

Kélvio Luís e Sara Sales (org.)



Gentileza de SER:

Solidariedade, Empatia e Respeito
Longevidade - Práticas de Qualidade de Vida e Bem-estar



Apoio:



Editora



Copyright©2024

Este livro ou parte dele não pode ser reproduzido,
em qualquer meio, sem autorização prévia do autor.

Organizadores: Kélvio Luís e Sara Sales

Revisão: Paulo C. S. Ventura

Capa e Projeto Gráfico: Gisele Starling

Fotos: André Solano (@eusouandresolano)



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

Gentileza de ser [livro eletrônico] :
solidariedade, empatia e respeito : longevidade :
práticas de qualidade de vida e bem-estar /Kélvio
Luís, Sara Sales (org.). -- Nova Lima, MG : Rolimã
Editora, 2024.

PDF Vários autores.

ISBN 978-65-88316-17-7

1. Bem-estar 2. Envelhecimento 3. Gerontologia
4. Idosos - Aspectos sociais 5. Idosos - Cuidados
6. Longevidade 7. Qualidade de vida I. Silva,
Kelvio Luiz M. II. Sales, Sara.

24-234150

CDD-362.6

Índices para catálogo sistemático:

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

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Kélvio Luís e Sara Sales (org.)

Gentileza de SER:

Solidariedade, Empatia e Respeito
Longevidade - Práticas de Qualidade de Vida e Bem-estar

Sumário

APRESENTAÇÃO	8
Prefácio	13
Introdução	16
Rota da Longevidade: quais são os pilares para viver bem?	18
Sono, como uma forma natural de promover longevidade	24
Respirar Longevidade	31
Longevidade – Envelhecer com Sentido	38
Eutonia como prática de qualidade de vida e bem-estar na longevidade	44
A vida é o dom mais precioso	49
As cores não se acabam	59
Programa Reflorescer	64
A importância da espiritualidade na vida do idoso	69
Envelhecimento e Longevidade: Dificuldades e Potências do Envelhecer	74
Alimentos para longevidade	80
Vidas transformadas através da Arte	86
Vivências na Saúde Mental	90
A SEXUALIDADE NAS DIFERENTES GERAÇÕES	95
O resgate de si mesmo	100
A expressão de sentimentos, acolher e ressignificar.	107
REFLEXÕES E DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES RESPIRAR LONGEVIDADE, em NOVA LIMA	116

Espelho, espelho meu.	118
Ah, Envelhecer!	122
Envelhecer é.	124
Vida longa.....	126
Eu, envelhecendo saudável.....	128
Eu, pessoa idosa.....	130
Obrigado, vida	132
Plantar	134
Viva a vida	136
Respirar longevidade.....	138
O ser longo	140
REFLEXÕES E DEPOIMENTOS DE PESSOAS LONGEVAS DE SÃO PAULO / SUPERVISÃO PSICÓLOGA SARA SALES	141
Agora cuido de mim.....	143
Mulher feliz	145
Minha boa vida hoje	147
Meu sorriso agora.....	149
Vidas idosas importam.....	151
Considerações finais	154



APRESENTAÇÃO

Com muito carinho e sentimento de gratidão, estamos entregando mais este E-BOOK **Gentileza de SER – Solidariedade, Empatia e Respeito. LONGEVIDADE - Práticas de Qualidade de Vida e Bem-estar.**

Em nossa primeira edição do projeto, no ano de 2022, entregamos um trabalho que contemplava registros fotográficos de pessoas idosas de várias localidades do Brasil, uma reflexão para a inclusão social, ações intergeracionais, e disponibilidade de fazer o bem e construir um mundo mais justo e acolhedor.

Na segunda edição, no ano de 2023, tivemos por objetivo evidenciar, de maneira bem simplificada e acessível, intervenções profissionais, 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.

Nesta nova edição, pretendemos evidenciar a Longevidade, com PRÁTICAS de Qualidade de vida e bem-estar, além de alguns depoimentos de pessoas longevas.

Agradecemos a todas as pessoas que contribuíram para a concretização deste novo e-book. Que este material possa inspirar pessoas para uma nova visão sobre o processo de envelhecimento e estimular novas iniciativas em prol da longevidade.

Abraço fraterno
Kélvio Luís e Sara Sales



FELIZES OS QUE PROMOVEM A GENTILEZA!

Queridos leitores,

Espero encontrá-los muito bem e animados!

Muito me alegra ver o movimento Vidas Idosas Importam promover a GENTILEZA na luta de cada dia, quando gritamos por Justiça e Paz na vida das pessoas idosas.

É um subsídio simples e cheio de esperança.

Somos um movimento de esperança!

Queremos ser sinal de esperança e vida plena na vida de todas as pessoas idosas, ativistas, especialistas, famílias e gestores.

O movimento Vidas Idosas Importam veio para servir e iluminar as comunidades, famílias e pessoas idosas que resistem e perseveram diante das crises e dificuldades da vida.

Com ternura e muita esperança,

Crismédio Costa - Idealizador do Movimento

Vidas Idosas Importam, criado em 10.12. 2020.



O Movimento Vidas Idosas Importam existe para que a sociedade se conscientize sobre a importância do envelhecimento humano e sobre o valor existente na promoção dos direitos da pessoa idosa em toda a sua diversidade.

Vem ser Ativista com a gente!!!



[movimento.vidasidosas](https://www.instagram.com/movimento.vidasidosas)



Rodrigo Caetano Arantes

Doutor em Demografia (CEDEPLAR-UFMG); Mestre em Gerontologia (PUC-SP); Especialista em Gerontologia (SBGG). Graduado em Fisioterapia (UNIFENAS). Tem vasta atuação na temática de políticas públicas para o envelhecimento e, em especial, pessoas idosas, bem como sendo ativista da causa.

Prefácio

O consenso de quem defende a causa do bem-envelhecer e da velhice frutífera, buscando a transformação da sociedade através da ação, é de que urgem alternativas para incluir as pessoas idosas na sociedade. E este e-book torna-se um belo trabalho no sentido de quebrar paradigmas arraigados, ao longo das nossas vidas, sobre o processo de envelhecimento e as pessoas idosas. As vozes dos relatos dos diversos personagens, das pessoas idosas que se somam a quem debruça sobre a temática da Gerontologia, trazem diversas nuances tornando a leitura suave e propícia para novas aprendizagens.

Parabéns a todos que fazem parte desta obra: idealizadores, autores dos diversos capítulos e depoentes (alguns optaram pelo sigilo dos nomes). Mentres inovadoras e memoráveis que fazem parte deste livro: Kélvio Luís; Sara Sales; Crismédio Costa; Tássia Chiarelli; Leticia Viana Sales; Meiri Cunha; Felomenia Pinho; Valéria Gurgel; Paulo C. S. Ventura; Assessoria de Comunicação IMETAME; Deolindo Sebastião Selvatici; Eunicéa de Oliveira Souto Cândido; Luísa Testolino; Nanci Ferreira; Elisabete Aparecida Moreira; Maria José da Cruz; Laís Novaes; Milton Santiago Júnior; Laís Novaes; Michele Rose da Silva Santana; Larissa Resende Souza; Raimunda Aparecida Lourenço; Jose Cassemiro; José Celso Del Monde; Vilacy Pessoa Geckler; Sônia Rodrigues; Carmen Lúcia; Antônia Maria de Souza; Marilene Gregoria Fernandes; Enilde Biaggi; Fátima Maria de Castro Rocha;

Maria da Piedade (Pitita); Ruth Perez Pedrosa Araujo; Rosalva Callegari; Regina Bastos; Adélia Sales; Dalva Ferreira; Helena A. Rosolen; Evanilde Silva; Jôh Vieira.

A todos que participaram, tornando-se parte da construção de uma velhice mais digna no Brasil, tendo em vista as desigualdades sociais que, muitas vezes, torna inalcançável o objetivo de uma melhor qualidade de vida nesse momento de vida, agradeço. Desde já, meu abraço afetuoso e com muito carinho a todos vocês.

Rodrigo Caetano Arantes



Hilda Nogueira Biaggi

Introdução

LONGEVIDADE

"A grandeza de cada dia".

Sabedoria e o gosto bom

daquilo que é simples e, ao mesmo tempo, profundo.

Transcender e acolher a longevidade...

Quem não sonha com uma vida longa, com qualidade?

Ter leveza no agir, abrir a janela do sorrir, ir ao encontro.

A nossa essência está a espera...

E tenha certeza:

os lares, as cidades, o mundo, anseiam por estes olhares.

Retratar histórias de vida, contemplar o tempo, repleto de conhecimento e, a partir do ponto do SER, sempre seguindo a premissa do "passo a passo", construir um futuro de valorização, um presente de respeito e contemplação.

A beleza pede licença, e se apresenta.

Traços de gentileza e verdade, sensibilidade e disposição, ser uma pessoa longeva.

Ser inspiração, transbordar a vida, repleta de sentido e missão.

Kélvio Luís M. Silva



Tássia Chiarelli

Cursou a 3ª turma de bacharéis em Gerontologia do Brasil, na USP. É Mestra em Ciências pela USP e Doutora em Gerontologia pela Unicamp. Possui mais de 10 anos de experiência em educação, consultoria e gestão de projetos. Criadora e produtora de conteúdo do canal no Youtube "Longevidade para Todos". Fundadora da POLEN - Polo da Longevidade, Educação e Negócios.

Rota da Longevidade: quais são os pilares para viver bem?

Afinal, o que é “viver bem”? “Viver bem” reúne uma série de atributos, alguns permanentes e outros transitórios, que variam de acordo com o ciclo de vida do indivíduo. “Viver bem” caminha junto com “envelhecer bem”. Assim como o envelhecimento é um processo único¹, o significado de “viver bem” dependerá de quem responde. Se recorrermos à literatura gerontológica, encontraremos termos que trazem princípios norteadores para promoção do “envelhecer bem”².

O termo “**envelhecimento ativo**” é ancorado em três pilares para viver bem à medida que o envelhecimento acontece: **saúde, segurança e participação**. A saúde é considerada em seu contexto mais amplo, na promoção do bem-estar. Segurança refere-se à proteção, dignidade e assistência nos aspectos sociais, físicos e financeiros. Já a participação é integração: quando a pessoa se sente parte de diferentes círculos sociais, como familiar, comunitário e político³. Outro pilar discutido posteriormente é o da **educação**, que atribui a capacidade de continuar aprendendo e ensinando ao longo da vida⁴.

O segundo termo é o “**envelhecimento saudável**”, que está ancorado no pilar da capacidade funcional. A capacidade funcional tem relação com a pessoa conseguir fazer e ser o que deseja. Para isso, dois fatores são essenciais: a capacidade intrínseca e os ambientes. Apesar de serem

apenas dois fatores, eles englobam muitas variáveis. A capacidade intrínseca refere-se ao próprio indivíduo e seus recursos internos - como uma espécie de "caixa de ferramentas" do organismo. O ambiente está ligado ao que é externo. Isso envolve o contexto que cada um vive⁵. Exemplos incluem as características do bairro onde a pessoa mora: é fácil de caminhar? Têm serviços de saúde por perto? Estudos têm demonstrado a importância dos ambientes para viver bem. Por exemplo, na cidade de São Paulo, dependendo do local de residência, a pessoa pode viver 20 anos a mais⁶.

Buscando contribuir para a construção de ambientes que auxiliem a viver bem, surgiu a série "Rota da Longevidade", no canal do Youtube "Longevidade para Todos". A série apresenta lugares de entretenimento e lazer que estimulam a longevidade. Seja o espectador jovem ou velho, os destinos buscam repensar os lugares frequentados e o quanto eles podem estimular a qualidade de vida e a construção de boas memórias.

Os lugares escolhidos na "Rota da Longevidade" têm ligação com ao menos um dos cinco pilares: 1) Desenvolvimento pessoal, 2) Atividade física, 3) Conexão com a natureza; 4) Alimentação saudável e, 5) Trocas culturais e sociais. O pilar "desenvolvimento pessoal" busca ativar e exercitar o que está dentro de cada um. No pilar "atividade física" são apresentados ambientes que estimulam o movimento e a percepção do próprio corpo. "Conexão com a natureza" gera proximidade com o que somos: parte da natureza. A

“alimentação saudável” apresenta opções ligadas a uma dieta que contribua com a saúde. Neste pilar também são considerados os aspectos afetivos, bem como exemplos de produção regional e/ou sustentável. O último pilar, “trocas culturais e sociais”, motiva o encontro com o outro e com o local visitado. A proposta é que cada episódio aumente a bagagem de vida e de envelhecimento.

Até o momento, a série é formada por três episódios: dois gravados no Brasil e outro na Costa Rica, ampliando a conexão com culturas e experiências. Em um dos episódios é apresentado um projeto de acessibilidade no Complexo de Cachoeiras Véu da Noiva, em São Thomé das Letras. Por meio de transporte adaptado, pessoas com diferentes níveis de mobilidade conseguem chegar até as cachoeiras e curtir a experiência na natureza. Isso proporciona que mais pessoas possam desfrutar a vida com mais qualidade e menos preconceito.

Ainda há muito para melhorar em termos de criação de ambientes para todas as idades, que considerem as reais diversidades. Espera-se que a “Rota da Longevidade” seja uma das sementes que façam pessoas e instituições reconhecerem que esta causa é de todos. A proposta de lançar a série também envolve a superação de barreiras. Ao gravar os vídeos, a ideia é que mais pessoas conheçam esses lugares pessoalmente. Mas, como nem todos podem visitar presencialmente por uma série de barreiras, como as financeiras, disponibilizar os vídeos pelo YouTube permite

que as pessoas possam "viajar" virtualmente e, de certa forma, conhecer a experiência.

Isso envolve outro aspecto fundamental: o "viajante", ou seja, como cada um acessa, percebe e interage com os ambientes. Termino o capítulo dirigindo essa reflexão ao leitor, que também pode ser o "viajante": qual "rota" você tem escolhido? Quais experiências você tem priorizado em sua vida? Quais são os pilares para você viver bem? A sua viagem já começou.

Referências bibliográficas:

- 1 - PAPALÉO NETO, M. Estudo da Velhice. Histórico, definição do campo e termos básicos. In: Freitas EV, Py L. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2 ed., 2016. 74-88.
- 2 - FERRARO, K. F. *The Gerontological Imagination: na integrative paradigm of aging*. Oxford University Press, 2018.
- 3 - WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Active ageing: a policy framework*. Genebra: World Health Organization, 2002, 60 p.
- 4 - CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL (ILC – BR). *Envelhecimento ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade*. Rio de Janeiro: Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015.
- 5 - WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Decade of healthy ageing: baseline report*. Genebra: World Health Organization, 2020, 220 p.
- 6 - REDE NOSSA SÃO PAULO. *Mapa da Desigualdade de São Paulo 2023*. 2023. Acesso em 16/01/23.



Geraldo Adão Santos



Dra. Leticia Viana Sales

*Médica desde 1995 - UFC, Neurologista Clínica -USP-FMRP,
Especialista em Neurofisiologia Clínica.*

Mestra em Neurologia pela USP-FMRP,

Doutora em Ciências da Saúde pela UNIFESP.

*Instrutora Sênior de Mindfulness pelo Mindfulness Training
Institute - MTI.*

Instagram: @draleticiavianasales

Site e blog educativo www.meditassono.com.br

SONO E LONGEVIDADE

Sono como uma forma natural de promover a longevidade

O sono ocupa em torno de um terço do dia, portanto pode-se dizer que aproximadamente um terço da vida é passado dormindo. Dormir é uma função vital e não é possível sobreviver sem o sono. É importante saber que durante o sono grande parte dos resíduos tóxicos do cérebro são retirados, aumentando assim a longevidade.

À medida que o ser humano envelhece podem acontecer algumas falhas no ritmo vigília/sono, o que desencadeia maior tendência a cochilos, menor alerta, bem como propensão a dormir mais cedo e acordar mais cedo. Quer descobrir como ritmar o sono para aumentar sua longevidade?

APRENDA OS 7 PILARES PARA UM SONO MELHOR

PILAR Nº 1 – COMECE A DORMIR BEM CULTIVANDO UM DIA COM CLARIDADE NATURAL (SOL)

Ao acordar perceba as sensações que tem ao se espreguiçar na cama. E conecte-se com um propósito interior de trazer mais luminosidade natural para o seu dia. Ao se levantar experimente deixar entrar mais claridade e reserve alguns minutos do seu dia para sentir o sol na pele por alguns

instantes. Vale observar como fazem os animais como cachorros, gatos, pássaros, tartarugas. Eles buscam a luz e ficam alguns instantes recebendo a luminosidade do sol no corpo.

PILAR Nº 2 – TENHA HORÁRIOS REGULARES PARA REFEIÇÕES

Os horários de alimentação influenciam seu sono. Muitas vezes, por falta de companhia, algumas pessoas pulam os horários de hidratação ou de refeição.

Mas, de agora em diante, mantenha os horários das principais refeições como o café da manhã, o almoço e o jantar, e desfrute o sabor do alimento escolhido. Ah! Não esqueça de fazer a última refeição pelo menos umas 2 a 3 horas antes de dormir. E hidrate-se ao longo de todo o dia, evitando beber água apenas antes de dormir.

PILAR Nº 3 – ORGANIZE SUA ROTINA COM MAIS MOVIMENTO NO DIA & ABRA ESPAÇO PARA O REPOUSO DA NOITE

Organize-se em atividades que tragam um movimento prazeroso durante o dia. Perceba como isso aumenta sua temperatura e disposição, fazendo com que você fique mais desperto e menos sonolento ao longo do dia. Caso necessite de cochilo, programe preferencialmente um tempo que não ultrapasse 15 a 30 minutos. Ao invés de tirar vários cochilos

no dia, tente só um cochilo e no horário depois do almoço, evitando cochilar após as 15 h ou próximo ao sono.

PILAR Nº 4 – ACALME AS EMOÇÕES ANTES DE DORMIR ESCREVENDO LIVREMENTE SOBRE O QUE QUISER.

Escreva o planejamento do seu próximo dia, ou talvez expresse suas emoções na escrita ou em desenhos, se preferir, mas lembre-se de fechar o que expressou como se faz num diário, deixando ele fora do quarto. Experimente evitar noticiários, filmes impactantes, informações que possam acordá-lo, como a fala de familiares ou amigos sobre problemas antes de deitar. Você já sabe, mas não custa lembrar, que a interatividade nas redes sociais próximo ao sono pode estimular o cérebro, devido ao aumento de neuro hormônios excitatórios elevando o grau de alerta/tensão, adiando o início do sono.

PILAR Nº 5 – SEJA AMIGO DA ESCURIDÃO DA NOITE PARA PRODUZIR A SUA MELATONINA.

Você sabia que o claro da luz artificial de lâmpadas ou de telas de computador/ iPad/ celular podem desregular os centros indutores de sono e impedir a secreção de melatonina no cérebro? Por isso, mantenha o celular no silencioso, ou modo avião, e distante da cama. Desligue os aparelhos eletrônicos uma (1) hora antes de dormir (no mínimo minutos antes) para ir se preparando para a grande pausa da noite.

PILAR Nº 6 – CRIE O HÁBITO DE DESACELERAR UNS 30 A 60 MINUTOS ANTES DE DORMIR SINALIZANDO AO SEU CÉREBRO QUE ESTÁ CHEGANDO O MOMENTO DO SONO DA NOITE

Cada um pode achar o que desacelera como:

- ✓ Fazer um relaxamento
- ✓ Cultivar um momento de meditação
- ✓ Ter um espaço de oração
- ✓ Tomar um banho morno
- ✓ Tomar um chá calmante, caso você goste (pouca quantidade para não ir ao banheiro)
- ✓ Escutar música ou tocar um instrumento
- ✓ Fazer uma atividade manual, como uma arte (crochê, aquarela, pintura, quebra cabeças)
- ✓ Ou o que mais o ajude a abrir caminho para sentir calma e tranquilidade no seu corpo.

PILAR Nº 7 – ACORDE SEMPRE NO MESMO HORÁRIO PELA MANHÃ E LEVANTE DA CAMA AO ACORDAR

Ao contrário, se você acordar e ficar deitado na cama, o cérebro pode entender que você ainda está repousando/dormindo e isso pode impactar negativamente o próximo sono.

Desafie-se a pôr em prática um pilar por semana e anote suas percepções e o seu crescimento.

Aos poucos, incorpore esses pilares na sua vida e ensine, para aqueles que estiverem a seu lado, como é possível ter uma noite de sono melhor e mais saudável.

Importante – Peça auxílio a profissionais da saúde:

- ✓ Caso tenha alteração súbita do sono associada a uma desorientação que nunca havia tido antes. Neste caso, procure rapidamente a emergência para descartar a possibilidade de uma infecção aguda.
- ✓ Caso apresente roncos ou sufocação noturna associada à dificuldade para dormir por fragmentar o sono. Procure auxílio para verificar se há apneia do sono.
- ✓ Caso apresente sonolência ou fadiga diurnas persistentes. Procure uma avaliação sobre a sua saúde.
- ✓ Caso venha usando medicamentos para dormir há muito tempo. Experimente reavaliar a necessidade de uso ou verificar potencial de abuso e/ou dependência química.

E não se esqueça: procure ajuda sempre que achar necessário.



Enilda das Graças Severino



Kélvio Luís Martins Silva

Fisioterapeuta, escritor, idealizador da Respirar Consultoria. Pós-graduado em Qualidade de Vida e Gerontologia, especialista em Gestão de Políticas Públicas e Sociais, Logoterapia e Sentido de Vida.

Facilitador de eneagrama pelo Instituto IESH, profissional acreditado da IEA Brasil, membro da RAPI (Rede de Apoio da Pessoa idosa de MG).

Palestrante, consultor em Desenvolvimento Humano e Envelhecimento Ativo.

www.respirarconsultoria.com.br

Respirar Longevidade

Dentro da nossa experiência em projetos com grupos 60+, percebemos e testemunhamos que práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) e atividades socioculturais em grupos de convivência favorecem o caminho do envelhecimento ativo e da longevidade - quando realizadas com uma metodologia eficaz e uma organização pedagógica bem estruturada, elaboradas em consonância e respeito aos participantes e conduzidas por profissionais experientes e capacitados.

Promover essas atividades em grupo contribui de maneira efetiva para a promoção da saúde integral e do bem-estar. Torna-se um resgate de memórias e valores culturais, cria um ambiente de segurança e tranquilidade, promove o autoconhecimento, proporciona aos participantes uma reflexão e acolhimento sobre a própria história de vida, eleva a autoestima, desperta a criatividade, amplia a consciência do existir e encoraja a busca ou o reconhecimento do verdadeiro propósito e missão de vida.

Trabalhar valores, promover a paz e a alegria por meio de pessoas mais livres e conscientes, em busca de viver muitos anos com qualidade, é o que chamamos de **longevidade**. Este é o nosso desafio nos trabalhos que realizamos: inspirar reflexões, mudanças comportamentais e fomentar para que os participantes busquem uma vida mais leve e plena. Proporcionar que a sabedoria e a experiência, que vêm com

a longevidade, alcancem mais pessoas, impactando a sociedade de maneira positiva e valorizando constantemente o ser humano.

Neste momento, faço a você, leitor, um pedido mais que especial: observe o olhar de cada pessoa nas fotos no início dos capítulos; o que eles lhe dizem? São pessoas que participam de um dos grupos que temos a alegria de conduzir e que gentilmente se disponibilizaram para dar mais vida e beleza ao nosso e-book. Pessoas que inspiram...

Dentro das atividades que realizamos nos grupos de convivência da Respirar Consultoria, destacamos a musicoterapia, a literatura afetiva, a logoterapia e o autoconhecimento, as práticas de consciência corporal e, em especial, a respiração consciente.

Peço licença para realizar uma rápida abordagem sobre os benefícios da arte da respiração. Partilho pequenos trechos do livro *Respirando o Momento Presente*, de minha autoria, publicado em 2013.

Podemos afirmar que a respiração é simples, natural, extremamente importante, uma fonte de saúde física, emocional e espiritual. É a porta de entrada para a longevidade. A maneira como respiramos no dia a dia vai ditar a maneira como vivemos.

Dimensões físicas

Como você está respirando agora? Coloque uma mão no tórax e a outra no abdômen. Qual das mãos está se movendo mais? Se a mão que está em cima do peito se moveu mais, você está respirando incorretamente. Assuma uma boa postura, com a coluna reta, mantenha as mãos na mesma posição do teste anterior. Respire de forma lenta e profunda pelo nariz, de forma que, ao inspirar, sinta o ar enchendo a barriga. Depois, relaxe e vá soltando o ar lentamente, novamente pelo nariz. A respiração diafragmática profunda é a maneira natural de respirar, proporciona muitos benefícios à saúde, melhora a oxigenação e estimula todo o corpo.

Dimensão Emocional

A prática da respiração consciente proporciona melhor equilíbrio psicossomático e imunológico. Ajuda a dominar as tensões e a promover um estado de maior bem-estar. Já descrevemos a respiração ideal. Agora observe como respira uma pessoa estressada e tensa. Ela passa a respirar predominantemente com o tórax, usando os músculos da parte superior do tronco, dos ombros, do peitoral e das costas que, durante a respiração normal, são apenas acessórios. Nessa situação, esses músculos passam a ter predominância sobre o diafragma, que é o principal músculo da respiração, perdendo seu lugar para essa musculatura acessória. A oxigenação fica prejudicada, os volumes inspirados diminuem, a frequência respiratória aumenta e é gerada

uma grande tensão em toda a musculatura do tórax. A saúde, como um todo, fica prejudicada. Daí surgem tantas queixas relacionadas a dores nas costas, dores de cabeça, tensão muscular e baixa de energia.

Dimensão Espiritual

“Então o Senhor Deus formou o homem do pó da terra, soprou-lhe nas narinas o sopro da vida e o homem tornou-se um ser vivo”. (Gn. 2,7.)

A cada respiração, temos um convite à vida. Perceba este sopro de Deus a cada respiração que você realiza. A cada inspiração, temos este contato profundo com a nossa existência, com o divino.

Remeto-me a Jean-Yves Leloup, que escreveu: "Curar alguém é fazê-lo respirar: 'pôr o seu sopro ao largo' (sentido da palavra salvação em hebraico), e observar todas as tensões, bloqueios e obstruções que impedem a livre circulação do ar (sopro), ou seja, a plena expansão da alma num corpo. Caberá ao terapeuta a função de 'desatar' esses nós da alma, esses obstáculos à VIDA e à inteligência criadora no corpo animado do ser humano."

Sinta o prazer de poder respirar, sinal de vida. Contato profundo com você mesmo e com Deus. A respiração consciente nos remete ao momento presente, ao aqui e agora. Proporciona ampliar a nossa consciência. Sim, você merece: não adie para o final de semana ou para as férias. Pratique a melhor qualidade de vida e felicidade a cada instante, a cada momento, a cada respiração.

Exercício: Vinte conectadas

Realize quatro respirações normais pelo nariz, prestando atenção à movimentação correta do diafragma, como foi explicado, e, em seguida, realize uma respiração mais profunda. Repetindo este ciclo quatro vezes, temos as vinte conectadas.



Conectar-nos com nós mesmos e com o Universo por meio desta simples e prática técnica de respiração, praticando-a três vezes ao dia, nos treina e condiciona para a percepção e realização de uma respiração adequada, além de promover um estado de maior tranquilidade imediatamente.

Não perca tempo, dê a si o direito de praticá-la; experimente-a e incorpore-a no seu dia a dia. Respirar de maneira consciente é sinônimo de promover a longevidade!



Ilma de Lara Campos



Liliana Couto Pessoa Othero



Meiri Cunha

Psicóloga clínica, logoterapeuta e praticante da hipnose Ericksoniana. Psicoterapeuta familiar e de desenvolvimento infantil. Formação holística de base. Consteladora familiar. Deep memory. Pós-Graduada em Psicologia Transpessoal. Facilitadora em Eneagrama. Renascimento. 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”.

Longevidade – Envelhecer com Sentido

Disse Viktor Frankl: “Amor é a única maneira de captar outro ser humano no íntimo da sua personalidade. Ninguém consegue ter consciência plena da essência última de outro ser humano sem amá-lo.”

Na Logoterapia, essa perspectiva do amor traz à tona a empatia, a generosidade, a gentileza, o que leva ao acolhimento da situação em que se encontra cada pessoa, de uma maneira profunda e amorosa. Na envelhescência, vive-se grandes mudanças biopsicossociais, o declínio do corpo físico, conflitos emocionais, a busca pelo espiritual, muitas vezes o vazio e a crise existencial, situações essas, que podem ser vivenciadas com Sentido e, esse sentido, o Sentido da Vida, contribui para uma vida com qualidade.

Essa fase “Sênior”, do declínio biológico e do crescimento espiritual, que explodem iniciadas 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.

Eu, Meiri, vivenciei meu Desenvolvimento Humano em vários ciclos, da infância à maturidade e, atualmente, Na

Envelhescência, entre perdas e danos e também muitos ganhos que me propiciaram crescimento pessoal para evoluir nesta existência. Dito isto, firmo aqui, a importância de acolher o longo com gentileza...

Gentileza, palavra adocicada, de suma importância, traduzida em gestos concretos através da generosidade, da bondade, do acolhimento, das atitudes plenas de justiça, do NÃO ao desamor, nutrida pelo Amor Crístico, testemunho de veracidade, essência do autêntico cristão.

Convido a contemplarmos em silêncio, a face daqueles que muito viveram e, com certeza, esculpidos com benevolência como filhos legítimos, pelas mãos do Criador. Creio no mais profundo do meu Ser que, como filhos amados, chegaram aqui com um Propósito Estabelecido, numa Vocação Missionária, envolvida por seus papéis no cotidiano, acertando ou falhando, errando, mas num espírito criativo, buscador, sedentos pelo ressignificar no Caminhar percorrido regado pela Gratidão. Experimentaram, maravilhados, o Reflexo Divino da Face de DEUS, da Fonte advinda do Grande Mistério, num presente precioso para **celebrar a envelhescência**, numa longevidade honrada, digna, perpassada pela Gentileza perene, como um direito, num ressignificado Sentido de Vida.

GRATIDÃO PELA VIDA

A vida é um desafio
Aprenda a pelejar
É preciso força e brio
Para não desanimar.

A vida também é bela
Apesar das aflições
Já ouvi muitas canções
Cantando a beleza dela.

O segredo é caminhar
Tentando fazer o bem
Tendo fome de amar
Amar sem olhar a quem.

Com as pedras e espinhos
Precisamos conviver
Pois vão sempre aparecer
Cortando nossos caminhos.

Se você tentar pesar
A sua reclamação
Garanto vai se assustar
Com o peso da gratidão.

Tenho tudo na medida
E acredite todo dia
Minha maior alegria
É o dom de minha vida.

Texto de Regenildo Paiva – O Pequeno Poeta,
extraído do livro *Os Doze Passos Iniciáticos*
Existenciais: vir a ser e voltar a ser.



Felomenia Pinho



Felomenia Pinho

Fonoaudióloga- CRFa 2-4982 (PUC/SP -1988) - com foco na Presença 50+ e nos Líderes do Futuro;

Eutonista pela ABE; 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 ibero-americana do Movimento STOPIDADISMO para o envelhecimento saudável, ativo, diverso e inclusivo.

Eutonia como prática de qualidade de vida e bem-estar na longevidade

Eutonia é uma prática corporal que conduz à RECONEXÃO consigo e com o mundo. Foi criada e desenvolvida pela alemã Gerda Alexander (1908/1994).

É ideal para todas as idades, especialmente para as pessoas acima de 50 anos por: incentivar o autocuidado com delicadeza e generosidade, ampliando a percepção de si; reduzir o estresse; aliviar a fibromialgia e outros tipos de dores crônicas; auxiliar a melhora dos distúrbios alimentares, de autoimagem, da síndrome de pânico, da hiperatividade, da dificuldade de atenção, da hipotonia ou da hipertonia; melhorar a postura, a circulação e a respiração; aperfeiçoar o estado de presença, imprescindível para os atores, cantores e musicistas, entre outros; harmonizar a relação corpórea; e promover o autoconhecimento.

Nesta prática corporal, individual ou em grupo, a pessoa assume os cuidados com o seu corpo, é convidada a se aquietar e, se possível, a fechar os olhos com a intenção de ampliar a percepção de si. Ela observa o dentro (ossos, músculos, órgãos e o espaços entre estes) e pode identificar esforços que podem ser aliviados. Esta parte inicial da aula chama-se INVENTÁRIO. Na sequência, a pessoa é orientada a se movimentar a partir dos dedos dos pés e das mãos,

espreguiçando e movimentando o corpo de acordo com a sua vontade. É natural e saudável que a pessoa se espreguice e boceje, regulando o tônus corporal. Daí, o(a) eutonista solicita que o(a) aluno(a) toque delicadamente todo corpo como se estivesse se reencontrando e se reconhecendo. Faz-se uma PAUSA e se pede para observar como se sente e o que chama a atenção. A pessoa pode relatar o que sente e como se percebe. Na próxima parte da aula, a pessoa faz movimentos através do contato com as outras pessoas (quando a aula é grupal) e com os objetos oferecidos (bolinhas, tecidos, sementes, bambus, entre outros). Finaliza-se a aula com mais uma pausa para a observação de si, comparando como se sentia no início da aula.

Na Eutonia abordamos: a quietude e o observador interno; o espaço radiante e o estado de presença; a pele e os seus limites; o tato e o contato; a consciência óssea e a imagem corporal; as sensações e o refinamento da percepção de si e do outro; o equilíbrio das tensões corporais, da circulação e da respiração; o ser autêntico e criativo; a coordenação motora e a sua influência nos processos mentais; o tônus físico e o tônus emocional; a relação de tônus com a postura; os micro movimentos e os micro estiramentos, sobretudo, no tratamento das dores crônicas; a consciência do espaço e do volume corporal (pele, músculos, ossos e órgãos); deslizamento ósseo; uso da força justa para o movimento, evitando gasto de energia com esforços desnecessários; o tocar e o ser tocado pelas mãos, objetos, palavras, sons, olhar, respiração etc.

Como a pessoa amplia o seu autoconhecimento, ela aprende a utilizar somente a energia necessária para cada momento da vida diária, ou seja, tem-se a flexibilização e regulação do tônus corporal diante das diversas situações vividas. É uma prática que se torna uma filosofia de vida!

Origem da Eutonia

Gerda Alexander desenvolveu esta proposta psicossomática para se tratar de uma endocardite que a deixou extremamente debilitada e a obrigou a se movimentar com um gasto mínimo de energia. Ela visava a observação profunda de si, o estado de presença. Partiu das suas possibilidades com respeito, cuidado e delicadeza com cada parte do seu corpo físico. Chegou a cuidar de pessoas com gagueira, quadriplegia, entre outros, que eram encaminhadas por médicos que reconheciam os benefícios da Eutonia. É importante salientar que a Gerda viveu mais 70 anos depois de ter o diagnóstico de endocardite, utilizou o seu conhecimento para a sua própria reabilitação e transmitiu o que desenvolveu para o bem da saúde biopsicossocial.

Eutonia no século 21

Pessoas com mais de 50 anos podem usufruir ainda mais desta prática porque querem estar integrados à sociedade, buscam novas possibilidades profissionais, cuidam mais de si, visam a autonomia e a independência, e desejam atividades integrativas que promovam o bem viver na longevidade.

Eutonia é uma abordagem corporal contemporânea, necessária e que deve ser cada vez mais reconhecida. Experimente e se cuide através da Eutonia!



Valéria Gurgel

Valéria Cristina Gurgel, natural de Nova Lima, Minas Gerais, é escritora, compositora, musicista, musicoterapeuta e contadora de histórias. Ativista cultural, é graduada em História pela Universidade Estácio de Sá. Possui um romance publicado (Onde Rolam as Cascatas) e vários livros infantojuvenis (Rolando em seu Rolimã, Uma Surpresa para Noel, O Vaga-lume Deprimido, A Menina que Vendia Sonhos). Possui também algumas músicas gravadas que podem ser vistas em plataformas digitais de streaming e em seus canais no YouTube, entre elas Vidas Idosas Importam, de sua autoria. O restante de sua obra literária está em antologias em português e espanhol. Acredita no poder transformador e terapêutico das palavras, da literatura e suas histórias, da música e das artes em geral, como ferramentas básicas e essenciais para a educação, a promoção de vidas e o despertar das memórias afetivas das crianças, jovens, adultos e pessoas idosas.

A vida é o dom mais precioso

A vida é o dom mais precioso. Essa é a primeira frase que faz parte da letra da Música “VIDAS IDOSAS IMPORTAM”, composição minha para celebrar OS VINTE ANOS DO ESTATUTO DA PESSOA IDOSA, em 2023, no Brasil.

A minha atenção, carinho e preocupação com as pessoas idosas vem de muitas décadas! O processo de envelhecimento pode, e deve, ser um momento para se experimentar de tudo um pouco, daquilo que por uma vida quase inteira tenha sido proibido ou simplesmente adiado. A descoberta de novas vocações, ou outros dons, aquelas que deixamos adormecidas por diversas circunstâncias, podem se despertar nessa fase da vida.

São muitos sonhos que não podem se tornar pesadelos, nem ser enterrados. E, se foram adormecidos, que possam ser despertados, ainda que seja depois dos sessenta anos! Por que não?

Muitas pessoas idosas reclamam de isolamento social quando a aposentadoria se consolida. Muitos perdem os únicos colegas, os do ambiente de trabalho. E inúmeros, são os que não planejaram o que fazer agora, quando os dias, outrora tão corridos e cronometrados, passam a parecer longos demais. Filhos crescem, criam asas e se vão. Muitos e muitas sofrem a dor do ninho vazio e acreditam que a vida perdeu o brilho e a razão de se viver. E vem a insônia, a

tristeza, a angústia, a depressão, a síndrome do pânico e até suicídios.

Essa é a melhor hora para preencher o espaço vazio e ocupar essa ociosidade, antes que vire doença. Formar grupos, fazer novas amizades, viajar, dançar, cantar, aprender a tocar um instrumento, falar novo idioma, escrever poesias, publicar um livro, fazer teatro, plantar árvores, cultivar um jardim, uma horta, praticar uma nova modalidade esportiva, ser voluntário em uma organização social, etc. Enfim, são inúmeras as possibilidades. A criatividade não tem idade nem fronteiras, ela dá asas à imaginação, aduba as inovações... Iniciei minhas vivências com pessoas idosas como voluntária, ainda bem jovem. Já tocava violão, compunha, escrevia e compartilhava meus textos e melodias.

A Música e a Contação de Histórias foram o carro chefe para nutrir a alegria e o bem estar social dessas pessoas com quem sempre me relacionei. E pude criar laços eternos de afetos e amizades duradouras por onde andei e o resgate das memórias afetivas delas e minhas.

Passei por casas de repouso, encontros de pastorais, congressos, grupos de serestas, festas folclóricas tradicionais, grupos de corais, centros comunitários, CRIs, igrejas, congregações religiosas, escolas, casas de artes e artesanatos, escolas de música, parques ecológicos, CAPS e hospitais em diversas cidades, regiões brasileiras e em diversos países da América Latina por onde andei.

Desde então percebi que esse era um longo e bonito caminho a trilhar e a se lapidar. Uma missão, o meu maior propósito de vida. Abracei essa causa.

Hoje, pós graduada em Musicoterapia, com especialização em Contação de Histórias e Mediação de Biblioterapia, certifico-me que não há nada mais valioso que ver olhares brilhando e extrair um sorriso pleno e radiante no rosto de cada pessoa idosa, quando a música, a literatura, a poesia e as histórias, tocam e despertam nelas emoções tão especiais. São esses pequenos, simples e curtos momentos de prazer, de puro êxtase, que fazem toda uma vida valer a pena!

As trocas de experiências e as comoções que surgem através das Contações de Histórias, da Poesia, da Literatura e da Música, além de diversos instrumentos musicais envolvidos, proporcionam um magnífico intercâmbio cultural entre o passado e o presente. Onde as palavras “novo e velho” perdem conotação e a razão de ser e de estar.

O que há de verdade, são Seres Humanos felizes, amadurecidos e conscientes de sua preciosa existência e de um breve e sensível registro no coração das outras pessoas, por sua passagem por aqui neste planeta.

É mais que necessário comungar de nossos valores, de nossas dores e de nossos amores. Despertar essa sensibilidade que dignifica o mérito de cada um, a relevância de suas crenças. A sublime notoriedade de suas lembranças,

sentimentos e emoções se afloram como um passe de mágica.

É nesse apreciado celeiro vivenciado, que resgatamos a Cultura Popular dessa gente querida, quando e onde os grupos de pessoas idosas se sentem à vontade, livres de julgamentos e incitadas e motivadas de forma descontraída a contar seus causos, a partilhar suas próprias histórias de vida, suas paixões, suas decepções e experiências acumuladas, uma sabedoria ancestral.

Poder dançar suas danças de outrora, aprender as de agora, trocar receitas culinárias com seus sabores e seus cheiros, seus bordados, seus remédios caseiros, suas orações, seus saberes populares.

Tudo aquilo que é contado, cantado, experienciado e partilhado vivifica e justifica nossa existência humana. É o que nos permite existir para sempre!

Que sigamos merecedores e dignos de envelhecermos para vivermos com QUALIDADE DE VIDA, porque a LONGEVIDADE é muito mais que ter muita idade, é muito mais que apenas sobreviver por muitos anos, mas sim, dar VIDA aos nossos anos vividos!

VIDAS IDOSAS IMPORTAM

Valéria Gurgel Tom: C

(C , G/B, Am, Am/G, F, G/E, Dm, G)

C G/B Am Am/G
A vida é o dom mais precioso
F G/E Dm
Nascer, crescer, amadurecer, envelhecer
G C (G/B, Am, Am/G)
Pode e deve ser maravilhoso.

F G
É preciso educar
F G
Acolher e abraçar
E Am
Intercambiar histórias
E Am
Recontar as suas glórias
Dm Dm/C G (G7)
Resgatar afetivas memórias

C G/B Am Am/G
Porque Vidas Idosas Importam
F G/E Dm
E cada pessoa idosa

G C (G/B, Am, Am/G)
Tem muito para nos ensinar

F (G/E, Dm, G)
Uma semente para germinar.

F G
Vamos todos dar as mãos

F G
Abrir o nosso coração

E Am
Os direitos são iguais

E Am
São causas tão essenciais

Dm Dm/C G G7
Estando juntos nós podemos mais

C G/B Am Am/G
Porque Vidas Idosas Importam

F G/E Dm
E cada pessoa idosa

G C (G/B, Am, Am/G)
Tem muito para nos ensinar

F (G/E, Dm, G)
Seus saberes a compartilhar

F G
As políticas sociais

F G
Necessitam ser reais

E Am
 Ser ouvida, ser lembrada
 E Am
 Só quem ama quer cuidar
 Dm Dm/C G G/7
 E cultuar a hierarquia de nossos ancestrais

C G/B Am Am/G
 Porque Vidas Idosas Importam
 F G/E Dm
 E cada pessoa idosa
 G C (G/B, Am, Am/G)
 Tem muito para nos ensinar
 F (G/E, Dm, G)
 Uma semente para germinar.

C G/B Am Am/G
 Porque Vidas Idosas Importam
 F G/E Dm
 E cada pessoa idosa
 G C (G/B, Am, Am/G)
 Tem muito para nos ensinar
 F (G/E, Dm, G)
 Seus saberes a compartilhar

C G/B Am Am/G
Porque Vidas Idosas Importam

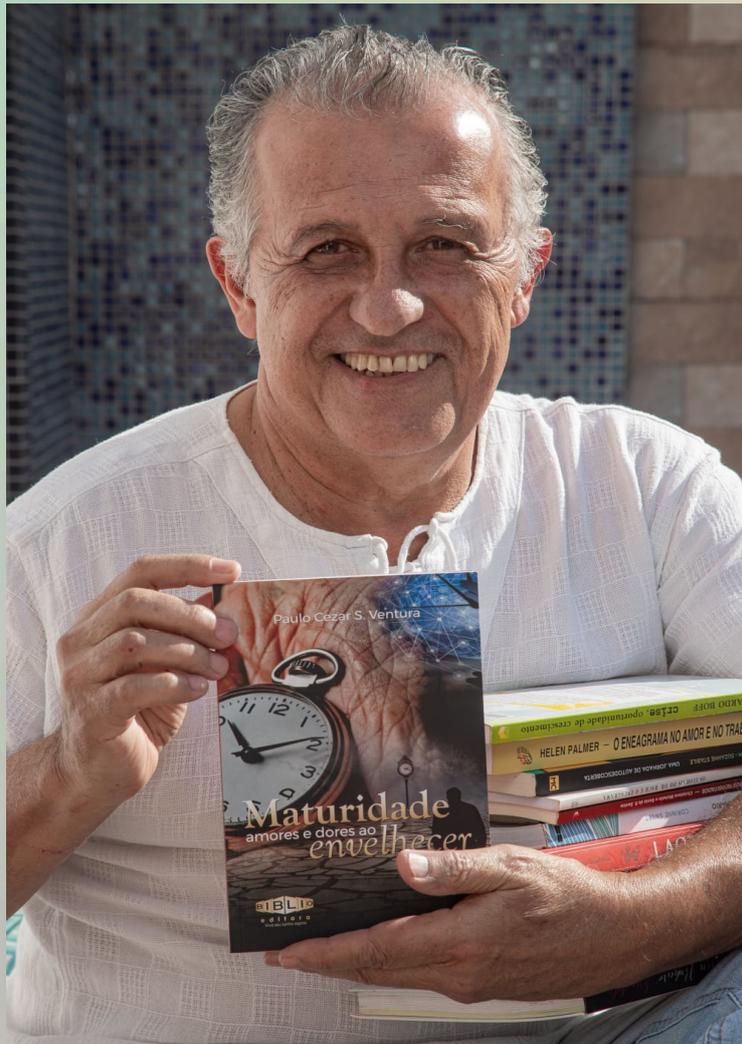
F G/E Dm G
Porque Vidas Idosas Importam

C G/B Am Am/G
Porque Vidas Idosas Importam.

F G/E Dm G
Porque Vidas Idosas Importam

<https://www.youtube.com/watch?v=nIWTeOugyVs>





Paulo C. S. Ventura

Paulo C. S. Ventura é professor (aposentado), escritor (poeta, contista e cronista) e editor. Graduado e Mestre em Física e Doutor em Ciências da Comunicação e Informação é também Curador de Saberes e caminhante inveterado. Publicou os livros Mistérios de Marte (poesia) em 2015; Zorro (infantil) em 2017; Projetos Escolares para Feiras de Ciências, em 2017; Haicais do Riobaldo (poesia), em 2022; Maturidade: Amores e Dores ao Envelhecer (crônicas), em 2023; Felicidade Ficção do Futuro, em 2023 e Cinquenta Cores de Mulher, em 2023 (os dois últimos no formato digital, pela KDP Amazon.

As cores não se acabam

Recentemente assisti a um filme japonês com o nome, em português, de “Até que as cores se acabem”. É a história de dois jovens, ambos com diagnóstico de doença terminal, que se conhecem no hospital. Eles ficam encantados um com o outro e decidem fazer de seus últimos meses de existência os melhores de suas vidas.

Apesar do tema central ser muito triste e as cenas, principalmente as finais, tenham-me feito chorar, o filme é de uma leveza sem igual, de uma sensibilidade infinita. E, óbvio, me faz pensar sobre a dádiva que é envelhecer. Pois, para envelhecer, basta não morrer jovem, como os dois personagens.

Mais de sete décadas se passaram desde que vim ao mundo, vivi do bom e do ruim, falei cobras e lagartos, esperneeiei e gargalhei, amei e odiei, tudo na mesma intensidade. O filme apenas renova a percepção de que o tempo que resta é muito menor que o tempo que passou, como também me anima a reafirmar uma premissa, um axioma, que já assumi como meu também: quero fazer dos anos que me restam os melhores de minha existência.

— E o que fazer com aquela arritmia inesperada e imprevisível, como suportar as doloridas artroses já presentes, a surdez familiar que, felizmente, ainda não me pegou, a ausência geometricamente crescente dos amigos,

pois muitos já se foram antes, e com aquela vagareza de reações e de movimentos que são irremediáveis?

“Quando a dor está insuportavelmente presente
sento-me e escrevo sobre os momentos
de dor maravilhosamente ausente”¹.

Não sei, não importa. Como tudo acontece primeiro na mente das pessoas para depois acontecer na realidade, a decisão já está lá, pronta: fazer dos anos que me restam os melhores de minha vida. "Somos o que pensamos: tudo o que somos surge com nosso pensamento" (Buddha). E expressamos nosso pensamento com palavras. Logo, nosso vocabulário tem impacto significativo sobre nossa realidade (material ou holográfica).

E o tempo que tenho é todo o tempo que eu preciso. "O tempo não é mercadoria que se possa armazenar para uso futuro. Ele precisa ser aproveitado momento a momento; senão, vai-se para sempre" (Thomas Edison).

Claro que, para fazer de meu tempo os melhores de minha vida, não posso ficar pensando em um amanhã que nem sei se existe. O futuro é uma imaginação, uma probabilidade. E a teoria da probabilidade, tão bem descrita na Física Moderna, nos informa que tudo é e não é, está e não está. São metáforas das escolhas que fazemos cotidianamente?

¹ Poema presente no livro "Felicidade: Ficção do Futuro", de minha autoria.

A felicidade tem o custo exato que se paga por ela.
Justo preço. Sou feliz no tamanho acertado pelos meus atos,
nos valores cobrados pela vida (e não foi barato).

O que eu realmente preciso, na prática da vida,
para transformar os pensamentos em realidade? São
tantas coisas, tão simples! Valorizar meu tempo com
os afetos queridos, com as novas aprendizagens, com a
paciência, com os silêncios de dentro para fora, com a
sabedoria que, acredito, acumulei na vida.

Entre tudo isso, o mais importante que tenho vivido é
a valorização do silêncio de dentro para fora, possível
com a meditação cotidiana, com a musicoterapia, com
os risos, acompanhado de pessoas amigas, com o
movimento do corpo, ritmados ou não. Com a escuta do
corpo e da mente. Para tudo isso, RESPIRAR é preciso.

Depois do encontro inesperado meti, em um bolso, canto
do sabiá e, em outro, chacoalhando com moedas,
beijo daquela moça sorridente. Parti itinerante, feliz,
pisando em cheiros de mirabelas.

Respirar é preciso, para que as cores não se acabem.



Stack of books held by the man, including titles such as:

- ... A grandeza de cada dia
- ENEAGRAMA Sementes
- A CIENCIA DA AUTOREALIZAÇÃO
- LAOWAI
- HELEN PALMER - O ENIGMA NA ANOR E NO TRABALHO



PROGRAMA REFLORESCER
Autor: Assessoria de Comunicação IMETAME

Programa Reflorescer

De muda em muda, o programa foi crescendo e se transformando pelas mãos de uma equipe especial, comprometida em realizar cada etapa do processo com muito amor e carinho. Através do programa, proporcionamos oportunidades para pessoas acima dos 60 anos, que representam aproximadamente 70% dos colaboradores do programa, entre as atividades do viveiro e em campo.

O Programa Reflorescer surgiu, em 2016, em harmonia com a nossa missão de “contribuir para um mundo melhor”, uma iniciativa voluntária da empresa, do nosso fundador Sr. Ettore Cavallieri, como forma de agradecer e honrar o meio ambiente através do plantio de árvores frutíferas e medicinais nativas da Mata Atlântica visando preservar, recuperar e ampliar a cobertura florestal de áreas de nascentes, margens de rios e mata ciliares.

Através do Reflorescer, fortalecemos nosso compromisso e respeito pela natureza e preservação do meio ambiente, apoiando no sustento e habitat da fauna e resgatando a tradição do uso medicinal das plantas. Possuímos um viveiro próprio, em Aracruz/ES, onde semeamos e cultivamos todas as mudas até o momento de levá-las a campo para plantio. Acreditamos que quando fazemos com amor, fazemos para sempre. E neste ponto, nossos colaboradores, especialmente acima de 60 anos, viveram boa parte de suas vidas no campo, em harmonia com a natureza, o que faz com que

tenham muito respeito, carinho e amor pelo que fazem. É a materialização de nosso lema: “O que plantamos com amor, semeamos para a vida!”

É uma grande oportunidade para os idosos estarem ativos, em contato com a natureza, proporcionando mais qualidade de vida e longevidade. Eles sentem que efetivamente estão contribuindo para um futuro melhor. E para o programa, é a possibilidade reunir gerações, agregando conhecimentos, absorvendo o que há de melhor em cada geração, e assim perpetuar nossa missão.

Todo o carinho, a doação e a importância que essa turma dedica as atividades refletem nos ótimos resultados do programa.

Dados: Já são mais de 1,2 milhão de árvores com mais de 370 hectares de áreas recuperadas nos municípios de Aracruz, Ibirajuru e Linhares, Estado do Espírito Santo, e mais de 722 mil mudas se encontram em formação no nosso viveiro.

Em 2022, iniciamos ações com ênfase no replantio e fortalecimento florestal de áreas indígenas de Aracruz-ES. Com autorização da Fundação Nacional dos Povos Indígenas (FUNAI), em 2023 foram plantadas 530 mil árvores frutíferas e medicinais do bioma da Mata Atlântica, recuperando 130 hectares em aldeias guaranis (Aldeia Nova Esperança e Aldeia Três Palmeiras) do município.

Retribuímos para a natureza o que ela nos oferece e acreditamos num mundo melhor para as futuras gerações.



Viveiro do Programa Reflorescer – Aracruz/ES





“Iniciei minhas atividades aos 6 anos na roça da minha família. Hoje, aos 82 anos, me sinto realizado em poder estar atuando e entregando o melhor para a empresa. Realizo as minhas atividades e tenho consciência de ser produtivo, o ambiente do serviço é harmônico e agradável. Agradeço à empresa por esta oportunidade, valorizando o meu conhecimento. Que Deus continue iluminando minha vida e me proporcionando longevidade para continuar contribuindo com a natureza e as futuras gerações com vigor e saúde.”

Deolindo Sebastião Selvatici – 82 anos



Eunicéa de oliveira soto cândido

*Mestre em Letras pela Universidade Presbiteriana Mackenzie,
Professora de Língua Portuguesa e Redação.*

*Sou filha de idosos e esposa de pastor. Há 36 anos tenho
atuado na área de aconselhamento na Igreja Presbiteriana do
Brasil, onde acompanho pessoas das mais diversas idades,
inclusive idosos.*

A importância da espiritualidade na vida do idoso

Cortella, em seu livro *O que é Espiritualidade*, entende esse termo como algo inerente ao ser humano, que vai além da religiosidade. Segundo o autor, ela está relacionada a uma conexão com algo maior, a uma busca por um propósito de vida, que vai além do materialismo e do individualismo tão presentes na sociedade contemporânea. Daí a importância de se desenvolver uma vida interior saudável e significativa. Quando olhamos para alguns idosos, observamos que, com o tempo, vão perdendo esse propósito da vida. Com a chegada da idade, as limitações começam a aparecer e, muitos deles, vão perdendo sua independência e autonomia. Conversando com alguns deles percebi um sentimento de impotência imposta por seus cuidadores, que os consideram incapazes de fazer certas tarefas, mesmo que isso não seja verdade. Outros ainda reclamam das limitações impostas pela idade e por doenças advindas dela, ou ainda da solidão provocada pelo distanciamento da família ou pela perda de entes queridos e amigos. Olham para trás e veem que a vida passou rápido demais e as conquistas, que outrora foram tão significativas, no momento, pouco lhes são úteis.

Por outro lado, apesar de todas essas circunstâncias, ainda há idosos de bem com a vida, que continuam se sentindo úteis. Que possuem um ponto de vista mais positivo em

relação a sua faixa etária, que têm o cuidado de manter o corpo e a mente bem tratados e ativos. Vestem-se asseadamente, fazem exercícios, dançam, leem, viajam e têm sempre um bom conselho baseado na sua longa experiência. Como diz uma amiga: “Não me considero velha, sou somente idosa, velha é uma pessoa sem ânimo, [...] com patologias tanto físicas, quanto emocionais, psicológicas e mais ainda espirituais.”

Diante dessas vivências controversas, como passar por esse período, tão precioso da vida, sem perder o propósito? Por mais que o ser humano se esforce e tente manter a vitalidade, o bom humor, o ânimo, o dia mau vem. Não há como manter-se em pé sozinho o tempo todo. E há ocasiões em que, mesmo com toda ajuda e companhia, nos sentiremos sós. É aí que surge a necessidade de conexão com algo maior, como diz Cortela. Alguém que transcenda o material e o concreto, que nos carregue no colo nos dias difíceis.

Ainda em minhas conversas com idosos, percebi que aqueles que se apegam à fé, por meio da meditação e oração, são muito mais resilientes no enfrentamento dos momentos de dificuldade. Eles relatam receber forças, consolo e ânimo da parte de Deus. Muitos não conseguem explicar como isso acontece, apenas afirmam ter uma experiência particular com um ser supremo que, embora seja espiritual, é real e concreta. Segundo eles, essa vivência os ajuda a ressignificar sua vida. Sentem-se acolhidos por esse ser superior e amoroso.

Essa não é uma experiência apenas da terceira idade, ela pode ser observada em diferentes pessoas, e seus benefícios são inquestionáveis em todas elas. Dessa forma, a prática da espiritualidade proporciona um propósito de vida para todos, mas, principalmente, para os idosos, para além de suas limitações e dependências da vida.

A prática da espiritualidade é uma jornada que deve ser desenvolvida dia a dia, por meio da leitura da Bíblia, para os cristãos, ou outras fontes de alimento espiritual, para outros segmentos, buscando retirar dali lições para sua vida cotidiana. Ter momentos a sós com Deus, conversando com Ele sobre seus desafios, anseios e medos também ajuda a equilibrar suas ansiedades. Além disso, compartilhar essas experiências com outras pessoas, num ambiente de comunhão e acolhimento, fortalece os vínculos e colabora para que os momentos difíceis sejam encarados com mais tranquilidade. Esse conjunto de ações norteia os pensamentos e, conseqüentemente, as ações e reações diante das circunstâncias da vida.

Portanto, essa é uma prática que deve ser incentivada não apenas aos idosos, mas a todos, pois seus benefícios se reverberam na sociedade, produzindo uma qualidade de vida, não apenas para aqueles que a praticam, mas também para todos a sua volta.



Maria da Conceição Santos Vieira



Luísa Testolino

Graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Pós-Graduada em Psicologia Hospitalar pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Formada pelo Centro de Estudos e Pesquisa em Gestalt-Terapia de Campinas, Satori-GT. Atua em contexto clínico, assim como nas enfermarias e UTIs de hospital geral, em acompanhamento dos internados e suas famílias, com assistência nos cuidados paliativos.

Envelhecimento e Longevidade: Dificuldades e Potências do Envelhecer.

“Este é um tempo de alcançar inteireza e harmonizar diferenças: o frio e o calor, a luz e a escuridão, o som e o silêncio, o limite e o recurso, o medo e a coragem, o absurdo e a graça, a vida e a morte. É um tempo de juntar cacos e contemplar o vitral. Tempo de dores e de belezas, de términos e de recomeços.”

(Beatriz Cardella, 2012).

Fui convidada para escrever este capítulo e fazer parte deste belo projeto que evidencia a importância e necessidade de se olhar para a Longevidade nos dias atuais, uma vez que as vidas têm se tornado cada vez mais longevas. Aqui me proponho a pensar sobre o envelhecimento, unindo possibilidades para que este momento da trajetória de vida seja vivenciado de forma potente e digna para quem o vive. Parto de minha visão, estudos e prática enquanto Psicóloga Hospitalar e Clínica, mas também enquanto neta, enquanto filha e enquanto ser em transformação que experiencia a vida e tem olhar atento ao envelhecer.

A velhice é vivida de forma única e que quanto mais o tempo humano passa, mais se conhece, se prepara, se estuda e se desenvolve para que se viva melhor e por mais tempo. Mas será que viver mais é, necessariamente, viver bem? Enquanto

psicóloga me atento aos processos emocionais, afetivos e neurológicos do envelhecer, observo e estudo como as relações se permanecem estabelecidas nesse período de vida, quais as perdas, quais os recomeços, encantos e desencantos. Como traz Beatriz Cardella, a velhice é um tempo de “*alcançar inteireza*”, de unir o que foi vivido, de juntar a história e contemplar o que se viveu e se construiu. Isso nem sempre é tarefa fácil, prazerosa ou ausente de sofrimento.

Em minha prática hospitalar, tenho atendido muitas pessoas acima dos 60 anos, que se deparam com a necessidade de reformular as possibilidades de existência frente ao envelhecimento e aos desafios do adoecer na velhice. Cada etapa de transição etária, é abertura para *crises vitais*. Mudanças e perdas deste momento de vida, enquanto corpo físico, proporcionam também mudanças nas ocupações do dia a dia, do papel no contexto familiar, de trabalho, perdas de funcionalidade (autonomia para andar, para comer, tomar banho, se vestir e realizar atividades que sempre realizou). E, possivelmente, trarão para a pessoa que as vive, uma série de conflitos internos e a necessidade de *reestruturar* a experiência do viver.

Minha concepção do envelhecimento se pauta em considerá-lo como um processo *criativo*, do sentido do *criar* que a palavra ocupa, de se *atualizar* frente ao que se apresenta, tendo potência de algo construtivo. É um processo que se inicia no nascimento e caminha até a morte, é marcado por etapas, por desafios, conquistas, renúncias, histórias,

encontros, despedidas e transformações. É processo de crescimento, mas também de um momento do ciclo da vida: “sabemos que estamos envelhecendo quando os anos passam voando e os dias são intermináveis”, parafraseando mais uma vez Beatriz Cardella quando traz a mudança na relação com o tempo vivida no envelhecimento, expressa na literatura de Clarice Lispector.

No decorrer do texto perceberão meu uso da palavra Velhice ou Velho ao invés da palavra Idoso, ou terceira ou melhor idade... a intenção é justamente ir contra o amenizar da palavra Velho. Sei que pode causar estranhamento ao leitor, mas Velhice vem no sentido de Velho como uma conquista, o que ainda está sendo, ao invés de Idoso como uma rendição, como a visão do que já foi, do que se perdeu.

O tempo vivido, é único, é de cada um. Ao cuidar e se relacionar com a pessoa que experiencia a velhice, é importante estar aberto a ouvir. Essa importância se dá com certeza em todos momentos da vida, em todas faixas etárias, mas me salta aos olhos a necessidade de evidenciar isso aqui, pois por tantas vezes ouvi relatos ou tendências das pessoas, familiares ou equipe de cuidado no contexto hospitalar (e fora dele) em não escutarem as necessidades, desejos, ideias e pensamentos dos mesmos, apenas por serem *velhos*.

Por vezes se pensa que “não sabem o que é melhor para si agora” ou que “não vão aguentar receber essa notícia, saber desse detalhe”, apenas por estarem na velhice. Isso traz para

o sujeito a sensação de impotência, de isolamento, se perde a possibilidade de *criar* e se atualizar de sua própria existência. Outra demanda muito trazida no contexto de internação hospitalar, mas que revela vivências residenciais também, é a sensação de *perda da liberdade*, dizem: “Ah, só porque a gente fica velho, acham que podem decidir tudo pela gente” (quando a rotina, os horários, as escolhas e mudanças são decididas com base no contexto ou nos demais familiares).

Apesar de vivência única e singular, a Velhice é vivida em todas as culturas, todos os arranjos, todas as famílias e grupos sociais. Todos nós precisamos realizar as tarefas do envelhecimento para podermos vivenciá-lo de forma plena, digna e potente.

Quando a Velhice chega, o corpo tem reservas reduzidas, pode se tornar mais frágil ao adoecimento. Se torna um momento suscetível a internações hospitalares e, quando estas ocorrem, normalmente são mais prolongadas. O desejo de retornar à própria rotina e à casa é quase unânime, mas por vezes ao se deparar com limitações de funcionalidade da idade e do adoecimento podem se sentir mais seguros ao se perceberem amparados pela equipe assistencial.

Assim, a insegurança pode aparecer no momento da alta, principalmente em contextos com pouco suporte familiar. O apoio e presença da família se faz de muita importância nesse contexto, durante os atendimentos é possível perceber

o quanto se sentem participantes e cuidados na presença dos familiares ou amigos próximos, mesmo ao receber notícias dos entes queridos.

Para finalizar as reflexões e atitudes de cuidado na Velhice, trago algumas possibilidades para que se garanta uma Velhice de forma potente, digna e criativa. A fim de dar voz às suas escolhas e amparo às necessidades quem acompanha ou cuida de uma pessoa na velhice pode propor ideias para resgate de sua autonomia, adequar as tarefas ao que é possível no aqui e agora, ouvir suas histórias, permiti-los serem participantes do seu próprio cuidado e saúde, ter atividades de resgate da identidade (jogos, tricô, crochê, escrita, cozinha, palavras cruzadas, poesia, música, dança...entre tantas outras) e principalmente ter espaço de abertura para a comunicação .



Nanci Ferreira

Graduada em Nutrição desde o ano 2000, Pós graduada em Qualidade de Vida pela Unicamp Campinas, Alimentos funcionais e Nutrigenômica pela Universidade Gama Filho. Já atuou como nutricionista clínica e assessora nutricional para alimentação coletiva. Atualmente é Presidente do Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional da cidade de Sumaré – SP e Palestrante.

Alimentos para longevidade

Por toda uma vida estaremos constantemente alimentando, a cada dia, a cada hora, com alimentos diversos, bebidas e água fresca. Mas afinal, qual alimento é fonte da juventude? Por quanto tempo eu preciso consumir esse alimento para conseguir efeito no organismo? A alimentação para longevidade custa caro? Onde são plantados ou fabricados esses alimentos?

A busca por longevidade e vigor da juventude acontece no mundo todo. Entre os vídeos e textos mais procurados e vistos na internet será fácil encontrar títulos como 'dieta da juventude' ou 'alimentos para uma vida centenária'. A alimentação para longevidade sempre está na moda e tem fundamento científico. Porém, é necessário entender a verdade sobre os alimentos para não ser enganado por falsas promessas ou alimentos milagrosos que podem causar doenças e até a morte. Não se espante, mas essa é a verdade. Um alimento pode trazer muitos anos mais de vida, como também pode matar. Desde os primórdios, o ser humano aprendeu a identificar entre terra, ar e mar quais alimentos consumir para uma vida saudável e os venenos da natureza como a mandioca-amarga ou brava, o peixe baiacu e diferentes cogumelos. Esses ensinamentos forjaram nossas raízes culturais, alimentares e nutricionais que hoje podem ser trazidas à consciência quando nos lembramos da alimentação que recebemos ao nascer, das refeições na primeira infância, nas festividades em espaços de convívio social, no local onde morávamos, seguindo pela juventude e

vida adulta até os dias de hoje. Embora o paladar se altere por vários fatores ao longo da vida, a memória é a principal razão associada às preferências gustativas através dos sabores doce, salgado, azedo, amargo e o umami – definido por muitos como o gosto saboroso e agradável. Todo esse conhecimento adquirido precisa constantemente ser exaltado, revisitado e passado como legado às novas gerações, pois a alimentação é fator importante de qualidade de vida e faz parte da formação do indivíduo como um todo, em sua moral e composição física, inteligência e soberania, dignidade e tradições. Em linhas gerais, brasileiros comem arroz e feijão, mas nordestinos são lembrados pelo consumo de carne de sol, sulistas por chimarrão, mineiros por queijo fresco. Alimentos que também podem ser nomeados como gastronomia afetiva, traduzidos em receitas que são guardadas na memória individual, de pequenos grupos e grandes populações. Se você fechar os olhos agora, tenho certeza que conseguirá lembrar-se de preparações, refeições ou alimento que nutre suas emoções, suas lembranças, que parece trazer à sua boca o sabor, o cheiro, a imagem em detalhes dentro de um contexto sociocultural, comportamental, ético, de identidade pessoal e familiar. Afirmo, sem medo de errar, que muitos desses alimentos afetivos são saudáveis e nutritivos, mas que podem estar desaparecendo das refeições de todos nós e sendo renomeados como PANC – plantas alimentícias não convencionais. A culinária e a gastronomia estão em constante mudança e não precisamos estagnar essa evolução. Na década de 1970, as barquinhas de maionese e canudos recheados eram sinônimos de elegância em coquetéis e reuniões formais, como também batatas, bolinha

em conserva, palitos de salsicha espetados em repolho, gelatina colorida e sagu em calda de vinho, uva ou groselha garantiam sucesso as festas e encontros. Crianças eram felizes comendo doce de abóbora, batata doce, marmelada e em momentos especiais ganhavam bolinhas de futebol, guarda-chuvinhas ou moedas de chocolate. Talvez no passado você já tenha plantado alimentos para consumo próprio, tenha familiares agricultores, conheça o sabor da fruta colhida e consumida a sombra da árvore, do leite ao 'pé da vaca' ordenhado no momento do consumo. Alimentos frescos, naturais, sem conservante, sem adicionais químicos, modulando, como uma ferramenta poderosa e flexível, o nosso organismo em todo processo de envelhecimento. Lembranças de um tempo muito diferente ao cotidiano das cidades, que podem e devem ser resgatadas por cada um de nós. Atualmente, diferentes encontros políticos e científicos entre países indicam que pequenas hortas urbanas e periurbanas podem reduzir a fome no mundo, melhorar condições econômicas e financeiras para os pequenos produtores, promover o acesso a alimentos frescos, de menor preço, mais nutritivos, sem agrotóxico, com cuidado ao meio ambiente protegendo o local contra o acúmulo de entulho e lixo em pequenos terrenos. Ter um vaso em casa com temperos naturais como salsinha, cebolinha, coentro, orégano, manjericão, alecrim, hortelã... entre outros, promove refeições mais saborosas e com menor teor de sal, prevenindo ou controlando doenças crônicas comuns no envelhecimento. Plantar árvores de frutas ou cuidar de pequenos viveiros de plantas em áreas comuns, como praças, jardins e condomínios promove o convívio social, oferece oportunidade do plantio de alimentos pertencentes a

cultura alimentar de migrantes e imigrantes, resgata sabores esquecidos por falta de matéria prima. As sementes do mamão consumido no café da manhã, da laranja após o almoço, da melancia do café da tarde, da abóbora da sopa da noite podem ser espalhadas pelo bairro para que cresçam em áreas livres ou frestas no concreto e cimento. Ensinaamentos podem ser transmitidos a conhecidos e desconhecidos enquanto caminhamos e observamos as plantas alimentícias e medicamentos naturais que crescem espontaneamente nas calçadas como azedinhas, boldo, Major-Gomes, caruru, beldroega e ora-pro-nóbis. Existem mais de 10 mil plantas não convencionais no Brasil que são comestíveis, nutritivas, suculentas e podem compor saladas, recheio de tortas, panquecas, omeletes, pães e suco verdes. São plantas adaptadas ao clima brasileiro, aos espaços urbanos e rurais, de fácil cultivo, resistentes às pragas e às pessoas que se esquecem de irrigá-las, pois só precisam estar expostas ao tempo e a chuva para crescerem bonitas e saudáveis. Nosso organismo precisa de diferentes nutrientes e a natureza espalhou os nutrientes entre os diferentes alimentos. Mas para nutrir o corpo, aumentar a longevidade, ser saudável, manter a pele jovem, ossos fortes e a mente sã precisamos ter prazer em consumir alimentos, ser feliz durante a refeição, exercitar a mente lembrando receitas do passado, fomentar a cultura alimentar no convívio social, disseminar conhecimentos adquiridos ao longo dos tempos e garantir o legado da comida honesta e verdadeira, onde você conhece todos os ingredientes que está consumindo. Vida longa é acessível a todos.



Geralda Edna Gouvea Duarte – “Naná”



Elisabete Aparecida Moreira

Pedagoga, com licenciatura em Educação Física e Pós-Graduação Lato Sensu em Atendimento Educacional Especializado. Contadora de Histórias desde 1993 em diversos espaços como: creches, colégios, igrejas, ILPI e hospitais. Autora do livro "Turtle, Sempre Amigos"– Editora Adonis.

Vidas transformadas através da Arte

Contar histórias para idosos, combinadas com brincadeiras e músicas, é mais do que apenas uma atividade recreativa; é uma forma poderosa de conectar-se com suas memórias, emoções e experiências passadas, proporcionando uma sensação de conforto e pertencimento.

Para os idosos, ouvir histórias de suas próprias vidas ou contos tradicionais pode ajudá-los a reviver momentos significativos, reforçar sua identidade pessoal e até mesmo fortalecer sua autoestima. Além disso, as histórias muitas vezes desencadeiam conversas e interações sociais entre os residentes, criando um senso de comunidade e apoio emocional.

As brincadeiras associadas às histórias estimulam a mente e o corpo, promovendo a agilidade mental e a coordenação física. Elas também proporcionam momentos de diversão e descontração, aliviando o estresse e a tensão do dia a dia.

A música, por sua vez, tem o poder único de evocar emoções e memórias profundas. Cantar canções da infância ou ouvir músicas que marcaram épocas específicas de suas vidas pode despertar lembranças vívidas e emoções positivas, promovendo o bem-estar emocional.

Em conjunto, contar histórias com brincadeiras e músicas oferece uma abordagem holística para o cuidado dos idosos, nutrindo não apenas seus corpos, mas também suas mentes e espíritos. Essas atividades não apenas preenchem seus dias com alegria e diversão, mas também ajudam a criar um ambiente de apoio e significado em seu lar. Agora, quero compartilhar com você, que está lendo este relato, como nasceu este projeto de contação de histórias para idosos, algo pouco comum para essa faixa etária.

Tudo começou assim...

Eu e alguns amigos compartilhávamos o mesmo desejo: fazer algo que pudesse ajudar o próximo. Decidimos então levar alimentos para um lar de idosos, um pouco distante da pequena cidade onde morávamos. Íamos a pé, carregando os alimentos que arrecadávamos com os vizinhos.

Mas o que inicialmente parecia ser um simples ato de doação se transformou em algo muito maior. Passávamos as tardes ensolaradas ali com eles, conversando, mas principalmente ouvindo suas histórias. Às vezes tristes, às vezes alegres, mas sempre cheias de saudades da família.

Aquelas conversas revelavam a profundidade emocional das vidas daqueles idosos e a importância de ouvir com atenção e empatia. Foi assim que, ainda na juventude, descobri a necessidade da companhia, de alguém que lhes desse atenção e, principalmente, ouvisse suas histórias de família, de vida que sempre repetiam como se fosse a primeira vez

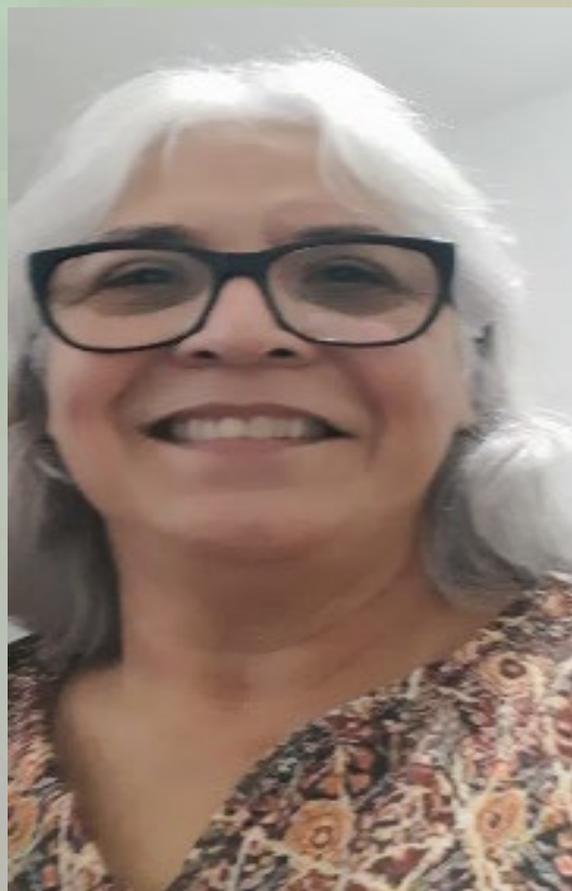
que estavam contando, mas todas as vezes que contavam vinham carregadas de sentimentos preciosos, pois era suas histórias de família e de vida.

Com o passar dos anos, meu amor por esse trabalho só cresceu, e eles se tornaram como minha família. No decorrer do tempo, fui agregando à contação de histórias a música e brincadeiras de infância. Era algo tão lindo vê-los brincar e contar suas próprias histórias. Percebi que essas atividades criavam um ambiente de nostalgia e felicidade, reavivando memórias preciosas e despertando sorrisos sinceros.

Ao refletir sobre essa trajetória, sinto-me profundamente grata por todas as experiências e por cada idoso que tive a honra de conhecer. Eles me ensinaram a verdadeira essência do amor e da compaixão e mostraram que, através de pequenos atos de bondade, podemos fazer uma diferença significativa na vida dos outros.

Esta é a minha história. Hoje, com 59 anos, sinto minha vida transformada por vidas que deixaram um pouco de si, e levaram um pouco de mim.

Minha gratidão aos envolvidos neste projeto maravilhoso, e que me deram a oportunidade de fazer parte e assim, deixar para você que está lendo um pouco de mim.



Maria José da Cruz

Enfermeira Especialista em Saúde Mental e Gestão de Clínica. Há 20 anos na área de Saúde, atuou em várias frentes, entre elas como Coordenadora de APS (Atenção Primária em Saúde). Desde 2015 trabalhando com Saúde Mental e nos últimos 3 anos como Coordenadora na cidade de Nova Odessa/SP. Também desenvolveu vários trabalhos sociais em igrejas com público Adolescente e Adulto.

Vivências na Saúde Mental

A Saúde Mental é uma das maiores demandas sociais e públicas que há na sociedade. Frente à experiência do trabalho que realizei no interior de São Paulo, gostaria de compartilhá-la e sensibilizar sobre a importância de seu cuidado.

Entre tantos diagnósticos desse campo, gostaria de dividir sobre a vivência com o tratamento da Esquizofrenia em adultos e idosos que apresenta desafios únicos de diagnóstico e tratamento. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde):

A esquizofrenia é um transtorno mental grave que afeta cerca de 23 milhões de pessoas em todo o mundo. Psicoses, incluindo a esquizofrenia, são caracterizadas por distorções no pensamento, percepção, emoções, linguagem, consciência do “eu” e comportamento.

Na Pessoa Idosa, os sintomas podem ser confundidos com outros transtornos neurológicos ou de saúde mental comuns na fase do envelhecimento. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado são fundamentais para gerenciar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. No CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) são utilizadas diversas ações que fomentem o suporte social e familiar, pois ele desempenha papel crucial no manejo da esquizofrenia, ajudando a

garantir a adesão ao tratamento e proporcionando apoio emocional. Embora a esquizofrenia possa apresentar desafios significativos ao longo da vida, com tratamento adequado e apoio apropriado, muitos idosos podem alcançar estabilidade.

A aplicação de Arteterapia na prática cotidiana desses pacientes, permite desenvolver experiências sensoriais como dispositivos terapêuticos proporcionando equilíbrio emocional, elevação da autoestima, segurança, comunicação, expressão de seus sentimentos, minimizando os efeitos negativos consequentes da doença mental. A equipe do CAPS atende a isso, procura desenvolver as habilidades individuais dos pacientes os incentivando à sua prática. Entre os prontuários, compartilho a experiência de sucesso que o Senhor José (nome fictício) tem apresentado. Sr. J. se exprime escrevendo poemas, os transformando em letras de músicas, expressando suas emoções, dando ouvidos às suas vozes através dessa arte, conseguindo trabalhar suas emoções que são tão complexas, mas que configura uma forma de entretenimento que ajuda a reduzir seu isolamento social, estimulando sua mente, promovendo sua criatividade.

Dentro do CAPS o trabalho é constante para que usuários percorram o caminho à fase da Velhice desempenhando um cuidado especial para preservar sua saúde mental. Através de suas expressões criativas eles encontram saídas para suas emoções por vezes complexas, porém crucial na promoção de seu bem-estar emocional e familiar.

O Rapper R. I. que desde 2013 organiza Saraus no interior de São Paulo, através da parceria com Ministério da Saúde e Educação, acolheu o Sr. José em apresentações itinerantes realizadas às segundas Segundas-Feiras em Nova Odessa (estação de Trem).

Nesse encontro promove-se um intercâmbio entre “escritores” e público. Quando a proposta do Rapper foi apresentada ao Sr. José, sua única pergunta foi:
— “Eu vou poder usar o Microfone?”

Durante o trabalho da equipe multidisciplinar, foi elaborado um Plano de entendimento, aceitação e preparação do Sr. José para sua participação no Sarau, além de participar apoiando, assistindo, ofertando a locomoção, enfim, incentivando-o. Uma vez por semana, ele apresenta suas composições inéditas, através de suas canções/músicas, segundo ele mesmo gosta de falar.

A evolução e o sucesso de um prognóstico são a soma de parcerias: paciente, equipe, sociedade civil e espaço para expressão das emoções, da criatividade e da individualidade do ser humano, frente seus medos, sonhos e desejos, como todos nós temos.

Que o cuidado com a saúde mental tenha lugar por onde passar, baseado na Solidariedade, Empatia e Respeito.



Laís Novaes

Olá, sou Lais Novaes, nascida em São Paulo atualmente morando no Litoral Sul de SP. Tenho 71 anos, tenho três filhos, quatro netos.

Sou Psicóloga desde 1991, especialista em Sexualidade Humana pela SBRASH 1998 (Sociedade Brasileira de Sexualidade Humana) Terapeuta sexual e Educadora sexual, Terapeuta de Casais e Família 2005 (PUC SP), TCC 2010 (USP SP), 2022 Pós-graduanda em Sexualidade Humana CBI MIAMI internacional. Voluntária acompanhando idosos na Universidade de Guarulhos desde 1995 onde fiz uma extensão em gerontologia e que logo farei a especialização.

Sou apaixonada pela minha profissão. Atendo em clínica desde 1995 onde o maior público que atendo são do universo masculino. Docente convidada para ministrar aulas na Fundação ABC em disciplina eletiva sobre sexualidade no envelhecimento para alunos de terceiro ano de medicina. Docente convidada para aulas sobre envelhecimento no CESEX de Uberlândia MG

Atualmente estou preparando e pesquisando sobre masculinidades para começar a escrever o livro sobre o tema. Sou muito grata pelo convite em contribuir para escrever um capítulo sobre um tema que gosto muito: Sexualidade nas diferentes gerações.

A SEXUALIDADE NAS DIFERENTES GERAÇÕES

Muitos de nós sabemos que o tema da sexualidade é difícil de se entender e até de se falar nas sociedades existentes, mesmo para os jovens. Em se tratando das pessoas idosas o tema torna-se um agravante dificultando-lhes superar até mesmo os seus problemas.

A pergunta é: Quem disse que “Velho” não exerce sexualidade?”

Quando entramos em contato com artigos, palestras sobre o envelhecimento nos deparamos com a sexualidade dos idosos que, na maioria das vezes é associada as disfunções ou insatisfações.

Vamos pontuar alguns estereótipos:

- Idosos não se interessam por “sexo”.
- Pessoas idosas não são atraentes.
- Indivíduos, ao envelhecerem, são incapazes de sentir estímulo sexual ou desejo.

Por que não esclarecermos as informações que, muitas vezes são distorcidas como, por exemplo, diminuição das crenças e dos tabus com tantos preconceitos?

Ao envelhecerem teriam que assumir papéis de avós, avôs, cuidadores dos netos, fazedores de tricô, assistentes de TV, aposentados esperando a “morte”.

Não podemos esquecer das doenças e da invalidez que também podem afetar a sexualidade mesmo nas mais sérias condições e, que não devem impedir que os idosos não tenham vida sexual ativa e satisfatória.

Falando do universo feminino, quando chega a fase da velhice, elas podem apresentar algumas dificuldades ou disfunções como:

- Falta de desejo;
- Falta de lubrificação (secura vaginal);
- Dores na relação sexual (devem usar lubrificantes);
- Menopausa – reposição hormonal;
- Dificuldade com a autoimagem (aparência).

Com os homens, na velhice, também podem ocorrer algumas dificuldades ou disfunções como:

- Perda de ereção. Com essa perda pode-se desenvolver uma ejaculação mais rápida também.
- O idoso demora mais tempo para ter uma outra ereção e isso pode ocorrer até uma semana (por isso, a qualidade é mais importante que a quantidade de relações).
- Alguns homens precisam de maior necessidade de estimulação manual.
- Ansiedade aumenta por falta de informação.

Tudo isso não pode desestimular as pessoas idosas em procurarem acompanhamento psicológico e médico.

Investigar algumas doenças como diabetes, artrites, doenças cardíacas, questões físicas são muito importantes e devem ser acompanhadas pelo médico especialista para que as dificuldades sexuais não apareçam tão cedo.

Se os idosos tiverem sua saúde razoável, a maior parte deles continuará a ter vida sexual normal mesmo com 80, 90 anos ou mais.

Hoje, homens e mulheres com mais de 60 anos têm vida sexual ativa. Não só continuam com a atividade sexual, mas também, geralmente, estão satisfeitos com suas parcerias sexuais.

Podemos dizer que, a fase da vida do idoso é percebida como período de “não sentir, não desejar, não querer e, outros rótulos colocados pela sociedade.

“AMOR E INTIMIDADE AMADURECIDOS SÃO A UNIÃO,
SOB A CONDIÇÃO DE PRESERVAREM A PRÓPRIA
INTEGRIDADE”

(Gerson Lopes, ginecologista sexólogo)

Exercer sexualidade é muito mais do que fazer “sexo”. Os idosos têm boa percepção acerca da sexualidade e é, portanto, possível concluirmos que eles reproduzem diferentes visões presentes no senso comum. A não distinção entre sexo e sexualidade pode-se reduzir a sexualidade ao simples ato sexual.

**“AMAR PODE DAR CERTO EM
QUALQUER TEMPO E IDADE”**



Milton Santiago Junior

Médico clínico com atuação na área de geriatria há mais de 20 anos.

Além da prática clínica regular em consultório, atuo em um projeto de atenção preventiva em serviço privado, de caráter multiprofissional, desde 2012, que envolve atividades presenciais regulares, individuais e em grupo, com idosos robustos e frágeis, para promoção, prevenção e reabilitação com vistas à funcionalidade e à qualidade de vida.

Temos hoje cerca de 4 mil pessoas cadastradas na linha de cuidado, submetidas a avaliação geriátrica ampla pelo modelo da OPAS, em telemonitoramento (TLM) e avaliações programadas e supervisionadas pela equipe multiprofissional.

O resgate de si mesmo

A expectativa média de vida tem aumentado em quase todas as etnias, regiões e culturas do planeta, com determinantes múltiplos e interdependentes. Hábitos pessoais, perfil genético, fatores nutricionais, ambientais, econômicos e socioculturais, acesso a saneamento básico e de infraestrutura e políticas públicas de cuidados em saúde estão entre os fatores mais importantes na composição de quão longa e qualificada pode ser a vida biológica.

Não há receitas de bolo mágicas que sirvam para todas as pessoas. A combinação do perfil genético, da regulação do estado imune e das influências ambientais montam o arcabouço do fenótipo da longevidade, da senescência ou da senilidade. Os sistemas biológicos são versáteis e dinâmicos, mesmo no envelhecimento. Boas práticas alimentares, atividades físicas regulares leves a moderadas, interrupção ou moderação no consumo de substâncias, cuidados com a saúde emocional e psíquica são benéficas à qualidade de vida e, às vezes, auxiliam na longevidade. De regra, as pessoas estão mais conscientes.

Quero resgatar, entretanto, outro patamar de qualidade de vida. Não basta apenas dispor de mais tempo ou qualidade: importa recuperar o sentido espiritual da vida. Atendo idosos longevos, bem sucedidos, saudáveis, muitos dos quais com queixas subvalorizadas: sentem suas vidas esvaziadas de sentido, com suas funções habituais cumpridas (família,

trabalho e dedicação religiosa) e sem um projeto pessoal ou propósito de alma. Presos a rotinas e conceitos arraigados, projetam expectativas demasiadas nos filhos (cobram atenção), nos governos e nas igrejas e sentem-se sobrecarregados pelas funções de cuidadores (dos netos, do cônjuge enfermo, às vezes dos pais ainda mais idosos que eles próprios etc.). Sofrem pelo futuro incerto, pelo medo do abandono e também pela sensação de incompletude.

A vida moderna arrastou as pessoas para fora de si mesmas, afastando-as de sua essência, de sua alma. “Afinal, o que eu quero, o que eu quis, o que sonhei fazer enquanto pessoa no mundo?” Essa realização pessoal, indefinidamente postergada, traz um sentimento de “não conformidade” no último ciclo da vida biológica. A maturidade afetiva predispõe o idoso a respeitar mais as suas emoções e em certo momento ele se dá conta de que a alma precisa de tempo para perceber esse sentido profundo de existir.

Atendo cada vez mais idosos em busca desta autorrealização, para ter paz de espírito e dar sentido à sua finitude. Há alguns anos atendi a um senhor de 80 anos, cujo objetivo na consulta era “morrer sorrindo”. Hoje ele está com 92 e próximo de seu objetivo. Além de continuar funcional para as atividades de vida diária, escreve artigos maravilhosos, frutos de suas reflexões e de suas experiências pessoais, postando-os nas redes sociais.

A debilidade das reservas biológicas coincide com o enfraquecimento das defesas egóicas, abrindo espaço à manifestação do Si-Mesmo (Self) e da sabedoria acumulada, liberando a vida inconsciente para manifestar-se de modo mais poderoso e criativo. Adélia Prado, escritora brasileira e ganhadora do Prêmio Camões, afirma do alto de seus 88 anos: “escrever poesia é um experimento do ser, uma forma de religiosidade”.

Nesta concepção, envelhecer torna-se o estágio mais importante do desenvolvimento humano. O envelhecimento produtivo, libertador e criativo, de encontro consigo mesmo, coroa um período de formação, esforço, sacrifício e aprendizagem em seu sentido mais genuíno. Segundo Carl Jung, trata-se da etapa mais propícia à individuação ou Metanoia.

A Metanoia, enquanto processo natural, brota sutil em todas as pessoas, na forma de apelos internos, subconscientes, recorrentes, que convidam à reflexão, ao despertar do Si Mesmo, e se insinuam desde a meia idade até o final da vida. Em alguns atendimentos diários, há alguns anos, pergunto:

– O que lhe diz sua alma a respeito disso? (do assunto que atormenta).

A partir da resposta e da observação no tempo, anoto se o paciente “está se dedicando” ou “negligenciando” a sua Metanoia. Há indícios bem evidentes quando se está atento.

O idoso em Metanoia está naturalmente mais aberto ao diverso (alteridade), à fraternidade legítima, aos vínculos afetivos mais significativos, à saúde ecológica (sistêmica), à utilização emocional do tempo (não pragmática), à flexibilização de papéis, à participação social construtiva e à atividade criativa. **Sim!, o idoso em Metanoia traz alto potencial de criatividade.** Ele está menos refém das quimeras e querelas do cotidiano e mais focado naquilo que de fato interessa ao seu espírito.

Não basta que nos mantenhamos longevos e ativos. Desafio a você, caro leitor, a que busquemos, doravante, um envelhecimento criativo, de desenvolvimento integral, num contexto não apenas da vida egóica, exterior, mas também do Ser em Si Mesmo, como indivíduo realizado no mundo, no melhor de suas possibilidades.



Elizabeth Araujo Moraes dos Santos



Michele Rose da Silva Santana

Graduada em Serviço Social pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais – PUC Minas. Pós-Graduada em Trabalho Social com Família e Comunidade. Assistente Social do Lar dos Idosos Nossa Senhora de Lourdes – SSVV há 11 anos. Conselheira do Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa.



Larissa Resende Souza

Graduada em Psicologia pela Universidade FUMEC. Pós-Graduada em Análise do Comportamento. Psicóloga do Lar dos Idosos Nossa Senhora de Lourdes – SSVP há 03 anos. Executa trabalho institucional e com pessoas com deficiência em acompanhamento pedagógico.

A expressão de sentimentos, acolher e ressignificar. . .

Os depoimentos foram acompanhados e estimulados pela Psicóloga Larissa Resende e pela Assistente Social, Michele Santana, profissionais referenciadas na Instituição de Longa Permanência “Lar dos Idosos Nossa Senhora de Lourdes - Sociedade São Vicente de Paulo”, de Nova Lima/MG.



O objetivo principal da atuação no Lar dos Idosos é favorecer a oferta de estímulos relacionados ao desempenho de habilidades, como memória, raciocínio, concentração e atenção. Dessa forma é possível criar recursos para favorecer a capacidade de expressar sentimentos, pensamentos,

percepções, além de criar estruturas que envolvem a capacidade de produzir e fornecer respostas às suas vivências.

Em processo de institucionalização, a pessoa idosa pode sofrer com a angústia, desmotivação e com a progressão das limitações físicas. O negativismo em torno do processo de envelhecimento está instalado em nossa sociedade, em redefinição do papel social da pessoa idosa. Considerando a valorização de suas potencialidades obtemos impactos positivos diretos no processo de envelhecimento acarretando em alterações psicológicas funcionais.



.... "Amor, Amor da minha vida só se tem quem já amou
Eu, porém, amei tanto, mas desse amor nada restou
Versinho que sujou o meu coração, porém triste não estou
No fundo do meu coração muito amor ainda te dou ..."

D.S.U 08/2024

.... "Querido, te beijei tanto quando a sua boca encontrei
Meus olhos se encheram de lágrimas e de tristeza, chorei.
Só tenho hoje saudades do beijo que não te dei ..."

D.S.U 08/2024

... "Nas grades de uma prisão eu já com meu peito fraco
Queria gritar e não pude arrebentar as paredes da prisão
Eu só pensava em correr para te abraçar, do fundo do meu
coração
Porém, acordei sozinho e não pude mais abraçar ela
Então, eu vi que estava morrendo de amor por ela ... "

D.S.U 08/2024

... "Há quem diga que o destino conosco é sempre traçado
Que dele ninguém escapa, já nasce conosco abraçado
É verdade, te digo eu mesmo posso te provar
Que entre o destino e a morte, ninguém pode escapar
Pois até as flores mortas que o vento as faz cair, todas têm
para onde ir ..."

D.S.U 08/2024



... “Estava perto do mar sentada olhando as ondas e vendo os peixinhos nadar
Com isto comecei a recordar, por que fui te amar? Chorei tanto, tanto, tanto
A chuva logo caiu, o meu rosto e meu corpo ficaram todo molhado...
Igual as ondas do mar
Óh Jesus que tristeza, amar sem ser amada
Chorar sem ser consolada
Só os peixinhos do mar, poderiam me consolar
Na areia do mar vou deixar esclarecido, eu te amo, eu te adoro
Eu não vivo sem você! ...”

Composição criada pela pessoa idosa Raimunda Aparecida Lourenço.

... “Vejo uma noite no céu
Uma estrelinha, piscando, piscando
Mamãe disse que de longe
Pisca, Pisca está me chamando
Quando eu crescer e o papai comprar um avião
Vou te buscar estrelinha, na palmada minha mão ...”

Escrito criado por Raimunda Aparecida 08/24

A pessoa idosa cita que escutava com frequência este verso de seu pai, resgate de memória afetiva. Raimunda 08/24.



... “Feliz são as arvores que não quer ter e nem ser, quer apenas viver...”

...” As arvores somos nós, o jardineiro é Jesus ...”

... “O medo de ficar sozinho acovardou meu coração, pior que ser escravo é não querer libertação ...

Texto criado por Jose Casemiro 08/24



DEPOIMENTO:

José Celso Del Monde

Reinvenção Profissional na Longevidade: Uma Jornada de Impacto Social e Transformação

Meu nome é Celso, tenho 70 anos, sou casado e pai de duas filhas. Compartilho com você a história da minha **reinvenção profissional**, após décadas de dedicação à excelência empresarial atuando como consultor especializado nas normas ISO 9000 de Gestão da Qualidade.

A partir de 2020, decidi trilhar um novo caminho profissional, unindo minha experiência ao universo do **Impacto Social**. Essa decisão levou à criação do movimento **SILVER OCEAN 60+**

O primeiro passo foi identificar quais seriam esses **impactos sociais**, bem como para quem eles seriam direcionados. Após cuidadosas reflexões, conclui-se que eles deveriam beneficiar o **público extraordinário** composto por pessoas com 60 anos ou mais, seus familiares e cuidadores. A partir daí existimos para **contribuir** com:

- a **redução** dos riscos, gastos e perdas excessivas decorrentes de escolhas no modelo "tentativa e erro" ao se adquirir produtos ou contratar a prestação de serviços;
- o **desenvolvimento** de uma cadeia de suprimentos confiável, segura e respeitosa – CSR;
- a **valorização** de organizações, empresas e profissionais autônomos ou liberais que assegurem esses valores aos 60+ ou longevos, seus familiares e cuidadores.

Para isto acontecer **reconhecemos, qualificamos, destacamos e indicamos** fabricantes de produtos e prestadores de serviços que, além de comercializarem seus produtos e serviços, tanto no Brasil quanto no exterior, contribuem para quem deseja ter um futuro com muito **entusiasmo** e **tranquilidade** na maturidade.

Saiba mais instalando *gratuitamente* o aplicativo “*Soluções na Palma da Mão*”, apontando a câmera de seu celular Android ou Iphone para o QR Code abaixo.



- Site: silverocean.com.br
- Instagram: @silverocean60mais
- LinkedIn: /company/silverocean60mais
- E-mail: atendimento@silverocean.com.br

Todos os que merecem **mais do que produtos ou serviços**, são muito **bem-vindos!**

REFLEXÕES E DEPOIMENTOS DOS
PARTICIPANTES RESPIRAR
LONGEVIDADE, em NOVA LIMA



Vilacy Pessoa Geckler

Espelho, espelho meu. . .

Saí pensativa, andando sem rumo, quando encontro com um personagem muito conhecido. O espelho mágico da história da Branca de Neve e da rainha que se achava a mais bela do mundo. Já sei que ele está cansado de responder a clássica pergunta da história em que é o protagonista:

"— Espelho, espelho meu, existe na face da terra, alguém mais bonita que eu?"

Resolvo ser diferente, perguntar outra coisa, fazê-lo pensar. Afinal de contas, sou uma pessoa que convive com as perdas e procura caminhos para suavizar a trajetória nessa vida.

— Espelho, espelho meu, o que é, realmente, importante nessa vida? pergunto. O espelho, que se equilibrava em suas pernas de estacas, deu uma cambaleada, perdendo o equilíbrio e quase se espatifando no chão e se tornando um monte de caquinhos. Balanceou pra lá, e pra cá, e se firmou em suas pernas de pau. Não entendo como um personagem de história sai do livro e fica andando por aí... Ele arregalou os olhos e, me encarando, se recompôs e respondeu:

— Ora bolas! O que é mais importante, madame? Depende da hora! Sono, se estiver com muito sono... uma boa noite de sono. Se estiver muito carente... um abraço bem apertado. Se estiver com frio... um bom cobertor.

O espelho parou de falar, olhos para as nuvens branquinhas no céu, como que pedindo inspiração. Tornou a olhar para mim e continuou.

— E... pensando bem, saúde é o bem mais importante. Como viver dependendo de remédios e sentindo dores?

Deu outra revirada nos olhos, agora olhando as árvores que estavam verdinhas. Havia chovido e elas se mostravam agradecidas, se exibindo em todo o seu esplendor.

— Eu penso que é a paz. Como viver em guerra consigo mesmo e com os outros? Olhou, de novo, para a rua e vendo crianças tão pobrezinhas, com olhares tristes, falou bem baixinho:

— Do jeito que o mundo está, é preciso dinheiro, sem dinheiro não dá. Como suprir as necessidades matinais sem o dindim? Ninguém quer ser pobre, não é?

Fez aquela expressão mostrando estar mais pensativo ainda e completou:

— Família! Família é fundamental. É na família que o amor se manifesta. E como viver sem amor? Impossível, madame! Eu, quietinha, só observando suas expressões e seu raciocínio. Concordava com ele, em tudo. Mas, o espelho que além de mágicas, era muito inteligente, olhou pra mim, como se me desafiasse e com total segurança, disse:

— Madame, o mais importante nessa vida é... A PRÓPRIA VIDA! Como possuir, sentir, conquistar, amar se estiver morta? Oras, madame! A vida é o que temos de mais importante. Se morrer, vai tudo para o bebeléu. Concorda, madame?

É claro que concordei! A vida é um presente! Se perdemos ou se sofremos, Deus nos deu a capacidade de conviver e superar. E até de recomeçar. Deu-nos sabedoria para sobreviver sobre os achaques. Então, aproveitarei cada momento, porque sei que é único. Viverei com intensidade o que a vida me proporcionar. Cuidarei dela, com carinho. Eu só tenho essa vida! Terei palavras de gratidão e de louvor a Deus por me permitir viver, descobrir e usufruir toda essa maravilha! O espelho continuou com a sua sina... afinal de contas, ele só faz parte de uma história... E eu? Continuarei com a minha vida sempre agradecendo... ajudando o próximo... e me aceitando e me amando cada vez mais!



Sônia Rodrigues

Ah, Envelhecer!

Envelhecer parece ser um estágio de angústias, tristezas e dores. O envelhecimento não é uma doença, é apenas um processo natural e gradual que consiste na transformação do corpo e da mente das pessoas ao longo dos anos.

Quando chegamos à idade madura deixamos para trás nossas fraquezas, irreverências, indecisões e incertezas. A mulher madura tem personalidade, tem opinião formada, tem posicionamento, ou seja, tem sabedoria.

Quanto aos desafios, não precisamos temê-los, pois eles surgem em qualquer etapa da vida. Em resumo, ter longevidade significa viver mais e melhor.



Carmen Lúcia

Envelhecer é . . .

Envelhecer, para mim, é ter paz e me conectar com Deus. É ser grata pela vida e pela saúde. É admirar a natureza, observando os pássaros, o sol que brilha e a chuva que cai. É ter família unida com a qual podemos contar para desabafar quando as tempestades e as pedras no caminho aparecem. É ter amigos, bom humor, e fazer atividades prazerosas. É viver em sociedade.

Todos nós passamos por momentos difíceis, mas como dizia minha mãe, vamos chutar as pedras. Ela, minha mãe, apesar de tudo pelo que passou, foi forte e sempre teve pensamentos positivos. Quando alguém perguntava como ela estava, sempre dizia: tudo ótimo, tudo vai dar certo.

E como diz Lulu Santos:

“Hoje o tempo voa, amor, escorre pelas mãos,
mesmo sem se sentir. E não há tempo que volte, amor,
vamos viver o que há para viver.
Vamos nos permitir”.



Antônia Maria de Souza

Vida longa

O que mais pode nos proporcionar, além da Graça Divina, uma vida longa?

Honrar pai e mãe (respeitar, amar, obedecer).

Obedecer aos deveres a serem cumpridos, as necessidades do corpo, as dietas prescritas e orientadas pelos profissionais de saúde. Ser amável, humilde e paciente. Estar sempre alegre.

Exercitar a espiritualidade.



Marilene Gregoria Fernandes

Eu, envelhecendo saudável

Consciente das mentiras acumuladas em minha mente, decidi vigiá-la de forma evidente.

Eu, envelhecendo, abracei a longevidade saudável para sempre.

A partir desta decisão faço de forma contente a real oração. A jovial longevidade com o olhar no futuro me entusiasma a focar no agora.

Assim, sem demora, alimento-me adequadamente.

No presente, mesmo com preguiça, pratico atividade física.

Sem cisma utilizo a medicina fazendo exames de rotina.

Sem pressão, durmo bem melhor após a meditação.

Grata pela vida deixo hábitos prejudiciais, equilibrando meus processos hormonais.

Com esforços memoráveis cultivo hábitos saudáveis.

Com auto respeito passei a elaborar momentos de prazer que otimizam a funcionalidade orgânica, ética, moral, emocional e psicossocial da mente deste eu envelhecendo.



Enilde Biaggi

Eu, pessoa idosa

Eu sou uma pessoa idosa. Creio em Deus. Agradeço ao Pai o dom da vida.

Amo minha família, é exatamente onde eu quero viver. Procuro estar bem, aprender constantemente, ter excelentes relações sociais, ser útil. Esse é o meu agora, é nele que eu vivo e preciso viver bem. Gosto de ler, de ouvir música, adoro fotos, pratico exercícios físicos, amo sair e conversar com meus amigos.

Aproveito todas as oportunidades que fortalecem a minha jornada rumo a uma vida longa e saudável. O tempo passa, a idade avança, mas luto para que todo dia valha a pena. Talvez eu não aprenda mais todas as lições necessárias, mas tenho consciência dos ensinamentos que já estão guardados no meu coração.

Talvez eu me deprima por não ser capaz de alguma coisa, mas feliz com certas capacidades que possuo. Enfim, a certeza de que minha vida vale a pena e que eu faço o melhor que consigo.



Fátima Maria de Castro Rocha

Obrigado, vida

Envelhecer pode ser lindo ou doloroso, tranquilo ou assustador. Depende do que formos colocando na nossa "bagagem" para esta viagem que se chama Vida.

Envelhecer com qualidade é exercitar o físico e a mente, buscar a essência através do autoconhecimento, sonhar, realizar, amar.

No auge dos meus 71 anos posso dizer que estou na minha melhor fase. Os conflitos da adolescência, a ansiedade e preocupação com o trabalho e a educação das filhas, já ficaram para trás há muito tempo.

Procuro me cuidar física e mentalmente. Adoro viajar, ler e assistir a bons filmes. Amo de paixão meus netos que me fazem libertar minha criança interior.

E assim vou seguindo e que, um dia, ao final desta "viagem" eu possa dizer: Obrigada, Vida. Está tudo certo, você não me deve nada.



Maria da Piedade (Pitita)

Plantar

Plantar:

Sopro divino no ventre
Na terra, sementes
Que alimentam videntes.

Plantar:

Na vida, cor
No trabalho, coragem e força
No coração, amor.

Plantar:

Nascer, crescer, viver, aproveitar.
Deixaremos marcas, lembranças, saudades:
Ao máximo curtir e nos cuidar.

Plantar:

Envelhecer, posso depois
Sou muito "jovem" ainda
Quero mais é viver.



Ruth Perez Pedrosa Araujo

Viva a vida

Neste período de terceira idade sempre peço a Deus para caminhar à luz de Sua figura e pensar, sentir e sonhar como Ele, o Senhor.

Peço também para ser generosa, despreocupada de mim e preocupada com os outros, paciente, sincera, mansa, humilde, compreensiva.

E que eu chegue um dia a ser uma viva transparência de Seu amor.

Viva a vida.



Rosalva Callegari

Respirar longevidade

RESPIRARando este oxigênio que, sendo uma graça do Pai Criador, é de graça, eu vou LONGE na VIDA que a IDADE me oferece.

Como diz o mineiro Guimarães Rosa; “as pessoas não estão sempre iguais, ainda não foram terminadas. Mas elas estão sempre mudando, afinam e desafinam, verdade maior que a vida me ensinou”.

Galguei alguns degraus em minha vida, sem esquecer o primeiro degrau, que é a família.

Hoje? Ah... hoje, continuo em obra.



Regina Bastos

O ser longevo

- ✓ Mergulha nas águas profundas que habitam seu interior;
- ✓ Bebe de sua própria fonte e sacia sua sede de viver;
- ✓ Espanta os “fantasmas” que insistem em lhe assombrar;
- ✓ Descobre onde está o seu tesouro e se torna rico, porque seu coração ali está;
- ✓ Caminha sem saber aonde a estrada vai levar;
- ✓ Vive tudo o que a vida a ele pode dar, mesmo sabendo que a qualquer momento tudo pode mudar;
- ✓ Exala o perfume de sua essência com a certeza de que, daqui, só o amor pode levar.

REFLEXÕES E DEPOIMENTOS DE
PESSOAS LONGEYAS DE SÃO
PAULO / SUPERVISÃO
PSICÓLOGA SARA SALES



Adélia Sales

Agora cuido de mim

Já fizemos tanto por nossas famílias, chegou a hora de fazermos por nós, exercícios prolongam nossa saúde física, eu já fiz minha escolha, "cuidar de mim"

Um abraço.

Adélia Sales



Dalva Ferreira

Mulher feliz

Acordo pela manhã, contemplo-me no espelho e agradeço a Deus por ser sua imagem e semelhança. Faço minhas orações e meu devocional. O que me traz qualidade de vida? Meus cafés, as reuniões com família e amigos. Exercícios físicos: hidroginástica e caminhadas, mas o que mais gosto é de viajar. É um tempo que eu descanso, faço novas amizades e me divirto muito. Procuro conhecer pessoas novas em lugares diferentes. Procuro realizar pelo menos um passeio por mês. E também programo viagens mais longas em lugares diferentes. A minha preocupação é viver o HOJE da melhor forma possível. Isso me traz muita satisfação alegria e bem-estar. Sei que estamos nesta terra de passagem. Amo a vida. Sou uma cristã ativa, participo de eventos e do grupo de liderança. Minha vida é harmônica de forma física, espiritual e emocional. Sou uma MULHER FELIZ.



Helena A. Rosolen

Minha boa vida hoje

Dentro da fase em que estou, com meus 83 anos, procuro valorizar a vida e tudo o que ela me oferece. No meu dia a dia, procuro me cuidar da melhor maneira possível. Tenho grupo de amigos e nos reunimos pelo menos uma vez ao mês, para um chá da tarde ou almoço, sempre na casa de alguém do grupo. Participo do grupo de Estimulação Cognitiva, que me traz um despertar para os cuidados mentais e exercitar os neurônios, para que não adormeçam. Faço Pilates duas vezes na semana e isso ajuda a não ficar com a musculatura atrofiada. Tenho atividades na igreja, onde participo desde minha juventude e que me proporciona bons momentos de satisfação, uma vez que me sinto bem, por estar fazendo o que sei e o que gosto, podendo compartilhar meu aprendizado de décadas. Procuro sempre incentivar pessoas idosas a se cuidarem, assim como eu, da parte física, espiritual e mental.

Helena A. Rosolen



Evanilde Silva

Meu sorriso agora

Sou a Evanilde Silva, faço parte de uma grande família de 14 irmãos e hoje vejo todos nós no processo de envelhecimento. Cada um procurando espaço em que possa dar continuidade às alegrias da vida. Dentro de tantas experiências vividas por mim, hoje me vejo aprendendo aos 65 anos a tocar um instrumento, fazendo parte de uma fanfarra, não imagina tanta diversão, mas aprendi acima de tudo que se permitir aprender é saber que continuamos vivos e capazes.



Jôh Vieira

Joelma Vieira Lima Pinto. Mulher negra em processo de envelhecimento, 47 anos de idade, longa experiência em Grupos de Convivências para pessoas idosas. Escritora e poetisa baiana. Bacharelada em Gerontologia, pela UNINTER. Ativista da pessoa idosa. Estudiosa das velhices em mulheres negras. Integrante do Grupo de Estudos sobre Velhices Plurais (GEVP). Mestre Reiki 3A. Membro da Liga de Gerontologia EACH USP. Criadora da página Geronto em Formação e do Grupo de Convivência Filó Vieira.

Vidas idosas importam

Vidas idosas importam? Sim, com certeza.
São fontes de sabedoria, amor e beleza.
Cada ruga conta histórias de luta e superação,
merecem respeito, cuidado e atenção.

Nas mãos enrugadas repousa tanta vida,
experiências vividas, jornadas coloridas.
Cada passo, cada gesto, merecem reverência,
pois são vidas plenas de valor e experiência.

Que a sociedade reconheça o seu lugar,
e possa aos idosos dignidade entregar.
Vidas idosas importam, devemos proclamar,
e com carinho e respeito, sempre as tratar.





Sara Sales

Considerações finais

Sara Sales, é mestre em Gerontologia, especialista em Geriatria e graduada em Psicologia. Ministrante de Cursos, Palestras e Workshops, com temas que abordam o Envelhecimento Humano. Seu último curso ministrado foi “Meus pais envelheceram, e agora?”, é uma provocação e um chamado para a inclusão social e o autocuidado para uma velhice ativa, saudável e feliz.

Há mais de 17 anos atua com atendimentos: Domiciliar, ILPI, Hospitalar, Paliativo e Clínico (presencial e on-line) através de uma abordagem humanizada e integrada. Com trabalhos individuais e em grupo voltados para a estimulação cognitiva, com atividades e jogos personalizados e diferenciados explorando os sentidos fragilizados para motivar a qualidade de vida emocional e física do Idoso e de seus familiares.

Ah, quem me dera ser dona do tempo, controlá-lo de forma
a pausar
no momento que eu quisesse, naqueles que eu fui mais
feliz, quem sabe.

Mas que graça teria, se meu conhecimento da vida é
exatamente a oportunidade de viver momentos
inesquecíveis a cada manhã. E cada amanhecer tem sua
beleza, sua cor, sua temperatura, sua luz,
e isso não é somente sobre dias. Aprender sobre o
Envelhecimento

Humano é aprender sobre a vida, sobre nosso presente e
futuro.

Mas o conhecimento sem **Solidariedade, Empatia e
Respeito** são folhas secas, que não conseguem
expressar vida. A pirâmide se inverteu,
a quantidade de manhãs aumentou,
que privilégio!

Nossa gratidão.

Sara Sales e Kélvio Luís



ISBN: 978-65-88316-17-7

CDL



9 786588 316177