

Kélvio Luís e Sara Sales (org.)

GENTILEZA  
DE SER:



VIDAS  
IDOSAS  
IMPORTAM

Solidariedade, Empatia e Respeito

Projetos e ações pelo Brasil



GENTILEZA  
DE SER:  
VIDAS  
IDOSAS  
IMPORTAM

**Solidariedade, Empatia e Respeito**

**Projetos e ações pelo Brasil**

**Kélvio Luís e Sara Sales (org.)**



2023

© Editora Rolimã, 2023

© Kelvio Luís; Sara Sales (org.), 2023

Revisão de texto

*Martha Studart*

Capa e Projeto gráfico

*Julyana Aleixo Fragoso*

Foto de capa

*André Solano\**



\* Fotógrafo com 15 anos de carreira na arte de capturar a essência das pessoas.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Gentileza de ser [livro eletrônico] : vidas idosas  
importantes : solidariedade, empatia e respeito :  
projetos e ações pelo Brasil / Kélvio Luís,  
Sara Sales (org.). -- Nova Lima, MG : Rolimã  
Editora, 2023.  
PDF

Vários autores.  
ISBN 978-65-88316-16-0

1. Envelhecimento 2. Gerontologia 3. Idosos -  
Aspectos sociais 4. Idosos - Cuidados 5. Longevidade  
6. Qualidade de vida I. Luís, Kélvio. II. Sales,  
Sara.

23-175629

CDD-362.6

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Idosos : Cuidados : Bem-estar social 362.6
2. Idosos : Qualidade de vida : Bem-estar social  
362.6

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

## *Vidas Idosas Importam e Inspiram*

Querida gente, sou Crismédio Costa, gerontólogo e ativista. Em 2020, movido pela esperança, criei o movimento Vidas Idosas Importam, um movimento inspirado e inspirador, movido pela esperança e pela vontade de construir um mundo melhor e mais justo para todas as pessoas de todas as idades.

Nesta ocasião, convido a todos para se darem as mãos e sonhar, sonhar esperançando, sonhar com a mão na massa!

Estamos comemorando vinte anos do Estatuto da Pessoa Idosa (Lei 10.741/2003). É uma grande oportunidade para somarmos esforços em torno da temática do envelhecimento humano e saudável. A Década do Envelhecimento, declarada pela Organização da Nações Unidas, nos indica caminhos para que o envelhecimento e as velhices tenham vida, e vida longa, com qualidade e paz.

Sejamos construtores do envelhecimento saudável!  
Com ternura, gratidão e ativismo,

*Crismédio*



# Sumário

<b>Apresentação.....</b>	<b>7</b>
--------------------------	----------

*Kélvio Luís*

<b>Prefácio .....</b>	<b>9</b>
-----------------------	----------

*Rodrigo Caetano Arantes*

## **CAPÍTULO 1**

<b>A inversão do papel de cuidador – uma nova relação .....</b>	<b>14</b>
---	-----------

*Sara Sales*

## **CAPÍTULO 2**

<b>A envelhecimento à luz da logoterapia.....</b>	<b>24</b>
---	-----------

*Meiri Cunha*

## **CAPÍTULO 3**

<b>Ativismo através da escrita .....</b>	<b>30</b>
--	-----------

*Paulo Cezar S. Ventura*

## **CAPÍTULO 4**

<b>Qualidade de vida - atividades físicas e mentais no envelhecimento .....</b>	<b>35</b>
---	-----------

*Jussara Miranda Duarte*

## **CAPÍTULO 5**

### **Vidas idosas ressignificadas entre músicas e histórias... 41**

*Valéria Gurgel*

## **CAPÍTULO 6**

### **Fonoaudiologia para o bem-viver no processo de envelhecimento ..... 47**

*Felomenia Pinho*

## **CAPÍTULO 7**

### **O poder do digital para conectar as idades: canal no YouTube *Longevidade para Todos* .... 52**

*Tássia Chiarelli*

## **CAPÍTULO 8**

### **Projeto *Conviver* ..... 59**

*Kélvio Luís Martins Silva*

## **CAPÍTULO 9**

### **Voluntariado..... 64**

1. Grupo Viva a Vida – Música que transforma..... 65
2. Grupo de Idosos Sempre Jovens - Socialização, partilha e muita alegria ..... 70
3. Grupo SEMEAR – Vida saudável, corporal, mental e espiritual ..... 74

## Apresentação

**S**er gentil é ser amável. É um convite para a solidariedade. Pelos caminhos da empatia, colocamo-nos no lugar do outro com o olhar de reverência e respeito, valorizamos histórias e vidas idosas do nosso Brasil.

Na nossa primeira edição do projeto Gentileza de SER: Vidas idosas Importam – Solidariedade, Empatia e Respeito, no ano de 2022, realizamos um trabalho que contemplava registros fotográficos de pessoas idosas de várias localidades do Brasil, uma reflexão para a inclusão social, ações intergeracionais e para a disponibilidade de fazer o bem e construir um mundo mais justo e acolhedor.

Nesta nova edição, temos por objetivo evidenciar, de maneira bem simplificada e acessível, intervenções profissionais e trabalhos voluntariados, ações e projetos realizados em algumas cidades do Brasil e que de alguma maneira venham a fortalecer, fomentar e estimular novas possibilidades para a população idosa. Para tornar este livro realidade, contamos com

um time de profissionais que desenvolvem trabalhos promovendo o envelhecimento ativo e saudável que se disponibilizaram generosamente a partilhar um pouco de seus conhecimentos e práticas.

Desejamos a todos uma boa leitura, e que possamos continuar a promover iniciativas para uma verdadeira transformação sociocultural pautada na gentileza, na solidariedade, na empatia e no respeito.

Abraço fraterno!

*Kélvio Luís*





## Prefácio

*Rodrigo Caetano Arantes<sup>1</sup>*

- 
- 1 Rodrigo Caetano Arantes - professor da Pós-Graduação em Envelhecimento Saudável PUC-Goiás. Ex-presidente do Conselho Estadual do Idoso de Minas Gerais (CEI-MG). Agraciado com a comenda *Zilda Arns* pelos relevantes serviços prestados à população idosa. Graduado em Fisioterapia (UNIFENAS). Mestre em Gerontologia (PUC-SP) e Doutor em Demografia (UFMG).

Como é valioso prefaciar um livro que exalta pares que trabalham com pessoas idosas. Ao folheá-lo, senti que os participantes desta obra se entregam verdadeiramente à causa; percebi a riqueza do foco deste trabalho, que é essencialmente minimizar as desigualdades sociais que, porventura, possam ofuscar uma velhice digna, valorosa e com bem-estar. A começar por Crismédio, que relata sua experiência e seu amor à causa da velhice nos mais diversos contextos e a luta pela garantia de direitos. Já em outro texto, chamou-me atenção o trecho: “[...] aprender até o ultimo suspiro é o segredo da vida”, pontuado por Sara Sales. Isso me fez pensar como a vida nos presenteia com a possibilidade de nos reinventar sempre nesse processo de aprendizagem como essência e que não pode nos deixar jamais!

Meiri Cunha, outra participante, nos ensina, baseando-se na Logoterapia, como nos desvencilhar de situações que podem nos trazer sofrimentos, e isso deve ser procura perene em nossas vidas na busca pelo envelhecimento saudável, tendo como foco a saúde mental e espiritual. Por sua vez, Paulo Cezar Ventura traz sua rica experiência de vida e o protagonismo, como pessoa idosa, que continua a nos brindar com ativismo em prol da velhice, bem como sua interlocução com todos que se interessam pela temática através do que ele produz como poeta e es-

critor. E isso me remete a uma velhice extremamente produtiva como deve ser, devemos ter uma mola propulsora no decorrer da vida, algo que nos mova e dê sentido à nossa existência, como propõe o Ikigai (termo japonês para a motivação do viver).

A autora Jussara Duarte descreve perfeitamente o que eu penso para o meu envelhecer, a importância dos exercícios físicos e lazer, sempre em busca da saúde, que é o que todos vislumbram para uma velhice que deve ser dia a dia construída, tijolo por tijolo. Dançar, realmente, se mostra como atividade muito prazerosa, que trabalha o físico e a mente, como escrito pela autora. Vamos dançar e, também, ouvir músicas, para a vida alegrar? Em sua proposição, Valéria Gurgel nos remete a isso, a musicalidade e contação de histórias como elo forte entre gerações. Outro trecho que li em seu texto, para o meu êxtase, foi sobre a importância da escuta. As pessoas, em especial as idosas, gostam de ser escutadas! E nós, como profissionais da Gerontologia, sempre temos que ter isso em mente.

O próximo texto, de Felomenia Pinho, traz a importância da comunicação. Ao se pensar em envelhecimento humano, a comunicação se mostra como fator *sine qua non* na garantia de saúde e bem-estar na velhice. Já Tássia Chiarelli nos brinda com sua experiência de trabalho com pessoas idosas e fala sobre a importância da educação para a inclusão e participação nessa

fase da vida. Outra parte do texto que me chamou atenção é quando a autora traz o questionamento sobre a aceitação do processo de envelhecimento. Frente aos preconceitos etários, temos um caminho ainda a percorrer, e a autora supracitada é atuante nesse processo de mostrar por meio de seu trabalho as potencialidades das diversas velhices. Por fim, fechando a participação dos profissionais da gerontologia, Kélvio Luís Silva que, juntamente com Sara Sales, é idealizador desta obra, e descreve os tipos de inteligência humana, delineando a sua atuante participação e trabalho com pessoas idosas. Friso o projeto Conviver (motivação, tecer a vida e conhecer) que tive o prazer de conhecer e pelo qual o parabenizo.

O capítulo 9 traz uma temática muito importante para as redes de relações sociais na velhice e algo a que deveríamos sempre nos disponibilizar: o voluntariado. Através de exemplos de voluntariado, pude observar as mudanças de paradigmas relatados pelos participantes na forma de viver e o exponencial crescimento dos grupos, bem como a participação ativa dos membros no coral e a prática do envelhecimento saudável, frutífero. Em seguida, Vera Lúcia e Telma Lacerda trazem relatos de experiências com grupos de idosos em Nova Lima/MG. Primeiramente, os preceitos “de respeito, solidariedade, empatia e acolhimento” chamaram-me muito a atenção, temos que

nos embasar neles, sempre, ao longo da vida para que haja reciprocidade de ações nas relações para a nossa velhice. “É uma alegria este voluntariado, que me proporciona doar de forma carinhosa, respeitosa o que sei e do que elas tanto precisam para terem uma vida saudável física e mentalmente”, diz Telma. Esse trecho citado pela autora muito me alegra, entendo que a vida é mesmo doar-se, e a velhice é uma fase em que toda a bagagem e experiências acumuladas devem ser propagadas.

Quero deixar aqui os meus parabéns a cada autor e autora que participou desta obra e o entusiasmo que, mesmo diante de adversidades, demonstram ter para a construção de um novo conceito de envelhecer e viver em plenitude a velhice. Convido-os a ler cada capítulo desta convidativa obra e ratificarem o que nessas linhas relato, com muito prazer, como estudo do envelhecimento.



## CAPÍTULO 1

# A inversão do papel de cuidador – uma nova relação

*Sara Sales*<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Mestre em Gerontologia. Especialista em Geriatria e Gerontologia e graduada em Psicologia. Ministrante de cursos, palestras e *workshops* com temas que abordam o envelhecimento humano. Atua há mais de 17 anos com atendimentos domiciliar, ILPIs, hospitalar e paliativo. Desenvolve trabalhos individuais e em grupos voltados para a estimulação cognitiva. Autora de vários projetos sociais, também tem publicações em mídias impressas e virtuais sobre o envelhecimento. Reconhecida com o *Selo Nacional Direitos Humanos da Pessoa Idosa* e também qualificada pela *Silver Ocean 60+*.

“**V**ocê pode me ajudar a lidar com minha mãe? Ela tem 78 anos.” Em mais de 20 anos de atendimento às pessoas idosas e suas famílias, essa é a pergunta que frequentemente recebo. Sou Sara, psicóloga, especialista em Geriatria e mestre em Gerontologia, e gostaria de compartilhar minha experiência/vivência com o público 60+ e suas relações familiares.

Neste capítulo, vamos ter a oportunidade de nos identificar com situações reais e práticas de uma convivência que naturalmente surge e que infelizmente não estamos preparados: o envelhecimento de nossos pais.

A percepção e a ideia que os filhos têm de seus pais e socialmente reforçada é a de super-heróis. A mãe é aquela que dá colo, acalenta, conforta, estimula, prepara as melhores comidas e as preferidas. O pai, visto como a fortaleza, é o sábio, o protetor e a segurança.

O crescimento dos filhos é norteadado pela transmissão de cuidados e valores que os genitores oferecem. A família é o porto seguro, e os pais são os comandantes desse barco chamado vida, aptos para direcioná-lo. Não há dúvidas sobre isso.

Aqueles que ensinam a falar, andar, vestir, alimentar-se são os detentores da força e o motivo de os filhos acreditarem que dará tudo certo, e essa esperança se torna a grande crença. A possibilidade de perdê-los não existe, e a finitude deles se torna uma negação no decorrer da estrada da vida. Daí a frase comum “Mãe deveria durar para sempre”.

O amor, o respeito e a gratidão crescem durante o percurso, assim como o desejo de serem reconhecidos e aprovados. Os filhos buscam agradar seus pais através de seus comportamentos, suas atitudes e ações.

Os filhos admiram a forma com que seus pais administram a casa e como dão conta de tudo tão facilmente, mas, com o crescimento e a convivência social, essa percepção é refeita.

O conceito de que viver é fácil é reconstruído a partir da puberdade e passa por várias etapas durante as fases da vida até a chegada da última: a velhice.

A visão dos filhos durante um tempo é de cuidados gratuitos, disponíveis, ilimitados e permeados de amor. Os pais são referências de quem gostariam de ser, de chegar aonde chegaram ou além.

Enquanto os genitores envelhecem, seus filhos crescem, mas em silêncio, sendo quase imperceptíveis as mudanças advindas da longevidade. É o tempo passando a sua volta, continuamente, sem opção de retorno, apenas seguindo para o amanhã.

E quem não celebra o tempo? Ele é o responsável pelo crescimento, pela aprendizagem, pelas conquistas e por ser quem cada um é. Há quem não goste de comemorar aniversário, contar os anos, essa é uma escolha, ou melhor, é a consequência das escolhas realizadas no decorrer da vida.

E enfim, esses filhos crescem e normalmente alcançam seus objetivos. Alguns filhos saem de casa



para estudar, outros para casar, para trabalhar, e há os que desejam a experiência da liberdade de tomar as próprias decisões, então vão morar sozinhos. E vem o chamado “ninho vazio”, momento que gera sofrimento aos pais, podendo ser mais ou menos intenso, dependendo do tipo de relação construída durante a convivência. É nessa fase que a percepção de que a vida é fácil começa a ser desconstruída por eles. O questionamento de “Como meus pais davam conta de tudo?” aparece diariamente, e com isso a admiração se fortalece com a inspiração.

Os filhos saem sabendo que podem voltar, o ninho continuará aberto, disponível, quentinho e forte. Mas, na verdade, nada será como antes.

Enquanto os filhos descobrem o mundo, seus pais passam pelo processo do envelhecimento, processo contínuo, gradual, de alterações naturais que começam na idade adulta e com o temido declínio. E quando os filhos retornam para casa, seja para uma visita ou para morar, se deparam com uma nova realidade: seus pais idosos.

No Brasil, é considerada pessoa idosa aquela que tem igual ou acima de 60 anos. Alguns filhos começam a perceber as mudanças do envelhecimento em seus pais nos comportamentos, já não são tão ágeis no que fazem, no pensamento, nem o andar é o mesmo, a imagem até então intacta de pais super-heróis

começa a ser desconstruída, e uma preocupação é iniciada sem tempo determinado para acabar.

“Meu pai sempre foi independente, cuidava das contas, ia ao banco, e agora está com dificuldades para fazer isso.”

Sim, a independência e a autonomia são afetadas durante a velhice, então, o que os pais faziam antes com facilidade se torna desafiador. Não é obvio nem prazeroso esse novo olhar. A impressão é que o corpo e a mente não estão caminhando mais juntos, parece que há uma desconexão deles. O corpo quer continuar fazendo TUDO que fazia antes, a mente acredita que ele ainda é capaz, mas não acontece dessa maneira.

O envelhecimento também é individual, isto é, cada um envelhece de uma forma, pois dependerá da forma de vida que cada um teve, dos cuidados que foram realizados com o corpo e a mente, em que ambiente viveu, e os impactos que isso gerou em sua existência.

Há um declínio contínuo, mas poderá ser prorrogado através de atividade física, estimulação cognitiva, cuidados multidisciplinares com profissionais especializados. Tudo depende de adaptações, reorganização do ambiente e da rotina.

As casas para as quais os filhos retornam podem ser as mesmas, mas os pais estão em uma nova fase, e essa requer que eles sejam os protagonistas a partir de agora. Há mudanças corporal, mental e emocional

que necessitam de adaptações, será um novo jeito de viver que precisa ser revisto.

As adaptações vão acontecer nas diversas áreas que compõem a rotina, desde a escolha da roupa, calçado, acessórios até o espaço em que vivem (estrutura física, mobília, etc.).

Serão compartilhadas algumas ideias a seguir a fim dar algum auxílio nesse novo tempo: Começaremos pelas AVDs (Atividades de Vida Diária - Tarefas pessoais relacionadas aos autocuidados e também a outras habilidades referentes ao cotidiano da pessoa) e detalho cada uma frente à pessoa idosa:

O hábito de cozinhar: pode ser um prazer e, muitas vezes, o único acessível, por isso a importância dos cuidados na cozinha. Os pesos dos utensílios não são mais os mesmos, mas podem ser substituídos: no lugar de vidro ou ferro, optar por plásticos, de preferência os modelos de melamina (um composto sintético que resulta em uma resina altamente dura e resistente), são leves e bonitos. A altura em que os itens mais utilizados ficam também é um ponto de atenção, precisam estar disponíveis, isto é, na altura do corpo, assim, não haverá o risco de quedas de cadeiras, banquetas, etc. A substituição de alguns eletrodomésticos pode minimizar acidentes domésticos, como a panela convencional por panela elétrica e o fósforo por acendedor de fogão.

Aproveitando o item acima, é importante repensar nos alimentos, como os tipos de carne, por exemplo. Alguns filhos se queixam do isolamento dos pais, da recusa em participarem de churrascos em família, porém não se lembram de que eles não possuem a mesma facilidade de mastigação e digestão, e pela primeira vez o filé mignon se torna a carne mais assertiva do churrasco para a pessoa idosa. É preciso repensar nos itens da festa, da refeição para que todos possam continuar a desfrutar de muitos mais momentos juntos.

Outro ponto de atenção é a validade dos produtos escrita de forma tão pequena e, às vezes, de difícil localização na embalagem. É interessante reescrever de forma mais visível para que o idoso possa verificá-la, em novas etiquetas.

- **Vestimenta:** as roupas com botões podem ser evitadas, com opções por aquelas fáceis de vestir e tirar, também com tecidos que amassem pouco, confortáveis. Sobre o calçado, o ideal são modelos que facilitem o caminhar, sem salto, com sola emborrachada, tamanho adequado, que firmem bem os pés. Preferencialmente sem cadarços.
- **Acessórios:** as bolsas, utilizadas durante quase a vida toda pelas mulheres, devem ter o tamanho e o peso de fácil utilização. A facilidade para roubos deve ser levada em consideração. Colocar um relógio, uma pulseira ou um brin-

co exige muito da coordenação motora fina, às vezes prejudicada por tremores que podem surgir, por isso é preciso suporte ou novos modelos que facilitem, por exemplo: brinco de pressão, pulseiras com elásticos e não abotoadas.

- Móvel: a cama, o sofá e as cadeiras precisam ser bem seguras, com apoio lateral, para evitar quedas, em uma altura que facilite o uso pelo idoso.
- Vaso sanitário: precisa ter a altura certa, para evitar a inclinação corporal, facilitando o descer e o subir, com barras de apoio na frente e/ou lateral.
- Transporte: é preciso oferecer apoio para a entrada nos veículos e a saída, pois o ato de erguer as pernas se torna limitado, assim como o abaixar-se também pode ser desafiador.

A agilidade é um termo pouco presente na fase do envelhecimento, pois é preciso mais tempo para realizar os mesmos movimentos, por exemplo, a marcha é realizada de forma diferente, é preciso conciliá-la com o equilíbrio corporal que também não é mais o mesmo.

E sobre os passeios, eu ouço: “Eu chamo minha mãe para ir ao shopping, mas ela nunca quer!”

Filhos e pais e netos – encontro de gerações, cada um cresceu em uma situação socioambiental que impacta nessa relação. Quando convidarem a mãe e/ou o pai para um passeio, perguntem para eles onde gostam

riam de ir, pois muitas vezes o passeio sugerido não é o mesmo deles, assim, a motivação em sair de casa se torna muito pequena.

As ideias aqui compartilhadas não são um alerta negativo sobre a velhice, mas o quanto se pode vivê-la de forma saudável e segura, evitando futuras complicações.

Frente às ideias, soluções e sugestões, pode-se achar que envelhecer é ruim, mas isso não é verdade. O envelhecimento é a última fase da vida, e por esse motivo é preciso aproveitá-la como nunca, sem isolamento, sem discriminação, sem preconceitos nem violência, mas sim com amor, união, alegria, amizades. Essa fase permite “... viver e não ter a vergonha de ser feliz...” como cantado por Gonzaguinha, que completa com sabedoria “... a beleza de ser um eterno aprendiz...” porque somos mesmo, e essa honra de aprender até o último suspiro é o segredo da vida.

Não devemos olhar para nossos pais com pena! Olhemos com admiração, com gratidão e carinho, pois fizemos parte do envelhecimento deles, contribuímos de alguma forma. A existência de um filho causa impacto e influência nas tomadas de decisões no decorrer de suas vidas.

O envelhecer permite presenciar e conviver com o futuro, com as novas gerações, com a continuidade familiar, ver filhos crescerem, netos nascerem e, com a graça divina, pegar bisnetos no colo. Para essa tra-

jetória ter sucesso, é preciso começar já, através de cuidados físicos, psíquicos e espirituais.

E quando não estiverem mais aqui fisicamente, estarão eternizados em outras vidas, as quais puderam acessar suas existências. Serão guardados na memória por meio de lembranças de uma vida inteira.

Acreditemos e vejamos a beleza do envelhecimento. Que possamos experimentá-lo, e depois compartilhar seus prazeres! Ainda não estamos prontos para ele, mas seguimos aprendendo sobre a vida e seus segredos.

Por isso a importância de aprender sobre a velhice, seus desafios e privilégios. É preciso entender como amar os pais e cuidar deles, com amor e paciência, mesmo sem a sabedoria que possuem, mas que um dia desejamos ter também. Assim seja!





## CAPÍTULO 2

# A envelhescência à luz da logoterapia

*Meiri Cunha*<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Psicóloga clínica. Logoterapeuta. Praticante da hipnose *Ericksoniana*. Psicoterapeuta familiar e de desenvolvimento infantil. Formadora holística de base. Consteladora familiar. *Deep memory*. Pós-Graduada em Psicologia Transpessoal. Facilitadora em eneagrama. Voluntária como orientadora de dependentes químicos. Voluntária em comunidades eclesiais de base. Pratica trabalho de campo com pacientes terminais. Autora dos livros: *Os doze passos iniciáticos existenciais: vir a ser e voltar a ser*; *Papai, mamãe, onde vocês estão? – para a criança interior dentro de cada um de nós*; e *Eneagrama: a poética da alma humana*.



**A** Logoterapia é a Terceira Escola de Viena, fundamentada no Sentido da Vida, tendo como princípio e gratidão perene o dom maior, a Vida, apesar dos momentos de sofrimento e impotência humana, experienciada e sendo consumada por Viktor Emil Frankl a partir de sua fé inabalável.

Frankl passou por campos de concentração como prisioneiro de número 119.104, vivenciando, em Auschwitz, total desumanidade, compartilhando sofrimentos atrozes, dando testemunhos vivos de força, coragem, resiliência, sempre nutrido por sua fé como sentido e significado de Vida.

Considero as cinco pérolas sagradas da Logoterapia de máxima importância para a envelhescência, como transformação, crescimento e evolução essencial, emergindo o inconsciente noético inerente a todo ser humano. Num caminho numinoso, a Logoterapia propõe essas pérolas singulares:

1. Intenção Paradoxal: acolher o sofrimento com amorosidade por si mesmo e conseguir transformá-lo como liberdade da vontade;

2. Derreflexão: desviar do sofrimento, dos sintomas, dando sentido às dores experienciadas num novo sentido de Vida;

3. Técnica do Desenvolvimento Comum: deslumbrar a capacidade de enfrentar situações difíceis, avaliando os ganhos e as perdas conscientemente;

4. Diálogo Socrático: refletir sobre o autoconhecimento, a grandeza do potencial humano como missão existencial como sentido de Vida;

5. Apelação: experienciar a capacidade de resgatar, superar os obstáculos vivenciados numa força interior nutrida pelo sentido maior, a Vida.

Acrescento mais duas pérolas: a intencionalidade e a esperança. Sendo a intencionalidade a característica luminosa, emergida pela vontade de sentido de um “para que viver”, e a esperança, o ressignificar plenamente o sentido de Vida, retornando à Fonte Divina num vir a ser como missão existencial.

Refletir sobre a envelhescência, numa dinâmica logoterapêutica, é um chamado emergente, nos convidando a ajoelhar-nos diante do Grande Mistério, DEUS, apesar das limitações, de marcas com cicatrizes profundas, feridas sagradas, às vezes mortais, e com a sabedoria do coração acolher com respeito, gratidão e compaixão nosso envelhecer. E assim, seguir com a sabedoria dos ciclos experienciados por essa trajetória da missão terrena, saborear e contemplar no mistério DEUS-PRESENÇA, na ressignificação singular do sentido da Vida.

Saborear a Logoterapia à luz de uma envelhescência perpassada pela paz, serenidade e resiliência é adentrar pelo Caminho, Verdade e Vida num recolhimento silencioso, contemplativo, exercitando a

oração, a respiração e a meditação, inspirando e expirando do SOPRO DIVINO, DEUS ao sabor da vontade de sentido, da liberdade da vontade e do sentido da Vida, num recomeçar pela fé imperturbável e esperar pleno.

Experienciando a envelhescência em meu caminhar, sugiro com prudência, cuidado e amorosidade, o quanto Vidas Idosas Importam, beberem, saborearem, se enebriarem do perfume exalado nas palavras santas e sagradas de Jesus de Nazaré, testemunho de amor incondicional, deixadas para a humanidade como Caminho, Verdade e Vida.

Ofereço o trecho a seguir para reflexão em silêncio à escuta do Mistério DEUS, a fase da envelhescência numinosa, acolhendo num Louvar, Reverenciar, Agradecer e Transcender, num fluir divino, imaculado, o Caminho, a Verdade e a Vida. Inspirem... expirem do SOPRO DIVINO e escutem no silêncio CRISTO a soprar em seus ouvidos...

- CAMINHO - nas pegadas na areia na jornada existencial, sentir-se acolhido nos braços “DELE”, com o livre-arbítrio de seguir ou não seus passos, indo em frente e evoluir, ou descer de seu colo e voltar para trás, retroceder, desistir da missão terrena pela qual fomos CHAMADOS, e CRER que “para tudo há uma ocasião certa”.

- VERDADE - remover as vendas dos olhos e enxergar com um novo olhar a única verdade, segui-lo com os preceitos por “ELE” ensinados da Justiça, da Humildade, do Amor e da Compaixão. Deixar a cegueira e a surdez, tomando contato com o novo ser que temos no âmago de todos nós, no tempo de renascer para um novo tempo.
- VIDA - o êxtase de experienciar um propósito vital, o dom maior, o dom da vida, a presença, DEUS em nós, da profundidade, do sentido da palavra DEUS, que nos toma na profundeza de nosso ser e nos convida dizendo a cada segundo: “Eu Sou... o Caminho, a Verdade e a Vida.” DEUS nos convida ao tempo urgente de lutar pelo amor e a justiça e cultivar o tempo presente de viver a PAZ (trecho do livro: Os Doze Passos Iniciáticos Existenciais: vir a ser e voltar a ser – Meiri Cunha).

### **Falando um pouquinho sobre minha jornada:**

Hoje, aos 77 anos, atendo crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos. Sou psicóloga clínica com formação em logoterapia, hipnose, psicologia transpessoal, eneagrama e também escritora. Me orgulho de, aos 75 anos, ter editado meu primeiro livro: Os doze passos iniciáticos existenciais: vir a ser e vol-

tar a ser, fruto de uma pós-graduação iniciada aos 72 anos. Exponho essas situações para mostrar que a vida está sempre em movimento.

No atendimento e nas vivências lúdicas com idosos, incentivo o despertar da criança interior com gentileza, discernimento e astúcia, para saborear o viver, sorrindo, dançando, brincando e a continuar realizando seus sonhos com leveza, sabedoria e fé, através da oração, da respiração, da meditação. Se fazer respeitar com dignidade na fase sênior da vida, como pessoa idosa.

## **Envelhescência**

Fase “Sênior”, do declínio biológico e do crescimento espiritual, a qual explode iniciada nas fases anteriores. É a fase permeada pelo desenvolvimento da alma intelectual inquieta, que pulsa, desperta na alma espiritual, tendo como lema introjetado a vontade de sentido na maturidade desenvolvida pelo caminho existencial, num ritual sagrado, a cada segundo experienciado como Caminho, Verdade e Vida (trecho do livro: Os Doze Passos Iniciáticos Existenciais: vir a ser e voltar a ser – Meiri Cunha).



### CAPÍTULO 3

## Ativismo através da escrita

*Paulo Cezar S. Ventura*<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Poeta, cronista e contista, autor de vários livros. Professor aposentado do CEFETMG. Graduado e Mestre em Física e Doutor em Ciências da Comunicação e Informação pela Universidade de Bourgogne, em Dijon, França. Membro da Academia Novalimense de Letras e ativista do Movimento Vidas Idosas Importam. É também editor da Rolimã Editora Ltda.

Cheguei aos setenta anos e meio sem perceber. O tempo foi passando, e um dia percebi que passou muito rápido. Não vi o tempo passar. Minha vida sempre foi de muito trabalho. Sou primogênito de nove irmãos com diferenças de idade muito pequenas. Entre mim e o sexto filho de Francisco e Jandira a diferença é de apenas sete anos. O que significa também que cedo eu tive que trabalhar para ajudar em casa. Meu pai trabalhava em horários variados e nos ensinava a ler, escrever e fazer contas a partir de nossos três anos. Minha mãe cuidava do resto, ou seja, de quase tudo dentro do espaço doméstico. Sobravam para mim os cuidados dos menores, a manutenção da horta, pois ela era de grande ajuda na produção de alimentos, e até a ajuda na cozinha. Minha primeira experiência culinária foi aos oito anos. Minha mãe no hospital, e visitas inesperadas em casa para o almoço.

Depois vieram a escola, a continuidade do trabalho, a faculdade, o casamento muito cedo, filhos, trabalhos... ufa! Iniciei a carreira de professor aos dezoito anos, aposentei-me aos sessenta e um. Quarenta e três anos na profissão.

Quem pensa que parei de trabalhar se engana. Não consegui. Da sala de aula para a consultoria, da consultoria para a escrita, que já era presente desde sempre. Mas a escrita como trabalho e profissão só veio mais recentemente, desde 2015, quando publiquei o

primeiro livro, de poemas. Depois vieram outros, e um dia comecei a escrever sobre minha experiência no processo de envelhecimento a partir de um ponto de vista bem pessoal. Com a escrita, transformei-me também em um profissional a serviço da pessoa idosa, estando eu mesmo nesta categoria de cidadão. Pessoa idosa que escreve.

Acontece que os primeiros escritos chamaram a atenção de um amigo fisioterapeuta que trabalha com os cuidados com a pessoa idosa que os levou ao conhecimento de outro, e a outro, depois mais um. E veio o convite: ser um ATIVISTA do grupo VIDAS IDOSAS IMPORTAM. E o que eram crônicas divertidas sobre as aventuras e desventuras de um personagem, o VÔ VENTURA, tornaram-se algo mais profundo como publicações no Portal do Envelhecimento ([www.portaldoenvelhecimento.com.br](http://www.portaldoenvelhecimento.com.br)). Acontece que o Vô Ventura não sou eu exatamente. Podem ser também meu pai, meus tios, meus irmãos, meu avô, todos com o mesmo sobrenome e todos com muitas histórias para contar. Como também são os outros vós e vós fontes de informações com os quais a convivência diária vai avolumando os “causos” a contar.

As Aventuras do Vô Ventura continuam a ser escritas, são publicadas em blogues e sítios pessoais. As publicações no Portal têm um caráter mais de informação, fazem parte daquilo que os estudos de



linguagem chamam de literatura de informação. São reflexões pessoais sobre temas diversos relacionados ao processo de envelhecimento e resultados de pesquisas a partir de referências lidas em outros portais e em publicações acadêmicas sobre o envelhecimento.

Tudo com boa dose de humor, porque sem o bom humor não se vive. Aliás, já fica aqui uma dica: um dos muitos segredos para o envelhecimento saudável é o bom humor cotidiano. O sorriso, a paciência, a escuta atenta, o afeto e a gratidão são características essenciais e necessárias a todos. Pode não ser fácil adquiri-las, exigem entrega, presença na vida das pessoas e um olhar atento à vida e a si próprio, primeiramente. Sem esses elementos, não dá para encarar as perdas e as surpresas com que a vida nos pega. Ou que nos prega.

Sim, as perdas e os ganhos. Porque envelhecer não é apenas perder. É muito mais ainda ganhar. Ganha-se tempo, ganham-se olhares afetuosos, ganha aquilo que você escolheu e plantou a vida inteira. E agora colhe. Sim, você (es)colhe o que planta. O jardim de sua vida é seu. É sobre isso que escrevo. Sobre as escolhas que hoje fazemos para viver bem o hoje e para poder colher, mais ainda, no amanhã. Só que o futuro é apenas uma hipótese, nossa única certeza é o momento presente, este minuto que já corre e que transforma o tempo vivido em memórias.

Mas a vida vale a pena “desde que a alma não seja pequena”, segundo o poeta. E a vida de pessoas idosas também vale a pena. Ainda temos contribuições a dar à humanidade, ainda temos brasas sob as cinzas, nosso sangue ainda é quente, nosso olhar ainda é terno, nosso abraço ainda é caloroso, nossas histórias ainda estão vivas mesmo se nossa memória se apague aos poucos. VIDAS IDOSAS IMPORTAM. SEMPRE!



## CAPÍTULO 4

# Qualidade de vida - atividades físicas e mentais no envelhecimento

*Jussara Miranda Duarte*<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Psicóloga e gerontóloga. Escritora. Mestre em *Reiki*, com vasta experiência em pacientes portadores de demência por doença de *Alzheimer*. Estudiosa e pesquisadora de temas relacionados ao envelhecimento, culminando com a publicação de duas obras literárias: *Estatuto do Idoso Ilustrado* e *Qualidade de Vida - Atividades Físicas e Mentais no Envelhecimento*.

O envelhecimento é um estágio vital e natural no ser humano, com mudanças físicas, psíquicas e sociais peculiares a cada indivíduo. Essas mudanças conduzem a modificações da imagem que a pessoa tem de si mesma, diferindo de uma para outra, com seu ritmo próprio de envelhecimento orgânico, psíquico e neurológico, os quais estão sujeitos a determinantes hereditários ou influências do meio ambiente.

No ciclo natural da vida, a velhice é a última fase do período de existência, e o processo de envelhecimento impõe um ritmo diferente, sendo necessário respeitá-lo sem abrir mão da capacidade de aprender e se adaptar ao novo.

A adaptação às diversas circunstâncias ou situações da vida, sejam positivas ou negativas, significa escolher uma resposta que ajude a preservar a harmonia, a viver e se manter em equilíbrio quando as condições mudam.

Portanto, mais importante do que as mudanças ocorridas é a atitude com que uma pessoa as enfrenta na busca de uma melhor qualidade de vida. Todos os dias pode-se aprender algo que possibilita crescimento pessoal. O tempo livre deve ser aproveitado ao máximo para resgatar sonhos perdidos, potencialidades e talentos.

Com a expectativa de vida cada vez maior, um dos sonhos da humanidade, o de viver mais, já é realidade. O idoso precisa se manter mental e fisicamente

ativo a fim de reduzir o ritmo de perdas e funções, o que contribuirá para a sua independência e capacitação no desfrute com qualidade de seus anos de vida.

Existe uma preocupação muito grande com o envelhecimento e a incapacidade funcional associada a esse processo e, apesar de a longevidade ser uma grande conquista da ciência, acredito que mais importante do que ter a existência prolongada é envelhecer com dignidade e qualidade.

Sendo assim, por meio de atividades físicas (exercícios físicos, lazer e dança) e mentais (oficinas de memória e reminiscência), busca-se diminuir problemas de saúde ao oferecer recursos, tempo e espaço que favoreçam o convívio social, a melhoria da autoestima, a independência e a autonomia, além de estimular a memória e desenvolver a consciência corporal.

Deve-se estabelecer prioridades no atendimento ao idoso por meio dessas atividades em relação ao que ele gosta de fazer, o que lhe causa alegria e o deixa bem-humorado. A capacidade de gerir a própria vida com independência e autonomia garante também uma vida normal e com qualidade, a qual pode ser promovida por meio de atividades físicas e mentais, permitindo, assim, envelhecer bem. O equilíbrio de uma mente sadia e produtiva, aliado à prática regular de atividades físicas, à participação em grupos e instituições ameniza o processo de envelhecimento, tornando-o mais natural e sadio.

## Práticas físicas e mentais

Há evidências de que as atividades têm implicações sobre a qualidade e a expectativa de vida. As atividades físicas e mentais, como também as sociais, têm efeitos preventivos e terapêuticos sobre as reações ao estresse e à doença.

O enfoque nas atividades físicas e mentais, por meio de vários recursos, vem favorecer o idoso, o contato interpessoal e grupal, desenvolver a sociabilidade e a criatividade, estimular a memória, a autoestima, evitar o isolamento e, com isto, alcançar o bem-estar.

A atividade no meio aquático é um instrumento importante, não apenas como papel ocupacional ou de reabilitação, mas terapêutico. Os efeitos e benefícios que se atribuem à atividade física relativos à saúde mental são entendidos desde uma perspectiva integral, envolvendo todas as potencialidades do indivíduo, sejam biológicas, psicológicas ou sociais.

Pode-se envelhecer com saúde por meio da participação em atividades de lazer e de ampla convivência social. Essas práticas proporcionam a elevação da autoestima e conseqüentemente a melhoria da qualidade de vida, pois o idoso, ao participar de atividades de lazer, estabelece relações com outras pessoas e com o mundo, condição que favorece o inter-relacionamento pessoal e a interação ambiental.

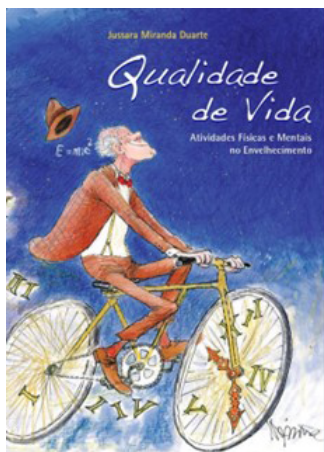
A prática da dança proporciona ao idoso saúde e autonomia, e poderá ajudá-lo a lidar com o seu próprio corpo, com seus sentimentos e com seu processo de envelhecimento, auxiliando-o, também, nas suas atividades diárias e na sua integração social. A dança é uma atividade lúdica, uma manifestação artística e uma forma de comunicação que se faz por meio do próprio corpo, praticada em grupo ou não, que ajuda a expressar as emoções, estimula a memória e a coordenação, além de ser um bom exercício físico. O objetivo geral da dança é o de trabalhar com um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções, os estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades de autoconhecimento, a estimulação do desenvolvimento integral do idoso, contribuindo para a melhoria de sua qualidade de vida.

Atualmente existe uma preocupação muito grande com as consequências causadas pela inatividade física, todavia, descuida-se das consequências causadas pela inatividade mental. Na verdade, privilegia-se muito mais o corpo, já que há uma grande preocupação com a estética, com a beleza e com o físico. Atividades físicas como ginástica, dança, caminhada e outras são muito importantes para o bem-estar e para a saúde do idoso, mas não menos importante do que as atividades mentais. Ao fazer o treinamento, participando de oficinas de memória, o idoso acaba solicitando mais de sua memória e conhecendo me-

lhor todo o seu processo: o aprendizado, a formação, a conservação e a evocação, ocorrendo, assim, a fixação. As oficinas de reminiscências permitem ao idoso um processo autocurativo para as dificuldades de adaptação que acometem muitos nesta fase de vida. O lembrar e a comunicação dessas lembranças têm um efeito de restabelecimento de saúde mental.

As atividades físicas e mentais favorecem a obtenção de satisfação pessoal para o idoso, uma vez que reforçam o significado de existência, contribuindo para a ocorrência da interação social, da prática de autodeterminação, bem como para a prevenção de doenças, prolongando, assim, o tempo de vida.

Portanto, as abordagens teóricas e práticas fundamentam a importância da utilização dessas atividades no processo de envelhecimento, as quais melhoram a condição física com maior consciência corporal, estimulam a memória, a autoestima, evitam o isolamento, visando uma vida com mais qualidade.







## CAPÍTULO 5

# Vidas idosas ressignificadas entre músicas e histórias...

*Valéria Gurgel*<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Graduada em História. Musicista. Musicoterapeuta. Mediadora de Biblioterapia. Escritora. Compositora e Contadora de Histórias. Possui seis livros publicados e diversas músicas gravadas disponíveis nas plataformas digitais de *Streamings*. Possui canais no *YouTube*. Parte de sua obra literária está publicada em antologias, coletâneas, jornais e revistas em Português e Espanhol. Acredita na força e no poder transformador e terapêutico das palavras, da Literatura, da Música e das Artes em geral, como ferramentas básicas e essenciais para a promoção de vidas, a educação e o resgate das memórias afetivas das crianças, dos jovens, dos adultos e principalmente das pessoas idosas.

**D**esde criança, a minha relação com a música e com a literatura deixou em mim uma marca. Acredito que um chamado. Meu pai, um violeiro apaixonado, me ensinou a tocar violão desde bem pequena, e minha mãe era uma romântica contadora de muitas histórias. Eu sou a filha primogênita de um casal de filhos caçulas, o que favoreceu a minha convivência com meus avós e tios já idosos. Pude aprender muita coisa e absorver muito deles. A cultura familiar, as cantigas, os “causos”, a culinária, as brincadeiras vieram através de seus registros orais. Não deu outra! Tornei-me escritora, musicista, professora e contadora de histórias.

Muito jovem, comecei a exercer o meu trabalho de forma diferente, talvez por intuição. Assisti a meus familiares passando pelo processo natural de envelhecimento de forma muito tranquila e vi a música na vida deles, de meu pai principalmente, ser a ferramenta primordial na qualidade de vida e conservação da sua memória; e na de minha mãe, os livros e as histórias afetivas.

Percebi, assim, que entre a música e a contação de histórias havia um elo forte, que pode se tornar um laço de afetos eternos entre as pessoas. Uma forma de acolhimento, de amorosidade, de podermos nos eternizar nos corações uns dos outros, e transcender o que possa estar reprimido dentro deles.

Comecei a trabalhar de forma voluntária as emoções e as memórias afetivas das pessoas de uma forma leve, com muito amor e alegria. Passei por muitas cidades, algumas no exterior, em asilos, hoje LPIS, casas-lares, hospitais, creches. Como professora de história e musicista, também trabalhei em escolas e em APAEs. É algo prazeroso para mim e para todos os envolvidos porque são visivelmente perceptíveis e rápidos os resultados positivos.

Desenvolvi e aprimorei esse meu trabalho com as pessoas idosas porque sempre acreditei no poder transformador da música e das histórias de forma natural. Já que não podemos mudar nosso passado nem os reviver, podemos ressignificá-los! Isso sim, é possível. Associei essa mediação afetiva entre a música, a literatura, as histórias como ferramentas essenciais junto à musicoterapia, resgatando a cultura popular como a valorização das histórias de vida de cada um.

Essa experiência foi o ponto de partida para aceitar o convite de um amigo fisioterapeuta e gerontólogo e fazer parte de sua equipe de trabalho com as pessoas idosas.

Hoje, faço parte da população cinquenta mais (50+) e sou imensamente feliz fazendo este trabalho, porque estou também passando pelo meu processo de envelhecimento natural e saudável, a cada dia, afinal, envelhecer faz parte do viver. E o mesmo que quero

para mim desejo para as pessoas idosas que cruzam o meu caminho. Vamos trocando experiências, compartilhando saberes num lindo processo intergeracional apresentando também para as crianças o valor que seus avós e as demais pessoas idosas retêm e podem transferir a elas. A música e a literatura propõem essas diversas possibilidades, com os livros que escrevo, com as músicas que componho e com as histórias que conto e ouço. Sim, é possível trabalhar a emoção com amor e acolhimento a partir das próprias vivências de cada um.

Sempre abro espaço para uma roda de conversa afetiva, de muita escuta amorosa e respeito. Tocando e cantando músicas de todos os tempos vou deixando que fluam as emoções, as lembranças, naturalmente, e, tocando os corações, desperto sentimentos adormecidos para resgatar as memórias afetivas promovendo a qualidade de vida e a vontade de viver.

Foram muitos momentos marcantes de meu trabalho no largo dos anos, e deixo aqui alguns deles. A inauguração de uma biblioteca pública numa cidade do interior de Minas Gerais onde as pessoas idosas (muitas jamais entraram em uma biblioteca) puderam pegar os livros, cheirá-los, tocá-los, folheá-los, recitar poemas, falar de suas emoções vividas. Cantamos juntos, cada um expressou sua musicalidade como pôde. Algumas contaram algo marcante de suas vidas, do primeiro li-

vro que viram, que leram, que ganharam, dos tempos de escola, da primeira professora, e eram ouvidas.

Trabalhando em APAEs, vi o desafio e o processo da envelhescência das pessoas especiais bem de perto. Foram diversas situações marcantes ali. Dentre elas, dois irmãos gêmeos, autistas, já bem maduros, que mal interagiam com os demais, mas que, em nossas rodas de conversas e musicoterapia, tomavam as claves (instrumentos de percussão) nas mãos, as faziam de microfones e cantavam juntos como em uma dupla sertaneja. Uma senhora completando 99 anos de idade numa instituição em Ouro Preto me chamou num cantinho e cochichou ao meu ouvido. Ela me pediu que cantasse parabéns para ela. Jamais havia celebrado essa sua data de vida. Ela pôde ali reviver e celebrar todos os anos passados em um único momento. Foram lágrimas recheadas de felicidade e emoção. Toquei e cantei o Parabéns Pra Você para ela em todos os ritmos possíveis e também em vários idiomas.

Vejo vidas sendo transformadas. Sorrisos que estavam adormecidos embelezarem rostos, a vontade e a dignidade de viver sendo a floradas, percebo até mesmo voltar uma certa vaidade, na forma de se vestir, de se pintar, de arrumar o cabelo, de se perfumar, a vontade de dançar e de conversar uns com os outros. A relevante significância de se sentirem importantes por serem vistos, ouvidos, sentidos, respeitados pelos outros.

Outro caso marcante foi novamente em uma roda entre pessoas idosas numa cidade do interior de Minas Gerais. Tomei nas mãos um palhacinho feito de tampinhas de garrafas pet e fui passando de mão em mão e perguntando ao que lhe remetia aquele palhaço. Foram surpreendentes as histórias que vieram à tona. Uma delas, muito divertida, quando uma idosa nos contou, sorrindo, que seu primeiro beijo na boca foi dado por um palhaço de cara pintada, no circo que havia chegado na cidade e que, por muito pouco, ela não fugia com ele. Foram muitas gargalhadas, muitas perguntas surgiram e muitas músicas foram cantadas. Foi emocionante e inesquecível para todos. Como diz o dito popular “quem canta seus males espanta” e eu me atrevo a completar a frase: quem conta suas histórias eterniza as suas memórias.

São inúmeros momentos especiais e únicos a serem relatados e não seria possível deixar tudo aqui registrado, mas que com certeza foram, e seguirão sendo, a maior razão e prova de que é possível transformar e dar sentido à vida de todo ser humano. Resignificar e resgatar a alegria, as emoções, o amor, o sentido de viver, e de certa forma, fazer a vida valer a pena.



## CAPÍTULO 6

# Fonoaudiologia para o bem-viver no processo de envelhecimento

*Felomenia Pinho*<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Fonoaudióloga - CRFa 2-4982 (PUC/SP-1988). Eutonista pelo IBE. Idealizadora e facilitadora do *Somos Petalusas* - 21 encontros para mulheres 40+. Idealizadora do Projeto *Adultar: autocuidado no processo de envelhecimento das pessoas com deficiência intelectual e de quem cuida*. Ativista nos movimentos para o envelhecimento saudável, ativo, diverso e inclusivo.

A importância da Fonoaudiologia para o século 21: a partir de 2020, os serviços fonoaudiológicos se tornaram vitais para o bem-estar biopsicossocial, já que o século 21 é considerado o século da COMUNICAÇÃO. Nos três últimos anos, com a pandemia, comunicar, receber cuidados e o autocuidado foram elementares para o ser humano em toda a Terra. O pesquisador e escritor Sidnei Oliveira previu essa necessidade no início do século e registrou em seu livro “Profissões do Futuro - Você está no jogo?” que uma das profissões do futuro seria a Fonoaudiologia. E isso se tornou fato! Concordo plenamente porque a população mundial está envelhecendo, e teremos que ampliar o número de profissionais para atender a todos, sobretudo àqueles que têm mais de 50 anos. Penso que ser fonoaudiólogo(a) neste momento é pensar e agir com rapidez para promover a saúde e prevenir doenças relativas à saúde auditiva, vocal, respiratória, orofacial e verbal.

A saúde comunicativa e as funções neurovegetativas (mastigar, deglutir, sugar e respirar) no envelhecimento são imprescindíveis para a vida humana. Portanto, a Fonoaudiologia realmente deve ser uma das profissões cada vez mais requisitadas.

Benefícios da Fonoaudiologia para pessoas 50+:

1. Auxilia na reeducação do uso dos músculos orofaciais, possibilitando a força justa em repouso



e nos movimentos da face para falar, deglutir, mastigar, vocalizar, sugar, soprar, expressar emoções e sorrir;

2. Promove a autonomia e a independência através da ampliação do autoconhecimento e do autocuidado quanto à comunicação e à motricidade orofacial;
  3. Amplia a percepção de si, melhorando a postura corporal e, por conseguinte, o tônus muscular;
  4. Melhora a autoestima e promove o bem-estar porque estimula o contato consigo através do tato, fazendo a conexão entre o corpo e a mente através dos neurorreceptores presentes na pele.
- **RESPIRAÇÃO:** o ideal seria respirar com a ponta da língua no palato (porção rugosa e sem tocar nos dentes), de boca fechada, sem apertar os dentes. Para tanto, o(a) fonoterapeuta auxilia a pessoa a reeducar a respiração, aliviando sintomas e melhorando a coordenação respiratória versus a fala, a deglutição, a voz falada e cantada, bem como os demais movimentos corporais
  - **AUDIÇÃO:** a saúde auditiva deveria ser bem cuidada desde o nascimento, evitando hábitos nocivos que lesam a audição e conduzem à surdez ao longo da vida. A Audiologia Educacional é a área que deveria ser responsável pela reeducação referente à exposição ao ruído (durante o

trabalho, ao escutar música, no trânsito, entre outros). Cabe ao fonoaudiólogo conscientizar as pessoas sobre os melhores cuidados auditivos para o bem-envelhecer. Também deveríamos fazer um exame auditivo anualmente para acompanhar possíveis lesões, efetuando um tratamento se necessário.

- **MOTRICIDADE OROFACIAL:** deglutição - deve ser realizada com a língua na porção rugosa do palato e sem tocar nos dentes, sendo a língua o músculo mais utilizado para esta função; mastigação - se possível, de boca fechada, devagar, alternando os lados para estimular os dois lados da face, mantendo o tônus suficiente para a realização desta função básica para a vida; expressão facial - usar a força necessária para manifestar as emoções vividas, sem exageros que possam prejudicar o tônus facial e a comunicação humana.
- **TÔNUS, POSTURA E PROPRIOCEPÇÃO:** a pessoa é estimulada a sentir o seu tônus, fazendo movimentos corporais que acionam áreas no cérebro que atualizam e ampliam a sua percepção, levando à regulação da postura corporal. Isto tudo beneficia a voz, a fala, a respiração etc.

- **PRECISÃO ARTICULATÓRIA:** a postura adequada da língua e dos lábios, o tônus necessário intra e extrabucal, e a mobilidade da língua, dos lábios e da mandíbula promovem a precisão dos sons da fala, melhorando a comunicação.
- **VOZ:** a saúde vocal é baseada nos bons hábitos orais (evitar: gelados, fumar, gritar, falar alto, coichicar e/ou sussurrar), nas pausas para o repouso vocal (necessário quando falamos ou cantamos por longo tempo), na hidratação e no consumo de alimentos que não prejudiquem a digestão.





## CAPÍTULO 7

# O poder do digital para conectar as idades: canal no YouTube *Longevidade para Todos*

*Tássia Chiarelli*<sup>8</sup>

- 
- <sup>8</sup> Bacharel e mestre em Gerontologia pela USP. Doutoranda em Gerontologia na Unicamp. Foi fundadora da OPA – plataforma virtual focada em ações criativas para o envelhecimento, instalada na incubadora de empresas da USP. Criadora do projeto Mulheres 50+ em Rede, que foi premiado pelo Google. Membro da Associação Brasileira de Gerontologia. Autora dos livros *Tecnologias e envelhecimento ativo* e *Empreendedorismo no mercado da longevidade*. Realiza palestras de âmbito nacional e internacional, docência, consultorias técnicas e projetos em gerontologia nas áreas de educação, inovação e tecnologia. Destacam-se as consultorias técnicas oferecidas à UNESCO em parceria com o Governo Federal. É criadora do canal no Youtube chamado *Longevidade para Todos*.

Começo o meu texto fazendo uma pergunta: qual é o aspecto fundamental para viver mais e com qualidade? Talvez a sua resposta tenha sido a atividade física, ou então a alimentação. Quem sabe você tenha pensado na espiritualidade ou no envolvimento em atividades sociais. A lista é longa! Também poderíamos incluir nessa relação a questão da saúde mental, segurança, trabalho, direitos, finanças, acessibilidade, moradia, e assim por diante. Contudo, a meu ver, existe um fio condutor que permeia todos esses atributos: a educação. A educação possibilita que tenhamos atitudes positivas para a concretização de cada um desses aspectos levantados acima.

A educação abre portas, provoca revelações e possibilita uma conexão mais empática consigo, com o outro e com o mundo. Educação está relacionada com inclusão, participação e empoderamento. Educação é o caminho para uma longevidade mais sustentável. Quando pensamos em envelhecimento, ainda temos muito a aprender. Por quê? Você já viu alguma escola de longevidade por aí? Pois é!

A educação para o envelhecimento ainda ocorre em espaços limitados, para poucas pessoas, quando consideramos a grandiosidade e diversidade do Brasil. O preocupante é que enquanto a educação não chega para todos, continuamos envelhecendo. O envelhecimento não espera, ele é contínuo. Enquanto você lê

este texto, também está envelhecendo. Por isso, trago mais questionamentos: como está sendo a qualidade do envelhecimento para a maioria dos brasileiros? As pessoas pensam e se preparam para esse processo? E mais: As pessoas aceitam esse processo? Qual é a percepção que a sociedade tem sobre a velhice e ser velho?

É preciso repensar e reestruturar uma sociedade que envelhece, uma sociedade que está em transformação e que ainda sabe pouco sobre seu próprio processo de envelhecimento. Porque envelhecer é novidade e está cercado de dúvidas, mitos e inquietações. Novamente, argumento sobre a força da educação, porque ela se revela como antídoto ao preconceito etário, conhecido como etarismo ou idadismo. O saber, quando aliado à empatia e à ética, estimula o desenvolvimento de uma cultura de paz e respeito para todas as idades. Nesse sentido, fundamentada na premissa de que a educação é a principal ferramenta para difundir a gerontologia, senti a responsabilidade de agir. E fiz: criei o canal no YouTube denominado “Longevidade para Todos”.

Escolhi o Youtube por conta do poder do digital em alcançar diferentes pessoas, independentemente do lugar ou do tempo. É a mesma coisa que este e-book: ele chegou até você por uma via digital. Talvez eu e você não nos conheçamos, mas alguém encaminhou esse material para um conhecido, e esse conhecido enviou em um grupo de WhatsApp do qual você

participa, e você teve a iniciativa de abrir e lê-lo. E olha só: agora, de alguma maneira, sinto que estamos em conexão! Essa teia de conectividade é uma das vantagens do virtual. Por exemplo, nos comentários do meu canal no Youtube, eu converso com pessoas que jamais vi e que seria improvável de encontrar no mesmo ambiente para conversarmos sobre longevidade. Os vídeos do canal chegam até as pessoas, e elas decidem quando querem abrir, de acordo com o horário disponível ou o interesse. O importante é que o conteúdo chegue, seja proveitoso e toque de alguma forma a vida daquela pessoa ou do seu círculo social.

Conforme o nome do canal sugere, o objetivo é contribuir para que, de fato, a longevidade esteja ao alcance de todos, de que ela seja realidade em vez de um desejo. Para isso, o canal oferece vídeos educativos gratuitos sobre diversas temáticas relacionadas com o universo da Gerontologia. Vamos conhecer algumas das séries disponíveis?

- **Dicionário Gerontológico:** as palavras envelhecimento, velhice, idoso, pessoa idosa são faladas em diferentes contextos. Contudo, você já refletiu sobre o significado desses termos? Esta série busca compreender com clareza cada um deles, sem deixar de lado a leveza da “boa prosa”. A beleza e a complexidade do processo de envelhecimento humano entram no papo. De

maneira imaginativa, abrimos o Dicionário Gerontológico e construímos conhecimentos sobre o assunto.

- **Etarismo** – as idades em jogo: quando o etarismo entra em jogo, as idades competem de uma maneira perversa. Nesta série, os preconceitos e mitos que permeiam a sociedade são desafiados, revelando as consequências da discriminação com base na idade. Nessa jornada de desconstrução, busca-se uma visão inclusiva do envelhecimento em prol de uma sociedade mais igualitária para todas as gerações. Nesse jogo, ou melhor, nessa série, todas as idades ganham! Ah, deixo uma recomendação: o segundo vídeo mostra uma dinâmica que pode ser replicada em outros espaços. Aproveite!
- **GeronTour**: esta série tem o propósito de fazer um “tour” virtual para conhecer iniciativas inspiradoras relacionadas à longevidade em diferentes partes do mundo. Por exemplo, é possível conhecer programas, projetos e experiências existentes em países como Portugal, Itália e Costa Rica. A proposta é que, ao conhecer iniciativas variadas, isso repercuta na implementação de projetos brasileiros, respeitando, é claro, o contexto local. Abra as janelas para o mundo e aproveite essa conexão!



- Educação Financeira: você não pode perder essa série formada por quatro episódios que seguem uma trilha de aprendizagem sobre finanças. Nela é discutida sobre a importância de abordar o tema com a pessoa idosa, bem como compreender e aplicar a Longevidade Financeira. Além disso, também são sugeridos materiais relacionados, e há uma aula prática para aprender a colocar as contas em dia e ter mais segurança financeira.
- Livro Tecnologias e Envelhecimento Ativo: jornada de vídeos que dialoga com o livro “Tecnologias e envelhecimento ativo”, de minha autoria, pela editora Senac São Paulo. Cada vídeo retrata assuntos de um capítulo específico, buscando fazer reflexões e construir conhecimentos com base no texto. Mesmo que a série seja baseada no respectivo livro, pessoas que não adquiriram a obra conseguem acompanhar o conteúdo e se beneficiar sobre o assunto.

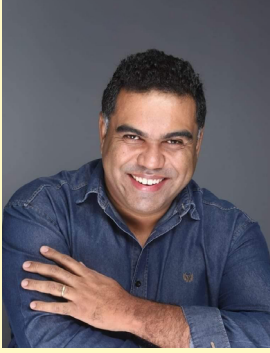
Os vídeos são produzidos em linguagem clara e objetiva, com o propósito de alcançar públicos diversos, desde profissionais até pessoas idosas e a sociedade em geral. Outra característica do canal é referente ao tempo de duração dos vídeos, geralmente eles são curtos com o intuito de se adequar às rotinas das pessoas.

Para celebrar o Dia Internacional das Pessoas Idosas, o canal produziu um vídeo chamado “Manifesto Longevidade para Todos”, de minha autoria. O manifesto busca demonstrar que o envelhecimento é uma causa coletiva e se fortalece com a participação de cada um de nós. Convido você a assistir ao vídeo do Manifesto e compartilhá-lo com sua rede. Juntos, alcançamos maiores distâncias e geramos mais impacto. Esse é o link: <https://youtu.be/tRp-KfvPGTs>

Dê o play! Não apenas para assistir aos vídeos, dê o play na longevidade. Acesse o canal, faça parte dessa comunidade, desse ecossistema. O canal Longevidade para Todos é feito para você. Escreva nos comentários manifestando a sua opinião, indicando materiais, contando a sua experiência, fazendo sugestões. Isso é Longevidade para Todos, quando todos participam.

Finalizo este artigo com o lema do canal: “Muita longevidade para você, para mim, para todos!”.





## CAPÍTULO 8

# Projeto Conviver

*Kélvio Luís Martins Silva*<sup>9</sup>

- 
- 9 Fisioterapeuta. Escritor e idealizador da *Respirar Consultoria*. Especialista em Gestão de Políticas Públicas e Sociais. Pós-Graduado em Qualidade de Vida e Gerontologia. Formado em Meditação, *Mindfulness* e Logoterapia, Gestão da Saúde Mental e do Trabalho, proteção e garantia aos direitos do idoso, Eneagrama Instituto IESH. Profissional acreditado pela Associação Internacional do Eneagrama- IEA Brasil. Consultor e palestrante em Desenvolvimento Humano e Envelhecimento Ativo. [www.respirarconsultoria.com.br](http://www.respirarconsultoria.com.br).

## Implantação do Programa Conviver

“**P**asso a passo sempre em frente, nunca, jamais desanimeis embora ventos contrários, quando penso que não posso, experimento, e percebo que posso um pouco mais.” Santa Paulina

As pessoas que trabalham ou convivem comigo, com certeza, já ouviram essa frase algumas vezes. Essa sabedoria de Santa Paulina foi um dos aprendizados que incorporei na minha vida, essa frase foi se reafirmando durante os 10 anos em que tive a oportunidade de trabalhar e aprender muito em um dos mais importantes Centros de Terapias Integrativas do Brasil, o Centro de Vida Madre Clarice. E podem ter certeza, essa frase inspiradora foi se tornando ainda mais presente no meu dia a dia, nos trabalhos e projetos direcionados para a pessoa idosa que tive a oportunidade de desenvolver nestes 22 anos dedicados a esta causa. Ter a ousadia de inovar, buscar uma verdadeira participação e transformação social exigem muita resiliência e firmeza nos passos, tendo como base sabedoria, amor e convicção de uma missão de vida. E assim vamos caminhando... E nestes caminhos e experiências que o universo me proporcionou, fui aprendendo com as pessoas idosas e com profissionais que se dedicam a esse trabalho tão importante, os quais tenho enorme gratidão. Vamos

construindo e aperfeiçoando uma metodologia de trabalho, buscando sempre a simplicidade e a conexão com aquilo que realmente faz sentido na vida das pessoas. O projeto Conviver (motivação, tecer a vida e conhecer) é fruto dessas experiências e com muita alegria partilho um pouquinho com vocês.

À luz da fundamentação teórica que postula a existência de três centros de inteligência humana: inteligência prática, inteligência emocional e inteligência racional, o programa desenvolve atividades que estimulam e potencializam a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas idosas, respeitando suas preferências e subjetividades.

O Programa estrutura-se em três projetos:

### **1. Motivação (Inteligência Prática)**

Acontece por meio de encontros regulares com atividades voltadas para a promoção da saúde e da qualidade de vida. O Motivação proporciona momentos de bem-estar e de consciência corporal por meio das práticas de fisioterapia preventiva, atividades integrativas, dança circular, respiração consciente, dinâmicas e autocuidado, com ações de abordagem dos fatores de risco cardiovasculares e prevenção de quedas.

## **2. Tecer a Vida (Inteligência Emocional)**

Projeto voltado para o desenvolvimento de experiências culturais como forma de fortalecimento dos valores históricos, emocionais, criativos, comunitários e populares da vida das pessoas idosas. São realizadas atividades no campo das artes, turismo, eventos festivos, culturais, desfiles, confecção e exposição de produtos artesanais que remetem a memórias afetivas. Após a realização das ações acima citadas, é estimulada a roda de conversa e partilha orientada, na qual se procura evidenciar quais sensações, sentimentos e emoções foram despertados, proporcionando inúmeras reflexões e um rico caminho para o autoconhecimento e a possibilidade de ampliar a maneira de ver o mundo.

## **3. Conhecer (Inteligência Racional)**

É um projeto de promoção do conhecimento por meio de palestras e ciclos de formação sobre temas variados, tais como orientações aos idosos sobre os seus direitos, e o estatuto do idoso, conhecimentos gerais, cuidados de saúde, qualidade de vida e outros assuntos, além do estímulo à leitura e de proporcionar momentos de sessões de filmes, documentários e visitas guiadas a exposições e museus, sempre com uma discussão posterior sobre o tema abordado. Es-

sas são algumas das formas de valorizar o ser humano como sujeito em constante formação, sempre capaz e disposto a aprender novas formas de pensar, viver e relacionar-se.

A transversalidade, a intergeracionalidade e a multidisciplinaridade são parâmetros de referência para o desenvolvimento das ações que levam até o público idoso as questões atinentes ao seu dia a dia e às peculiaridades dessa fase da vida.

Pois bem, esta é a minha partilha para o Gentileza de SER. Que possamos continuar essa caminhada em prol da qualidade de vida e do envelhecimento ativo com o coração repleto de esperança, seguindo firmes na construção de um mundo mais justo e fraterno!

## CAPÍTULO 9

# Voluntariado

*Ninguém é tão pobre que nada possa dar e  
ninguém é tão rico que não precise receber.*

*Alvaro Granha Loregian*

**V**oluntário: uma opção consciente de se doar e transformar a vida das pessoas, ajudando a construir um mundo mais humano e fraterno.

Em todo o Brasil, há inúmeros projetos que beneficiam a vida de muitas pessoas, mas que não seriam possíveis ser concretizados se não houvesse anjos chamados de voluntários. Cabe aqui, e sempre, homenagear todas essas pessoas que contribuem para uma melhor qualidade de vida, no caso específico, das pessoas idosas.

A seguir, serão descritos alguns desses projetos que utilizam a música, a convivência e a atividade



física como meios de socialização contribuindo para um envelhecimento mais saudável.

## **1. Grupo Viva a Vida – Música que transforma**

No dia 27 de setembro de 1994, teve início o grupo de terceira idade Viva a Vida, tendo com idealizadora e fundadora a senhora Natividade. Após perder seu marido, Zezé, dona Natividade, sentindo um enorme aperto no peito, rezou pedindo a Nossa Senhora que lhe mostrasse um caminho para que pudesse seguir e aliviar um pouco a dor de sua tão grande perda, e que, ao mesmo tempo, pudesse contribuir para que as pessoas nunca perdessem a esperança na vida.

E então, conversando com as senhoras Dina Barreto Martins, Efigênia de Moraes e Margarida Ignácia Crizóstomo, resolveram dar início ao Viva a Vida. Dessa primeira conversa, já surgiu o hino do grupo, intitulado Sinto a Vida Renascer. E começaram a redigir inúmeras cartas convidando as pessoas idosas da cidade para participarem dessa iniciativa de cunho tão nobre.

Inicialmente, os encontros eram mensais, com palestras, teatro, conversas. Logo depois, começaram a organizar alguns eventos. Juntou-se a esse grupo a senhora Mariana Couto, enriquecendo-o mais ainda. E começou a aparecer mais gente de boa vontade. A senhora Tânia Aparecida Gonçalves ajudava com muito entusiasmo nos eventos do grupo. O senhor

Antônio do Carmo, o Toinho, e a senhora Magda Gonçalves organizaram uma pasta de músicas com as quais a turma se identificava. Assim, a cantoria e a alegria eram certas no final de todas as reuniões. E neste clima bom de esperança e de partilha, o grupo foi ganhando novos participantes.

E mais uma desse time de primeira: durante um carnaval, resolveram organizar um baile. Então, a senhora Maria da Conceição Pereira dos Santos, a Maria Cesário, convidou o jovem Enderson Rodrigues Gomes, mais conhecido como Miranda, para que animasse o baile. Foi amor à primeira música! Miranda ficou encantado com toda aquela alegria vinda de pessoas idosas. A senhora Natividade, então, o convidou para que ele colaborasse com o grupo e formasse um coral, organizando a cantoria das reuniões.

O coral foi ganhando mais engajamento, e começou a se apresentar na Igreja Matriz da cidade, depois em aniversários de participantes do grupo. Também levava alegria a pessoas doentes, enfim, sua maior finalidade era transmitir o bem, a esperança.

E assim já se passaram 25 anos, e Miranda é o “assessor direto” de dona Natividade na coordenação geral do grupo, sempre muito dedicado e esforçado, contribuindo para um grupo cada vez mais entusiasmado.

Em um dos aniversários, na casa da senhora Maria, do sr. João Ferrão, o já célebre coral recebeu convite

para se apresentar em um grande evento destinado a um público jovem, a Gincana do Centro Ideal. Novamente, foi um grande sucesso! E foi um dia muito importante, pois houve o incentivo da formação de mais um grupo de seresta da cidade, o grupo Reviver, coordenado pela senhora Neusa, outra grande ocasião para a manifestação da busca do bem envelhecer.

Inúmeros convites foram surgindo para festividades, a fundação do Grupo em Olhos d'Águas, em outros municípios, convites para programas de TV, como o Dedo de Prosa, apresentações em universidades, em especial na PUC Minas, em Museus, na Câmara de Deputados de MG, etc.





Nessa linda história, muitos anos passados, mais de 400 pessoas idosas fizeram parte do grupo. Atualmente, o Viva a Vida possui 35 participantes assíduos, que se reúnem toda semana, fortalecendo os laços de amizade, trabalhando sempre o autocuidado e a autoestima. Vale ressaltar que, no grupo, há duas centenárias: dona Ilda Eliothero Horta e dona Maria Margarida Silva. Dona Maria de Lourdes Henrique, a dona Lila, faleceu com 108 anos, deixando muita saudade, tendo sido uma das fundadoras do grupo, mãe da famosa Tê, que faleceu aos 89 anos, e da Teresinha das Mercês. As irmãs e a mãe centenária eram muito participativas. As três deixaram um belo exemplo de vida.



Dona Natividade, no auge dos seus 94 anos, conta com prazer todo o percurso do grupo, ainda estando à frente desse movimento. Ah, e o Miran-da, que entrou no grupo como voluntário, hoje, aos 54 anos, tem a certeza de que essa era a sua missão de vida, e continua a cumpri-la com maestria, pois desde os nove anos de idade já cantava em grupos de igreja, ou seja, cresceu neste ambiente de solidariedade, de espiritualidade e de boa música. Além disso, exerce sua profissão de técnico administrativo, e teve a oportunidade de ser diretor social, vice-presidente e presidente da corporação musical União Operária.

Miranda, com muita sabedoria e simplicidade, fez questão de deixar a seguinte mensagem:

Fazer sem olhar a quem e com vontade de fazer aquilo florir, valorizar a vida e valorizar os idosos, mostrar ao mundo toda a sua experiência, que dá tempo de fazer algo para engrandecer.

O coral do grupo Viva a Vida está disponível para quem desejar conhecê-lo. E para contratar apresentações, basta entrar em contato pelos números (31) 98470-1673 ou (31)3541-0589.

## **2. Grupo de Idosos Sempre Jovens - Socialização, partilha e muita alegria**

O grupo surgiu em 26 de abril de 1987. A ideia de realizar os encontros partiu do meu desejo de oferecer opções de lazer e socialização para os idosos com os quais convivia, assim como para os meus saudosos pais, também idosos. Iniciamos no porão da Igreja da Paróquia de Santa Efigênia, na cidade de Nova Lima: éramos eu, minha irmã Andréia, uma amiga, Cleise, e mais 12 idosos em nossa primeira reunião. Atualmente somos cerca de 200 idosos cadastrados e 20 voluntários que ajudam na organização do grupo.

O nome do grupo foi sugerido pela falecida dona Lia, que acreditava que devemos manter o nosso espírito sempre jovem apesar da passagem dos anos. Passamos, então, a nos chamar Grupo de Idosos Sempre Jovens.

Normalmente os encontros acontecem uma vez ao mês, aos domingos, das 14h às 17h. Neles, são oferecidas palestras ou conversas com profissionais de diferentes áreas, sendo abordados temas diversos. Há uma atenção especial para aqueles que envolvem saúde, lazer, exercícios físicos, espiritualidade e autocuidado. Acontecem, ainda, três grandes festas anuais, realizadas, na maioria das vezes, no colégio Polivalente: Carnaval, aniversário do grupo e Natal.



Há alguns projetos associados ao nosso grupo. O primeiro deles é o “Visitando”, que se inspira no trecho bíblico em que Maria visita sua prima Izabel. Propõe-se que os idosos visitem pessoas doentes, levando uma flor como gesto de gentileza e empatia. O retorno dos

envolvidos tem sido gratificante. O segundo é o “Intergeracional”: incentiva-se que pessoas mais jovens participem dos encontros do grupo, fomentando o respeito mútuo e a troca de experiências. Futuramente, pretendemos promover um encontro entre todos os grupos de terceira idade de Nova Lima.

Reforçamos que a base do nosso grupo é o respeito, a solidariedade, a empatia e o acolhimento. Desejamos sempre que os idosos sejam protagonistas, levando em consideração seus múltiplos saberes e permitindo que suas opiniões tenham influência sobre as ações do nosso coletivo. Em razão disso, estamos sobrevivendo há 36 anos sem ajuda governamental ou da iniciativa privada. Contamos com doações de terceiros e arrecadamos recursos em tardes de lazer e viagens.

Por fim, em uma sociedade que preza tanto pela juventude, pelo vigor físico e estético, sendo, muitas vezes, injusta com os mais idosos, é imperativo resistirmos. Porque a beleza está em celebrar a vida, chorar, rir, dançar, amar o próximo e aproveitar essa incrível passagem pela Terra. E isso nós fazemos melhor que ninguém.





Sou Vera Lúcia, conhecida na cidade como Verão. Sou enfermeira, casada com Teixeira, tenho três filhos e três netos. Pertencço a uma família muito unida e amada. Sempre participei de vários movimentos sociais: Grupo de Idosos Sempre Jovens, Conselho Municipal do Idoso de Nova Lima, grupo “Ébano” e PAB – Pastoral Afro-brasileira da Paróquia de Santa Efigênia. Hoje, aos 73 anos de vida, posso dizer que a “gentileza de ser” é o meu lema; sempre prezando pela solidariedade, empatia e respeito. Minha música-tema para qualquer idoso é “erga essa cabeça, meta o pé e vá na fé, mande essa tristeza embora. Basta acreditar que um novo dia vai raiar, sua hora vai chegar”.

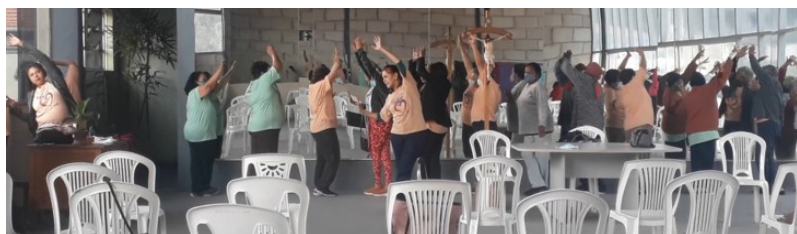
### **3. Grupo SEMEAR – Vida saudável, corporal, mental e espiritual**

O grupo SEMEAR possui 26 anos de existência, estando comigo à frente há 22 anos. Composto por senhoras com idade igual ou superior a 60 anos, embora tenha algumas mulheres com idade inferior, as quais são muito bem-vindas também. Somos um grupo modesto de pessoas que vêm de todos os cantos de nossa cidade.

O tempo passou e nem percebi, tão gratificante é o trabalho desenvolvido com as senhoras no grupo. Há uma somatória de experiências, e nos tornamos uma grande família: a família SEMEAR.

Em minha história de vida, sou muito grata ao grupo, no qual comecei e amei desde o início. É uma alegria este voluntariado, que me proporciona doar de forma carinhosa, respeitosa o que sei e do que elas tanto precisam para terem uma vida saudável física e mentalmente. Preparo tudo com muito cuidado e atenção e aprendo muito com cada uma delas. Todas as segundas-feiras e quintas-feiras, das 7h às 8h, em um espaço cedido pela Paróquia de Nossa Senhora do Pilar, sem nenhum fim lucrativo, nos encontramos. São 15 min de acolhimento e orações e o resto do tempo para alongamentos. Trabalhamos todas as articulações do corpo, da cabeça aos pés, com mui-

ta calma, de maneira correta e suave. Trabalhamos ainda músculos, respiração, bombeamento do sangue no corpo, mostro-lhes os benefícios proporcionados, como mais equilíbrio, flexibilidade, força muscular, redução da tensão, prevenção de lesões, relaxamento, etc. O método que uso é divertido e cuidadoso, pois, como sabemos, seus corpos são frágeis com o peso dos anos. Tudo isso faz o sucesso de cada dia.



Desde o início até hoje já passaram pelo grupo em torno de 200 senhoras. Atualmente, possui 89 idosas, a maioria, desde o começo. São fiéis, não falham, a não ser que estejam doentes ou por algum outro impedimento. Ficam até o fim de suas vidas. É um grupo eclético, unido, sem discriminação ou preconceito algum. Cada um traz sua experiência de vida. A família SEMEAR semeia amor e paz. O carinho que me é recíproco me incentiva a cada dia procurar o melhor para oferecer-lhes. Seja nos exercícios de alongamentos ou em dicas para o bem-estar, como alimentação saudável, consumo de água, postura corporal, tudo direcionado para uma vida saudável.



Temos um grande amor ao Divino, as nossas orações são feitas com o coração, alcançamos muitas graças e nos fortalecemos espiritualmente. Ao fim de cada encontro, agradecemos ao Pai pela vida e pelas bênçãos alcançadas. Em seguida nos damos abraços carinhosos, brincamos, e esperamos ansiosas pelo próximo encontro.



Meu nome é Telma Regina Alevato de Lacerda, sou nascida e criada em Nova Lima, Minas Gerais, tenho 62 anos de idade, sou viúva, tenho um filho, uma nora e um casal de netos. Sou Engenheira Agrimensora e exerço minha profissão com muito zelo. Sou especialista em Avaliação de Imóveis. Viajar é comigo mesmo. Sou artista desde minha infância, sou a Palhacinha Alegria há 39 anos. Posso uma equipe de animação de eventos. Posso 22 personagens fixos, os quais apresento em eventos. Fui presidente do Conselho Municipal de Direitos da Pessoa Idosa em Nova Lima, e na gestão atual sou membro deste Conselho como usuária. Sou também membro do Conselho Municipal de Ação Social. Participo ativamente de Pastorais em minha Paróquia. Estou cursando outra graduação na atualidade, Gerontologia. Sou bem ativa e disponível.



Sra. Maria Natividade Santos Horta. Idade: 94 anos  
Fotógrafo voluntário: André Solano.

Semear virtudes, cultivar a solidariedade, a empatia e o respeito. Oferecer ao mundo um vaso repleto de flores que exalam o perfume da gentileza. Expandir a consciência social, e ter a percepção de que, quando eu ofereço, eu também recebo, quando eu ensino, eu também aprendo. Um aperto de mão, um sorriso, um olhar, uma palavra de esperança, um obrigado, um por favor, uma orientação, um abraço. Quando nos aproximamos, nos fortalecemos, aprendemos, dividimos e temos uma verdadeira compreensão da palavra socio-transformadora, que move essa ciranda da vida, dentro da compreensão de que o tempo não para, e que as pessoas anseiam pelo verdadeiro sentido da vida.

Expressamos a nossa gratidão!

*Kélvio Luís e Sara Sales*



ISBN: 978-65-88316-16-0

