



coletivo

GIRASSÓIS



RETROSPECTIVA 2023 E PERSPECTIVA PARA 2024.

Volume 3 - janeiro - 2024.

ÍNDICE



- A PEDAGOGIA DO ENVELHECER - pág. 01 - 10.
CIDADANIA E SEGURANÇA PÚBLICA - pág. 11 - 15.
SAÚDE E ENVELHECIMENTO - pág. 16 - 18.
ROTA SÊNIOR - pág. 19 - 24.
MOVA-SE! - pág. 25 - 26.
EFATÁ - pág. 27 - 31.
FAZ SENTIDO? - pág. 32 - 35.
ESPORTE NO ENVELHECER - pág. 36 - 45.
- Editorial - pág. 46.



A RETROSPECTIVA DA EDUCAÇÃO PARA A PESSOA IDOSA EM 2023: DESAFIOS E ESPERANÇAS

Por Marcelo Travassos



A velhice é um estado de repouso e de liberdade no que respeita aos sentidos. Quando a violência das paixões se relaxa e o seu ardor arrefece, ficamos libertos de uma multidão de furiosos tiranos. (Platão)



Nessa edição, faremos uma breve retrospectiva do ano que se passou, 2023, sobre o acesso da pessoa idosa à Educação Formal no Brasil. Trata-se de um levantamento bibliográfico de dados e de informações.

Com o aumento da expectativa de vida no país, vê-se a necessidade da elaboração de políticas públicas específicas e programas educacionais permanentes e presentes em todo o território nacional, para que atendam a demanda das necessidades e singularidades das pessoas idosas.

A população idosa brasileira segue em amplo crescimento. Institutos de pesquisas como o PNAD-C (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua), IBGE e outros, tem divulgado que na última década o Brasil alcançou a marca de mais de 30 milhões de idosos. Um crescimento significativo na ordem de 18%, comparado ao último levantamento, sendo que 56% desse público são do sexo feminino e 14% masculino.

Com relação a expectativa de vida dos brasileiros, ao nascer, alcançou 76,3 anos, em 2018. A maior longevidade foi esperada para as mulheres: 79,9 anos. Já a expectativa de vida, ao nascer, para os homens ficou em 72,8 anos.

O processo de envelhecimento, porém, é complexo e envolve mudanças não lineares ou consistentes, que podem ser apenas vagamente associadas à idade de uma pessoa em anos (OMS, 2015).



Logo, observa-se que o processo do envelhecimento é algo singular e diferenciado das demais etapas da vida. Ele permeia o tempo e espaço, sofrendo as influências do meio onde se encontra, seja no trabalho, na classe social a qual pertence, no estilo de vida que adotou etc.



Nesse ponto, é importante assinalar que, apesar do envelhecimento fazer parte do ciclo natural da vida (todos estão propensos a vivenciar a velhice), a sociedade geralmente vê as pessoas mais velhas por meio de formas estereotipadas, que levam ao ageismo¹, que pode ser uma forma ainda mais generalizada de discriminação do que o sexismo ou o racismo. Um exemplo de estereótipo de discriminação etária é o de que os idosos são dependentes ou são um fardo (OMS, 2015).

No Brasil, os direitos da pessoa idosa são assegurados pela Constituição Federal de 1988 e, também, por leis especiais. O direito à Educação ao longo da vida é um desses direitos afirmados na legislação, apesar de ser bastante negligenciado na prática.

Diante do exposto devemos ter em mente que a educação da pessoa idosa não pode ser igualada a dos demais, pois ela necessita de cuidados especiais, mais direcionado à sua percepção e ação. A exemplo, temos o projeto da Universidade do Envelhecer (UniSER) através do curso Educador Político Social em Gerontologia, onde em seu cerne tratam de vários temas direcionados ao bem estar da pessoa idosa.

Nas edições anteriores dessa revista, foram feitas inúmeras abordagens, com foco ao desenvolvimento intelectual e mental da pessoa idosa, matérias importantes e bastante interessantes, que reforçamos a devida leitura. Na sequência desta edição abordamos outro tema bastante relevante que é a campanha social: JANEIRO BRANCO, instituída pela Lei nº 14.556, de 25/04/23, dedicada à promoção da saúde mental.

ALZHEIMER E OS SEUS CUIDADORES

“Cuidar é mais que um ato; é uma atitude. Portanto abrange mais que um momento de atenção, zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro.” (Leonardo Boff)

Nesse mês que tradicionalmente as famílias encontram-se reunidas, dezembro é por si só o mês das comemorações, período natalino, de virada de ano... Confraternizações são marcadas por risos, abraços, Tim-Tim de taças... Mas alguém mostra-se alheio a estas situações, onde o tempo não é circunstancial, tudo está aparentemente inerte, seu olhar está sem foco, seus pensamentos estão presos ao vai e vem do passado e presente, seu balbuciar são da mesma pergunta feita repetidas vezes, quando lhe oferecem algo para comer, não demonstra interesse e/ou prazer pela comida. Quando lhe interpolam, mantem-se em estado de mutismo. Esses são os sinais clássicos de uma pessoa que sofre de doenças crônico-degenerativas. Dentre elas, destacam-se as demências, sendo a mais comum a Doença de Alzheimer (DA).



Alguns estudos epidemiológicos indicam que a prevalência da DA dobra a cada cinco anos em pessoas com idades entre 65 e 85 anos (Green, 2001). A DA caracteriza-se por um declínio insidioso, progressivo da memória e de outras funções corticais, como linguagem, conceito e julgamento (Luders e Storani, 1996).

Para aqueles que não sabem, cuidar de uma pessoa idosa com alguma patologia, é uma tarefa bastante difícil, ainda mais, quando se trata do Alzheimer. Isso se deve ao fato do alto grau de exigência física e emocional de quem cuida: cuidador(a), exigindo do mesmo criatividade e sabedoria para lidar cotidianamente com essa pessoa idosa, como dizem Jytte Lokvig et al,



"não está propriamente doente, mas sim em um estado mental alterado e ainda é capaz de ter uma vida plena independente do estágio da doença."

Assim, é muito comum que uma parcela significativa de cuidadores compreenda e sinta que a função de cuidar de uma pessoa com Alzheimer é uma experiência dolorosa, frustrante e estressante. A doença de Alzheimer (DA), apesar dos avanços científicos experimentados na última década, continua cercada de muitas interrogações, não só em torno de suas causas, mas de sua evolução.

com a D.A., que se encontra permanentemente em estado de observação, de trato, pois já não conseguem desenvolver as atividades laborais mais simples sozinha.

Porém, nem tudo é algo sombrio, essas pessoas normalmente possuem algum ente familiar que lhes presta os primeiros atendimentos: o cônjuge, os filhos, irmãos etc. São geralmente do sexo feminino, a estes lhes são atribuídas as funções de cuidadores(as), quando não são profissionais devidamente qualificados, como enfermeiros, responsáveis pelos cuidados com aquela pela pessoa idosa, que sofre



O(A) cuidador(a), por sua vez, também necessita de ser cuidado, pois ele interage diretamente com essa pessoa idosa, a ele foi confiado todo o trato de manejo, físico, emocional, mental e espiritual dela. Esses cuidados normalmente seguem-se de forma ininterrupta por anos a fio, levando-o a uma sobrecarga física, psíquica e social. Essas são apenas algumas das dificuldades que eles passam, mas a outras também como o isolamento social, devido a rotina do cuidar da pessoa que possui D.A, ele se vê isolado dos amigos, vizinhos e outras pessoas que faziam parte da sua vida, que agora se encontra restrita. Muitas vezes ele abdica da sua própria saúde, do lazer e da sua individualidade em nome do amor e responsabilidade de cuidar de uma pessoa amada por ele.

Nossa reflexão é exatamente sobre esse abandono que o cuidador, claro sem perceber, faz de si mesmo. Diante do quadro já estabelecido da D.A e os cuidados que se deve ter com a pessoa idosa que a possui, o cuidador também necessita de cuidados e atenção, em relação ao seu bem-estar físico e mental. Medidas preventivas sempre são a melhor solução, tais como:

● Participar de uma rede de apoio:

Esta é sem dúvida uma das atividades que se pode inicialmente ser tomada pelo cuidador, onde ele poderá encontrar nesse suporte, composto normalmente por profissionais da área da saúde: psicólogo, psiquiatra, enfermeiros e outros agentes da saúde, suporte necessário para poder compreender o que está se passando com ele (cuidador). Nessa rede também haverá outros cuidadores que, possivelmente, estão com as mesmas dificuldades que a sua, logo, terão experiências práticas, reais e cotidianas a serem trocadas;

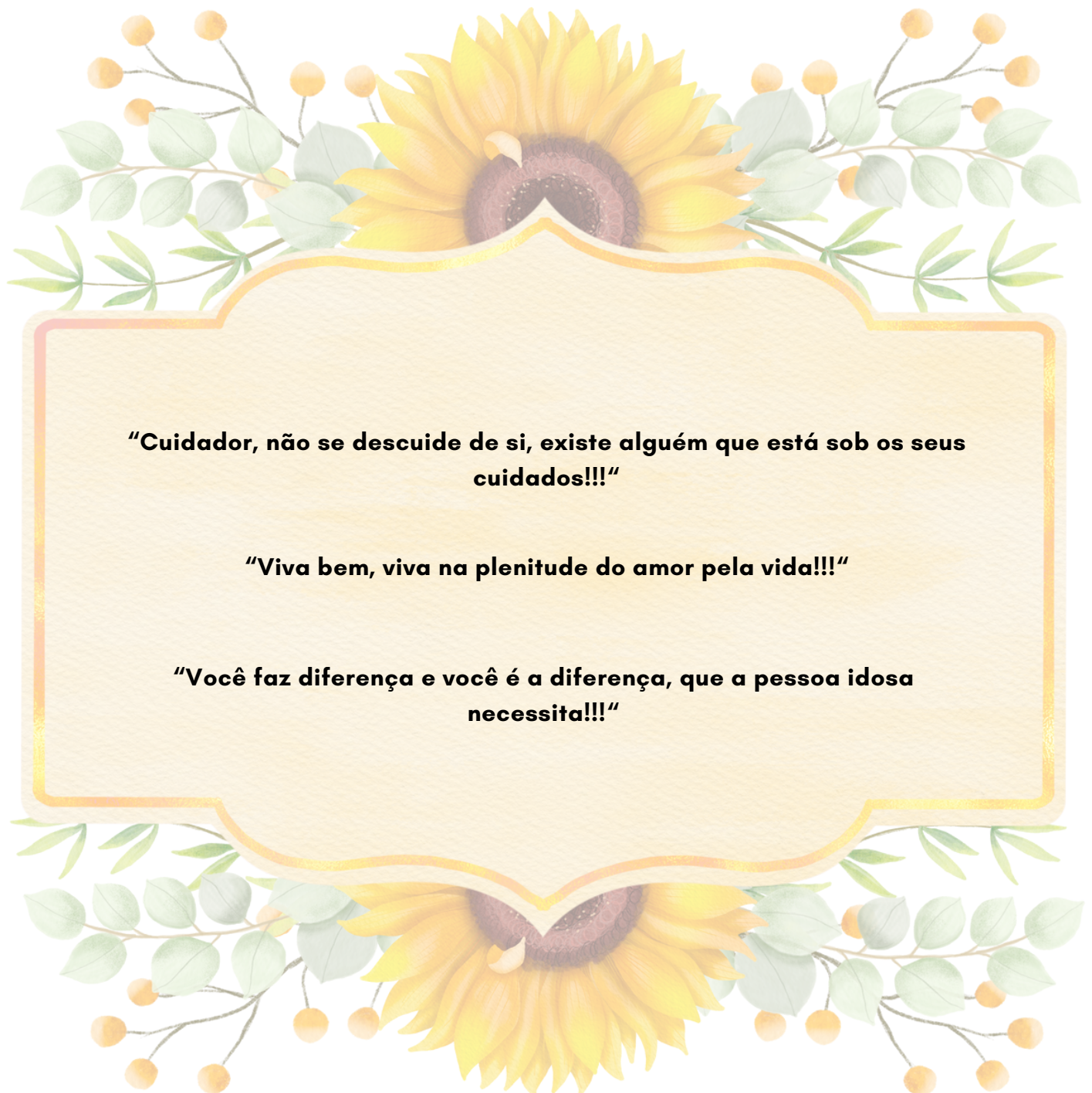
● Mudanças de hábito:

Não basta apenas ouvir e falar, torna-se necessário mudar hábitos, que não estão lhe fazendo bem, inserindo e mudando rotinas, onde possa ser valorizado a sua condição física, mental e espiritual. A alimentação, o sono, o entretenimento adequado, são imprescindíveis para o seu bem-estar.

Aqui, nesta revista, temos as colunas: Mova-se, com o colunista André Cipriano, que dá dicas de como tratar bem o nosso corpo e Efatá, com a colunista Marilse Manso que também traz à luz da reflexão temas de ordem espiritualista, nos fornecendo sementes de paz e apaziguamento do nosso Ser interior.



Por fim, podemos perceber que o bem estar do cuidador depende da pessoa idosa que está sendo cuidado por ele.



“Cuidador, não se descuide de si, existe alguém que está sob os seus cuidados!!!”

“Viva bem, viva na plenitude do amor pela vida!!!”

“Você faz diferença e você é a diferença, que a pessoa idosa necessita!!!”

Referências:

o Alzheimer. Cuidando do paciente com Alzheimer: o impacto da doença no cuidador. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/hkJsJRH94ZmgQnsHjzWby9c/>>. Acessado em: 09/12/23.

o d’Alencar, Raimunda Silva. Alzheimer - manual do cuidador : situações e cuidados práticos do cotidiano. Ilhéus : Editus, 2010. 50p.

VIVER BEM[1]

Por Cora Coralina

“Eu não tenho medo dos anos e não penso em velhice. E digo para você, não pense. Nunca diga estou envelhecendo, estou ficando velha. Eu não digo. Eu não digo que estou velha, e não digo que estou ouvindo pouco.

É claro que quando preciso de ajuda, eu digo que preciso. Procuo sempre ler e estar atualizada com os fatos e isso me ajuda a vencer as dificuldades da vida. O melhor roteiro é ler e praticar o que lê. O bom é produzir sempre e não dormir de dia. Também não diga pra você que está ficando esquecida, porque assim você fica mais.

Nunca digo que estou doente, digo sempre: estou ótima. Eu não digo nunca que estou cansada. Nada de palavra negativa.

Quanto mais você diz estar ficando cansada e esquecida, mais esquecida fica. Você vai se convencendo daquilo e convence os outros. Então silêncio! Sei que tenho muitos anos. Sei que venho do século passado, e que trago comigo todas as idades, mas não sei se sou velha, não. Você acha que eu sou? Posso dizer que eu sou a terra e nada mais quero ser. Filha dessa abençoada terra de Goiás.

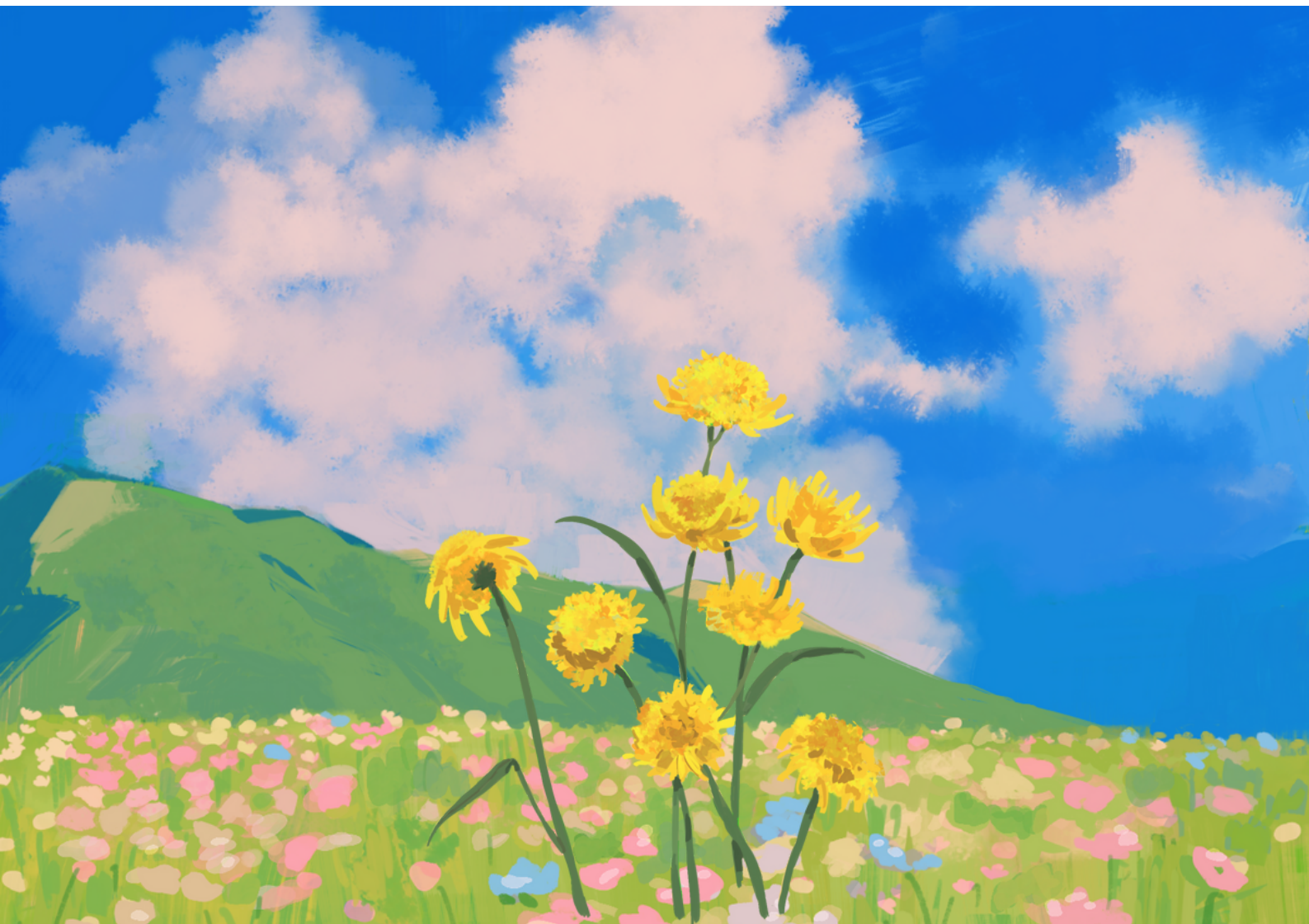


Convoco os velhos como eu, ou mais velhos que eu, para exercerem seus direitos. Sei que alguém vai ter que me enterrar, mas eu não vou fazer isso comigo. Tenho consciência de ser autêntica e procuro superar todos os dias minha própria personalidade, despedaçando dentro de mim tudo que é velho e morto, pois lutar é a palavra vibrante que levanta os fracos e determina os fortes. O importante é semear, produzir milhões de sorrisos de solidariedade e amizade.

Procuro semear otimismo e plantar sementes de paz e justiça. Digo o que penso, com esperança. Penso no que faço, com fé. Faço o que devo fazer, com amor.

Eu me esforço para ser cada dia melhor, pois bondade também se aprende. Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar a desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é o decidir.”

Aos 94 anos, Cora Coralina, escreveu seu primeiro livro.





SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO



● Livro:

Ikigai: Os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz
 Edição Português por Héctor García & Francesc Miralles
 Editora : Ed. Intrínseca Ltda; 1ª ed.; 2018; 208 p.
 Idioma : Japonês/Português



"MEU PAI"

Título original: "The Father"

Sinopse:

Em Meu Pai, Anthony (Anthony Hopkins) é um homem idoso que sofre de demência e acabou de dispensar sua cuidadora. Ele se recusa a aceitar ajuda de sua filha Annie (Olivia Colman), que está se mudando para Paris e se preocupa em garantir os cuidados dele enquanto estiver fora. Por isso, ela busca encontrar alguém que possa cuidar de seu pai, que já está começando a perder a noção do que é ou não real. Em meio a memórias esquecidas, momentos de lucidez e tantas mudanças em sua vida, Anthony começa a duvidar de seus entes mais queridos, da própria mente e até mesmo da estrutura da realidade.

Ano de lançamento: 2021 / Gênero: Drama / Duração: 1h37min /
 Nacionalidade: EUA / Censura: 12 anos

QUAIS SÃO OS TIPOS DE CIDADANIA?

Por Paulo César

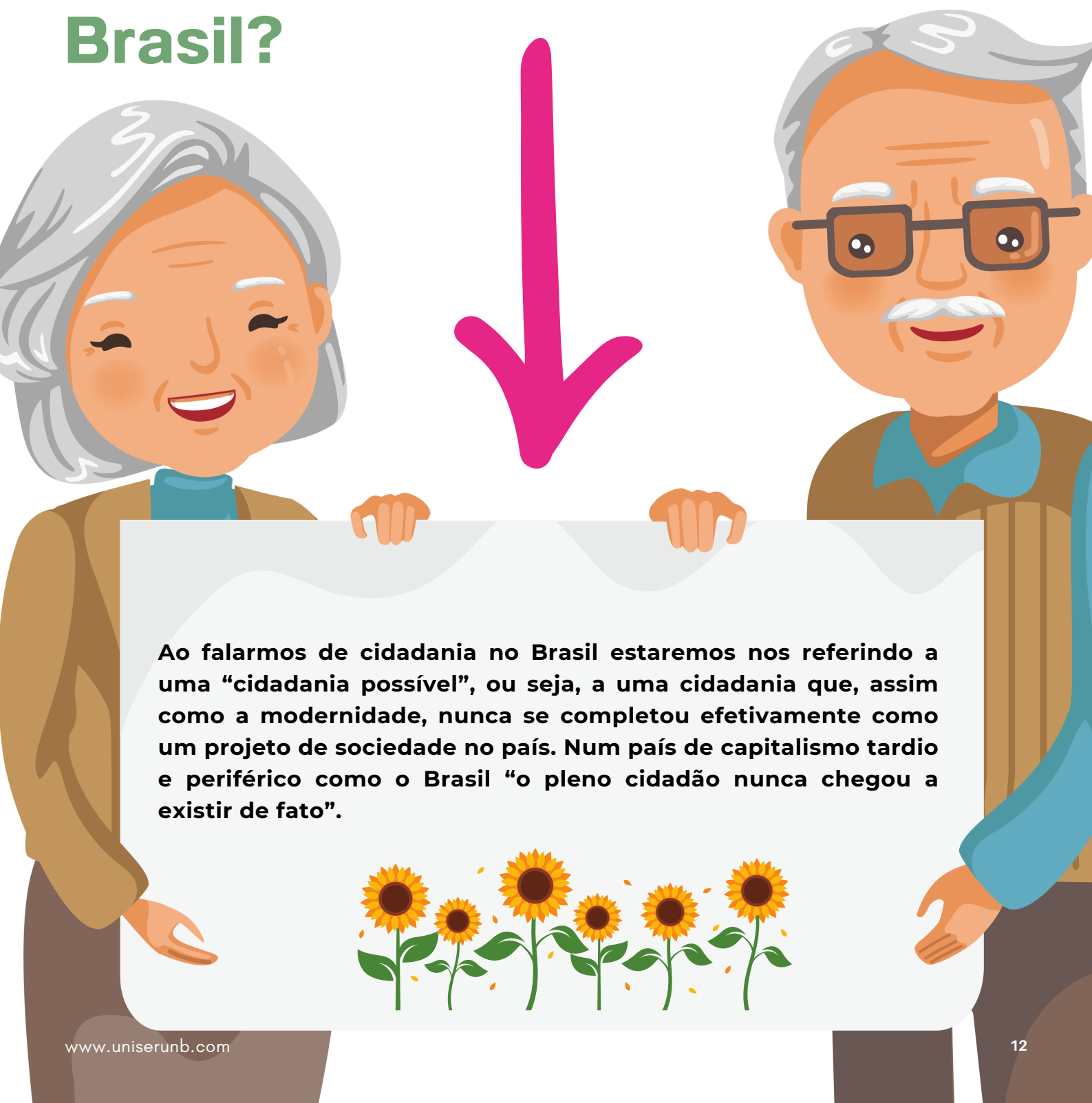


Cidadania civil - garantia de direitos relativos à liberdade;

Cidadania política - garantia de direitos à participação política;

Cidadania social - garantia de direitos relativos à dignidade da vida humana.

Qual o tipo de cidadania do Brasil?



Ao falarmos de cidadania no Brasil estaremos nos referindo a uma “cidadania possível”, ou seja, a uma cidadania que, assim como a modernidade, nunca se completou efetivamente como um projeto de sociedade no país. Num país de capitalismo tardio e periférico como o Brasil “o pleno cidadão nunca chegou a existir de fato”.

DIRETO AO PONTO



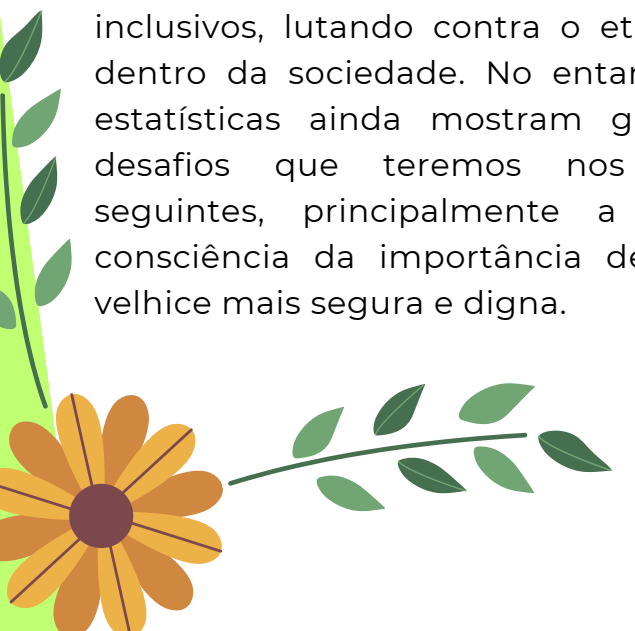
Neste mês de janeiro, a coluna Cidadania e Segurança Pública propõem uma reflexão sobre as políticas de segurança que marcaram o ano de 2023, aqui, em nossa cidade e no Brasil como um todo, especialmente no contexto da população idosa, a qual muitas vezes é esquecida por essas mesmas políticas públicas.

Em 2023 tivemos, em diversas oportunidades, discussões sobre o Estatuto da Pessoa Idosa, ou seja, como torná-lo mais eficaz, trazendo com isso mais segurança e dignidade aos idosos. Iniciativas locais e em todo o território brasileiro foram implementadas para tentar combater a violência contra os idosos, além de promover ambientes mais seguros e inclusivos, lutando contra o etarismo dentro da sociedade. No entanto, as estatísticas ainda mostram grandes desafios que teremos nos anos seguintes, principalmente a plena consciência da importância de uma velhice mais segura e digna.

Ao projetarmos nossas expectativas para o ano de 2024, é imperativo que continuemos a promover a consciência e ações em prol dos direitos da pessoa idosa. Devemos incentivar políticas públicas que considerem suas necessidades específicas, além de fomentar uma cultura de respeito e valorização.

Ao projetarmos nossas expectativas para o ano de 2024, é imperativo que continuemos a promover a consciência e ações em prol dos direitos da pessoa idosa. Devemos incentivar políticas públicas que considerem suas necessidades específicas, além de fomentar uma cultura de respeito e valorização.

Nesse ano novo, desafios persistentes nos aguardam, mas a esperança reside na capacidade de transformação. Ao unirmos esforços, podemos construir uma sociedade mais inclusiva, onde a cidadania e a segurança pública sejam garantidas para todas as gerações.



Como exemplo de boas práticas em políticas públicas, pontuamos alguns exemplos na área de segurança que já funcionam em nosso país, ou seja, o disque denúncia 100 e 197, o atendimento nas delegacias da Polícia Civil do Distrito Federal (PCDF), via Procedimento Operacional Padrão (POP) mais atualizado e seguindo os preceitos do Estatuto da Pessoa Idosa.

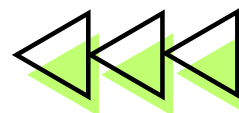
O POP visa estabelecer parâmetros administrativos, informativos e investigativos no âmbito da PCDF, para o acolhimento da população idosa. Vejam abaixo alguns de seus pontos:

O POP contém diretrizes para a atuação policial no âmbito da PCDF nos casos de crimes praticados contra pessoas idosas, previstos especialmente na Lei 10.741/03 e, também, na legislação penal brasileira.

Toda pessoa física, independentemente de idade, classe, raça, etnia, identidade de gênero, orientação sexual, renda, cultura, nível educacional, idade e religião, goza dos direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sendo-lhe assegurada as oportunidades e facilidades para viver sem violência, preservar sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual e social.

Na atuação policial, referente aos casos de crimes contra a população idosa, serão considerados os fins sociais da proteção dessa população e, especialmente, as condições peculiares das vítimas em situação de violência. O protocolo deve ser aplicado de forma sistêmica com o ordenamento jurídico pátrio e as normas do regulamento interno.

Para os efeitos deste POP, configuram os seguintes termos:



Pessoa idosa – pessoa com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos,

Prioridade de atendimento.

Prioridade de investigação.

Operação Vetus – operação conjunta das Polícias Civas de todos Estados da Federação, coordenada pelo Ministério da Justiça, realizada anualmente.

Tomada de decisão apoiada.

Curatela (“interdição”).

Mediação de conflitos.

Relatório de visita – formulário sugestivo elaborado pela DECRIN para proceder às visitas domiciliares de pessoas idosas.

Medidas de proteção à pessoa idosa.

Estigma social.

Acolhimento.

Etarismo recreativo.

Equipamento ou Dispositivo de autocuidado.

Capacidade Funcional do Idoso.

Idoso Independente.

Idoso Semi-Dependente.

Idoso Dependente.

Revolução da Longevidade.

Segurança financeira da pessoa idosa.

Cuidador de idosos.

Violência física, abuso físico ou maus-tratos físicos.

Violência psicológica, abuso psicológico ou maus-tratos psicológicos.

Abuso e violência sexual.

Abandono.

Negligência.

Autonegligência.

Serviço de estudos e atenção a usuários de álcool e outras drogas (SEAD) - organização que trabalha com questões relacionadas ao consumo abusivo e à dependência do álcool e de outras substâncias psicoativas no Distrito Federal.

Atuação resolutiva do problema.

Envelhecimento ativo.

Aprendizagem ao longo da vida.

RETROSPECTIVA 2023 E PERSPECTIVAS 2024 PARA A PESSOA IDOSA

Por Leonardo Lourenço & Laci Maria



Caros leitores,

É um prazer compartilhar com vocês nesta edição uma retrospectiva abrangente do cenário de saúde da pessoa idosa em 2023 e as perspectivas promissoras que se delineiam para o ano que se inicia, 2024. Nos últimos anos, a atenção à saúde dos idosos tem se destacado como uma área crucial devido ao envelhecimento da população mundial. Vamos analisar os avanços e desafios que marcaram o ano passado e o que podemos esperar no campo da saúde geriátrica neste ano.

2023



RETROSPECTIVA 2023: DESAFIOS SUPERADOS E LIÇÕES APRENDIDAS

Pandemia e Resiliência: A pandemia de COVID-19 continuou a desafiar a saúde dos idosos em 2023. No entanto, avanços significativos foram feitos na vacinação e na gestão de protocolos sanitários, destacando a resiliência dessa população diante de adversidades.

Tecnologia e Conectividade: O ano passado testemunhou uma adoção crescente de tecnologias de saúde entre os idosos. Telemedicina, aplicativos de monitoramento de saúde e dispositivos wearables desempenharam papéis essenciais na promoção do autocuidado e na comunicação com profissionais de saúde.

Enfoque na Saúde Mental: A saúde mental dos idosos ganhou destaque em 2023. Programas de apoio psicológico, grupos de apoio virtual e a conscientização sobre a importância do bem-estar emocional foram iniciativas vitais para combater a solidão e a depressão.

Nutrição Personalizada: Abordagens mais personalizadas para a nutrição geriátrica ganharam terreno. A compreensão das necessidades nutricionais específicas da pessoa idosa e a promoção de dietas adaptadas contribuíram para melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças relacionadas à alimentação.



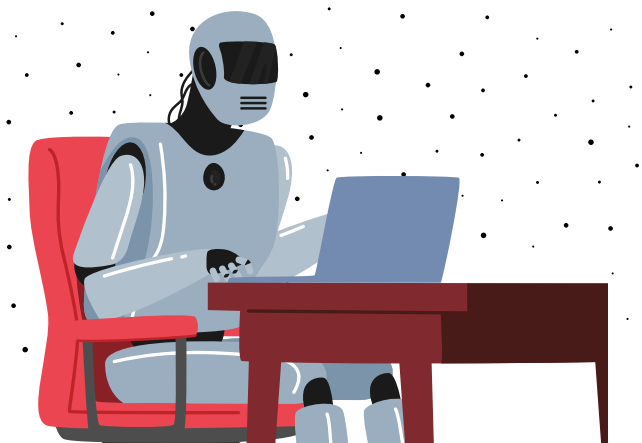
PERSPECTIVAS 2024: INOVAÇÕES E CUIDADOS INTEGRADOS

Avanços em Medicina Regenerativa:

A pesquisa em medicina regenerativa está promissora para tratar condições crônicas associadas ao envelhecimento. Terapias inovadoras visam restaurar a função de órgãos e tecidos, proporcionando uma nova esperança para condições como osteoartrite e doenças neurodegenerativas.

Inteligência Artificial na

Personalização do Cuidado: O uso de inteligência artificial na personalização dos planos de cuidados geriátricos deve aumentar em 2024. Algoritmos avançados podem analisar dados de saúde individuais para criar estratégias personalizadas que levem em consideração a complexidade das necessidades da pessoa idosa.



Expansão da Medicina Preventiva: A ênfase na medicina preventiva continuará a crescer, com programas que visam prevenir doenças antes que se manifestem. Rastreamentos regulares, vacinações aprimoradas e estratégias de promoção de um estilo de vida saudável serão áreas de foco essenciais.

Colaboração Interdisciplinar: O trabalho colaborativo entre profissionais de saúde, incluindo médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e profissionais de saúde mental, será crucial para oferecer cuidados integrados e abrangentes aos idosos. A abordagem holística se tornará ainda mais central na promoção do envelhecimento saudável.

Em resumo, 2023 representou um ano de desafios superados e lições aprendidas na área da saúde da pessoa idosa. Com as perspectivas inovadoras que se delineiam para 2024, estamos diante de um cenário emocionante que promete avanços significativos na promoção do bem-estar e na qualidade de vida dos idosos. Vamos continuar a acompanhar e apoiar essas iniciativas, reconhecendo a importância vital de cuidar daqueles que construíram as bases de nossa sociedade.



RETROSPECTIVA 2023 E PERSPECTIVA PARA 2024.

Por Graça Medeiros



Aos estimados leitores da coluna Rota Sênior desejo um ano novo que se inicia com saúde, paz e prosperidade, cheio de realizações e novas oportunidades.



Olhando para trás, podemos refletir sobre as experiências e aprendizados do último ano de 2023. Conquistamos nossa formatura na Universidade do Envelhecer (UniSER) no curso de Educador Político e Social em Gerontologia, e aprendemos muito sobre nossos direitos e deveres na vida cotidiana e na política como cidadão na terceira idade. Conhecemos pessoas, fizemos amizades, algumas iremos levar para a vida, tivemos encontros sobre novas políticas a serem adotadas em prol dos idosos, seminário sobre a saúde, viagem a Portugal pelo projeto Summer School, entre tantos projetos realizados e outros a serem alcançados.

Na retrospectiva do turismo sênior, destaca-se a terceira idade por uma fase da vida marcada por inúmeras superações. Muitos idosos enfrentam desafios de saúde, perdas e mudanças significativas. No entanto, é inspirador testemunhar como muitos deles demonstram resiliência extraordinária. Ao adotar estilos de vida saudáveis, manter conexões sociais e buscar novas paixões, muitos idosos não apenas superam obstáculos, mas também encontram uma renovada vitalidade e propósito.

Após a breve retrospectiva iremos citar a perspectiva de novo ano e, nele começado a temporada de férias, sugerimos alguns lugares que são ideais para os idosos praticarem o turismo e lazer levando em conta fatores como facilidade de locomoção, segurança e conforto.

Alguns exemplos incluem:

- Praias com acessibilidade: Muitas praias agora oferecem acesso para cadeiras de rodas, banheiros adaptados e outras comodidades para idosos. Algumas opções incluem Praia Grande (SP), Barra da Tijuca (RJ) e Jurerê Internacional (SC).



- Cruzeiros para idosos: Os cruzeiros são uma ótima opção para idosos, pois oferecem uma grande variedade de atividades, restaurantes e entretenimento, tudo em um ambiente seguro e controlado. Algumas empresas como a MSC Cruzeiros possuem programas de acessibilidade.



- Parques Nacionais: Existem muitos parques nacionais que oferecem trilhas acessíveis e outras atividades que são adequadas para idosos. Alguns exemplos incluem o Parque Nacional da Tijuca (RJ), Parque Nacional da Serra dos Órgãos (RJ) e o Parque Nacional do Iguaçu (PR).



- Cidades Históricas: Cidades históricas como Ouro Preto (MG), Paraty (RJ) e Olinda (PE) oferecem muitas atividades culturais que são adequadas para idosos, incluindo visitas a museus e igrejas.



- Resorts para terceira idade: Existem muitos resorts que são projetados especificamente para idosos, oferecendo uma grande variedade de atividades, acomodações confortáveis e programas de saúde e bem-estar.



- Termas e Spas: Os spas e termas oferecem uma grande variedade de atividades relaxantes, massagens e outras terapias que podem ser benéficas para idosos. Existem várias opções espalhadas pelo país, incluindo Poços de Caldas (MG), Caldas Novas (GO) e Águas de Lindóia (SP).



Em geral, é importante que os idosos verifiquem com antecedência as opções de transporte, acomodações e atividades em qualquer destino turístico, para garantir que tudo seja adequado às suas necessidades e limitações.

Agora, olhando para frente, esperamos que todos os envolvidos na indústria do turismo, ao fornecer opções acessíveis e adaptadas, possam ajudar os idosos a desfrutarem de suas viagens de maneira segura, confortável e memorável.

O lazer é essencial para equilibrar a vida, proporcionando momentos de relaxamento e prazer. Encontrar atividades que tragam alegria e satisfação não só revitaliza o corpo, mas também nutre a mente, contribuindo para uma qualidade de vida mais rica e equilibrada.

Viva dentro dos seus limites, mas nunca se esqueça de ser feliz, faça planos, realize seus sonhos, viva intensamente... Os melhores momentos da sua vida é você que faz.

Feliz 2024 para todos!

MOVA-SE!

Por André Cipriano



Você sabia que o pertencimento, a intergeracionalidade, a empatia e as ações de retorno fazem as pessoas 60+ se sentirem novamente pertencentes a sociedade e a comunidade que se vive?

Esse é o pensamento da Girassóis e a Mova-Se tem caminhado para que sempre o segundo passo seja dado, em rumo a felicidade, através de ações e histórias.



Em 2023, trouxemos um ex-aluno da Universidade do Envelhecer (UniSER) que, tocado pelo próximo e empático como o bem-estar das pessoas, deu o segundo passo. Teve, com apoio de muitas mãos, a promulgação de uma Lei Distrital que trará muitos benefícios às pessoas.

Estivemos na Faculdade de Ceilândia (FCE/UnB), recebidos pelo professor João Paulo para uma deliciosa conversa onde a Coluna foi apresentada, os laços foram estreitados e novas possibilidades foram desenhadas. Sempre com pertencimento e sendo a mola propulsora das ações que encorajam e trazem ressignificado para a vida, onde o amanhã é amanhã mesmo, nunca esqueça!



Com esse ímpeto, já começamos o novo ano em ação e estivemos presentes, a pedido, na casa da ex-aluna Maria Cristina, professora aposentada da SE-DF, para auxiliar na inscrição para vestibular da Universidade de Brasília (UnB), exclusivo para pessoas 60+. Nessa ajuda, a Maria relatou o seu imenso sonho de vida, que era ter cursado Sociologia, sonho esse que, agora, está próximo de ser realizado, pois ações como essa da Universidade de Brasília trazem novamente esse pertencimento para as 60+, ato inovador de proporções inimagináveis que resgatam oportunidades, vontades, possibilidades e sonhos, como o da nossa colega Cristina.

Em 2024, deixe ser tocado por essa maravilha que é ser movido pelo bem do próximo, permita-se dar o segundo passo, venha conosco, trazer suas histórias, seus conhecimentos e sua vontade de mover!

Juntos, encontramos força na nossa capacidade de enfrentar desafios, superar adversidades e construir um presente mais pleno. Este é o convite para a busca contínua por soluções que transformem não apenas nossa própria existência mas, também, a daqueles ao nosso redor.

DO NATAL AO ANO NOVO - REFLEXÕES E PROJETOS SE COMPLETAM!

Por Marilse Manso



A celebração do Natal é de extrema importância para a espiritualidade, especialmente para os cristãos. Essa data representa o nascimento de Jesus Cristo, o filho de Deus e o salvador da humanidade. A celebração é uma oportunidade para lembrar o significado do amor, da paz e da esperança que Jesus trouxe ao mundo.

Além disso, o Natal nos convida a refletir sobre nossas ações e a buscar uma vida mais próxima dos ensinamentos de Cristo. É um momento para renovar nossa fé e nossa relação com Deus, compreendendo a importância da espiritualidade em nossa vida.

Para muitos, a celebração do nascimento de Jesus é também uma oportunidade para fortalecer os laços familiares e comunitários, compartilhando alegria e amor com aqueles que estão ao nosso redor. É uma data que nos convida a sermos mais solidários e generosos com os outros, seguindo o exemplo de Jesus.

Em resumo, o Natal é uma data muito importante para a espiritualidade, pois nos lembra do amor, da paz e da esperança que Jesus trouxe ao mundo. É uma oportunidade para renovar nossa fé e nossa relação com Deus, além de fortalecer nossos laços familiares e comunitários.



Ao final de cada ano, é comum nos depararmos com uma mistura de sentimentos. Por um lado, a gratidão por tudo que vivenciamos durante o ano que se encerra, por outro, a expectativa e a esperança por um novo ciclo que se inicia. Do ponto de vista da espiritualidade, esse período pode ser ainda mais significativo, pois nos convida a uma reflexão profunda sobre nossas escolhas, nossas atitudes e nossos propósitos.

A pandemia trouxe muitas mudanças e desafios para todos nós, especialmente para os idosos, que foram considerados grupo de risco e tiveram que adotar medidas mais rígidas de isolamento social. Embora a vacinação tenha trazido um certo alívio para essas pessoas, muitas ainda se sentem inseguras em retornar às suas práticas religiosas e espirituais anteriores.

Essa insegurança pode ser causada por vários fatores, como o medo de contrair a doença em locais onde há aglomeração de pessoas, a falta de confiança nas medidas de segurança adotadas pelas instituições religiosas e até mesmo a sensação de que o mundo como conhecíamos antes já não existe mais. No entanto, é importante lembrar que a espiritualidade e a religião podem trazer conforto e fortalecer a resiliência emocional em momentos difíceis como esse.

Por isso, é fundamental que as instituições religiosas se adaptem às novas medidas de segurança e ofereçam alternativas para que seus fiéis possam continuar a praticar sua fé de forma segura e confortável.



Algumas das alternativas que podem ser oferecidas são a realização de missas, cultos e cerimônias online, a implementação de medidas de distanciamento social e higiene em locais físicos de culto e a oferta de apoio emocional e espiritual por meio de grupos de oração e aconselhamento virtual. Dessa forma, os idosos e todos os fiéis poderão continuar a exercer sua fé e encontrar força e conforto em momentos de incerteza e dificuldade.

A reinserção do idoso nas práticas espirituais e religiosas pode ser uma ótima maneira de melhorar a saúde física e mental dos mais velhos. Afinal, a espiritualidade pode trazer um senso de propósito e significado à vida, além de ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.

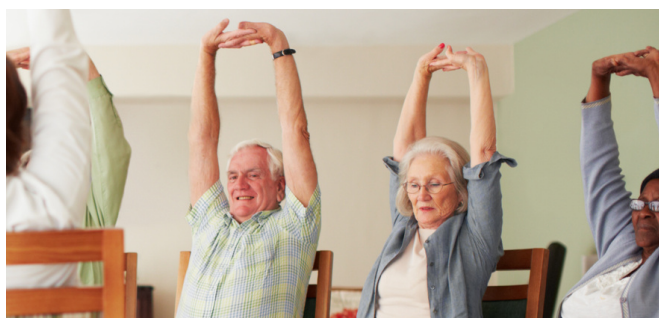
Para garantir que esse processo ocorra de maneira saudável, é importante que as práticas espirituais e religiosas sejam adaptadas às necessidades e capacidades dos idosos. Isso pode incluir, por exemplo, a realização de atividades mais leves e tranquilas, como meditação ou yoga, em vez de práticas mais vigorosas.



Também é importante que as práticas espirituais e religiosas sejam inclusivas e respeitem as diversas crenças e culturas dos idosos. É fundamental que o ambiente seja acolhedor e que os idosos se sintam confortáveis e seguros para compartilhar suas experiências e opiniões.

Por fim, é importante ter em mente que a reinserção dos idosos nas práticas espirituais e religiosas deve ser uma escolha pessoal e não uma obrigação. É importante respeitar o livre arbítrio dos mais velhos e permitir que eles participem das atividades de acordo com sua vontade e interesse.

É importante lembrar que a espiritualidade não se limita a uma religião ou crença específica, mas sim a uma busca por sentido e conexão com algo maior. Nesse sentido, a reflexão espiritual no final do ano pode ser uma oportunidade para avaliarmos nossa relação com nós mesmos, com os outros, com Deus e com o mundo ao nosso redor.

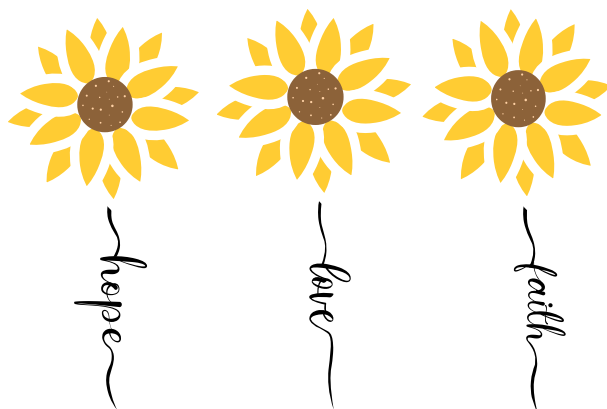
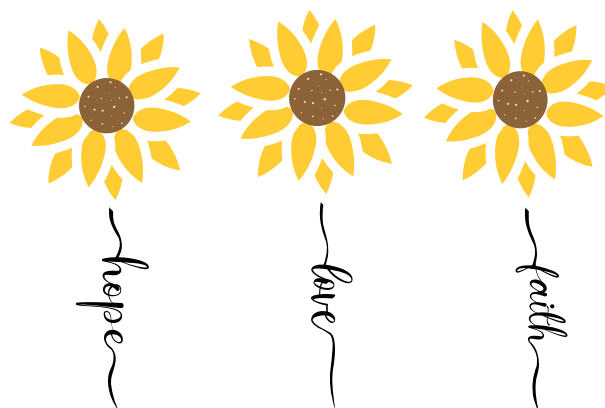


Podemos nos perguntar, por exemplo, se estamos agindo com amor e compaixão em nossas relações interpessoais, se estamos sendo gratos pelas oportunidades que a vida nos oferece, se estamos cuidando do nosso corpo, da nossa saúde, da nossa mente, do nosso espírito e se estamos contribuindo para um mundo melhor.

Essa reflexão pode nos ajudar a identificar áreas em que precisamos melhorar e nos inspirar a traçar metas e objetivos para o novo ano que se inicia. Ao mesmo tempo, é importante lembrar que a mudança não acontece da noite para o dia e que cada pequena escolha que fazemos no dia a dia pode contribuir para a nossa evolução espiritual.

No decorrer do ano iremos divulgar atividades e acontecimentos ligados as diversas formas de desenvolver e praticar a espiritualidade no seu mais amplo e diversificado aspecto.

Que 2024 seja um ano repleto de amor, compaixão e solidariedade entre todas as pessoas!



MARCAS DO QUE SE FOI, SONHOS QUE VAMOS TER... PROPÓSITOS PARA 2024.

Por Simone Dourado



Se você não sabe qual é sua missão na vida, já tem uma: encontrá-la.
Viktor Frankl





É ANO NOVO!

“O tempo passa e com ele caminhamos todos juntos, sem parar, nossos passos pelo chão vão ficar.”



APRENDA CONTINUAMENTE

Se alguém me perguntar hoje qual é o meu propósito para 2024, quais as marcas quero deixar, diria simplesmente que é estudar, dançar, amigar (com laços fortes) e compartilhar o aprendizado, tudo com muito amor embutido em cada ação. Mas para quem? Por que? Com qual finalidade?

Uns dirão que aos 60 anos isso não faz mais sentido, que é loucura estudar sem parar e que, para fazer sentido, é preciso monetizar, pois é o dinheiro que traz felicidade. Faz sentido isso?



*“Este ano quero paz
No meu coração
Quem quiser ter um amigo
Que me dê a mão”*



AME...

Quer paz no coração? Ame algo ou alguém.

Pensar em mim, de forma egocêntrica, não me trará sentido de vida, segundo Viktor Frankl, bem como ganhar dinheiro, ser feliz e ter prazer são apenas efeitos colaterais nessa busca por uma vida plena. É preciso olhar para fora do umbigo e entregar-se a algo maior que si mesmo, a uma causa ou amor a outra pessoa. Viktor Frankl, fala sobre isso com muita sabedoria em seu mais célebre livro *Em busca de Sentido*. Vamos exercer nossos papéis com amor e dedicação, pois mesmo em situações de dor, ainda assim, podemos encontrar sentido.

SEJA VOLUNTÁRIO...

Trabalhe em causas que contribuam para o bem comum. Muitos precisam do seu apoio. Infelizmente o governo não consegue dar conta de todos os problemas que o país enfrenta. Crianças, idosos, animais e outros precisam da nossa ajuda. Durante os últimos anos tenho me dedicado voluntariamente ao Centro de Reabilitação de Presos e Egressos (cerape.org), para ajudar dependentes químicos a encontrar sentido de vida.

BUSQUE SENTIDO!

Ruy Maurity, Tavito e Paulo Sérgio Valle compuseram em 1976 esse hino clássico das nossas viradas. E Os Incríveis cantaram com propriedade e propósito. A música cantada em prosa e verso em nossas viradas fala de andar junto, paz no coração, dar as mãos, e deixar marcas que não se apagam, valores marcantes da Logoterapia para a busca de sentido de vida.

Amar além de si mesmo, cuidar do outro, ser gente que pensa na sua comunidade pode trazer muito sentido. Então que venha 2024, vamos comemorar o presente de estarmos vivos e de um novo amanhecer com abraços e o desejo de um mundo melhor.

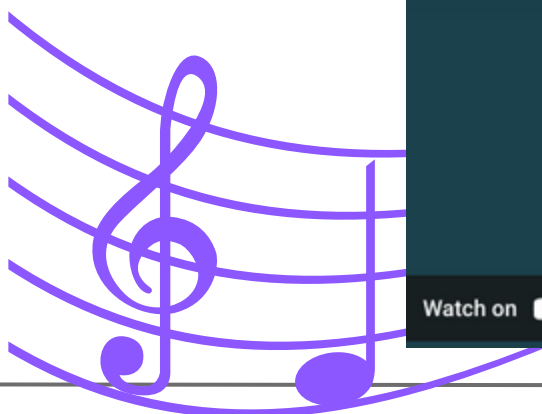


Faz sentido?

E DANCE MUITO!

Para ouvir:

Marcas do que se foi - Os Incríveis



AVANÇOS E INOVAÇÕES NO ESPORTE PARA IDOSOS

Por Ângela Queiroz



1. Retrospectiva 2023:

O Ministério do Esporte, por meio da Secretaria Nacional de Esporte Amador, Lazer e Inclusão Social, publicou, na quarta-feira (31/05/2023), o edital do Programa Vida Saudável. O objetivo da iniciativa é democratizar o acesso ao lazer e ao esporte recreativo para pessoas idosas, sob a perspectiva da promoção da saúde.

De acordo com o secretário nacional de Esporte Amador, Lazer e Inclusão Social, Thiago Milhim, o Vida Saudável prioriza o protagonismo da pessoa que envelhece, na perspectiva da emancipação humana e do desenvolvimento comunitário. “Todos nós sabemos que, com o avanço tecnológico, o ser humano passou a viver mais e melhor. Essa realidade impôs um desafio ao Ministério do Esporte na promoção de políticas públicas que proporcionem o aumento da qualidade de vida do cidadão idoso.

Thiago Milhim ressaltou que o programa pode ter caráter permanente ou rotativo. “Ele vai oferecer espaços de convivência social, em que as manifestações esportivas e de lazer são planejadas e desenvolvidas. É válido ressaltar que os núcleos são espaços próprios para o público idoso: um espaço em que a pessoa idosa se identifica com outros idosos”, completou.

Destaque programas e iniciativas inovadoras implementadas em 2023 que promoveram a participação ativa de idosos no esporte, como novos métodos de treinamento, parcerias com organizações de saúde e eventos esportivos adaptados.



Você sabe quais são as modalidades de esporte para idosos mais adequadas?



Ao contrário do que muitas pessoas acreditam, as atividades físicas são altamente benéficas para a saúde, de modo que a prática regular representa a melhor forma de promover um envelhecimento verdadeiramente saudável e com qualidade de vida.

Isso porque os exercícios têm o potencial de elevar os níveis de energia do organismo e de preservar um bom equilíbrio entre a mente e o corpo. Inclusive, eles dão uma autonomia maior àqueles que já chegaram à terceira idade. Fortalecendo os ossos e músculos, como um plus, eles acabam, também, auxiliando na prevenção de alguns problemas de saúde.

No entanto, naturalmente, mesmo que sejam incontestavelmente benéficas, as modalidades a serem praticadas devem ser escolhidas cuidadosamente e de maneira moderada, considerando eventuais limitações preexistentes. “Mas quais são as alternativas mais recomendáveis a essa fase da vida?”

Esse é um questionamento comum.

Quais são os principais benefícios na prática de exercício físico?



O nosso corpo começa a sentir o peso da idade, já após os 40 anos, com possibilidade de aumento no percentual de gordura e redução da massa muscular. Dentre os processos de envelhecimento, tornam-se notórios:

- a diminuição da flexibilidade;
- a redução da força física;
- a perda progressiva da agilidade;
- o aumento da fragilidade nas articulações;
- a redução da capacidade dos sistemas cardiovascular e respiratório etc.

Além disso, o sedentarismo torna esse processo ainda mais rápido, aumentando as chances de ocorrerem lesões e acidentes **que, na terceira idade, podem ter uma gravidade ainda maior.**

“No âmbito internacional, o aumento da longevidade populacional chama a atenção para a criação e implantação de maiores iniciativas que visem a proteção dos indivíduos da terceira idade. Assim, em dezembro de 2020, a Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU), declarou os anos de 2021-2030 como a "Década do Envelhecimento Saudável", como uma forma de alertar que o mundo não está preparado para responder aos direitos e necessidades das pessoas idosas.” (<https://www.unifor.br/-/pele-direito-de-envelhecer-acao-proporciona-lazer-e-cultura-para-a-terceira-idade>)

“Diante desses fatores, e aproveitando a melhoria das condições sanitárias, a Especialização em Gerontologia, curso que analisa questões relativas ao envelhecimento, da Universidade de Fortaleza, da Fundação Edson Queiroz, realizou último dia 20 de novembro de 2023, a ação “Direito de envelhecer: acesso ao lazer e à cultura em ambiente universitário”, com o objetivo de proporcionar um momento de integração e socialização para os idosos. “. (<https://www.unifor.br/-/pelo-direito-de-envelhecer-acao-proporciona-lazer-e-cultura-para-a-terceira-idade>).

Eventos Marcantes em 2023:

Destaco com alegria uma amiga de arbitragem e atleta máster, onde dividimos a quadra em competições Brasil a fora, porém ela juntamente com outras atletas que jogam na mesma categoria (60+) competem a nível mundial, assim como também é membro da Federação Internacional de Voleibol (FIVB), cito alguns exemplos:

Olimpíadas de Tóquio em 2021.



1º Torneio durante a Pandemia em Cancún como Coordenadora de Arbitragem da FIVB em 2021



Bi Campeã Master 59 em Saquarema CBV em 2019



Vice campeã Master 59 em Guarapari 2023



“Meu nome é Maria Amélia Villas Boas da Fonseca, tenho 66 anos e sempre pratiquei esportes, mas minha paixão sempre foi o voleibol. Comecei a jogar no time do Colégio de Aplicação da UCP (Universidade Católica de Petrópolis/RJ). Joguei também pelo Clube Metropolitano. Sou formada em Educação Física pela Universidade Gama Filho. Fui técnica de voleibol de equipes Master e sempre apitava os Jogos Universitários.

Cheguei a conclusão que para não me afastar do voleibol, seria mais fácil ser árbitra pois dependia só de mim.

Fiz o curso da Federação de Vôlei do Rio em 1986.

Em 1987 e 1988 atuei como Juiz de Linha no Primeiro e Segundo Mundial de Vôlei de Praia. No terceiro Mundial em 1989 atuei como árbitra. Participei como árbitra em 3 Olimpíadas (Atlanta 1996, Pequim 2008 e Londres 2012, apitando duas finais olímpicas Pequim e Londres)

Continuei jogando em Campeonatos Master tanto no Brasil como nos USA e Europa. Conquistei várias medalhas de campeã!

Sou Coordenadora de Arbitragem da Federação Internacional de Voleibol - FIVB e da Confederação Brasileira de Voleibol-CBV.

Instrutora para Cursos Internacionais da FIVB e CBV.

Participei das Olimpíadas do Rio 2016 e de Tóquio 2021 como Coordenadora.

Sou Membro da Comissão de Arbitragem da FIVB desde 2013 e da CBV também.

O ano de 2020 foi muito difícil em função da Pandemia. Em setembro de 2020 coordenei a volta do torneio de voleibol de praia nacional em Saquarema.

Em 2021 coordenei os três primeiros campeonatos em Cancún no México para a corrida olímpica numa verdadeira bolha, vale ressaltar fui sem vacina e não peguei covid.

Durante a Pandemia além de Cancún, Tóquio também coordenei dois Mundiais Sub 19 e Sub 21 na Tailândia.

E continuo trabalhando pelo mundo. Em 2023 coordenei a Copa do Mundo no México e os Jogos Pan Americanos no Chile.

Sou Delegada Técnica da CBV para partidas da Superliga.

Amo voleibol e ele faz parte da minha vida tanto na qualidade de atleta como Coordenadora nas competições mundiais e nacionais de Voleibol.”

2.Perspectivas para 2024:

Eventos e Competições Nacionais e Internacionais e Projeções para 2024:

Destacando algumas competições de voleibol locais e nacionais de Janeiro a Dezembro com o apoio da Federação Brasiliense de Voleibol - FVDF:

- Festival Brasiliense Mirim (1ª, 2ª e 3ª Etapa);
- Festival Infantil;
- Taça Brasília (Mirim, Infantil e Infanto);
- Campeonato Brasiliense Mirim, Infantil e Infanto;
- Brasileiro de Seleções Sub-16 e Sub-18 – masculino e feminino;
- Campeonato Brasiliense Juvenil (1ª e 2ª Etapa);
- Campeonato ABERTO FVDF Adulto de Voleibol (1ª, 2ª e 3ª Etapa);
- Circuito NCT/FVDF de VOLEI DE PRAIA (1ª, 2ª e 3ª Etapa);
- Superliga “A” Feminina e “B” Masculinas;
- Voleibol Master Nacional Feminino e Masculino Praia e quadra)
- Clínicas e Curso de para técnicos, professores e novos árbitros que queiram ingressar nessa linda carreira!!
- Entre outras competições que ainda não foram divulgados.



Destaque programas e iniciativas inovadoras implementadas em 2023 que promoveram a participação ativa de idosos no esporte, como novos métodos de treinamento, parcerias com organizações de saúde e eventos esportivos adaptados.

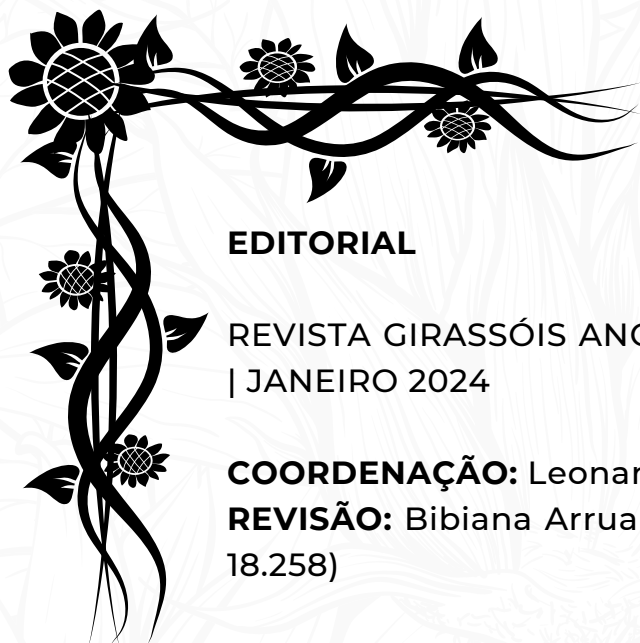
JANEIRO BRANCO: o que posso fazer agora pela minha saúde mental?

“Janeiro Branco” é uma Campanha Anual coordenada pelo Instituto Janeiro Branco com o objetivo de contribuir para construir uma cultura da saúde mental que abranja toda a sociedade. O tema escolhido para a campanha deste ano é “Saúde Mental Enquanto Há Tempo!”

**Fazer esporte é uma
excelente opção!! MOVA-SE!!**

**Digo: VOCÊ É QUEM VAI
DECIDIR O TAMANHO DE SUA
VONTADE DE VIVER!!**

**TENTE, INVENTE, FAÇA ALGO
DIFERENTE!! PENSE QUE O CÉU
O LIMITE!**



EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS ANO 1 | EDIÇÃO 3
| JANEIRO 2024

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço
REVISÃO: Bibiana Arrua Fantinel (Mtb 18.258)

COLUNISTAS: André Cipriano, Gilberto Amaro Silva, Graça Medeiros, Laci Maria, Leonardo Lourenço, Marcelo Travassos, Marilse Manso, Paulo César e Simone Dourado.

EDIÇÃO: José Alberto Karnikowski e João Vitor Lorenzi.

REVISÃO FINAL: Kerolyn Ramos, Leonardo Lourenço, Margô Karnikowski e Thays Nunes Silva.



**FUTURO
É AGORA**