho e ao convívio social permite que o idoso tome decisões conscientes sobre seu futuro, explorando novos caminhos e redefinindo sua trajetória com autonomia e dignidade.

Assim, a arte de decidir na maturidade está diretamente ligada ao planejamento de uma vida plena, onde cada escolha reflete não apenas desafios, mas também novas oportunidades de crescimento e realização pessoal.

PLANEJANDO A VIDA - NOVOS RECOMEÇOS E A ARTE DE DECIDIR

AUTORA: VALÉRIA FERREIRA ARAGÃO



VALÉRIA
FERREIRA
ARAGÃO



ÂNGELA
QUEIROZ



Algum dia a vida te chama a recomeçar e de várias formas ela nos chama, pode ser logo após uma perda, uma grande mudança, a chegada dos anos, a saúde.

Quando a necessidade de mudanças vem com a chegada dos anos, a saúde requer maior atenção e importância, nos levando a priorizar toda e qualquer decisão a esse favor.

As atividades físicas são as primeiras nas escolhas de prioridades para o recomeço em busca do equilíbrio físico, mental e emocional.

As atividades causam bem-estar, aumentam a disposição, afastam a depressão e proporcionam descobertas sociointerativas e novas expectativas para essa etapa da vida.

Com a escolha da atividade física você retoma um contato íntimo com seu corpo físico, se torna mais seguro a cada redescoberta física; seu corpo se unifica, torna-se mais autônomo em suas atividades diárias; suas rotinas tornam-se prazerosas, e há um aumento da autoestima.

No seu corpo espiritual, a atividade física funciona como forma de encontro consigo mesmo; parece meditação, quando não vira um tipo de oração, proporcionando paz. No mental, promove a confiança, o otimismo, e uma mente mais ativa, lógica e criativa.

Quando encontrarmos pessoas que recomeçaram uma nova etapa de vida com as atividades físicas, temos depoimentos de encantamento, de superação, de descobertas, de aceitação e de prazer.



Citamos abaixo 2(dois) deles:**Depoimento da Sra. Heronize Ferreira Aragão, 79 anos:**

Comecei a fazer Pilates ao perceber os benefícios dessa prática esportiva em uma amiga com mais de 80 anos.

Como sentia muitas dores no corpo, resolvi procurar um estúdio e fazer uma aula experimental. Meu corpo reagiu, uma reação muito grande, parece que doía mais. Mas não desisti e resolvi voltar mais uma vez, e outra vez, e várias outras vezes, e, acredite, fui gostando.

Aprendi a cair e levantar, sem me apoiar em nada e nem ninguém. Vi aí como era difícil a mobilidade, e aprendi a pegar objetos no chão sem me machucar. Assim fui me adaptando às minhas fragilidades e à vontade de permanecer independente.

O equilíbrio, eu descobri que havia perdido, eu não era incapaz de me equilibrar em uma perna só, nem andar em linha reta; fiquei assustada com tantas descobertas!

Isso me incentivou a praticar com mais assiduidade; e, cada vez que praticava, meu corpo respondia aos ajustes, com equilíbrio, força, autonomia.

Agora, também faço musculação e levantamento de peso para braços e pernas para fortalecer a musculatura, afinal, como comecei tarde, já havia perdido bastante massa muscular e muitas habilidades.

Hoje, aos 79 anos, não vou desistir, gosto de me cuidar!!!!

Depoimento de Luiza Carvalho, 76 anos, aposentada do serviço público.

Tiro como exemplo a mudança que promovi em minha vida. Após completar 60 anos, vivendo com sobrepeso, sedentária e diabética, fui aconselhada pelo médico a praticar exercícios físicos com intensidade e regularidade, fazer reeducação alimentar e tomar medicação para o controle do índice glicêmico. Esse era o tripé para conseguir colocar minha vida "nos eixos".

Comecei devagarinho.

Primeiro, um treino funcional três vezes por semana. Não foi fácil. Todos os músculos doíam.

Depois, entrei para a hidroginástica, uma delícia!!!!





Então, já acostumada aos exercícios, comecei a fazer treinos de corrida (era um sonho) e de musculação para o fortalecimento adequado. Sonho realizado!!!!

Hoje sou corredora!!!! Ao longo dos últimos três anos tenho participado de muitas provas, inclusive subindo a pódios.

O ponto mais alto desse sonho: a última corrida de São Silvestre (15 km).



Hoje com 30 quilos a menos, muita saúde e disposição, me sinto ótima!



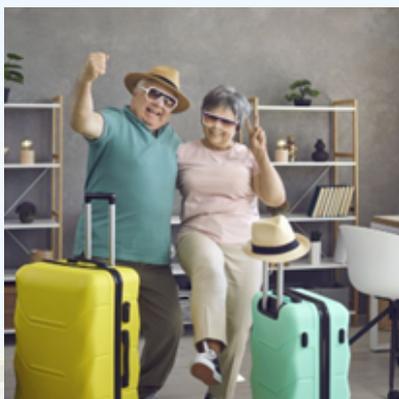
Rejuvenesci uns 30 anos. Sou o próprio orgulho de mim mesma e não pretendo parar, sinto-me leve e com a autoestima lá no próprio pódio, pois tenho a alegria de viver bem e com saúde, sem precisar de medicamentos, e isso não tem preço, tem valor!

O TURISMO COMO FORMA DE RECOMEÇO E DESCOBERTA DE NOVOS HORIZONTES

GRAÇA
MEDEIROSANNA
PAULA

A vida é um ciclo constante de mudanças e aprendizados. Cada fase nos traz desafios e conquistas, moldando quem somos ao longo do tempo. No entanto, nem sempre as coisas acontecem como planejamos. Há momentos em que somos surpreendidos por perdas, decepções e reviravoltas inesperadas. Nessas horas, pode parecer difícil seguir em frente, mas é justamente nessas experiências que encontramos a oportunidade de recomeçar com mais sabedoria e força.

Portanto, a terceira idade pode ser o momento ideal para tirar da gaveta aqueles sonhos de viagem que foram adiados ao longo dos anos. Com mais tempo livre, maturidade e uma nova perspectiva sobre a vida, viajar se torna uma forma enriquecedora de recomeçar, descobrindo novos lugares, culturas e experiências.



Como planejar viagens seguras e acessíveis:

✓ Consulte um médico.

Antes de viajar, é importante agendar uma consulta com o seu médico e fazer um check-up para garantir que você esteja apto a viajar. Além disso, certifique-se de ter todos os medicamentos necessários em quantidade suficiente para a duração do período fora de casa.



✓ Escolha o destino com cuidado.

Considere um destino que seja adequado às suas necessidades. Verifique se o local possui infraestrutura acessível, como rampas, elevadores e instalações sanitárias adaptadas. Além disso, leve em consideração o clima e as atividades disponíveis.

**✓ Planeje com antecedência.**

Faça reservas antecipadas para acomodações, voos e transporte. Certifique-se de que o hotel ou acomodação tenha instalações adequadas para a terceira idade, como quartos no térreo, banheiros adaptados e corrimãos.

**✓ Faça uma lista de necessidades especiais.**

Considere as necessidades especiais, caso tenha, como uma cadeira de rodas, andador ou bengala. Se necessário, entre em contato com as companhias aéreas, operadoras de turismo ou hotéis com antecedência para organizar esses itens.



✓ **Alimentação e Hidratação.**

Informe-se sobre restaurantes com opções saudáveis e adequadas a restrições alimentares. Leve sempre água e lanches leves para manter a hidratação e a energia.



✓ **Comunicação e Suporte.**

Tenha sempre um celular carregado com contatos de emergência salvos. Informe familiares ou amigos sobre o roteiro e os horários previstos. Se possível, viaje em grupo ou com agências especializadas em turismo sênior.



Recomeçar viajando é uma forma de redescobrir o mundo e a si mesmo. Viajar na terceira idade vai muito além do lazer, e é uma oportunidade de vivenciar novas experiências, fortalecer laços sociais e promover a saúde física e mental. Nunca é tarde para explorar novos horizontes e viver a vida com entusiasmo. Então, para onde será a sua próxima aventura?



“O correr da vida embrulha tudo. A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem.” — João Guimarães Rosa

PLANEJANDO A VIDA - CENAS DOS PRÓXIMOS...



MARILSE
HELENA MANSO



SELMA
MIALSKI



FRANCISCA
SOUSA



MARIA JOSÉ DA
CONCEIÇÃO

A velhice é uma fase da vida que convida à reflexão e ao planejamento cuidadoso. Nessa etapa, muitas pessoas buscam novos começos e uma compreensão mais profunda de si mesmas e do mundo ao seu redor. A espiritualidade pode desempenhar um papel fundamental na forma como enfrentamos essas mudanças e tomamos decisões importantes.

A espiritualidade é uma força poderosa que nos ajuda a encontrar significado e propósito em nossas vidas. Na velhice, ela pode servir como um guia para a tomada de decisões, oferecendo uma perspectiva mais ampla e uma compreensão mais profunda dos eventos que nos cercam.

A Espiritualidade proporciona:

- Redução do Estresse:** A prática espiritual pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo uma sensação de paz interior.
- Fortalecimento de Relacionamentos:** A espiritualidade incentiva a empatia e a compaixão, melhorando os relacionamentos interpessoais.
- Promoção do Bem-Estar:** Estudos mostram que pessoas espiritualizadas tendem a ter uma maior satisfação com a vida e uma melhor saúde mental.

A velhice não precisa ser uma fase de estagnação. Pelo contrário, pode ser um momento de novos começos e oportunidades de crescimento pessoal.



Existe a frase que diz que “insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes,” pois bem, se refletirmos sobre essa frase percebemos que, muitas vezes, ficamos presos em padrões que não nos levam a lugar algum, e, para obtermos resultados diferentes, é necessário mudar a forma de ver o mundo e adotar novas práticas. O processo de mudança pode ser difícil, mas é possível evoluir e se tornar mais forte, consciente e livre; e é aí que entra o planejamento, pois, sem ele, continuamos andando em círculos, repetindo os mesmos erros e/ou mantendo os mesmos padrões.



O planejamento é pilar importante para se alcançar resultados, e, se não planejamos e não temos um direcionamento, nossos resultados dificilmente terão sucesso.

Planejar é viver melhor, é ter uma saúde favorável e disponível para situações diversas, é ter o mínimo de controle sobre o amanhã, abrindo um leque de possibilidades, e, por mais tardio que seja, o planejamento de vida saudável e/ou saúde financeira leva ao indivíduo, como pessoa, a uma nova perspectiva de vida, principalmente na velhice.



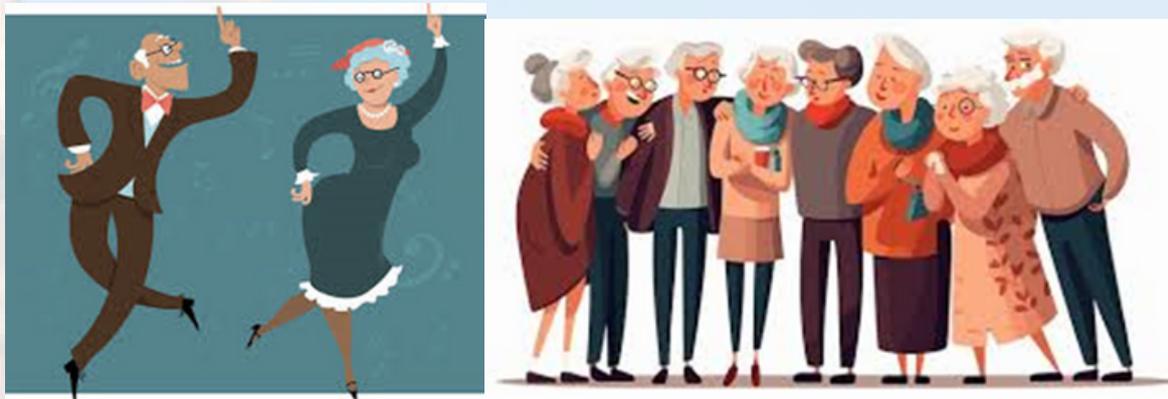
**PLANEJANDO A VIDA
REALIZANDO SONHOS**

**ORGANIZANDO E PLANEJANDO A VIDA
PARA REALIZAR OBJETIVOS E SONHOS**

Comecei a fazer esse novo caminho há uns 5 anos, e meus resultados foram bem diferentes de outros anos. Hoje tenho uma vida mais saudável, com o mínimo de preocupação em relação à igreja, alimentação e à saúde financeira. Hoje, aos 60 anos, mudei minha alimentação, faço academia todos os dias e faço o meu possível para a comunidade, a igreja e os amigos sem me sobrecarregar, segundo a nossa colunista Maria José.

Planejar o modo de viver e conviver rejuvenesce o corpo e traz novos amigos à convivência, por admiração.

Planejamos a vida em família e, principalmente, com relação ao trabalho, que é o que mais pesa para o sujeito ativo que busca uma vida melhor.



Podemos descobrir novos recomeços na velhice com planejamento:

- Educação Contínua:** Participar de cursos ou workshops pode ser uma maneira eficaz de adquirir novas habilidades e conhecimentos.
- Voluntariado:** Envolver-se em atividades de voluntariado pode proporcionar um sentido renovado de propósito e conexão com a comunidade.
- Exploração de Hobbies:** Dedicar-se a hobbies antigos ou explorar novos interesses pode trazer alegria e satisfação.

DECIDIR É UMA ARTE

Decidir é, basicamente, uma escolha feita. É um processo cognitivo que envolve a emoção e a razão, que nos acompanha a vida inteira e é inerente à existência humana.

Encontrar o fiel da balança entre razão e emoção pode ser complicado, mas o equilíbrio é fundamental para evitar escolhas erradas, intempestivas e imprudentes.

A razão busca informações, estudos, conhecimento e dados que possam embasar nossa decisão – esse é o nosso lado racional atuando –, mas também é importante ter autoconhecimento, equilíbrio emocional, bom senso e discernimento, permitindo assim a manifestação de nossas emoções para fazer a melhor escolha. No nosso eu interior encontram-se nossos valores e nossa visão de mundo, que demonstram quem nós somos e o que pretendemos alcançar. E no nosso lado racional, estão o conhecimento teórico, a cautela e a precaução.

A arte de decidir andar em novos caminhos.

Adotar o PDA - que consiste em planejar, decidir e agir. Quando usadas essas técnicas temos os três “P” motivadores, que são:

- Perceber
- Permitir-se
- Precisar (ter) convicção



São coisas simples que podemos colocar em prática no cotidiano, deixando a vida leve e simples, sem emaranhados.

Tomar decisões na velhice pode ser desafiador, especialmente quando envolve mudanças significativas. A espiritualidade oferece ferramentas que podem ajudar nesse processo.

Práticas Espirituais para a Tomada de Decisões

- Meditação e Reflexão:** Reservar um tempo para meditar ou refletir pode trazer clareza mental e uma compreensão mais profunda das opções disponíveis.
- Consulta a Guias Espirituais:** Conversar com líderes espirituais ou pessoas de confiança pode oferecer novas perspectivas e apoio emocional.

- Journaling:** Escrever sobre suas experiências e sentimentos pode ajudar a organizar pensamentos e identificar o melhor caminho a seguir.
- Rede Apoio:** Ter uma rede de apoio com parentes e amigos ajuda muito na qualidade de vida, na autoestima e no engajamento social em todos os níveis.



Conviver consigo e com os outros é essencial, mas é necessário planejar para aproveitar bem, dando o nosso melhor para uma vida plena com força de vontade para superar as dificuldades que venham a se apresentar, aproveitando com gratidão todos os momentos, todo amanhecer e pôr do sol, pois a vida por si só já é um milagre, e depende de como nos apresentamos diante dela para que seja uma passagem terrena feliz e proveitosa.

**NUNCA É TARDE
PARA FAZERMOS
MUDANÇAS NA VIDA. NÃO
SABEMOS AO
CERTO QUANDO
NOSSOCAMINHO
CHEGARÁ AO FIM.**



A velhice é um período de vida rico em possibilidades de crescimento e transformação. Ao integrar a espiritualidade no planejamento de vida e na tomada de decisões, podemos encontrar novos começos que são não apenas enriquecedores, mas também profundamente significativos. Assim, abraçamos essa fase com coragem, sabedoria e graça, desfrutando de cada momento com plenitude.

Desejamos aos nossos leitores um **EFATÁ** repleto de novas possibilidades, de novos recomeços, de mudanças inovadoras e novas maneiras de pensar e repensar a vida. Que venha com muita paz, amor, saúde e um desejo incomensurável de viver o imponderável, o extraordinário e o sobrenatural, sob as bênçãos e a proteção do Pai Celestial.

PODE ME CHAMAR DE VELHO!

AUTORIA: SIMONE DOURADO



SIMONE
DOURADO



SONALI
GRABER

**“Você não é produto das circunstâncias,
você é produto das suas decisões.”**

Viktor Frankl

Sou velho, em verso, prosa e juramento!

E hoje, definitivamente, decido assumir minha condição, sem medo, sem concessões. Não me curvo às normas, à sociedade e não me apequeno diante do preconceito.

Sou velho, porque carrego muitas idades e incontáveis anos de vida. Mas também carrego a vontade inabalável de continuar caminhando.

Sou velho, porque faço parte de um processo contínuo e inexorável, tão natural quanto o nascer do sol.

Sou velho, porque minhas decisões me moldaram, carrego erros e acertos com a serenidade de quem aprendeu a valorizar o que tem. Descobri que desejar menos é um caminho para a plenitude, pois me traz uma sensação de contentamento.

Sou velho, porque a minha pele já está flácida e enrugada o suficiente, e cada ruga representa uma batalha vencida. Assumo a minha aparência diante do espelho e gosto do que vejo.

Sou velho, porque as circunstâncias não me definem, mas a capacidade de resignificar faz parte de quem sou.

Sou velho, porque tenho muitas histórias para contar. Sou lúcido, ao que tudo indica. E, hoje, posso afirmar com convicção: ser é infinitamente melhor que ter. Sou velho, porque a liberdade e a responsabilidade me guiam na busca de um sentido maior para a vida. Tenho sede de viver!



Sou um velho grato, porque o dia amanhece pra mim, inúmeras vezes. A prática da gratidão tonifica os meus músculos de felicidade.

Sou velho, porque conheço a dor, a culpa e a morte - e, ainda assim, sigo em frente. Essas vivências me impulsionam em direção ao outro, me fazem ser melhor e ampliam o meu olhar sobre o mundo.

Sou velho, sim, porque a minha fé me leva a lugares inimagináveis, e os meus olhos me falam que o amor é o bem maior.

Sou velho, porque cuidei de mim, de você e de tantos outros. Conquistei o meu lugar ao sol e dediquei meus dias à construção de um mundo melhor.

Sou velho, com muito orgulho, porque faço escolhas sempre que necessário. Sou velho, sim, pois ainda escolho envelhecer de forma responsável.

Sou velho, porque ainda sei apreciar o que é bom: boa música, boas conversas, e os prazeres de conhecer algo ou alguém novo.

Sim, declaro-me velho, e com alegria! Guardião de memórias, de afetos, de sonhos. Meu corpo tem sede de amar. E, há muito, descobri que um sorriso pode me levar a qualquer lugar.

Sou velho, porque tenho um propósito e ele me faz levantar todas as manhãs.

Sou um velho “pra frente”, porque reconheço a criança que ainda habita em mim - e ela não desistiu de sonhar.

Sou velho, acima de tudo, porque estou vivo!



SIMONE DOURADO - LOGOEDUCADORA, GERONTÓLOGA, VOLUNTÁRIA DA UNISERUNB - UNIVERSIDADE DO ENVELHECER E DO CERAPE - CENTRO DE REABILITAÇÃO DE PRESOS E EGRESSOS. CRIADORA DO INSTAGRAM TEMPO DE LAVANDA E ESTUDANTE DE ARTES CÊNICAS - INTERPRETAÇÃO, DA UNB.

PLANEJANDO A VIDA: NOVOS RECOMEÇOS E A ARTE DE DECIDIR...SOBRE SAÚDE!



LEONARDO
LOURENÇO



VERA
LUCIA
FERREIRA



ROSÂNGELA
SOARES



TEREZA DE
FÁTIMA



FLÁVIA
PINHEIRO

Caros leitores,

O envelhecimento é um processo dinâmico, marcado por transformações físicas, emocionais e sociais. Nesse percurso, cada escolha impacta diretamente a qualidade de vida e o bem-estar. Planejar a vida na maturidade é um convite a novos recomeços, à reinvenção de propósitos e à arte de decidir com sabedoria. Ao discorrer sobre o tema planejando a vida, é importante primeiro compreender o significado de planejamento.

O planejamento se torna um elemento essencial para garantir uma vida mais equilibrada e satisfatória, permitindo que as decisões sejam tomadas de forma mais consciente e organizada. No entanto, muitas vezes, o envelhecimento ainda é encarado como um período de limitações e dificuldades. A cultura brasileira, por exemplo, não está totalmente preparada para reconhecer a representatividade dos idosos na sociedade, o que pode resultar em isolamento social e sentimentos de inutilidade. A exclusão acaba gerando uma visão negativa sobre o envelhecer, tornando essa fase algo a ser temido ou negado. Contudo, diversas iniciativas vêm surgindo para reverter essa percepção, incentivando a inserção dos idosos em atividades comunitárias, educacionais e até no mercado de trabalho. Rodas de conversa, grupos de apoio e universidades abertas para a terceira idade são algumas das iniciativas que fortalecem o senso de pertencimento e promovem a valorização desse público.

Cuidar da saúde é um dos principais pilares para garantir qualidade de vida na velhice. Alimentação equilibrada, redução do consumo de alimentos processados, controle do estresse e prática de exercícios físicos são fatores fundamentais para o bem-estar. Além disso, o acompanhamento médico regular e a prevenção de doenças crônicas desempenham um papel essencial na manutenção da autonomia. A mobilidade também merece atenção, pois dificuldades nesse aspecto podem comprometer a independência do idoso. Adaptar a residência para evitar quedas, e buscar alternativas que facilitem a locomoção são estratégias que garantem mais segurança e conforto.

Outro ponto relevante no planejamento da vida na maturidade é a organização financeira. Ter uma reserva de segurança permite maior autonomia e reduz preocupações futuras. Pequenas ações no dia a dia, como o consumo consciente e a economia doméstica, podem fazer grande diferença na estabilidade financeira. Reduzir desperdícios, avaliar preços antes de comprar, e, até mesmo, produzir os próprios alimentos são medidas que contribuem para um planejamento sustentável. Além disso, considerar questões como um plano de sepultamento pode evitar estresse e ansiedade para os familiares, garantindo tranquilidade em momentos delicados.

A socialização é um fator determinante para a qualidade de vida dos idosos. Manter vínculos afetivos e participar de atividades coletivas fortalece a autoestima e reduz o risco de depressão. O envolvimento em projetos sociais, a troca de experiências em grupos de convivência e a construção de novas amizades são formas eficazes de evitar o isolamento. Compartilhar histórias e vivências contribui para a valorização da própria trajetória e reforça a importância de cada indivíduo na sociedade.

O envelhecimento não deve ser encarado como um período de estagnação, mas sim como uma oportunidade para novas descobertas e aprendizados. Recomeçar pode significar voltar a estudar, explorar habilidades artísticas, se engajar em atividades voluntárias ou simplesmente permitir-se sonhar novamente. O segredo para um envelhecimento pleno está na capacidade de se adaptar às mudanças e encarar essa fase com leveza e determinação. Com discernimento e organização, cada recomeço se torna uma nova chance de viver com qualidade, significado e alegria.

SAÚDE AGORA!

Por Flávia Pinheiro.

ÁGUA



A água é o elemento mais abundante do organismo e fundamental para a sobrevivência humana. Por ser responsável por uma série de processos fisiológicos e metabólicos, sua ausência pode gerar graves problemas à saúde e, inclusive, levar à morte.

Portanto, é essencial redobrar a atenção com a ingestão desse composto, principalmente durante o envelhecimento. Isso, porque, à medida que os anos passam, a proporção de água no organismo diminui gradativamente – cerca de 0,3 litros ao ano, e a partir dos 70 anos a diminuição é mais acentuada – podendo desencadear quadros sérios de desidratação.

Entre os principais fatores que contribuem para a perda de água nos idosos estão a diminuição da percepção de sede; a utilização de alguns tipos de medicamentos diuréticos; infecções; e até mesmo dificuldades relacionadas à mobilidade, visão e deglutição (mastigar e engolir).

FUNÇÕES DA ÁGUA NO ORGANISMO HUMANO

A água está presente em cada célula, tecido e compartimento do corpo humano, atuando em diversos processos fisiológicos e metabólicos, tais como:

-  Transporte de nutrientes;
-  Eliminação de resíduos por meio da urina;
-  Digestão;
-  Manutenção da temperatura corporal.

A desidratação nos idosos pode trazer consequências sérias como um maior risco de quedas, infecções urinárias, insuficiência renal, perda da função cognitiva, distúrbio bronco-pulmonar, entre outros problemas que podem facilmente levar à hospitalização e à morte.

Principais sinais da desidratação nos idosos

-  Confusão mental
-  Taquicardia
-  Pressão baixa
-  Perda de peso
-  Cansaço físico e mental
-  Alterações visuais e auditivas
-  Dores de cabeça
-  Perda de memória
-  Aumento de câibras

COMO PREVINIR?

Como a perda de água entre os idosos ocorre rapidamente, é muito importante que haja ingestão de água mesmo quando não há sede. Se você convive com um idoso, procure incentivá-lo a se hidratar com mais frequência. O recomendado é que sejam ingeridos mais de dois litros de água por dia.

Veja algumas dicas que podem ajudar:

-  Mantenha por perto bebedouros e garrafinhas de água.
-  Coloque lembretes em lugares visíveis.
-  Aromatizar a água adicionando pedaços de fruta da época pode ser uma opção para chamar a atenção do idoso e aumentar o consumo de líquido.
-  Inclua sopas nas refeições, pois elas contêm entre 88% e 93% de água e ainda são ótimas fontes de nutrientes importantes.
-  Beba água e ofereça.

A água é o solvente de toda matéria viva, move-se livremente entre as células e tem importante participação nos processos de transporte de substâncias.

Ela auxilia a regulação do equilíbrio térmico (temperatura do corpo), na eliminação de toxinas pela urina, transporta nutrientes, regulariza o funcionamento intestinal, mantém a pele com aspecto saudável (hidratada) etc.

A água é responsável pelas mais diversas transformações químicas do corpo humano; é importante para a saúde geral do indivíduo; afeta determinados órgãos vitais como os rins, e é um elemento fundamental na composição sanguínea.

Atua, juntamente com as proteínas e outros elementos, no volume do sangue, sendo assim essencial para o bom desempenho da função cardiocirculatória. A partir do sistema circulatório, as substâncias não aproveitadas são eliminadas pelo organismo. Quando esse volume está em baixa, ocorrem diferentes alterações no organismo, como exemplo, retenção de maior quantidade de sal e líquidos pelos rins, com a finalidade de preservar a circulação. No entanto, quando o volume ultrapassa seu limite, outros mecanismos ajudam o funcionamento renal.

A mesma proporção de água que existe no planeta está em nosso organismo. Nosso corpo está composto de 70% de água.

Para começar, os genes de uma pessoa de sessenta anos, que acionam o mecanismo da sede, vão deixando gradativamente de funcionar. Então, as pessoas começam a achar que não precisam mais beber água, por não sentir mais sede. É claro que isso não acontece com todo mundo, mas em sua maioria.

E os jovens por que não sentem necessidade de beber água?

O problema é porque tudo ultimamente tem que ter bastante sabor, cores fortes e atraentes e um bom cheiro.

O cérebro acaba se acostumando a realçadores de sabor, acidulantes, refrigerantes que dizem ser puro H₂O, mas são cheios de produtos químicos. Assim, naturalmente, o cérebro acaba não querendo mais tomar um líquido sem sabor, sem cheiro e sem cor.

DICA DE OURO - ÁGUA COM SABOR



Colocar um pouco de sabor na água pode ajudar na mudança, fazendo seu cérebro ficar eufórico para beber essa novidade.

Uma receita simples: coloque em um litro e meio de água umas fatias de maçã, ou um pouco de raspa de uma laranja, ou limão, ou algumas folhinhas de hortelã ou alecrim. Pode ter certeza que seu cérebro vai lembrar você de tomar água o dia todo.

Comece o dia tomando ao levantar, um a dois copos com água, e durante o dia, experimente tomar um litro e meio de água, até conseguir chegar a dois e depois três litros por dia. Mas lembre-se, não é bom tomar água junto das refeições, o certo é tomar meia hora antes ou uma hora e meia após almoço e jantar.

ÁGUA ALCALINA

Uma célula cancerígena necessita de um meio ácido para proliferar, então se evitarmos ingerir alimentos ácidos e bebermos água alcalina em abundância, nossos genes irão agradecer.

Existem poucos lugares no mundo que possuem água alcalina natural, mas hoje já é possível encontrar filtros especiais que, além de fazerem um bom papel de filtragem, têm, ao mesmo tempo, a capacidade de deixar uma água ácida de torneira, ou mesmo de outras fontes, serem transformadas em água pura e alcalina, beneficiando todo o organismo.

É incrível como coisas simples, mas eficientes, podem fazer benefícios tão grandes em nossa vida.

Refleta na letra da música Planeta Água.

Autor Guilherme Arantes

https://youtu.be/oPwnAq2xMUg?si=f_hn0nKZ1XaW1zal

O IMPACTO DAS DECISÕES ALIMENTARES NO DIA A DIA E NO PLANEJAMENTO DA VIDA



ANNA
PAULA

Nesta coluna falaremos sobre a NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO.

**“Quando a dieta é inadequada
O medicamento é inútil.**

**Quando a dieta é adequada
O medicamento é desnecessário”**

Provérbio Ayurvêda

O envelhecer nos traz mudanças significativas e, às vezes, inesperadas.

Pode ser uma patologia específica ou somente uma queda nos índices de vitaminas e sais minerais que são essenciais ao nosso metabolismo e por consequência, no funcionamento dessa máquina maravilhosa que é o corpo humano.

A alimentação adequada é a “força” que precisamos para que a “máquina” não deteriore, não estrague, não pare!

O impacto das decisões alimentares no dia a dia e no planejamento da vida é essencial porque o organismo precisa de alimentos diversos que possuem funções também diversas para o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção da saúde.

E, na envelhescência, ter o cuidado alimentar nas nossas escolhas também é muito importante porque é a **fase da manutenção**.

Os alimentos são compostos por **macronutrientes** que são os **carboidratos**, **proteínas** e **lipídeos**, e micronutrientes que são as **vitaminas** e os **sais minerais**. O organismo também precisa de fibras. Precisamos de todos esses elementos para que o corpo esteja saudável, firme e regulado.

Os **carboidratos** têm como principal função fornecer energia para manter as funções vitais do organismo como os batimentos cardíacos, a respiração e os movimentos do corpo. São classificados em simples, complexos e ricos em fibras.

Alguns exemplos de **carboidratos simples**, que tem metabolismo rápido e promovem alto índice glicêmico logo após ingeridos: açúcar branco, açúcar mascavo, açúcar demerara, mel, xarope de bordo, xarope de milho rico em frutose, leite, frutas e refrigerantes.

Alguns exemplos de **carboidratos complexos**, têm metabolismo mais lento e por isso promovem baixo índice glicêmico: arroz, massas e pão branco, farinha de trigo, mandioca/macaxeira/aipim, farinha de milho e batata.

Os carboidratos complexos e ricos em fibras são: arroz, macarrão e pão integral, feijão, grão de bico, lentilha, frutas com casca e bagaço, e vegetais crus, entre outros.



As proteínas são os alimentos que contribuem para o funcionamento sistêmico do organismo, e suas funções incluem o transporte de substâncias, a regulação de processos biológicos, a defesa contra patógenos, a participação na comunicação celular, entre outros, como ser o alicerce do organismo, o “tijolo dessa obra, já que fortalecem os músculos, permitindo que a movimentação aconteça sem dificuldades e sofrimentos.



Os lipídeos são classificados em gorduras quando sólidas em temperatura ambiente e derivadas de animais. Os óleos, que são líquidos em temperatura ambiente, são derivados de vegetais. Suas funções no organismo são a composição das membranas biológicas, presentes em todas as células do organismo. Eles também fornecem energia, são precursores de hormônios e sais biliares, participando no transporte das vitaminas A, D, E e K, que são lipossolúveis. E são o isolante térmico e físico, evitando as consequências naturais de choques térmicos rotineiros.

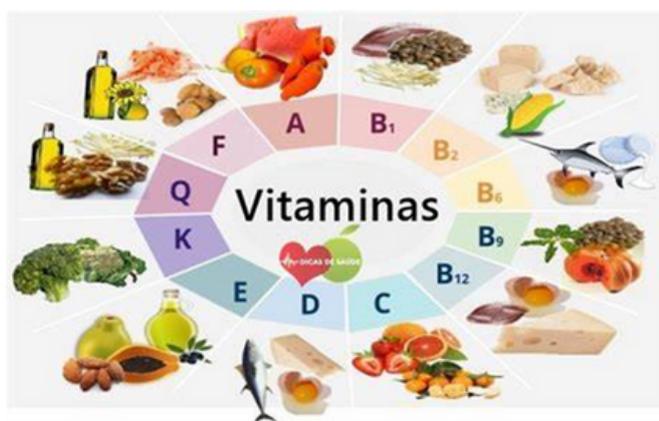
Lípídeos de Origem Animal



São ricas em ácidos graxos saturados, exceto o peixe.

Fornecem o colesterol (consumo diário de colesterol não deve ultrapassar de 300mg/dia).

leite integral, queijos, requeijão, banha de porco, creme de leite, bacon, carnes gordas, toucinho, frituras.



As vitaminas garantem o bom funcionamento do sistema nervoso e do sistema imunológico; participam na formação de hormônios; mantêm pele, cabelos e unhas saudáveis; previnem doenças como osteoporose; e ajudam na cicatrização de tecidos.

A função dos sais minerais é atuarem como componentes importantes na formação e manutenção dos dentes e ossos do corpo humano, na regulação da pressão arterial, na condução de impulsos nervosos, na atividade e manutenção celular, na contração de músculos e outras também muito importantes. Eles são encontrados em verduras, frutas, castanhas, sementes e cereais integrais.



E a função das fibras no organismo é estimular a mastigação e, assim, a secreção da saliva e suco gástrico, encher o estômago e proporcionar sensação de saciedade, promover regulação do tempo de trânsito intestinal, atrasar o esvaziamento gástrico, tornando mais lenta a digestão e a absorção, diminuir a quantidade de colesterol absorvido pelo corpo, e reduzir a absorção da glicose no intestino delgado, entre outras.

10 FONTES DE FIBRAS
para incluir no seu cardápio

Dra. Anália Barhouch
NUTRICIONISTA
@dra_analia

FEIJÃO PRETO 6 g em 1 concha	GRÃO DE BICO 14,1 g por 1 xícara	AVEIA 10,6 g por 100 g	CHIA 4,3 g por 1 col. sopa	BRÓCOLIS 5,2 g por 1 xícara
BATATA DOCE 3,3 g por 1 un. média	MILHO 4,2 g por 1 un. média	PERA 5,1 g por un. média	ABACATE 6,7 g por 100 g	MAÇÃ 3,3 g por un. média

ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS
(E POBRES EM CARBOIDRATOS)

ABACATE	ASPARGO	COUVE-FLORES
ALFACE	BERINJELA	MORANGO

Na tomada de decisão por uma vida melhor, mais saudável e divertida, a nutrição é peça-chave. Basta ter o conhecimento e agir.

Só depende da decisão de cada um fazer as melhores escolhas.

Desejo boa saúde e bem-estar a todos!



EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 2 | EDIÇÃO 16 |
FEVEREIRO | 2025

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço

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

COLUNISTAS: Alcides Vieira, Ângela Queiroz Barros, Anna Paula, Catia Irene Dias, Flavia Pinheiro dos Reis, Francisca Souza, Gilberto Amaro, Graça Medeiros, Iris Menezes, Kelly Oliveira, Laci Maria, Leonardo Lourenço, Luciana Bueno, Marcelo Travassos, Márcia Ferreira, Maria do Socorro Barbosa, Maria do Socorro Costa, Maria José da Conceição, Marilse Helena Manso, Rosângela Soares, Selma Mialski, Simone Dourado, Sonali Graber, Tereza de Fátima, Valéria Aragão e Vera Lúcia Ferreira.

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

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

