



revista

GIRASSÓIS

**PRIMAVERA DO
ENVELHECER:
UM TEMPO PARA
FLORESCER**

Volume 23 - Setembro - 2025



ÍNDICE



A Pedagogia do Envelhecer.....	03
Ética, Direito e Cidadania no Envelhecimento.....	07
Esporte no Envelhecer.....	10
Rota Sênior.....	15
Efatá.....	22
Faz Sentido?.....	27
Tempo e Talento.....	28
Mundo Tech 60+.....	35
Saúde e Envelhecimento.....	37
NutriSER.....	43
UniSERES.....	48
Editorial.....	51



JARDINS DA MATURIDADE:
O ETERNO FLORESCERMARCELO
TRAVASSOSMÁRCIA
PASSOSMARIA DO
SOCORRO

Por Marcelo Travassos

SOCORRO
BRITOCÁTIA
ALBUQUERQUE

Há momentos na vida em que o tempo já não se mede pelos ponteiros do relógio, mas pelas histórias guardadas no coração. É nesse compasso mais tranquilo, onde a urgência cede lugar à contemplação, que a maturidade se apresenta como a primavera da existência: uma estação em que a alma floresce novamente, trazendo consigo perfumes de memórias, cores de experiências e frutos de sabedoria.

O envelhecer, muitas vezes, é visto pela sociedade com o olhar da perda: perda da força física, da agilidade, da juventude. Mas a verdade é que essa etapa da vida revela um **outro tipo de força** — mais profunda, silenciosa e serena. É a força de quem já atravessou tempestades, de quem já suportou invernos rigorosos e, ainda assim, floresce como o ipê que explode em cores depois da seca. Cada ruga no rosto não é sinal de fragilidade, mas de resistência; cada fio de cabelo branco não é ausência de cor, mas presença de sabedoria.

Assim como a primavera traz renovação à natureza, a maturidade é um convite a redescobrir a beleza em pequenos gestos. A pressa dá lugar à paciência. A ansiedade se transforma em serenidade. A experiência ensina a valorizar o simples: o café compartilhado, o pôr do sol contemplado, a conversa demorada com os que amamos. É nesse tempo que o coração aprende que a vida não se mede em anos vividos, mas na intensidade com que se ama, se cuida e se compartilha.

A pessoa idosa é como um **jardim em eterna primavera**. Suas flores não nascem mais da juventude do corpo, mas da riqueza da alma. Cada lembrança guardada é uma semente que germina em forma de conselho, de história contada, de abraço oferecido. Ao mesmo tempo em que carrega o peso das raízes, a maturidade também floresce em ramos novos: projetos, aprendizados e até mesmo sonhos que brotam como botões delicados, mostrando que o florescer não tem prazo para acabar.

É fundamental compreender que o envelhecer não significa estagnação. Pelo contrário: é um tempo de semear esperanças. A cada gesto de carinho oferecido aos filhos, netos, amigos ou vizinhos, a pessoa idosa se torna jardineiro de futuros. O amor cultivado nessa etapa tem um valor único, pois carrega a paciência de quem já esperou muitas primaveras e a ternura de quem aprendeu que a vida é feita de ciclos.

O florescer da maturidade também se manifesta no silêncio. No **saber** ouvir mais do que falar. No aceitar que nem sempre é preciso correr para chegar primeiro. No **reconhecer** que a beleza da vida está no percurso, não apenas na chegada. Esse **florescer** silencioso é um convite para que todos, jovens ou pessoas idosas, aprendam a caminhar de forma mais leve, atentos à poesia que a vida esconde nos detalhes.

E mesmo diante das dificuldades — porque a velhice também traz dores, perdas e limitações — há sempre um renascer. Assim como o jardim precisa da chuva para florescer, a maturidade encontra na dor a possibilidade de crescimento interior. Cada lágrima derramada é como a água que irriga a alma, fazendo germinar uma nova compreensão da vida.

O eterno florescer da maturidade é, portanto, uma celebração. Celebração da vida que se fez presente em cada instante, celebração da memória que nos mantém ligados ao passado, celebração do amor que ainda pode ser compartilhado no presente. A primavera do envelhecer é um tempo de colheita, mas também de plantio. Porque, mesmo na idade avançada, ainda é possível plantar palavras de ternura, gestos de solidariedade e exemplos que se perpetuam por gerações.

*Que cada **pessoa idosa** se reconheça como jardim vivo, em permanente florescer.*

Que perceba em si não apenas o peso do tempo, mas a leveza que vem da experiência.

Que entenda que seu lugar no mundo é insubstituível: como guardião da memória coletiva, como farol que ilumina os mais jovens e como testemunha da beleza que a vida pode ter em todas as suas fases.

Envelhecer é, afinal, atravessar a mais bela das primaveras: aquela que nasce dentro da alma.





VELHICE

MÁRIO QUINTANA

A velhice é quando os velhos já não
sentem,
Mas os outros sentem que eles já
estão velhos.

A velhice, na verdade, não existe.
O que há é apenas a morte, e esta só
chega no fim.

A velhice é um tempo de delicadezas,
De mansidões, de silêncios...

É como se fosse a infância voltando,
Com mais ternura, mais sabedoria e
menos pressa.

SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO

**Livro: A INVENÇÃO DE UM BELA VELHICE****Autor:** Mirian Goldenberg**Editora:** Record; 1ª ed.; 2021; 160 p.**Idioma:** Português**Sinopse:**

Mirian Goldenberg mostra que a “bela velhice” não é um caminho apenas para celebridades ricas e poderosas: qualquer um pode aprender a envelhecer de forma mais autônoma, digna e saudável. As ideias apresentadas pelos homens e mulheres entrevistados neste livro podem contribuir para mudar o olhar sobre a velhice e provocar uma reflexão sobre tudo o que pode ser feito para que os brasileiros tenham o direito de envelhecer e viver com mais plenitude, beleza e felicidade.

Este livro é dedicado a todos os interessados em construir um projeto de vida para uma “bela velhice”: os velhos de hoje e os velhos de amanhã.

**Filme: A FUGA DOS AVÓS****Sinopse:**

O filme acompanha Marilou (Michèle Laroque) e Philippe (Thierry Lhermitte), um casal que, após se aposentar, planeja se mudar para Portugal em busca de uma vida tranquila e afastada dos filhos. No entanto, antes de partirem, eles enfrentam uma série de imprevistos familiares que ameaçam seus planos. A filha deles, Cécile (Nicole Ferroni), está passando por dificuldades no casamento, e o filho Martin (Gérémy Crédeville) acaba de se tornar pai. Além disso, a mãe de Philippe, Mamiline (Judith Magre), está com a saúde debilitada. Esses acontecimentos forçam o casal a reconsiderar seus planos de aposentadoria e a lidar com os desafios familiares que surgem.

Ano de lançamento: 2019 / **Gênero:** Comédia **Duração:** 1h 37**/Nacionalidade:** França / **Censura:** 14 anos/ **Legendado:** português

PRIMAVERA NO ENVELHECER: UM TEMPO PARA FLORESCER.



ALEXANDRE DE
PÁDUA RODRIGUES



ELZA GUIMARÃES



LUCIANA BUENO
DA CRUZ

PRELÚDIO

Envelhecer não é o fim,
é o começo de outra estação. Como a primavera depois do frio, a alma se abre
em floração.

O tempo, que muitos temem, é apenas um jardineiro fiel,
Como mãos de calma e raízes de sabedoria, prepara o solo do ser com o
pincel.

As rugas não são marcas do cansaço, mas caminhos por onde a vida passou,
tal qual os veios de uma flor antiga que, mesmo madura, ainda perfumou.

Os cabelos prateiam como pétalas claras, iluminadas pelo sol da experiência.
Os olhos brilham com mais ternura,
não por inocência, mas por consciência.

É tempo de flores que não murcham.

Envelhecer é um jardim que se conhece, que se rega com risos e memórias.
É quando o ser humano floresce,
e transforma o tempo... em vitórias.

Elza Guimarães

AUTONOMIA QUE FLORESCECOM O TEMPO

O Estatuto da Pessoa Idosa afirma com todas as letras que:

Art. 2º A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Cabe a nós, como sociedade, governo e família, facilitarmos a vida da pessoa idosa, que tem todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana. Notadamente, para preservação de sua saúde física e mental, podemos afirmar então que cabe a todos nós dar oportunidade à pessoa idosa para florescer na primavera do envelhecer.

No final do ano passado recebi o telefonema de um amigo do meu pai pedindo para que fosse visitá-lo, porque o mesmo estava “fazendo coisas erradas” e que cabia a nós como família resolver a situação. Atualmente, a minha parentela encontra-se separada fisicamente, mas temos contato diário graças ao aplicativo WhatsApp. Rapidamente, falei com minha irmã e, no dia seguinte, partimos para o Tocantins juntamente com minha filha para ver o que estava acontecendo. Fomos de surpresa, chegamos e conversamos com o amigo que nos deu os fatos, almoçamos e seguimos para casa do meu pai. Surpreso, ele rapidamente nos ofereceu água e começamos a conversar tantas questões, mas, na minha mente, só restava saber se ele estava bem. Se estiver, o resto é besteira. Após breves minutos, verifiquei que meu pai estava lá, o mesmo que me deu a vida e todas as instruções para vivê-la com dignidade, então interrompi tudo e perguntei: “pai, você está bem? Você sabe o que está fazendo...?” Ele rapidamente olhou nos meus olhos e disse: “sim, filha, está tudo bem e eu sei o que estou fazendo”.

Então, meu coração desacelerou e o calor excessivo do local me pegou; apesar do desconforto, me senti bem. Para não dar trabalho a ele, fomos para um hotel e, no dia seguinte, retornarmos às nossas casas. Agradei aos amigos do meu pai o cuidado que têm com ele, mas ele tem o direito de florescer, que no caso dele foi ter encontrado um novo amor. Fiquei feliz, não fui apresentada a ela, mas estou à disposição. Mais uma vez ele me surpreendeu, aos 82 anos, Vice-Presidente da OAB de Pedro Afonso - TO, Diretor da Casa de Longa Permanência de Pedro Afonso, entre outras funções que ele exerce com excelência, e agora namorando, imagina que coisa boa! Não o critiquei, porque, para mim, ele é, mais uma vez, um exemplo, e sou feliz por isso. Um exemplo de florescimento no envelhecimento.

Neste exemplo, verificar o papel da sociedade, o papel da família, e a força de vontade da pessoa idosa em continuar vivendo com qualidade e não apenas com quantidade, a legislação no caso em tela está sendo observada.

Luciana Bueno

UM TEMPO PARA FLORESCERNA ÉTICA E CIDADANIA

A cidadania é um solo fértil que garante direitos, afinal, conforme expresso na Constituição Federal de 1988, em seu artigo 1º, inciso II, a cidadania é um dos fundamentos do Brasil, relacionada aos direitos civis, políticos e sociais. Logo, todo cidadão tem direitos. Tendo em vista que todo cidadão tem direitos, a idade não pode nem deve ser um fato excludente, ser cidadão, em qualquer idade, é ter reconhecida a voz, o lugar e a participação na sociedade.

Conforme já exposto diversas vezes nessa coluna, a Ética segundo a Enciclopédia Digital de Direitos Humanos II, é definida como a teoria, o conhecimento ou a ciência do comportamento moral, que busca explicar, compreender, justificar e criticar a moral ou as morais de uma sociedade.

Logo, como a ética se relaciona com o envelhecimento? A resposta é simples: o envelhecimento exige respeito à autonomia, à singularidade e às escolhas pessoais. A ética prega o cuidado, não apenas proteger, mas valorizar a pessoa idosa como sujeito de direitos.

A sociedade só floresce eticamente quando reconhece o idoso como parte ativa dela. É o exemplo citado acima, de um pai com 82 anos que segue decidindo sobre sua própria vida. Isso revela como a cidadania e a ética se entrelaçam no envelhecer. São exemplos que mostram que o florescimento não tem idade e que a dignidade deve ser cultivada todos os dias.

Concluindo, a primavera no envelhecer só acontece quando cidadania e ética andam juntas. Direitos respeitados e olhares éticos permitem que cada idoso floresça em sua plenitude.

Alexandre de Pádua



PRIMAVERA DO ENVELHECER... TEMPO DE FLORESCEM...



ÂNGELA
QUEIROZ

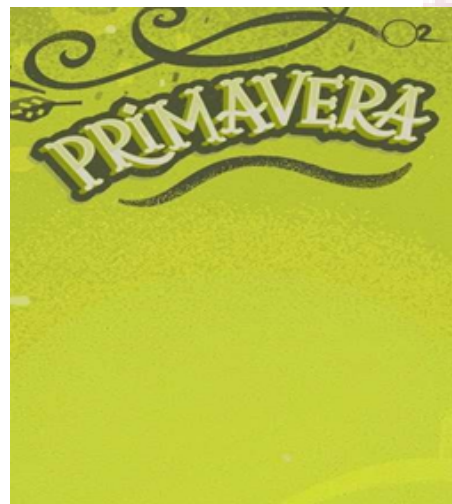


VALÉRIA
FERREIRA
ARAGÃO

Podemos pensar na Primavera como uma reflexão poética, ou usar nossa criatividade para florescer....

Primavera, época de renovação e crescimento. Traz uma certa reflexão, e associá-la ao envelhecimento pode nos levar a ver a vida e a passagem do tempo com outros olhares...

Primavera traz a esperança do florescer, uma força da natureza e da resiliência...



Ao pensar no envelhecer, a Primavera traz a oportunidade de redescobrir a beleza da vida e renovar a vitalidade.

FLORESCEM PODE SIGNIFICAR:

Desabrochar e mostrar a beleza interior;
Crescer e se manter em uma forma saudável;
Atingir o auge da criatividade e produtividade;
Superar desafios e se tornar mais forte;
Encontrar propósito e significado na vida.

Podemos começar uma reflexão sobre o que significa florescer para nós? Como a primavera pode ser relacionada ao envelhecer de forma positiva?

Quais são as lições que podemos aprender com a natureza durante a primavera?

Podemos começar uma reflexão sobre o que significa florescer para nós? Como a primavera pode ser relacionada ao envelhecer de forma positiva?

Quais são as lições que podemos aprender com a natureza durante a primavera?

Florescer - verbo que significa crescer, se desenvolver, prosperar, atingir o auge da beleza e o máximo do potencial!



Na expressão e sensação podemos relacioná-la à renovação, a recomeços, a uma vida nova cheia de oportunidades...

Assim como as plantas crescem e se desenvolvem, no envelhecer, podemos ver oportunidades de crescimento pessoal e desenvolvimento. A beleza natural das plantas e suas flores podemos ver em todas as idades, e a resiliência nos mostra a força e a nossa capacidade de superar desafios ao longo de nossas vidas; uma nova perspectiva de vida, nos lembrando das belezas de cada etapa.

Então, como a PRIMAVERA é renovação e recomeço, crescimento e desenvolvimento, e que o processo é contínuo, para cada fase da vida, há uma oportunidade e seus desafios. Uma resiliência para recuperar-se e renovar após os tropeços causados pela lei natural da vida.

A simplicidade da Primavera nos traz a leveza da vida e seus ciclos, onde há de se ter paciência e sabedoria para saber esperar que todo o tempo requer um prazo para desenvolver-se. Traz a importância de permanecermos conectados com os ciclos naturais da vida e aprender a respeitá-los.



A melhor das experiências deste Florescer é compreender com sabedoria e criatividade sobre o viver bem, **“reciclar-se”** e estender a consciência, aproveitando a força da Natureza para renovar as energias, tais como: caminhada ao ar livre, sentindo o calor e o brilho do Sol, apreciando a beleza das cores, sentindo os cheiros e os sabores da primavera!

A metáfora da primavera, com seus sinais de renovação, aparece como fundamento para pensar o envelhecimento não como declínio, mas como uma etapa fértil de possibilidades. A “Primavera do Envelhecer” sugere um tempo de florescimento, em que a idade avançada pode ser vivida com qualidade, autonomia e significado. Inserir o esporte na terceira idade é, nesse marco, um recurso central para cultivar saúde, bem-estar e vínculos sociais, abrindo espaço para novas experiências, aprendizados e conquistas.



O envelhecimento ativo, conceito que ganha relevância nas políticas públicas e nas práticas comunitárias, coloca o idoso como agente protagonista de sua própria trajetória. Nesse sentido, o esporte não é apenas uma atividade física, mas um vetor de cidadania e inclusão. Caminhadas em grupo, hidroginástica, tai chi, alongamentos, dança e atividades adaptadas, respeitando as limitações individuais, ao mesmo tempo em que desafiam de forma segura as capacidades, promovendo ritmo, equilíbrio, força muscular e resistência cardiovascular. Esses ganhos fisiológicos transladam-se com maior autonomia, reduzindo riscos de quedas e promovendo uma imagem de si mesmo mais positiva.



O convívio esportivo estimula a socialização, a autoestima e o senso de pertencimento, aspectos vitais para a saúde mental na maturidade. Ao compartilhar desafios, metas e conquistas, os idosos constroem narrativas de vigor e continuidade, desnaturalizando a ideia de que a velhice é sinônimo de passividade.

Quando a prática é inclusiva, a Primavera do Envelhecer floresce para todas as pessoas, sem exceções.



O esporte, portanto, entra como uma metáfora viva dessa estação: requer cuidado, paciência, constância e, sobretudo, renovação. Cada treino, cada caminhada, cada pausa respirada durante o exercício são um ato de cuidado como corpo e com a mente. A alegria do movimento alimenta a motivação para hábitos saudáveis, que se disseminam em outras áreas da vida: alimentação consciente, sono de qualidade, participação em atividades culturais e fortalecimento de vínculos familiares e comunitários.

Ao considerar políticas públicas e práticas comunitárias, é essencial promover ambientes que valorizem o esporte como direito humano. Programas intergeracionais, parcerias entre saúde, educação física e assistência social, além de incentivos para a prática regular, constroem uma base sólida para uma velhice ativa. A primavera, nesse sentido, precisa ser antecipada e cultivada ao longo do ano: é o conjunto de ações, hábitos e culturas que transformam o envelhecimento em uma fase produtiva, plena e “florida”.



Por fim, a imagem de uma Primavera do Envelhecer que floresce com o apoio do esporte inspira esperança. Ela convoca a sociedade a enxergar o idoso não como um destinatário de cuidados exclusivos, mas como um cidadão ativo, capaz de contribuir com suas próprias referências, experiências e movimentos. Quando o movimento encontra o cuidado, a vida se renova: renascem energias, vínculos se fortalecem, e cada pessoa pode deixar, em sua própria estação, uma marca de vitalidade e dignidade.

Aproveite cada momento, cada imagem, cada brisa na face, capture essas emoções e a sensação de florescer!

Sinta cada sentimento renovado e rejuvenescido. Considere a sabedoria das experiências. Viva a Primavera!!!!

“O SEGREDO DO SUCESSO É A CONSISTÊNCIA DO PROPÓSITO.”

BENJAMIN DISRAELI

"PRIMEIRO VEIO O VERÃO...

COMO SEMPRE, ELE CHEGA ABRINDO CLARÃO, MAS DEIXA SUAS RACHADURAS NO CHÃO SECO, QUE NEM SEMPRE SUPORTA COM MANSIDÃO A SUA PARTIDA.

DEIXA QUASE SEMPRE SAUDADE E RECLAMAÇÃO.

O OUTONO, MENINO MAIS EQUILIBRADO, CHEGA MENOS ANIMADO PORQUE SUA MISSÃO É MAIS ÁRDUA: PREPARAR NOSSOS CORAÇÕES PARA HIBERNAR NUM INVERNO QUE NOS AQUEÇA E, AO MESMO TEMPO, NOS DESACELERE, NOS COLOCANDO A REFLETIR...

INVERNADOS DURANTE ALGUM TEMPO, NOS AGUARDA O MOMENTO DE SETEMBRAR. PORQUE SETEMBRAR É VERBO DE QUEM APRENDE, DURANTE AS ESTAÇÕES, A SEMEAR...

AS FOLHAS CAÍRAM, AS PLANTAS SE RENOVARAM, AS ESPERANÇAS SE SUCEDERAM OU SE FORAM... NÃO IMPORTA!

ACABOU A SEMEADURA.

O MOMENTO É DE COLHEITA. E QUE SEJA DE FLORES!!!!"

PAZ E LUZ, SEMPRE!

SETEMBRO – PRIMAVERA DO ENVELHECER: TEMPO DE FLORESCER

GRAÇA
MEDEIROSANNA
PAULA

Porque a vida sempre guarda novas cores para quem deseja florescer.

Envelhecer costuma ser comparado ao outono da vida, mas, por que não enxergar essa fase como uma primavera? Uma estação de cores, de renascimento e de descobertas? Afinal, a vida nunca deixa de florescer para quem tem vontade de continuar vivendo com alegria.

O envelhecer é, muitas vezes, visto como um tempo de limitações. Mas quando o enxergamos como primavera, abrimos espaço para uma nova forma de viver. Essa fase traz a liberdade de escolher com quem queremos estar, o que realmente importa e quais sonhos ainda queremos cultivar.



A maturidade ensina que não é preciso correr: é possível caminhar devagar, saboreando cada instante. É tempo de paciência, gratidão, leveza. Um jardim interno que floresce quando regamos com esperança e afeto.

Para viver intensamente a primavera do envelhecer, pequenos gestos fazem toda a diferença:



Cultive amizades;
encontros,
conversas e
risadas
fortalecem a
alma.

✿ Aprenda algo novo; nunca é tarde para dançar, pintar, cantar, viajar ou começar um curso.

✿ Valorize a natureza; caminhar ao ar livre, cuidar de plantas ou observar o pôr do sol renova a energia.

✿ Movimente o corpo; atividades físicas leves mantêm saúde e disposição.

✿ Celebre conquistas; cada passo, cada sorriso, cada sonho realizado merece ser comemorado.

Prezados leitores, envelhecer com olhar de primavera é se permitir florir todos os dias, mesmo depois das tempestades. Porque a vida, em qualquer idade, sempre reserva novas cores para quem deseja florescer.

Viva a intensidade da primavera do envelhecer viajando e adquirindo conhecimento. Deixamos aqui algumas dicas de alguns estados no Brasil com suas cidades para uma vista de turismo com acessibilidade para o público sênior.

ÁGUAS DE LINDÓIA/SP



Conhecida por suas águas termais e clima ameno, Águas de Lindóia é um destino ideal para relaxamento e bem-estar. A cidade oferece balneários com tratamentos terapêuticos, como duchas escocesas e banhos de imersão, além de jardins e fontes naturais que convidam ao relaxamento. Além disso, a cidade conta com programação especial para a melhor idade, incluindo roteiros adaptados e atividades culturais.

EMBU DAS ARTES/SP



Conhecida por sua rica produção artística, Embu das Artes oferece atividades para idosos em 25 núcleos, incluindo dança, teatro, música, pintura, artesanato, ginástica e caminhadas. A Feira de Arte e Artesanato, realizada na Praça das Artes, é um excelente local para passeios tranquilos, com acesso facilitado e rica programação cultural.

HOLAMBRA/SP

Famosa por suas flores, Holambra oferece atrações como o Parque Van Gogh, com réplicas de obras do artista e um lago tranquilo, e o Parque Bloemen, com mais de 30 variedades de flores e 100 espécies de árvores. A cidade também é sede da Expoflora, a maior exposição de flores e plantas ornamentais da América Latina, proporcionando uma experiência única para os visitantes.

SÃO ROQUE/SP

Conhecida por suas vinícolas, São Roque oferece passeios tranquilos e degustações de vinhos, ideais para a melhor idade. A cidade também promove o projeto "Viva Melhor Idade", com atividades físicas e culturais para idosos, incentivando o envelhecimento ativo e a convivência social.

CURITIBA/PR

Curitiba é ideal para quem busca uma programação leve e rica em cultura.

Entre os pontos mais indicados estão o Jardim Botânico, com seus caminhos planos e belos jardins, o Museu Oscar Niemeyer, que oferece cadeiras de rodas gratuitas, e o passeio de trem até Morretes, uma experiência única e confortável que atravessa a Serra do Mar, onde se come o delicioso barreado, prato típico da gastronomia local. A cidade ainda conta com ampla rede de hotéis preparados para receber pessoas com mobilidade reduzida.

FOZ DO IGUAÇU/PR

As Cataratas do Iguaçu são um espetáculo que todos deveriam ver ao menos uma vez na vida, inclusive os idosos. O Parque Nacional do Iguaçu tem acessibilidade como prioridade: passarelas seguras, rampas de acesso, transporte interno com ônibus confortáveis e até cadeiras de rodas disponíveis.

ILHA DO MEL/PR

Para quem quer desacelerar e curtir momentos de paz, a Ilha do Mel é uma opção encantadora. O acesso à ilha é feito de barco, a partir de Pontal do Paraná, e o ritmo do local é naturalmente mais calmo, pois carros não circulam por lá. Assim, além da mobilidade tranquila, é garantia de silêncio e ar puro.

MACEIÓ/AL

É um dos destinos mais imperdíveis de quem está em uma viagem em Maceió. Localizada ao lado da Barra de São Miguel, outro ponto turístico extraordinário, ela pode ser facilmente reconhecida por abrigar uma enorme variedade de coqueiros e falésias de todas as cores imagináveis.

PRAIA DO FRANCÊS:

Localizada nas proximidades de Maceió, a apenas 20 km de distância, você tem ao seu dispor essa deliciosa praia, que, literalmente, pode ser visitada por todo tipo de público.

PRAIA DE PAJUÇARA:

Essa praia também é muito recomendada. Bem limpa, com água do mar agradável e uma extensa faixa de areia, ela pode ser visitada por turistas em uma viagem em família, com os amigos ou em lua de mel. O legal ainda é que ela está repleta de barracas que oferecem comidas e bebidas para todos os tipos de públicos, portanto, imperdível para seus dias de sol em Maceió.

MUSEU THÉO BRANDÃO:

Assim como o Palácio Floriano Peixoto, o Museu Théo Brandão também é uma atração que pode compor o seu planejamento mais cultural em Maceió. Nele, você se deparará com um acervo bem completo, que inclui obras de artistas locais, artesanatos e itens em geral.

PALÁCIO FLORIANO PEIXOTO:

Como o nome por si só já diz, esse é o local que abriga itens de Floriano Peixoto (ex-presidente do país). Para pessoas que gostam de colocar um pouquinho de cultura e história no roteiro de uma viagem, vale a pena a visita. Se estiver em um dia mais chuvoso também da viagem, esse museu é uma ótima alternativa.

E para quem deseja expandir horizontes, nada como vivenciar a primavera do envelhecer na Europa, uma viagem cheia de cultura, sabores, paisagens encantadoras e experiências que despertam novos aprendizados. Seguem dicas.

LISBOA/PORTUGAL - TORRE DE BELÉM

Lisboa é uma cidade que combina charme histórico com infraestrutura moderna. Suas ruas planas, transporte público acessível e uma variedade de atrações culturais tornam-na ideal para idosos. Além disso, a culinária portuguesa e a hospitalidade local proporcionam uma experiência acolhedora.

**PRAÇA DO COMÉRCIO****MOSTEIRO DOS JERÔNIMOS****PRAÇA ROSSIO****TOSCANA/ITÁLIA - SIENA**

A região da Toscana, com cidades como Florença e Siena, oferece um ambiente tranquilo, paisagens deslumbrantes e uma rica herança cultural. As cidades são bem equipadas para receber turistas com mobilidade reduzida e a gastronomia local é um atrativo à parte.

REGIÃO DA
TOSCANAFLORENÇA – IGREJA
SANTA MARIA DEL
FIORE

VIENA/ÁUSTRIA

Viena é reconhecida por sua alta qualidade de vida e infraestrutura acessível. Museus, teatros e cafés tradicionais estão espalhados pela cidade, muitos dos quais adaptados para pessoas com mobilidade reduzida. A cidade também é famosa por sua música clássica e arquitetura imperial.

CENTRO DE
VIENACATEDRAL DE
SÃO ESTÊVÃOPALÁCIO DE
SCHONBRUNN

SEVILHA/ESPANHA

Viena é reconhecida por sua alta qualidade de vida e infraestrutura acessível. Museus, teatros e cafés tradicionais estão espalhados pela cidade, muitos dos quais adaptados para pessoas com mobilidade reduzida. A cidade também é famosa por sua música clássica e arquitetura imperial.



TORRE DELA ORO



PLAZA DE ESPANA



PLAZA DE TOROS

Caros leitores, vivenciem sua primavera com carinho, amor e liberdade. Aproveitem cada momento, celebrem a vida e continuem explorando novos horizontes.


Até a próxima edição.

Referências Bibliográficas

- RIC.com.br. Conheça as 3 melhores cidades do Paraná para viajar com idoso. Disponível em: https://ric.com.br/entretenimento/turismo/conheca-as-3-melhores-cidades-do-parana-para-viajar-com-idoso/?utm_source=whatsapp&utm_medium=referral&utm_campaign=share_alongjsde. Acesso em: 27 nov. 2025.
- DicasMaceioEMaragogi.com.br. Pontos turísticos em Maceió. Disponível em: <https://dicasMaceioemaragogi.com.br/maceio/pontos-turisticos-em-maceio/>. Acesso em: 27 nov. 2025.
- MelhoresDestinos. Lisboa. Disponível em: <https://guia.melhoresdestinos.com.br/lisboa.html>. Acesso em: 27 nov. 2025.
- TudoSobreViena.com. Tudo sobre Viena. Disponível em: <https://www.tudosobreviena.com/>. Acesso em: 27 nov. 2025.
- GrupoDicas.com. Guia completo da Toscana. Disponível em: <https://www.grupodicas.com/guia-completo-da-toscana/>. Acesso em: 27 nov. 2025.
- MelhoresDestinos. Sevilha. Disponível em: <https://www.melhoresdestinos.com.br/sevilha.html>. Acesso em: 27 nov. 2025.

Graça Medeiros - Funcionária Pública Aposentada.
Graduada em Letras Português/Inglês e respectivas Literaturas - FTB. Monitora de Psicologia da Educação.
Estudos da Associação Brasileira de Crioulos e Similares pela UFMG.
Pós Graduação em Psicopedagogia Clínica/Empresarial - Faculdade Anhanguera.
Terapeuta Holística em Tretahealing pelo Institute Of Knowledge. Reiki/ Tibetano-Energia Ativa.
Curso de Extensão- Educador Político Social em Gerontologia - UniSER - UNB.

 https://www.instagram.com/dicas_de_viagens_e_turismo_?igsh=MThjY2sya2hoMDg1aA==

 <https://www.facebook.com/groups/245111529369267/?ref=share&mibextid=NSMWBT>

PRIMAVERA DO ENVELHECER TEMPO DE RESPLANDECER



MARILSE
HELENA MANSO

Com uma fragrância que é suave e indelével, chegamos à Primavera do Envelhecimento, a época da plenitude da idade em que a sabedoria é uma cúmplice suave e o tempo um conselheiro insubstituível.

Envelhecer na primavera é a recompensa de histórias contadas e de dias mais brilhantes que ainda estão por vir. Nessa idade, os dias são regadores que usamos com parcimônia, valorizando momentos como se pudéssemos eternizá-los; da beleza travessa de um sorriso puro e inocente dos netos, do cheiro de café fresco para acompanhar aquele bolo que adorna as páginas de um livro de receitas de família, celebrando a estação do ano multifacetada.

O cuidado com a terra, com as sementes, com pequenas pragas e até mesmo pequenas criações que nos encantam tanto nessa grande Primavera do Envelhecimento que insiste em mostrar novas cores e cheiros. Com tantas oportunidades para florescer cheio de cor e aromas tão diferentes daqueles que já vivemos e fomos autorizados a compartilhar ao nosso redor com toda a facilidade, leveza e graça, ambiente de uma memória do passado.



No final, a Primavera do Envelhecimento é uma estação onde a vida nos diz que envelhecer não é trabalho árduo, mas privilégio, e cada dia é um presente a ser apreciado; um convite para celebrar a alegria da vida, sonhar e descobrir todas as possibilidades inspiradoras que estão por vir.

Em geral, a fonte da idade é associada a uma metáfora simbolizando rejuvenescimento pessoal, espiritual e transformação. Como o envelhecimento é natural e inevitável, a maneira como passamos por ele nos garante espaço para crescer em todos os sentidos. É necessário, nesse ponto, que a espiritualidade prevaleça como um caminho mais perfeito e essencial.

A Primavera do Envelhecimento não é apenas uma estação; é uma festa em homenagem à vida e à felicidade, uma oportunidade de exploração, na qual você é convidado a imaginar o número infinito de possibilidades que o aguardam. A primavera é frequentemente usada como um símbolo de renascimento e crescimento. Essa estação pode ser um momento de crescimento espiritual e pessoal no contexto do envelhecimento. Envelhecer é um fato da vida, e ainda assim nossas atitudes em relação a esse processo determinam se ele se torna um momento de expansão interior e sabedoria. A religião e a espiritualidade têm um papel profundo nessa jornada, oferecendo um caminho suave para um processo de envelhecimento importante e satisfatório.

O ENVELHECIMENTO COMO PRIMAVERA

Religião e espiritualidade assumem um significado profundo ao longo dessa jornada, proporcionando uma porta de entrada fácil para um envelhecimento frutífero e satisfatório. Envelhecimento é Primavera. Devemos mudar essa perspectiva sobre o envelhecimento como uma fase que significa o fim da vida, a estagnação e um presságio de nada além da deficiência e inconveniência, perspectiva essa que ainda permanece nas mentes, atitudes, lares, comunidades e políticas sociais.

Quando damos uma abordagem espiritual, reinterpretamos essa fase da vida que chamamos de primavera - primavera interna, o tempo para crescimento interior, renovação, florescimento. A espiritualidade nos convida a olhar além do físico e tentar descobrir e abraçar níveis mais profundos da experiência humana, como os insights ou sabedoria acumulados, a realidade de podermos dar e receber amor em meio à imperfeição pessoal, do ponto de vista do pensamento contemporâneo sobre saúde física, psicológica, emocional e espiritual.



Assim como a primavera traz novas folhas, flores e frutos, como envelhecemos pode representar uma ocasião para uma consideração mais profunda sobre nossa espiritualidade. Essa é a oportunidade perfeita para interiorizar a jornada da vida, há tantas lições aprendidas, e acolher a beleza interior que se desenvolve dentro de nós com o tempo.

CULTIVANDO A ESPIRITUALIDADE NO ENVELHECER

Nutrir a espiritualidade no envelhecimento é nos espelhar nos cuidados que temos com as plantas. Precisamos pensar no tipo de cuidado que damos ao nosso EU INTERIOR para alcançarmos um crescimento espiritual no ápice da nossa primavera:

1. **A terra:** A terra é nosso corpo físico, a nossa matéria e por isso devemos nos preocupar em escolher ou melhorar as nossas relações pessoais com o nosso espírito, ou alma, ou chama, ou chakra, ou centro de energia, não importa o nome, pois todos buscam as mesmas respostas, os mesmos resultados, o equilíbrio físico, emocional e espiritual.

2. A sementeira: É essencial estarmos atentos aos nossos pensamentos, palavras e atos, pois eles são as sementes que lançamos no nosso solo espiritual e que podem produzir tanto flores inebriantes como flores tóxicas, venenosas ou mesmo carnívoras.

3. Os adubos: Eles são indispensáveis em nossos jardins, tornando-nos mais fortes nos momentos de instabilidades que se apresentam como pequenos ou grandes insetos a nos desequilibrar, abalar, distanciar, entristecer, nos separar ou nos causar perdas materiais. Nesses momentos, usamos a fé, a paciência, a gratidão e a solidariedade como recursos à nossa disposição para nos nutrir.

4. A poda: De tempos em tempos, devemos aparar as arestas e revermos nossas atitudes, preconceitos, intolerância, rancor, mágoas e tantos outros pensamentos, palavras e gestos que podem fazer murchar ou mesmo matar nossa floração.

5. A colheita: Ainda que estejamos sempre atentos e vigilantes, algumas vezes o imponderável pode trazer uma colheita menor ou com cores desbotadas, entretanto, nunca devemos desistir de trabalharmos arduamente na construção e manutenção do nosso jardim, buscando sempre os melhores resultados, pois, quer sejamos flores únicas ou ramalhetes, sejamos elegantes, perfumadas, coloridas, transmitindo amor, respeito, pureza, admiração e amor.

Para obtermos os melhores resultados do nosso jardim, podemos utilizar de algumas ferramentas que nos ajudaram a mantê-lo em harmonia e equilíbrio.

- 1. Práticas de Meditação e Reflexão:** Meditar e refletir não é somente um ato individual e introspectivo em busca de uma evolução, e sim um olhar mais profundo que nos permite apreciar a beleza da jornada da vida como um bálsamo coletivo.
- 2. Conexão com a Natureza:** Sentir a natureza pode nos ensinar a usar todo o equipamento sensorial que temos disponível, buscando energização, renovação espiritual e rejuvenescimento.
- 3. Participação em Comunidades Espirituais:** É imprescindível buscarmos identificação com alguma religião, independentemente de denominação, pois todas elas oferecem apoio emocional necessário, oportunidades de aprendizado e crescimento.
- 4. Atitudes de Gratidão:** A prática da gratidão deve ser um hábito diário (diário de gratidão, por exemplo) é um aspecto do espiritualismo comprovadamente capaz de gerar leveza interior. Em pequenos gestos, obtemos grandes resultados e uma melhoria não apenas do nosso lado espiritual, tendo um impacto gigantesco em nosso bem-estar físico, prevenindo estados depressivos e algumas doenças.



“Na Bíblia, **"resplandecer"** significa brilhar intensamente, manifestar-se de forma notável e sobressair-se, geralmente em um contexto espiritual e moral, como a glória de Deus se manifestando no crente ou o povo de Deus se levantando após um período de dificuldade. A expressão está ligada a um convite profético para a restauração, um novo amanhecer, e a necessidade de viver uma vida cristocêntrica, em que a luz e a glória do Senhor se tornam visíveis na vida de uma pessoa ou comunidade.” (autor desconhecido)

AS FLORES DA SABEDORIA

Quantas vezes nos lembraremos da época das flores de nossos jardins da juventude! Pois é para a maturidade que desenvolvemos a beleza, as fragrâncias, cores e flores da sabedoria cultivadas ao longo de anos de experiências aprendidas na juventude. E quanto podemos ser sementes para serem germinadas por muitas gerações — plenos de toda nossa beleza e capacidade de florescer a cada primavera! Cada ruga e linha em um rosto idoso é uma história, uma vida bem vivida ou talvez lições duramente aprendidas.



A BELEZA DA TRANSFORMAÇÃO

Assim como as flores desabrocham em uma variedade de formas e cores, cada pessoa floresce de maneira única. A espiritualidade nos ensina a apreciar e abraçar a diversidade e a encontrar beleza na transformação. O envelhecimento pode ser visto como uma metamorfose contínua, na qual o espírito floresce em novas dimensões e perspectivas.

A IMPORTÂNCIA DO LEGADO

É tão gratificante deixar um legado espiritual. Não me refiro à herança de riquezas, mas de valores e histórias, ensinamentos que podemos passar adiante. Estamos reembalando nosso conhecimento, o senso de como evoluímos espiritualmente em nossa jornada até aqui e, como podemos beneficiar aqueles que virão depois de nós.

E, se essa primavera do envelhecimento pode ser um tempo de novo crescimento e novo nascimento – espiritualmente falando, então, é uma oportunidade de florescer em sabedoria, amor e compreensão. Como o caminho espiritual é liberar ressentimentos, queixas e qualquer outra coisa que inclua negatividade, para honrar nossa jornada na vida, tão bonita quanto pode ser à nossa maneira de evolução através das estações.



**Espiritualidade é
autonomia da alma.
Liberdade é saber que
o sagrado habita em
você.**

A primavera no estado envelhecer, de todos os ângulos, pode alcançar, dentro do campo energético espiritual, um novo ciclo natural de renascimento, no qual o começar de novo, nova vida, com novos encantos daquilo que é belo, não é recomeçar, mas sim encontrar em um novo começo, que dê sentido e propósito de vida. Para isso, é preciso regar novos caminhos, perspectivas de novos encontros consigo mesmo, buscando fazer uma limpeza interior que pode ser desapego de velhos hábitos e pensamentos de energias negativas, para dar a uma renovação espiritual que alcance vida nova em uma nova estação.

Podemos fazer do envelhecimento um momento rico e gratificante. Para que a velhice não seja mais temida, mas se torne a beleza do ser, nesse momento, florescemos em nosso estado mais puro. Que todos possamos desabrochar graciosamente e encontrar felicidade e realização no caminho espiritual que percorremos, quando a alma é nutrida para florescer em sua plenitude.

É TEMPO DE LAVANDA

AUTORIA: SIMONE DOURADO

SIMONE
DOURADO

"Quando não podemos mais mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos." Viktor Frankl

É tempo de lavanda, tempo de envelhecer com qualidade e propósito. É tempo de mostrar que envelhecer não é um fim, mas um convite. Sim, um convite para viver. Assim como a primavera colore os campos depois de um inverno rigoroso, a vida também nos oferece estações em que somos chamados a florescer novamente. O envelhecer pode ser justamente esse tempo: o da colheita da experiência, da abertura para novos sentidos, da consciência de quem nos tornamos e da sorte de chegarmos até aqui.

Na perspectiva da Logoterapia, a vida conserva sempre um propósito, mesmo diante de situações difíceis e das limitações que o tempo impõe. Para Viktor Frankl, não perguntamos apenas “o que espero da vida?”, mas, sobretudo “o que a vida espera de mim, aqui e agora?”. É nessa virada de olhar que o envelhecer se torna fértil. Cada amanhecer pode ser oportunidade de recomeço, cada vínculo pode carregar um sentido inédito, cada gesto pode irradiar valor.

O Tempo de Lavanda lembra que o envelhecimento é espaço de qualidade, propósito e alegria. Um tempo em que a sociedade costuma enxergar apenas perdas, mas que pode ser, na verdade, um florescimento. Envelhecer é como um belo campo de lavanda que explode em cores e aromas, revelando beleza sempre que a vida parecer mais árida.

Viver a primavera do envelhecer é reconhecer que ainda há caminhos a trilhar, histórias a escrever e sementes a espalhar. É descobrir que não se trata de resistir ao tempo, mas de dançar com ele, transformando cada ruga em testemunho de coragem e cada memória em raiz que sustenta novas flores.

Faz sentido?



*Simone Dourado – Gerontóloga e Logoeeducadora, Criadora do Instagram Tempo de Lavanda e estudante de Artes Cênicas, da UnB.

PRIMAVERA DO ENVELHECER: UM TEMPO PARA FLORESCERLOYANE
PÁDUAALICE DE
SOUSAMÁRCIA
CORREIA
LIMAYAN
PÁDUA**O FLORESCER - POR LOYANE PÁDUA**

A primavera do envelhecer é um tempo suave, onde cada vida encontra espaço para florescer novamente. Não é apenas uma estação do calendário, mas uma paisagem interna, um jardim secreto onde as histórias vividas se transformam em sementes de sabedoria. Quando os cabelos se tornam fios de prata e os passos ganham mais calma, o coração pode se tornar ainda mais colorido, cheio de perfumes e lembranças. Cada ruga é como uma raiz que sustenta a árvore do ser, cada cicatriz um botão prestes a se abrir, revelando força e ternura. Envelhecer não é o fim do caminho; é a fase em que se colhe o que foi semeado e, ao mesmo tempo, se plantam novas flores no jardim da alma. É o momento de abraçar memórias com gratidão, cuidar do presente com leveza e olhar o futuro com esperança. Nesta primavera, não há pressa: há brisa suave que acaricia a pele com histórias, há sorrisos que brotam com mais facilidade, há tempo para o que realmente importa. É um convite para rir com mais liberdade, para compartilhar o que se aprendeu, para descobrir novas cores em dias antes comuns. É um tempo para florescer sem medo, para reconhecer que a vida segue, que o sol nunca deixa de nascer e que cada amanhecer traz a oportunidade de recomeçar. Assim, a primavera do envelhecer é, acima de tudo, um tempo para se permitir viver de forma mais plena, com o coração aberto como uma flor que se entrega à luz. Cada fase da vida traz um convite diferente, e o envelhecer é um dos mais especiais. É o momento de olhar para trás com gratidão e para frente com coragem. Assim como a primavera renova as árvores e colore os campos, essa fase pode renovar sua vida e preencher seus dias de sentido. Você carrega dentro de si um jardim inteiro, feito de experiências, aprendizados e histórias. Agora é hora de cuidar desse jardim com carinho, adubar os sonhos, regar os talentos esquecidos e plantar novas sementes. Ainda há muito a descobrir, muito a viver, muito a compartilhar. Não importa a idade, sempre é tempo de florescer. Sempre é tempo de aprender algo novo, de começar um projeto, de criar momentos inesquecíveis. Suas rugas são mapas de uma vida bem vivida, e suas mãos têm a força de quem construiu caminhos. Use essa força para dar novos passos. Envelhecer não significa parar; significa transformar. Transformar medos em coragem, lembranças em sabedoria, e o presente em oportunidade. Abra o coração para novas amizades, novas ideias, novos lugares. Permita-se rir mais, se cuidar mais, se amar mais. A primavera do envelhecer é uma estação de colheita e também de replantio. Colha seus frutos com orgulho, mas não tenha medo de semear novos sonhos porque enquanto houver vida, há possibilidade; e enquanto houver esperança, há flores que podem desabrochar. Então, respire fundo, sorria e siga. O mundo ainda precisa do seu brilho, do seu exemplo, da sua história. Esta é a sua primavera: um tempo para florescer de novo.



A PRIMAVERA DO ENVELHECER: FLORESCEM É VERBO INTRANSITIVO! MÁRCIA CORREIA LIMA

A primavera da vida não é apenas aquela dos primeiros anos, quando tudo é broto e promessa. A verdadeira primavera também chega com a velhice, quando o coração já conhece os ventos e as tempestades, mas ainda se abre ao sol. É nessa estação tardia que florescem as cores mais raras: não as da pressa juvenil, mas as do tempo amadurecido, que conhece o valor de cada instante.

Na velhice, florescer é uma dádiva peculiar. Há flores que nascem no gesto simples de segurar as mãos dos netos, sementes que se espalham no quintal da memória. Outras brotam no reencontro com artes esquecidas: o pincel que volta a tocar a tela, o piano que se deixa acariciar, a palavra que se reinventa em poesia. Há flores que desabrocham no silêncio da contemplação, no passeio sem pressa, no riso que brota leve. E há aquelas que se abrem no ato generoso de contar histórias, de oferecer ao mundo a sabedoria acumulada como quem compartilha o perfume das próprias flores.

O corpo, companheiro de longa jornada, também floresce em sua linguagem. As rugas são versos gravados na pele, poemas escritos a fogo e ternura. Cada linha é lembrança: da lágrima que escorreu, do sorriso que se abriu, da luta que deixou cicatriz. O cabelo que se tingiu de prata não é sinal de perda, mas de colheita. É coroa de um tempo vivido, que cintila à luz da dignidade.

E não é apenas o corpo que fala; é a própria vida que se reinventa. O idoso que floresce abre espaço para novas cores, novos perfumes, novas descobertas. Como um jardim antigo que, a cada primavera surpreende com flores inesperadas, também a velhice guarda mistérios de beleza. Não há idade para o florescer, porque florescer é verbo intransitivo.

Envelhecer é, assim, viver a primavera da memória e da esperança: memória que guarda, esperança que se renova. É estar cheio de frutos e, ainda assim, ter botões que se preparam para abrir. É dançar com o tempo sem medo de perder o compasso, porque já se sabe que a dança é mais importante que a música.

A primavera do envelhecer não é repetição: é criação. É a vida que, depois de tantas estações, descobre que o sentido não está no ontem nem no amanhã, mas no agora que floresce.

A primavera do envelhecer é, portanto, a estação da colheita e do replantio. É a celebração da vida que insiste em se reinventar, não apesar da idade, mas especialmente por causa dela. Afinal, cada primavera, seja a primeira, ou a última, traz consigo a promessa de flores e frutos.

Pergunta:

Para você, que atravessou tantas estações, o que ainda pretende semear e colher?

R: Quero apenas viver o hoje, porque o amanhã é incerto. Quero continuar semeando paz, porque dela colho esperança e fé. **(Edilberto, 61 anos).**

A PRIMAVERA DO ENVELHECER

AUTORA: ALICE DE SOUSA

Envelhecer é como um jardim em flor
Regado de memórias, ternura e amor.
As rugas são flores que a vida bordou,
As pétalas, histórias que o tempo guardou.
A memória desabrocha em sabedoria,
O jardim do passado exala em poesia,
O coração floresce, a vida se enche de cor,
O espírito se eterniza e ganha vigor,
Os cabelos prateados brilham ao sol
E o ciclo da vida é como girassol.
No jardim do envelhecer, a alma desperta
Ansiando por florescer no tempo que resta.
A primavera silenciosa e cheia de cores
Vai exalando aromas e sabores.
Não é a idade que define o que somos,
Mas a alegria de viver e o amor que semeamos.
Existe beleza em qualquer estação:
No brotar da vida ou na maturação,
Na alma que escolhe se reinventar
E no espírito que insiste em amar.
Cada nova estação
É um convite à renovação,
A viver com plenitude e sabedoria,
A colher memórias e plantar alegria.
Na primavera da vida, o tempo ensina a crescer
E no envelhecimento, ensina a florescer.
E quem aprende a florescer na maturidade
Descobre que a vida é um jardim de liberdade.

DICIONÁRIO JOVEM PARA IDOSOS CURIOSOS

Palavra/Expressão	Significado
Glow up	Retomar seu brilho
Level up	Subir de fase
Reboot	Reiniciar, Reinventar-se
Vibes positivas	Emanar energia boa
Full send	Viver com intensidade
XP	Experiência acumulada
Boss level	Nível difícil da vida
Cheat code	Habilidades para superar algo
Life hacks	Segredos de como lidar com a vida real
Self-care	Cuidar de si
Heart full	Coração cheio
Mood	Estado de espírito
Bloom	Florescer, crescer interiormente
Collab	Colaboração entre um grupo
Link up	Conectar-se com pessoas
Mentorship	Troca de sabedoria
Replay	Reviver um momento
Highlights	Momentos marcantes da vida

Idoso raiz, rede de apoio Nutella	Brincadeira entre gerações: o idoso tradicional merece uma rede de apoio moderna e eficaz.
Tá no corre com os avós	Expressão jovem que significa estar presente, ajudando e acompanhando os idosos.
Amor intergeracional	Quando diferentes gerações (netos, filhos, amigos) se cuidam mutuamente.
Viver no modo full conexão	Estar rodeado de pessoas queridas, com afeto e suporte – como estar sempre “online com a vida”.
Velhice não é game over	A vida continua, cheia de possibilidades, mesmo após envelhecer.
Rede de afeto	Termo afetivo e atual para descrever o apoio que vai além do cuidado físico – inclui presença, carinho, escuta e amor.

Olhar Único

Anaíde dos Santos



Moradora do Gama-DF desde 1966.

Cursei o técnico em Enfermagem em Anápolis, de 1977 a 1979. Me casei em 1980, com o Maurício. Tenho 2 filhas: Daniela e Aline. Daniela é casada com o Marcus, eles têm um filho, meu neto, que também se chama Maurício. Fiquei viúva em 2009. Trabalhei na Secretaria de Saúde por 31 anos, no Hospital Regional do Gama-DF, como técnica em Enfermagem, de 1983 a 2014. Após a aposentadoria, fiz o técnico em Gastronomia e Chefe de Cozinha, de 2017 a 2019. De fevereiro de 2024 a agosto de 2025, cursei, na UniSER, o curso de Educador Político Social em Gerontologia. Foi um abrir de novos Horizontes, onde aprendi a ser independente e com os conhecimentos adquiridos pude lutar por meus direitos e deveres. Acima de tudo, mudei meu comportamento diante das pessoas, sabendo como me defender e também orientar aqueles que não sabem como se defender.

Por estímulo do amigo Vanderlei, que cursava o mesmo curso na UniSER, e de meus familiares, no início deste ano, fiz o vestibular 60+, e hoje estou no segundo semestre de Turismo na Universidade de Brasília. Estou vivenciando a minha primeira graduação, de forma prazerosa, que escolhi para continuar estudando, com o compromisso de ser feliz, antes de tudo. Sou catequista e faço parte da Pastoral da Liturgia em minha paróquia.

Mundo Tech 60+: Primavera Digital - O Envelhecer Conectado com IOT e IA

PAULO
CÉSAR

Se a terceira idade é a **Primavera do Envelhecer**, um tempo para florescer em nossa essência, a tecnologia de ponta é o **jardineiro digital** que nutre e protege esse novo ciclo. Não estamos falando apenas de redes sociais, mas sim de ferramentas poderosas como a **Inteligência Artificial (IA)** e a **Internet das Coisas (IoT)**, que estão redefinindo o que significa viver plenamente após os 60.

O florescimento não é mais sobre sorte; é sobre **conexão inteligente**.

A Conexão dos Saberes: IoT e a Casa que Cuida de Você

A **Internet das Coisas (IoT)** — a rede de objetos físicos que se comunicam e trocam dados (como smartwatches, termostatos inteligentes e eletrodomésticos) — transforma a nossa casa em um **ambiente proativo e seguro**.

Imagine uma casa que não só te obedece, mas também te entende:

A Casa Inteligente do Futuro



Segurança e Conforto

Sensores e termostatos inteligentes garantem segurança e conforto.



Saúde Monitorada

Dispositivos vestíveis monitoram a saúde e alertam sobre anomalias.



Simplificação de Tarefas

Fechaduras digitais e assistentes de voz automatizam tarefas diárias.

O Melhor da Experiência: IA e a Potência do Conhecimento

A Inteligência Artificial (IA) é a capacidade das máquinas de simular a inteligência humana, processando e analisando dados para tomar decisões ou gerar conteúdo. Na Primavera Digital, a IA é a chave para a renovação cognitiva e a personalização da vida.

Como a IA pode melhorar minha vida?



A Primavera do Envelhecer é, acima de tudo, um convite para florescer sem limites. A união da IoT e da IA não é um luxo, mas uma fundação tecnológica que garante autonomia, segurança e a liberdade de manifestar sua melhor versão, sem deixar que as preocupações do dia a dia ou de saúde restrinjam seu potencial.

REDES DE APOIO: REFLEXÕES SOBRE ESTRATÉGIAS DE PROTEÇÃO A PESSOA IDOSA.

LEONARDO
LOURENÇOVERA
LUCIA
FERREIRAROSÂNGELA
SOARESFLÁVIA
PINHEIRO

Caros leitores

Este mês, a coluna saúde e o envelhecer apresenta esse tema, destacando aspectos positivos, entre a população idosa e a primavera, considerando essa estação como o tempo de florescer. Mas, afinal, por que destacar essa conexão entre esses dois eixos?

Na sociedade contemporânea, o processo do envelhecimento associado a perdas, vem apresentando novas concepções, representadas pelo envelhecimento ativo, com possibilidades de realizações pessoal, social e afetiva. E a representação da primavera do envelhecer está relacionada com uma forma simbólica de compreender a velhice não como um “**inverno da vida**”, mas com tempo de florescer, apoiado em experiências vividas, que podem se transformar em sabedoria e novos projetos de vida. Além dessas considerações, vale ressaltar semelhanças e diferenças entre primavera e o envelhecimento, destacando as palavras-chave que representam esses eixos.

Palavras-chave para a primavera: natureza, renascimento, flores, cores, leveza, frescor, conforto, alegria, inspiração, vida, renovação, florescer, vitalidade. **Palavras-chave para a população idosa:** longevidade, qualidade de vida na velhice, envelhecimento ativo, renovação, memórias afetivas, autonomia, histórias de vida e Estatuto da Pessoa Idosa. Pode-se verificar que essas palavras estão sincronizadas em eixos que se aproximam e que favorecem o elo de ligação entre viver a primavera, não apenas como mais uma estação do ano, mas, provocando nas pessoas, em especial, na população idosa, a oportunidade de ressignificar novos papéis na sociedade, ou seja, florescer para novos caminhos.

Segundo Neri (2013), o envelhecimento pode ser um período de conquistas na construção de novos caminhos, principalmente, se a pessoa idosa pode contar com suporte em redes de apoio formais e não formais. Estudos apontam que pessoas idosas que se envolvem em atividades comunitárias, culturais e educativas desenvolvem maior sensação de vitalidade, o que caracteriza a metáfora da “primavera do envelhecer”. E é com esse olhar que algumas universidades desenvolvem projetos educacionais e de convivência social, produzindo resultados positivos no estímulo à autonomia, na socialização e no desenvolvimento de novos saberes. (UNB/UNISER, 2020).

Ao ressignificar a velhice, associando-a a um ciclo de vida de florescimento, que corrobora com as teorias do ciclo vital humano, do desenvolvimento humano como algo contínuo, em que cada fase de vida apresenta desafios e conquistas, a população idosa se beneficia, com sensações de bem-estar na primavera, com a chegada das flores, com mais verdes, mais brisa, desfrutando desses momentos mágicos de beleza natural e plena. Para Kaplan (1989), a população idosa pode apresentar redução de estresse e aumento da sensação de vitalidade, expondo-se a esses cenários naturais.

Assim, diversos benefícios diretos podem ser alcançados. Por exemplo, para a saúde física, pode ocorrer o aumento da força muscular, a melhoria no equilíbrio, prevenção de doenças crônicas e melhoria da densidade óssea. Já no campo mental, pode-se observar nessa população: a redução do estresse, da ansiedade e depressão, e o aumento do bem-estar e da cognição.

Com isso, a população idosa encontra um terreno fértil para o cultivo das relações sociais, já que os encontros em espaços ao ar livre favorecem interações, o que, sem dúvida, contribui para o bem-estar físico e mental. Pode-se citar como exemplo desses encontros: grupos de caminhadas, clubes de jardinagem, uso de academias de ruas etc. Dessa forma, o contato com a natureza, ao promover a inclusão e a participação social, torna-se um componente importante para um envelhecimento com qualidade de vida.

Vale ressaltar que, para um envelhecimento ativo e saudável, as políticas públicas e as intervenções sociais devem contribuir com a existência de espaços públicos acessíveis e inclusivos, e que levem em conta as particularidades da pessoa idosa; de forma que a natureza, em sua essência possa desempenhar um papel significativo e enriquecedor na trajetória de vida da pessoa idosa, fortalecendo sua saúde, autonomia e dignidade; e que a primavera, estação do ano, possa agir como um agente de resgate de memórias afetivas e de experiências sensoriais, reforçando a identidade e o pertencimento desse grupo populacional.

Ao concluir, deixo aqui um poema, como estratégia de reflexões e de exemplificação ao tema abordado.

A VELHICE E AS ESTAÇÕES

Dizem que a velhice é como o inverno
As folhas caem e não voltam mais
Tudo se faz seco e frutos não se colhem mais

Os tempos passam
E jamais vi um ano que após o inverno não viesse o verão e entre eles a
colorida e radiante primavera
A velhice são as quatro estações
É verão quente como coração que quer dar amor
Outono sereno de equilíbrio com ventos de calma
É inverno gelado como as decepções na vida Primavera florida, colheita da
vida...

E o ciclo se repete
Novo ou velho, aprendemos quando se perde
Acertando ou errando, crescemos quando tudo se repete
Cabelos brancos ou pintados, a cor da vida é a que diverte

Aposentado ou empregado, amar é que enriquece
Podem passar os dias, podem passar os anos
Norte ou sul, leste ou oeste
Sete ou setenta, vinte ou cinquenta.
Dia ou noite, chuva ou sol
A velhice é para todos

A velhice são os que vencem
E passam por todas as gerações Outono e inverno, primavera e verão
Até chegar nela e se fazerem.

LIMA, Daniela Martins; Mundo Jovem;
<http://www.mundojovem.com.br/poema-idoso-16.php>

SAÚDE AGORA!

PRIMAVERA DO ENVELHECER: UM TEMPO PARA FLORESCER



A expressão "Primavera do envelhecer, tempo de florescer" nos convida a enxergar a velhice como uma fase bonita e cheia de novas possibilidades. Assim como a primavera traz vida nova à natureza, esse período da vida também pode ser um momento de renovação, aprendizado e alegria.

O que quer dizer "Primavera do envelhecer"?



 O QUE SIGNIFICA "TEMPO DE FLORESCER"? Expressar o que há de melhor em si

"Florescer" quer dizer mostrar ao mundo tudo de bom que existe dentro da gente, mesmo com o passar dos anos. É aproveitar a vida com leveza e alegria.

 Colher os frutos vividos

Depois de uma vida cheia de lutas, desafios e vitórias, a velhice pode ser o tempo de colher os frutos do que foi plantado ao longo da caminhada.

 Beleza na maturidade

A beleza não está só na juventude. Ela também está nos cabelos brancos, nas histórias, na experiência, no sorriso calmo e no olhar cheio de vida.

 Aproveitar cada fase da vida

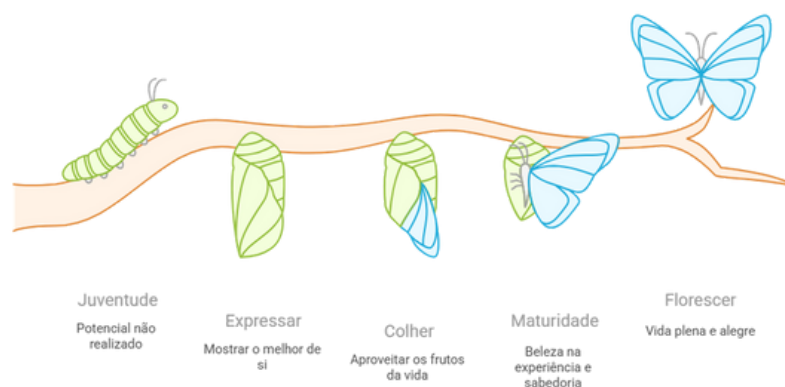
A vida é como as estações do ano. Cada uma tem seu tempo e sua beleza. Aproveitar o agora é o segredo para viver bem.

 REFLEXÃO INSPIRADA NA ARTE E NA NATUREZA

Como nas obras de arte que retratam a primavera, a vida pede cuidado, sensibilidade e coragem. Envelhecer não é parar. É continuar a viver com dignidade e esperança. É cuidar de si, dos outros, e manter o coração aquecido — mesmo depois de um "inverno difícil".

"Viver não é um ato isolado. Envelhecer não é desaparecer, mas sim espalhar harmonia por onde se passa."

Que possamos todos fazer brotar a primavera depois dos dias frios e tristes.





ATIVIDADE SUGERIDA PARA "FLORESCER": JARDINAGEM



A jardinagem é uma forma simples e prazerosa de cuidar da vida e das emoções. Além de embelezar o ambiente, ela faz bem para o corpo e a mente, especialmente na terceira idade.

BENEFÍCIOS DA JARDINAGEM PARA PESSOAS IDOSAS:



PARA FINALIZAR...

A primavera do envelhecer é mais do que uma metáfora — é uma escolha de olhar a vida com amor, coragem e esperança. É tempo de florescer, sempre que possível.

Fontes

- Blog Silvana Toazza e Arketis

PRIMAVERA DO ENVELHECER: TEMPO DE FLORESCER



ANNA
PAULA



Ao longo da vida, vimos várias primaveras florescendo e nos encantando com seus cheiros e cores. Árvores floridas, os ipês e sua magnificência em rosa, roxo, amarelo e, por fim, o branco. Os mamíferos saem à caça, após um inverno de carências, os pássaros voam alegres, os insetos gritam a sua felicidade, agradecendo à natureza a fartura que está desabrochando, e nós, os humanos, também usufruímos desta maravilha chamada PRIMAVERA, com novas esperanças e sonhos a realizar.



E assim também vivenciamos a **PRIMAVERA DO ENVELHECER: TEMPO DE FLORESCER**, pois estamos cheios de conhecimentos a ensinar, vivências a compartilhar e novos hábitos a adquirir para a melhora da nossa saúde física e mental.

E sabemos que o alimento, a comida natural, é o combustível do nosso organismo e quanto mais variado em cores for o seu prato, maior será a vitalidade e disposição do seu organismo.



VAMOS CONHECER UM POQUINHO DAS CORES DOS ALIMENTOS E SEUS BENEFÍCIOS?

Os marrons são fontes de vitaminas do complexo B, que contribuem para o bom funcionamento do sistema nervoso. A aveia está nesse grupo e também é uma boa fonte de fibras.



AVEIA



ARROZ INTEGRAL



NOZES E CASTANHAS

Os brancos contêm potássio, que ajuda na manutenção da saúde muscular. Alguns, como a batata, contêm vitamina A, que é essencial para a saúde dos olhos; e a banana, que contém também a vitamina C. Eles atuam contra processos alérgicos e inflamatórios; fortalecem os sistemas imunológico e circulatório; e protegem contra doenças crônicas associadas ao envelhecimento.



BATATA DOCE E INGLESA



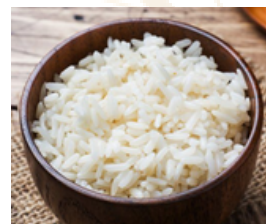
BANANA



COUVE-FLOR



COGUMELOS



ARROZ

Os roxos contam com a presença das antocianinas, com propriedades anticancerígenas, protegem o coração e o cérebro, ajudando na clareza mental e estimulando a memória, além de contribuir para um envelhecimento saudável, promovendo uma boa longevidade. São fonte de potássio e alguns, como a beterraba, também são ricos em Ferro e vitaminas A, B6 e C. Cascas roxas contêm quercetina, que ajuda a diminuir os riscos de ataques cardíacos.



UVA



MIRTILO

REPOLHO
ROXOCEBOLA
ROXA

AMORA



AMEIXA



FIGO



BETERRABA

Os verdes atuam na promoção de uma digestão mais leve, ajudando a desinflamar, desintoxicar e auxiliando na promoção do fôlego. São fontes de vitamina C, que é antioxidante e aumenta a imunidade. Auxiliam no crescimento e manutenção da pele, cabelos, ossos e visão. Contribuem beneficemente também para os sistemas nervoso, imunológico e sexual, ajudando na manutenção do bom colesterol.



KIWI



PEPINO



AIPO



ALFACE

REPOLHO
VERDEMAÇÃ
VERDE

SALSA

Os verde-escuros são ricos em ferro, que previnem e tratam anemia e em cálcio, que fortalece os ossos e previne a osteoporose.



RÚCULA



BRÓCOLIS



ESCAROLA



ALMEIRÃO



AGRIÃO



CHICÓRIA



COUVE

Os amarelos e os alaranjados promovem energia e equilíbrio hormonal, pois são ricos em carotenoides, nutrientes que são antioxidantes que combatem os radicais livres e o envelhecimento precoce das células. Agem para o bom funcionamento do sistema imunológico e sexual, prevenindo doenças cardíacas e certos tipos de câncer. Também melhoram a visão e a pele.

LIMÃO
SICILIANO

ABACAXI



MANGA



MAMÃO



PÊRA

ABÓBORA
MORANGAABÓBORA
DE CABEÇA

Os vermelhos fortalecem o coração, ativando a circulação e propiciando mais disposição. São ricos em licopeno, substância que possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antienvelhecimento precoce. Atuam na manutenção da saúde da pele, gengivas e vasos sanguíneos. Agem na formação de colágeno e na redução do colesterol. Ajudam a prevenir o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, principalmente de próstata, mama e pâncreas, podendo diminuir o risco de desenvolver doenças, como aterosclerose e outras doenças cardiovasculares, Alzheimer e outras demências.



MELANCIA



MORANGO



TOMATE



FRAMBOESA



CEREJA



TORANJA



CENOURA

PIMENTÃO
VERMELHO

CAJÚ

Em poder desse conhecimento, não há mais desculpas para não se alimentar adequadamente, pensando na sua saúde e bem estar, alinhados ao envelhecer com boa disposição e qualidade de vida.



O segredo é COLORIR O PRATO!

Evite alimentos processados e ultraprocessados, beba água regularmente e use e abuse das cores nos alimentos naturais.

**VIVENCIEM UMA LINDA PRIMAVERA DE CORES E SABORES.
BOM APETITE!**

MARIA DE JESUS SOUSA MENDES

ANNA
PAULADAMARIS
LUCIAGILBERTO
AMARO

A Primavera é a estação das flores, da renovação das cores e da felicidade porque nos admiramos em como a natureza se renova, trazendo vida, esperança e novos planos.

Procuramos, nesta edição, trazer uma pessoa que se renova a cada dia, cuidando de suas flores e distribuindo palavras de amor e companheirismo a quem convive com ela.

Seu nome é Maria de Jesus Sousa Mendes, psicóloga e teóloga de formação, aluna da UniSER, Polo Asa Sul. É solteira, não tem filhos e é muito dedicada à família, seus irmãos e sobrinhos.

Seu nome é Maria de Jesus Sousa Mendes, psicóloga e teóloga de formação, aluna da UniSER, Polo Asa Sul. É solteira, não tem filhos e é muito dedicada à família, seus irmãos e sobrinhos.

Em 1980, saindo de Valença/PI, veio passar férias em Brasília e encontrou uma cidade com muitas oportunidades para trabalhar e crescer profissionalmente. Por isso decidiu ficar e em duas semanas já estava empregada.

*“Quando entrar setembro
E a boa nova andar nos campos
Quero ver brotar o perdão
Onde a gente plantou juntos outra vez”*



Hotel Nacional, onde Maria de Jesus trabalhava, em agência de turismo.

A experiência de viver e trabalhar na capital federal deu tão certo que, a cada semestre, ela trazia um irmão para morar com ela. E, após dois anos, finalmente, trouxe sua mãe e o irmão caçula.

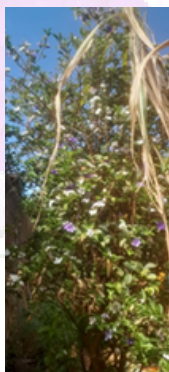
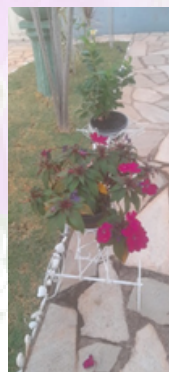
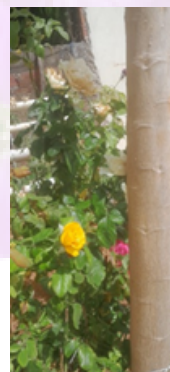
*“Já sonhamos juntos
Semeando as canções no vento
Quero ver crescer nossa voz
No que falta sonhar”*

Foram dias difíceis para a família, com muito estudo e trabalho, porém também lucrativo para todos. Quando olha para trás, vê que valeu a pena todo o esforço empreendido nessa caminhada.

*‘Já choramos muito
Muitos se perderam no caminho
Mesmo assim, não custa inventar
Uma nova canção que venha nos trazer”*

A UniSER chegou na vida de Maria de Jesus em plena pandemia de Covid-19. Foi pela internet que descobriu o curso e decidiu matricular-se, no modo on-line, que era oferecido na época. A experiência foi muito interessante, com materiais diversificados e relevantes, muito diferente do modo presencial, que cursa atualmente. Sentiu a falta do convívio diário que há no presencial e que as matérias foram muito mais proveitosas, mesmo sendo on-line.

Ama estar com a turma da Asa Sul e manda um recado: “_Vocês são **incríveis**”! Maria de Jesus ama flores e a aposentadoria lhe deu mais tempo para se dedicar a elas. Já plantou variados tipos como:

**BOUGAINVILLE
BRANCO****MANACÁ****HORTÊNCIAS
AZUIS****BEIJO PINTADO
VERMELHO****ROSA DO
DESERTO****RODAS DE DIVERSAS CORES****ROSA LA FRANCE**

A sua flor preferida é a ROSA LA FRANCE, por sua beleza e perfume que remetem às lembranças de sua infância, mas essa, ainda não a tem cultivada.

E assim ela segue, fazendo a sua parte em cultivar e manter flores perfumadas, trazendo belezas à cidade que a acolheu e onde construiu a sua história de vida e não parou por aqui, pois, em seus planos futuros, não estará no Brasil.

“Sol de primavera

Abre as janelas do meu peito

A lição sabemos de cor

Só nos resta aprender”

SOL DE PRIMAVERA – Canção de BETO GUEDES/1979

**Maria de Jesus, te desejamos todo sucesso e felicidade
em meio às flores daqui e de onde estiver.**

Anna Paula é Nutricionista e Terapeuta Integrativa
Damaris Lúcia é Professora Aposentada da SEEDF



EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 2 | EDIÇÃO 23 | SETEMBRO | 2025

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço

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

COLUNISTAS: Alexandre de Pádua de Sousa Rodrigues, Ângela Queiroz Barros, Alice de Sousa; Anna Paula, Cátia Irene Dias, Damaris Lucia, Flavia Pinheiro dos Reis, Francisca Sousa, Gilberto Amaro, Graça Medeiros, Larisse Costa Gomes, Leonardo Lourenço, Loyane Pádua, Luciana Bueno, Marcelo Travassos, Márcia Correia Lima, Márcia Ferreira, Maria Clara Brandão, Maria do Socorro Barbosa, Maria José da Conceição, Marilse Helena Manso, Marinalva Reis Russo, Paulo César, Rosângela Soares, Simone Dourado, Socorro Costa, Sonali Graber, Valéria Aragão, Vanderlei Formiga Souza, Vera Lúcia Ferreira e Yan Pádua.

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

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

