



revista

GIRASSÓIS

NOVEMBRO AZUL

Volume 2 - Novembro - 2023.



ÍNDICE



CUIDANDO DA SAÚDE DO HOMEM IDOSO - pág. 02 - 03.

MOVA-SE!- pág. 04 - 06.

ESPORTE PARA UMA VIDA PLENA - pág. 06 - 09.

GERASCOFOBIA - MEDO DE ENVELHECER - pág. 10 - 12.

QUANDO A DOR INVADE UM LAR, UMA EXPERIÊNCIA REAL - pág. 12 - 14.

ROTA SÊNIOR - pág. 15 - 17.

A ESPIRITUALIDADE É O SUPORTE NA CURA DE DOENÇAS - pág. 18 - 21.

CIDADANIA E SEGURANÇA PÚBLICA - pág. 22 - 25.

UNISERES - pág. 26 - 33.

Editorial - pág. 34.



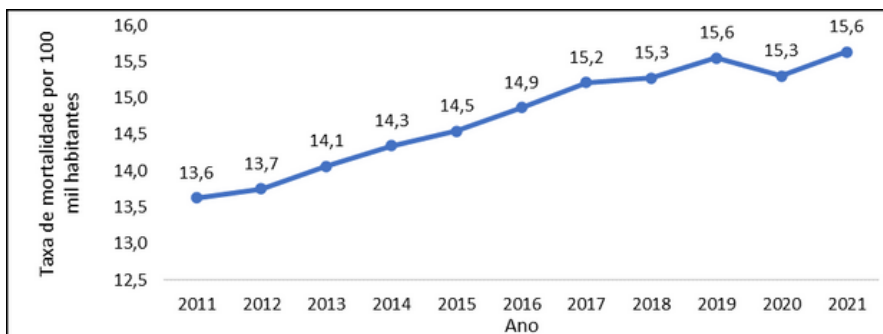
CUIDANDO DA SAÚDE DO HOMEM IDOSO



Por Laci Maria e Leonardo Lourenço

Novembro é o mês dedicado à conscientização sobre a saúde masculina, e o foco principal é o combate ao câncer de próstata. Ao observarmos as estatísticas de mortalidade por câncer de próstata no Brasil ao longo dos anos (Gráfico 1), percebemos a importância de abordar a saúde do homem idoso, destacando a relevância de exames preventivos e hábitos saudáveis.

Gráfico 1. Taxa de mortalidade por câncer de próstata no Brasil no período de 2011 a 2021.



Fonte: Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM)

Analisando os dados de 2011 a 2021, fica evidente que a faixa etária mais impactada pelo câncer de próstata é a dos 70 anos e mais (Gráfico 2). No entanto, é crucial ressaltar que a prevenção deve começar muito antes. Os homens, mesmo na faixa dos 30 a 39 anos, não estão isentos dos riscos, ainda que as taxas de mortalidade sejam baixas nesse grupo.

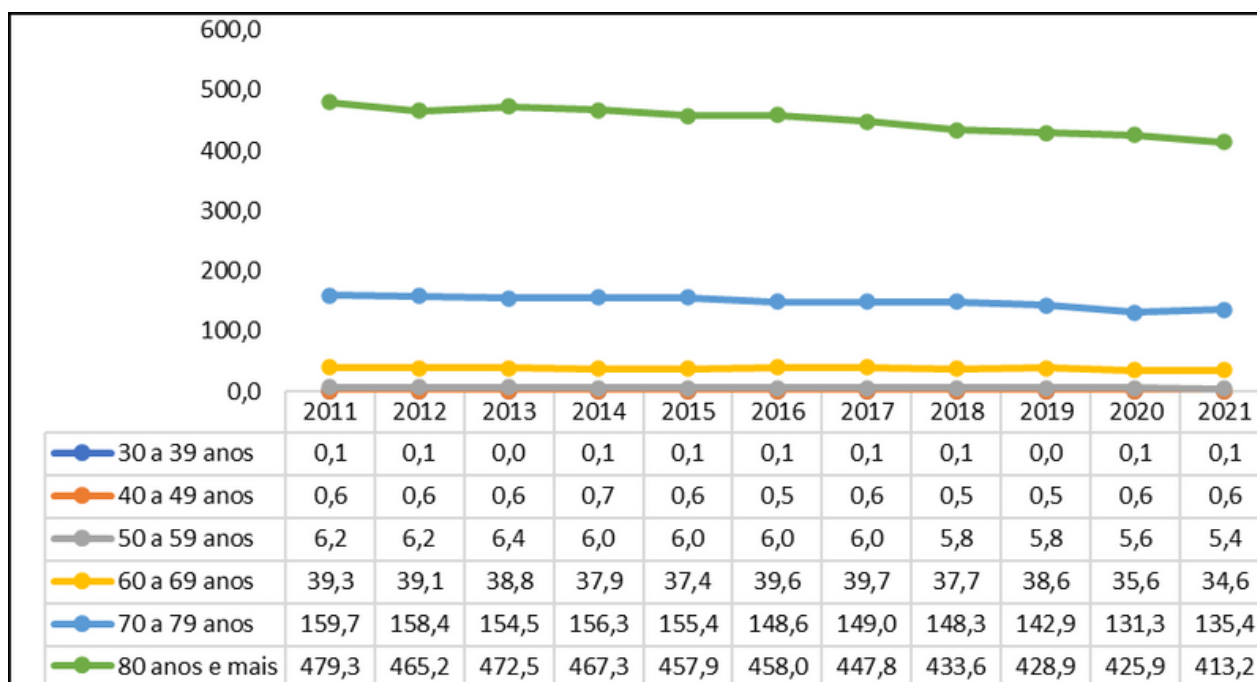
Os números indicam que a mortalidade aumenta com o avançar da idade, atingindo seu pico na faixa dos 80 anos e mais. Portanto, é fundamental que os homens adotem práticas saudáveis desde cedo, incluindo exames periódicos e a adoção de um estilo de vida que promova o bem-estar físico e mental.

A conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce é a chave para combater o câncer de próstata. Exames regulares, como o PSA (Antígeno Prostático Específico), são ferramentas essenciais para identificar possíveis problemas na próstata antes que se tornem mais graves.

Além disso, a promoção de hábitos saudáveis, como uma alimentação balanceada e a prática regular de atividades físicas, contribui não apenas para a prevenção do câncer de próstata, mas também para a melhoria geral da saúde do homem idoso.



Gráfico 2. Taxa de mortalidade por câncer de próstata segundo faixa etária no Brasil, 2011-2021.



Fonte: Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM)

Novembro Azul não é apenas um lembrete, mas um chamado à ação. É um convite para que os homens, em todas as idades, estejam atentos à sua saúde, realizem check-ups regulares e adotem um estilo de vida que promova o envelhecimento saudável.

- Ao cuidarmos da saúde do homem idoso, não só contribuimos para a redução das estatísticas de mortalidade por câncer de próstata, mas também para uma sociedade mais consciente e comprometida com o bem-estar de todos.





MOVA-SE!

Por André Cipriano

Você sabia que o Novembro Azul é uma campanha de conscientização realizada por diversas entidades no mês de novembro dirigida à sociedade e, em especial, aos homens, para conscientização em relação às doenças masculinas, com ênfase na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Temos um desafio para você nobre aluna e caro aluno:

Propomos que apresente a UniSER a um amigo, tio, pai ou conhecido para que possam ter a possibilidade, através da formação nos bancos acadêmicos, de um envelhecer mais saudável, correto e feliz, quebrando preconceitos, machismos e obscurantismos. A partir de uma nova visão, se constrói um novo olhar sem medos para o cuidar da saúde e do corpo, onde a longevidade se faça presente com qualidade. Tudo que se possa prevenir e/ ou tratar com conhecimento precoce, obtém-se resultados absolutamente muito mais satisfatório.

A adoção de hábitos saudáveis, a prática de atividade física regular, a alimentação balanceada e o uso moderado de bebidas alcoólicas são cruciais para diminuir estes agravos evitáveis. A identificação precoce de doenças aumenta as chances de um tratamento eficaz, sem o preconceito e essa oportunidade é a chave para a felicidade e bem estar nessa caminhada.

Tudo isso para propor uma oportunidade nova em que muitos homens, pelos olhares cansados do passado e de uma sociedade que está em evolução, não estão tendo e a UniSER poderá oferecer, proporcionando experiências e conhecimentos e levando-os a se conhecer e tomar atitude com vivências incríveis...



Veja como nós homens estamos ainda alguns passos atrás:

Não nos prevenimos anualmente, não nos damos essa chance de cuidarmos do que temos de mais valioso: a nossa saúde.

Achamos que somos Super, mas não somos. Não exercemos o conhecimento na plenitude do envelhecer.

Conceda a ELE, seu escolhido, a oportunidade dessa fantástica caminhada, pois ao final terá conhecimento, forças e uma imensa vontade de continuar, pois o apenas para SI não bastará; o bem estar do próximo será a sua ambição!

E como a Mova-Se, por essência, não para, nessa edição temos a honra de compartilhar um bate papo e o olhar do Professor João Paulo, Diretor de UnB FCE, que além de entusiasta UniSER, é um grande parceiro que, na medida do possível, estará conosco e, assim, a UnB Ceilândia também propõe pensamentos e reflexões sob o olhar masculino.

O professor relata que tem observado mudanças no comportamento dos homens, onde percebe um novo Projeto de Felicidade, tornando-se mais atento e cuidadoso consigo mesmo, superando todas as barreiras.



André Cipriano e o Professor João Paulo da UnB-FCE.

Após essa deliciosa conversa, agregadora, enriquecedora e de um estreitar de laços e atividades, o professor João Paulo reitera a mensagem, uma vez que o homem atarefado e sem o olhar para Si, possa ser movido e tocado por uma pessoa que o ama de forma a dar-se esta oportunidade, tocado pelo coração; tendo de fato um PROPÓSITO de FELICIDADE.





ESPORTES PARA UMA VIDA PLENA



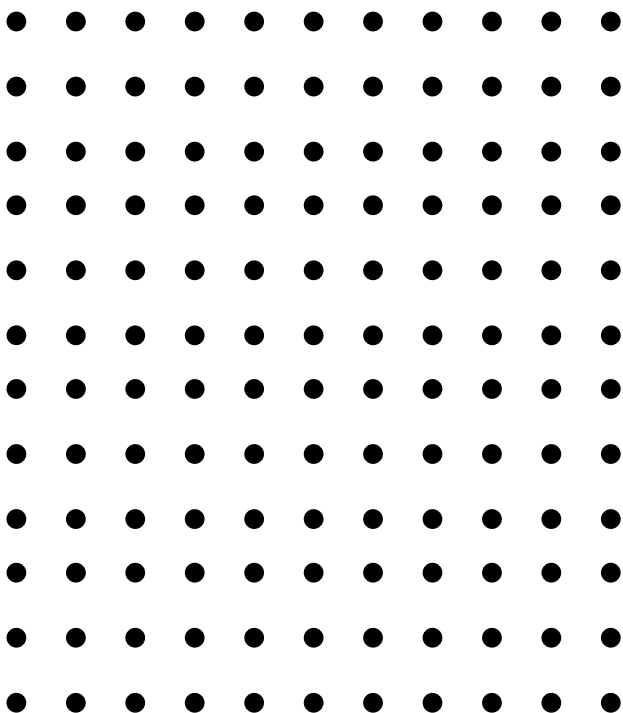
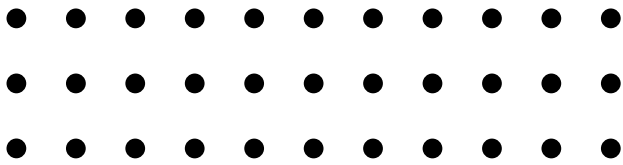
Por Ângela Queiroz

Novembro Azul e a Prevenção do Câncer de Próstata!

Este é um mês dedicado a conscientização sobre a saúde masculina, com foco especial na prevenção do câncer de próstata. Embora a campanha tradicionalmente enfatize a importância do diagnóstico precoce e exames regulares, é crucial não subestimar o papel que a prática regular de esportes possa melhorar na promoção da saúde dos homens, especialmente na terceira idade. Além disso, a prática esportiva não se limita apenas aos benefícios físicos e ao sedentarismo.

A atividade física regular tem demonstrado contribuir para a redução do estresse, da ansiedade e da depressão, promovendo uma saúde mental robusta. A conexão mente-corpo é essencial, e o esporte é uma ferramenta valiosa para manter essa harmonia, especialmente em fases da vida onde os desafios podem ser mais intensos. Define-se como sedentário o indivíduo que não pratica atividades físicas no seu cotidiano. A obesidade, diabetes, aumento do colesterol e problemas cardíacos são algumas das doenças que podem aparecer como consequência deste mau hábito que atinge a todos, inclusive os idosos.





O filósofo Sócrates, na Grécia Antiga, já afirmava que “as duas grandes habilidades para o desenvolvimento do ser humano são a arte e o esporte.” Assim, sabe-se que praticar exercício físico é de extrema importância para a saúde do indivíduo, principalmente na terceira idade. Complemento em dizer que quem quer, faz acontecer! Não arranja impedimento físico e tampouco desânimo para essa prática, arranja tempo: Destaco um colega de trabalho, o Alan Sousa Marques de Oliveira, 35 anos de idade, servidor público da Procuradoria- Geral do Distrito Federal-PGDF, graduado em Direito, cadeirante e atleta de alta performance no basquete brasileiro, representante nosso a nível mundial, sendo ele ainda criança (12 anos) quando foi vítima da falta de segurança no país e na cidade onde mora até hoje, Planaltina-DF, quando assistia um jogo de futebol, esporte do qual era amante por natureza, onde foi assaltado e baleado por bandidos que levaram sua bicicleta.

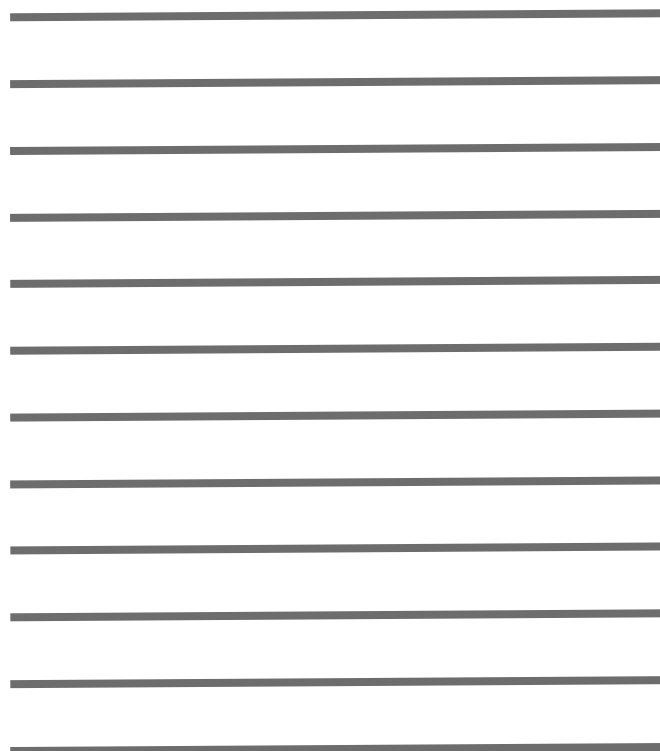
Após longos e tenebrosos dias internados no Hospital da Rede Sarah Kubistchek, conheceu outros esportes, como tênis de mesa e o basquetebol como reabilitação, este último pratica até os dias de hoje.



Mas foi na faculdade UniDF, onde apaixonou, isso em 2008 por essa modalidade esportiva que a partir de então só galgou vitórias, tais como: Parapan Juvenil de na Colômbia(Bototá)- vice campeão; em 2009, participou do Mundial em Paris onde ficaram em 7º lugar, abrindo outros leques e 2013 disputou o Sul-americano onde voltaram com medalha de ouro.

Informa ainda que jamais imaginou que o esporte pudesse lhe trazer tantas alegrias a um cadeirante, como lhe propiciou e propicia, tais como: andar de avião, conhecer o mundo e melhor, voltar com medalha no peito com honra e mérito! Ressalta também que o esporte melhora tudo em sua vida, formando pessoas melhores, amizades verdadeiras, perdendo timidez, e acima de tudo qualidade de vida.

Com alegria ele ressalta: “Eu não escolhi o basquete, ele me escolheu!”



Alan Sousa Marques de Oliveira





Cabe, ainda, salientar que como já dizia o filósofo Zygmunt Bauman, “vivemos a época de relações líquidas, o que significa dizer que os seres humanos não se importam tanto uns com os outros”.

Durante o Novembro Azul, é importante incentivar os homens a não apenas realizar exames preventivos, mas também a integrar a prática de esportes em suas vidas diárias. Seja caminhada, corrida, natação, ou qualquer outra atividade que traga prazer e movimento ao seu corpo, é essencial e necessário!





GERASCOFOBIA - MEDO DE ENVELHECER



Por Marcelo Travassos

A revista Girassóis está se consolidando a cada edição, como um novo veículo de divulgação do saber relativo ao processo do envelhecimento, promovendo uma outra percepção da velhice, a qual procura entender o sentido dessa etapa da vida humana muito além das fronteiras da biologia, da genética e da fisiologia, facilmente visto entre a interação das demais colunas, que tem como alvo principal: O Envelhecer de modo saudável. Nesta edição estaremos alertando para a prevenção contra o câncer de próstata e a Conscientização Negra.

Esta coluna nos chama a atenção de uma nova doença, a Gerascofobia: o medo de envelhecer, ele não é novo, sempre foi uma preocupação desde a antiguidade.

"É uma fobia específica, com sinais e sintomas de um transtorno de ansiedade extrema. Afeta o comportamento, a cognição e compromete a qualidade de vida das pessoas", diz Andrea Prates, médica especializada em geriatria e gerontologia pela PUC-RS...

A sociedade contemporânea está vivendo mais, porém está sofrendo agora de um mal, que já existia desde a antiguidade: A BUSCA DO CORPO PERFEITO. A pessoa começa desde cedo a perseguir esse ideal, em sua maioria lhe trazendo incômodos psicológicos, pois ela não consegue aceitar que o seu corpo está envelhecendo. Uma das formas para se combater isso é a construção social do envelhecimento, onde deve-se falar dos aspectos positivos que se

tem ao envelhecer, pois uma vida longa, significa ter novas competências de transformação, como:

- Adquirir novos conhecimentos;
- Ser flexível;
- Explorar novas maneiras de pensar;
- Ver o mundo sob outras e novas perspectivas;
- Deixar ir embora velhos acontecimentos;
- Construir novos relacionamentos sociais;
- Usar o tempo livre para investir em: competências, saúde, relacionamentos e novos propósitos;

É necessário que se perceba a importância de envelhecer com qualidade de vida, cuidando dos aspectos físico, mental e espiritual do Ser Longevo. A longevidade deve ser tratada com muito carinho, amor e respeito... aceitá-la é o início da sua construção.

O envelhecimento é um processo individualizado, cada um envelhece de uma forma, mas é também coletivo.

A Dra. Andrea Prates, médica especializada em geriatria e gerontologia pela PUC-RS, faz o seguinte alerta:

“É importante lembrar que, diante da desigualdade social em nosso país, corremos o risco de ter mais pessoas idosas em más condições de vida e saúde na velhice, especialmente porque essa foi a experiência que tiveram ao longo do curso de vida. Precisamos de políticas públicas para dar segurança às pessoas à medida que envelhecem e têm outras necessidades”

Está é uma das propostas do Projeto da UniSER, através do Curso: Educador Político Social em Gerontologia.

Envelhecer com saúde é tão importante que no mês de novembro, são feitas essencialmente duas campanhas sociais: A Prevenção do Câncer de Próstata e o dia da Consciência Negra: conquistas e fim do racismo. Esses dois temas encontram-se abordados nesta revista, pelos colunistas: André Cipriano, Gilberto Amaro Silva, Graça Medeiros, Laci Maria, Leonardo Lourenço, Marcelo Travassos, Marilse Manso, Paulo César e Simone Dourado.

A velhice - Olavo Bilac

Olha estas velhas árvores, mais belas
Do que as árvores moças, mais amigas,
Tanto mais belas quanto mais antigas,
Vencedoras da idade e das procelas...
O homem, a fera e o inseto, à sombra
delas

Vivem, livres da fome e de fadigas:
E em seus galhos abrigam-se as cantigas
E os amores das aves tagarelas.
Não choremos, amigo, a mocidade!
Envelheçamos rindo. Envelheçamos
Como as árvores fortes envelhecem,
Na glória de alegria e da bondade,
Agasalhando os pássaros nos ramos,
Dando sombra e consolo aos que
padecem!

SUGESTÕES DE LAZER E INFORMAÇÃO



Livro: Sabedoria das Idades
Edição Português por Jorge Mario (Papa Francisco) Bergoglio (Autor)
Editora : Edições Loyola; 1ª edição (23 outubro 2018); 192 p.
Idioma : Português



Vídeo/série: "Como Viver até os 100: Os Segredos das Zonas Azuis"
Título original: Live to 100: Secrets of the Blue Zones
Ano de lançamento: 2023
Gênero: Aventura
Duração: Série 4 episódios
Nacionalidade: EUA
Censura: 10 anos



QUANDO A DOR INVADE UM LAR - UMA EXPERIÊNCIA REAL



por Simone Dourado

"Descansaram. Me sinto em paz."

Como lidar com a dor, com o diagnóstico do câncer e possibilidade da perda? O desenvolvimento humano carrega consigo não só a possibilidade de vivenciar o envelhecimento diariamente, como também a certeza da morte. E como lidar com esse sentimento de finitude? Desejamos vida longa para todos, fomos ensinados a não pensar na morte, temos medo do fim, apesar de, diariamente, sermos bombardeados com notícias trágicas, onde a morte é a protagonista da vida. Sim, viver é ter a certeza de que vamos morrer.

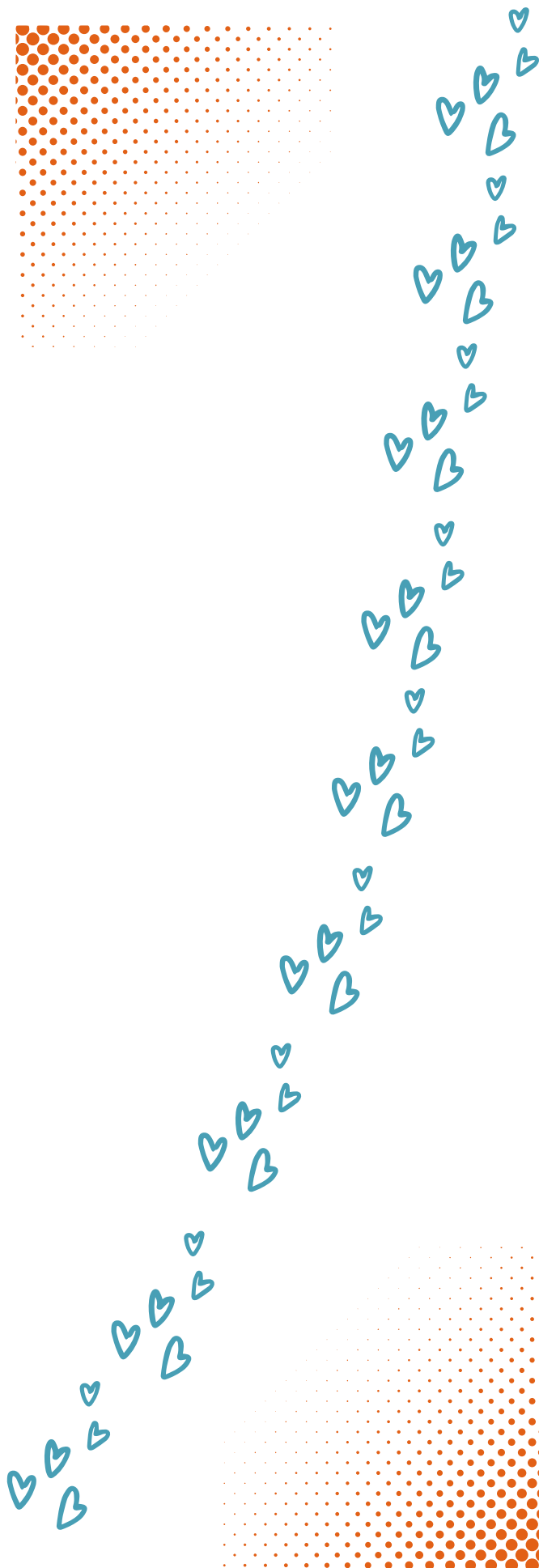
Faz sentido isso, negar a morte para evitar o medo do desconhecido e a angústia de não estarmos definitivamente presentes na vida?

Flavia Pinheiro dos Reis, aluna da UniSER-UnB, polo Asa Norte, nos conta sua experiência, onde a morte, em menos de um ano e meio, se fez presente duas vezes no seio familiar, através do câncer terminal.

"O diagnóstico de câncer do meu pai foi surpresa. Foi definido em uma internação simples e em oito dias tivemos o diagnóstico cancerígeno. Houve imediata transferência para cuidados paliativos, para que não houvesse sofrimento, e o óbito aconteceu no oitavo dia após. Quanto ao meu irmão eu sabia que seu diagnóstico o levaria a morte

pois seu câncer já existia e não havia tratamento produtivo."

Normalmente, em situações como esta, questionamos o propósito da vida, o mundo, a lógica da existência e tudo mais. Queremos resposta para o sofrimento de forma que ele faça algum sentido. Mas segundo a Logoterapia, teoria criada pelo neuropsiquiatra vienense Viktor Frankl, doutor em filosofia, ciência que busca incluir o logos (sentido) e os valores, bem como a liberdade e responsabilidade à existência humana, mesmo em situações de extremos sofrimentos, onde nada mais podemos fazer para mudar aquela situação, ainda assim, podemos atribuir um sentido à vida.



“Confesso que não tive tempo de raciocinar direito. Tudo que eu sabia ou fazia era para que ele fosse cuidado da melhor forma possível, com um tratamento humanizado.”

Amar foi a maneira escolhida por Flávia para lidar com aquela situação. Através do seu cuidado, sua responsabilidade e valores, ela conseguiu ver os últimos dias do seu pai e irmão com um sentido atribuído àquela situação. Enfrentou a doença terminal com atitude consciente e afirmativa diante da dor. Frankl diz que toda doença, até mesmo as doenças terminais têm o seu sentido, só que o sentido não está em se perguntar o motivo de ser ou estar doente, mas em como sofrer e na atitude que o ser adota perante a doença.

“Na minha indignação verbalizei com firmeza: Estão vivos, e devem ser considerados.”

Segundo Flavia, o sentimento de vazio ou perda de sentido de vida nunca fez parte desse processo e ela se posicionou de forma afirmativa diante da iminência da morte, evidenciando uma atitude de cuidado e amor. A Logoterapia nos ensina que o sentido da vida não depende da sua brevidade ou longevidade, onde o passado, que não se apaga, pode ressignificar o sentido do sofrimento.

“Nunca tivemos esse sentimento. Vi meu irmão e meu pai lutarem pela vida com todas as suas forças. Eu esperava por um milagre. Meu irmão fez grandes planos futuros até seu último respiro. Meu pai, até seu último respiro, se fortalecia com a vontade de viver.”

A fé, o amor, a responsabilidade, os valores, a atitude que assumimos diante de situações como essas, nos mostra que somos seres humanos únicos e perfeitos, com todas as dimensões, biológicas, psicológicas, sociais e também espirituais, movidos pela vontade de sentido, capaz de assumir e atender aos chamados da vida, mesmo que as circunstâncias nos exija mais do que pensamos poder oferecer a ela.

A capacidade da Flávia de auto transcender, assumindo um novo olhar sobre aquilo que não queremos ser confrontados, como a morte, fez toda diferença nesse tempo difícil. Esperava um milagre, mesmo com a certeza de que o descanso já seria um milagre. Sentiu a paz e a confiança de que eles não sofriam e estavam recebendo o melhor tratamento existente.



Batista Reis de Carvalho, carioca, vascaíno. “É difícil, mas a gente consegue!”.



E por fim, saliento que em todo instante desse relato emocionante, onde a querida Flavia passou por situações limites, vi a dimensão espiritual ou noética proposta pela abordagem da Logoterapia, onde foi evidente a sua capacidade de refletir, compreender, meditar e de perceber um sentido ou um significado para a sua vida.

Faz sentido isso?

ROTA SÊNIOR

Por Graça Medeiros



A Rota Sênior em comemoração ao Novembro Azul, irá destacar sobre os homens importantes na fundação de Brasília e alguns pontos turísticos de Brasília de fácil acesso para a terceira idade.

O movimento Novembro Azul é dedicado à conscientização sobre a saúde masculina, com ênfase na prevenção do câncer de próstata. As pessoas usam o bigode azul como uma forma de apoiar essa causa e incentivar os homens a fazerem exames regulares.



A fundação de Brasília foi um projeto liderado pelo então presidente do Brasil, Juscelino Kubitschek, e contou com a colaboração dos arquitetos Oscar Niemeyer e Lúcio Costa e trabalhadores que participaram na construção de Brasília e eram chamados de os "Candangos".

Brasília foi concebida em 21/04/1960, como a nova capital do país.



Homens importantes na fundação de Brasília

A Praça dos Três Poderes é um famoso espaço público localizado em Brasília, a capital do Brasil. Ela é assim chamada porque nela se encontram os edifícios dos três poderes do governo brasileiro: o Palácio do Planalto (Executivo), o Supremo Tribunal Federal (Judiciário) e o Congresso Nacional (Legislativo).



A Praça dos Três Poderes

A Torre de TV de Brasília é um dos pontos turísticos mais conhecidos da capital do Brasil. Ela tem uma altura de 224 metros e oferece uma vista panorâmica da cidade.



Além disso, abriga uma feira de artesanato local e restaurantes, onde você pode encontrar produtos típicos da região. É um ótimo lugar para visitar e apreciar a arquitetura modernista de Brasília.



A Torre de TV

A Catedral Metropolitana de Brasília é um dos edifícios religiosos mais icônicos da cidade de Brasília, seu design é moderno e consiste em 16 colunas de concreto curvado, o interior da catedral tem vitrais de cores que filtram a luz.



Catedral Metropolitana de Brasília

Parque da Cidade Sarah Kubitschek, chamado de "Parque da Cidade", é o maior parque urbano de Brasília, no Brasil. Com mais de 4 milhões de metros quadrados, oferece uma grande área verde, trilhas para caminhadas, lagos, quadras esportivas e restaurantes.

É um local popular para atividades ao ar livre, como piqueniques, esportes e caminhadas, sendo um dos principais pontos de encontro em Brasília.



Parque da Cidade Sarah Kubitschek

O Pontão do Lago Sul é um famoso complexo de entretenimento à beira do Lago Paranoá, em Brasília, conhecido por abrigar diversos restaurantes, bares e lojas, oferecendo uma vista panorâmica do lago. Além disso, o Pontão do Lago Sul é um local popular para passeios, eventos e atividades ao ar livre.



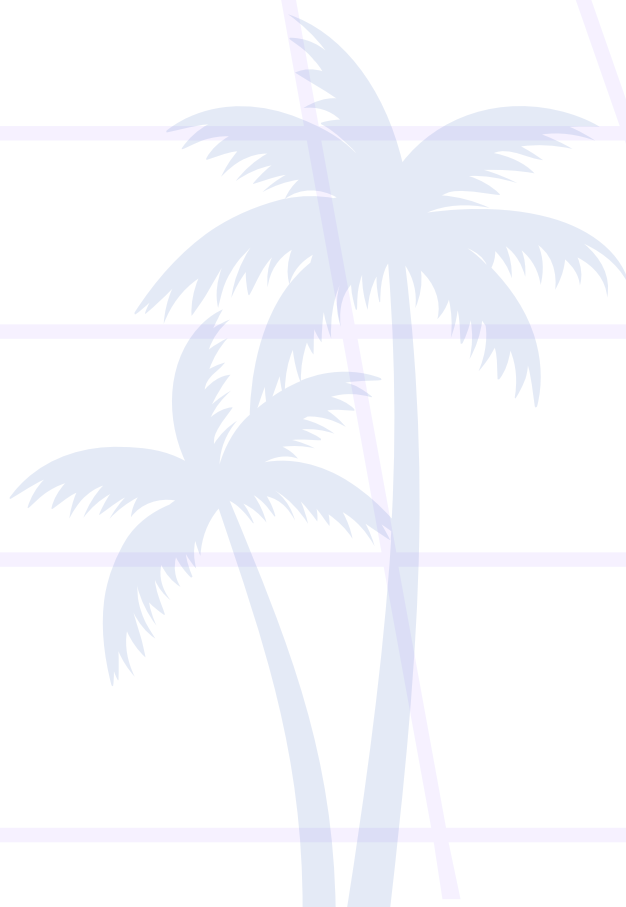
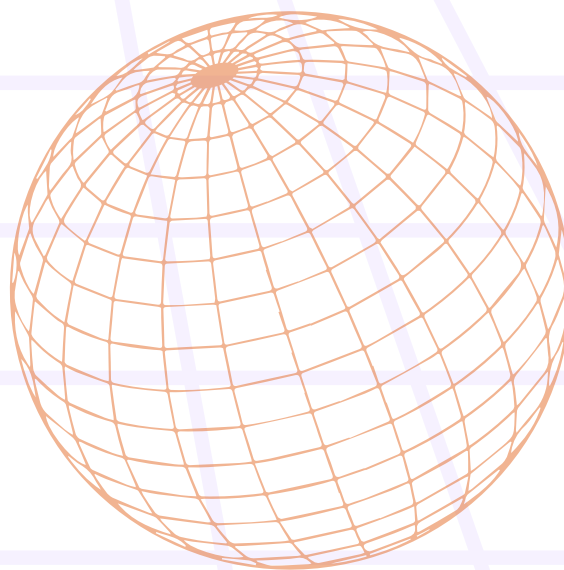
Pontão do Lago Sul

Legião da Boa Vontade LBV em Brasília é conhecida por seu Templo da Boa Vontade é um espaço aberto à visitação é um monumento ecumênico e cultural.



Templo da Boa Vontade

Agradeço a todos pela oportunidade de poder compartilhar, sobre alguns lugares do turismo para idosos em Brasília. É um privilégio destacar os encantos da capital e promover experiências enriquecedoras para essa admirável geração. E aproveito a oportunidade para convidar todos os Homens a participarem do nosso curso da UniSER UNB, será uma jornada de conhecimento e de experiências enriquecedoras.



A ESPIRITUALIDADE É O SUPPORTO NA CURA DE DOENÇAS

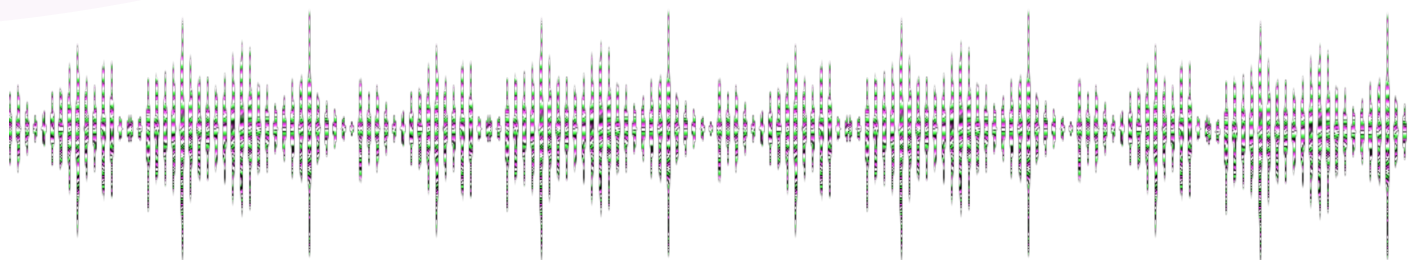
Por Marilse Helena Manso



A espiritualidade pode ser compreendida como parte importante da formação pessoal dos indivíduos, da subjetividade humana, que não necessariamente se vincula a uma doutrina religiosa. Em situações em que são fornecidos cuidados paliativos a fim de melhorar a qualidade de vida do ser humano, a promoção do bem-estar espiritual favorecendo também, a dignidade e a integridade da pessoa.

Através dos tempos, a medicina e a religião estiveram entrelaçadas, às vezes com mais intensidade, outras com menos; porém somente na virada do século XX para o XXI a literatura científica começou a apresentar estudos consistentes sobre a importância dos aspectos religiosos e espirituais na saúde física e mental dos pacientes. Ao se conectar com uma crença maior, muitas pessoas encontram força e conforto para enfrentar os desafios que a doença traz.

A espiritualidade proporciona sentimentos como perdão, gratidão, empatia e otimismo, que produzem e liberam substâncias antiestresse, como serotoninas e endorfinas, que são benéficas à saúde. Estudos mostram que a prática da espiritualidade pode reduzir os níveis de estresse e ansiedade, além de aumentar a sensação de bem-estar e qualidade de vida. Isso ocorre porque a espiritualidade ajuda a pessoa a encontrar um propósito maior para sua vida, o que pode aliviar a sensação de vazio e desesperança.





Além disso, a espiritualidade pode ajudar a pessoa a lidar com a dor física e emocional. Através da meditação, da oração, ou outras práticas, é possível desenvolver uma maior capacidade de aceitação e resiliência, o que pode ajudar no processo de cura, para alcançar o espiritual uma pessoa não necessita pertencer a uma religião, dados apontam que muitos são aqueles que, independentemente de sua religião, buscam a cura na fé, na crença em Deus e na esperança de um milagre.

O câncer, na nossa sociedade, embora com as inúmeras formas de tratamento, ainda é considerado uma doença incurável, que evidencia a proximidade da morte. Assim, os pacientes e os familiares, diante da desesperança e do sofrimento causado pela descoberta da doença, buscam na espiritualidade um sentido positivo ou negativo às experiências.

Uma das formas de enfrentamento da doença e da morte está diretamente ligada à força da fé e a crenças religiosas; ou seja, formas de expressar a espiritualidade. Para pessoas idosas em condições crônicas de saúde, uma das formas de enfrentamento de situações adversas e desfavoráveis está no sentimento de fé em Deus. A fé em Deus é um sentimento arraigado na nossa cultura e é tão necessária quanto são outros modos de enfrentamento.





“Ter um diagnóstico de câncer leva o paciente a olhar para seu interior, ou seja, começam os questionamentos sobre a vida, sobre Deus, sobre propósitos, sobre a morte. Diversos estudos sugerem a importância da religião e da espiritualidade para superar o sofrimento psíquico”, afirma a oncologista clínica do IBCC, Dra. Haila Mutti.

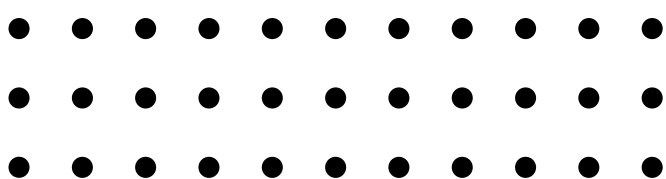
Ainda segundo a médica, o bem estar espiritual foi associado a um menor estresse. Em algumas fases da doença, como por exemplo decisão de tratamento, progressão e na terminalidade a demanda espiritual aumenta, e uma atenção maior nesta área é fundamental para reduzir o impacto negativo do câncer na qualidade de vida do paciente. “Acontece também de alguns pacientes encontrarem maior significado em sua fé, outros passarem a questionar sua relação com Deus. É importante abordar as diversas esferas do paciente oncológico como o corpo, a mente e a alma, assim como entender que há um tempo para o processo de aceitação de uma “nova realidade” e usar o máximo de ferramentas para ajudar no enfrentamento do diagnóstico e do tratamento do câncer”, complementa a oncologista.



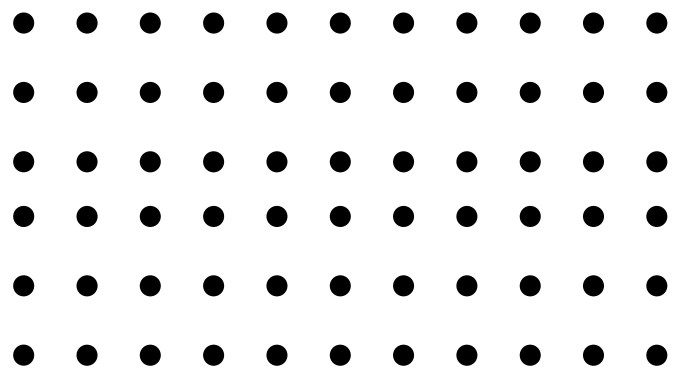
A espiritualidade se torna um ponto de suma importância dentro do cenário oncológico uma vez que a mesma favorece para o desenvolvimento da resiliência em cada sujeito, promovendo qualidade de vida dentro do tratamento. No entanto, é importante ressaltar que a espiritualidade não deve ser vista como uma substituta para o tratamento médico adequado. Ela deve ser vista como um complemento, uma forma de se obter suporte emocional e espiritual durante o processo de cura.

A religião e as igrejas desenvolvem um papel relevante do ponto de vista da prevenção quanto do tratamento. Em muitas comunidades religiosas, a crença na cura é forte e, portanto, a oração e a fé podem ser vistas como complementos aos tratamentos médicos convencionais quando aplicados simultaneamente.

A religião não deve ser vista como uma substituição do tratamento médico. As igrejas também podem ter um papel importante na prevenção de doenças, realizando campanhas de conscientização e fornecendo informações sobre hábitos saudáveis, como uma dieta equilibrada, atividade física regular e higiene pessoal adequada.



Além disso, as igrejas podem ser um local de apoio e acolhimento para pessoas que sofrem de doenças crônicas ou graves, fornecendo suporte emocional e espiritual para pacientes e familiares. Em muitos casos, os líderes religiosos também podem ajudar a conectar as pessoas com recursos médicos e serviços de saúde. Em resumo, a relação entre doenças, espiritualidade e igreja é de suma importância podendo ser extremamente benéfica, desde que seja tratada com cuidado e equilíbrio.





CIDADANIA E SEGURANÇA PÚBLICA

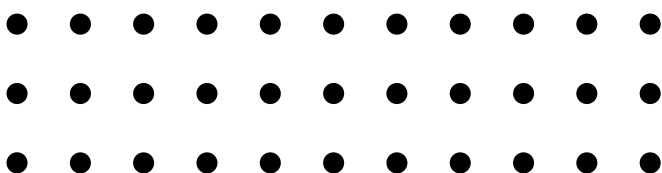
Por Paulo César



Cidadão jurídico é o indivíduo no gozo dos direitos civis e políticos de um Estado. Em um conceito mais amplo, cidadania quer dizer a qualidade de ser cidadão, e conseqüentemente sujeito de direitos e deveres.

Porque precisamos da Ética?

A ética é importante e essencial para que haja equilíbrio em uma sociedade, ela nos ensina a refletir sobre nossas ações, se seguimos as regras e normas necessárias para o bom convívio em sociedade, se respeitamos o outro, se somos honestos, íntegros e justos, se fazemos aquilo que é correto mesmo quando ninguém está fazendo.



Direto ao Ponto

O envelhecer é algo inevitável e existe para todos os seres humanos.

Por isso, como sociedade, é preciso estruturar e organizar como se irá lidar com o gradual aumento da idade dos indivíduos, garantindo seus direitos, dentre os quais, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à habitação, ao transporte, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.



Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que, entre 2012 e 2021, houve um aumento de 11,3% para 14,7% da população com mais de 60 anos no país. Isso significa que o segmento de pessoas idosas saltou de 22,3 milhões para 31,2 milhões, crescendo 39,8% no período. Tais números demonstram que estamos vivendo mais. Isso impõe ao Estado desafios na área da previdência, saúde, segurança, educação e tantos outros, a fim de que a maior expectativa de vida deva ser sinônimo de alegria para toda sociedade.

· CRIME SCENE · DO NOT CROSS · CRIME SCENE · DO NOT CROSS ·

OS CRIMES MAIS COMUM CONTRA A PESSOA IDOSA

· CRIME SCENE · DO NOT CROSS · CRIME SCENE · DO NOT CROSS ·

Omissão de socorro, a omissão de socorro refere-se a deixar de prestar, recusar ou não pedir assistência ao idoso, podendo ter consequências de lesão corporal e até a morte. Com isso, tem-se como objetivo proteger a saúde e a própria vida do idoso.

Apropriação de bens, o crime de apropriação ou desvio de bens tem como objetivo a proteção do patrimônio do idoso. Os bens são representados pelas coisas materiais, proventos, pensão ou qualquer outro rendimento que a pessoa idosa receba.

Abandono, o crime de abandono tem também como objetivo a proteção da saúde e da vida do idoso. Podem ser criminalizadas por isso as pessoas que são obrigadas a prover a necessidade básica do idoso, são elas filhos, cônjuge ou curador.

Maus tratos, os maus tratos contra os idosos podem ser tanto físicos quanto psíquicos, sem qualquer discriminação.

Discriminação, a dignidade do idoso está protegido na lei do direito dos idosos. Isso garante a liberdade de exercer os atos da vida civil e de cidadania. De maneira geral, entende-se cidadania como a aptidão para o exercício dos direitos políticos, decorrente do direito de votar, se filiar, criar partido político, etc.

Etarismo, é o preconceito contra pessoas por causa de sua idade. Esse preconceito também afeta pessoas jovens, mas é muito mais comum contra pessoas idosas, se manifestando de diversas maneiras, como na forma como desconsideramos a opinião de uma pessoa apenas por ela ser idosa.



ÓRGÃOS RESPONSÁVEIS PELO CUMPRIMENTO DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA

DECRIN – Delegacia Especializada de Repressão aos Crimes por Discriminação racial, religiosa ou por orientação sexual ou contra a Pessoa Idosa ou com deficiência (DPE-PCDF). Delegacias Circunscricionais com as seções de polícia comunitária (SPCOM).

Central Judicial do Idoso (CJI) – rede de serviços interdisciplinares destinada aos idosos do Distrito Federal que tenham seus direitos ameaçados ou violados e necessitem de orientação e atendimento na esfera da Justiça (TJDFT – MPDFT – DPDF).

Promotoria da Pessoa Idosa (PROJID) - refere-se à Promotoria de Justiça do Ministério Público do Distrito Federal e dos Territórios (MPDFT).

Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) – instituição pública ou privada, com ou sem finalidade lucrativa e que tenha finalidade residencial, destinada a domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar e/ou cuidadores de idosos, em condição de liberdade, dignidade e cidadania.

Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCIs) – instituição que tem como foco o desenvolvimento de atividades que contribuam para o processo de envelhecimento saudável, o desenvolvimento da autonomia e do convívio comunitário.

Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) – unidade pública de assistência social, do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), que se destina ao atendimento de famílias e indivíduos em situação de vulnerabilidade e risco social, referente ao serviço de proteção e atendimento integral à família (PAIF).

Centro de Referência especializado de Assistência Social (CREAS) – unidade pública da política de assistência social onde são atendidas famílias e pessoas em situação de risco social ou que tiveram seus direitos violados.



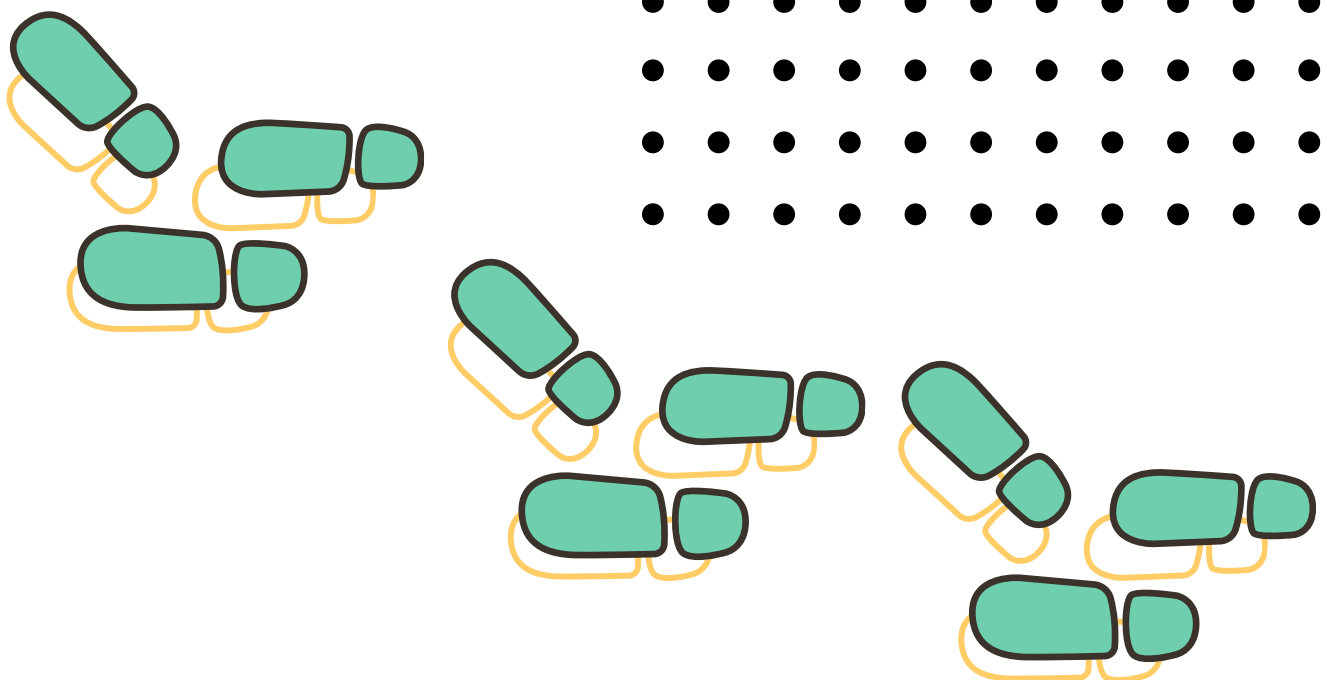
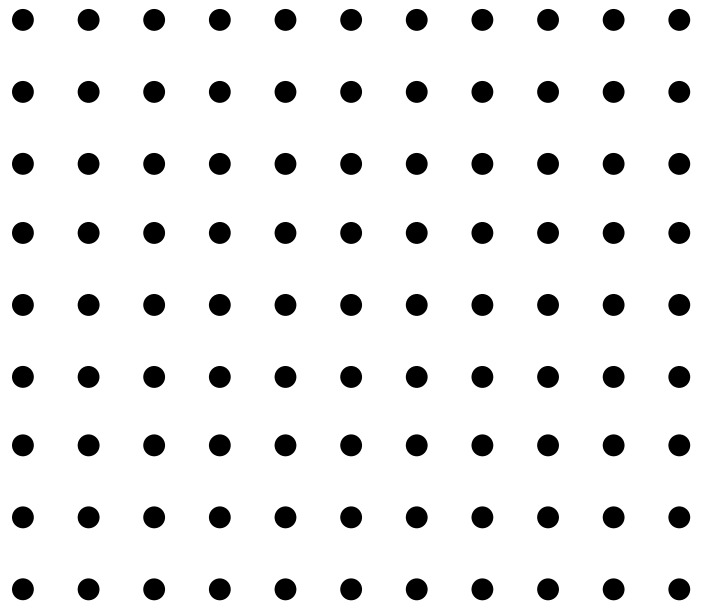


Centro de Referência Especializada para População em Situação de Rua – (Centro POP)

– unidade pública da assistência social de referência em convívio grupal e social da população em situação de rua, possibilitando o acesso aos usuários a serviços e benefícios da assistência social e demais políticas públicas, inclusive o acesso a necessidades básicas do ser humano.

Rede de proteção social e de apoio à pessoa idosa

– refere-se a uma miríade de instituições estatais e não estatais destinadas a defesa dos direitos da pessoa idosa em todos os seus aspectos, envolvendo representantes de todos os Poderes do Estado e parceiros da sociedade civil.





A linha do tempo relatando estórias de vidas, sobre o antes o durante e o depois do acesso ao curso Educador Político Social em Gerontologia, do programa Universidade do Envelhecer-UnB



Pergunta sensibilizadora:

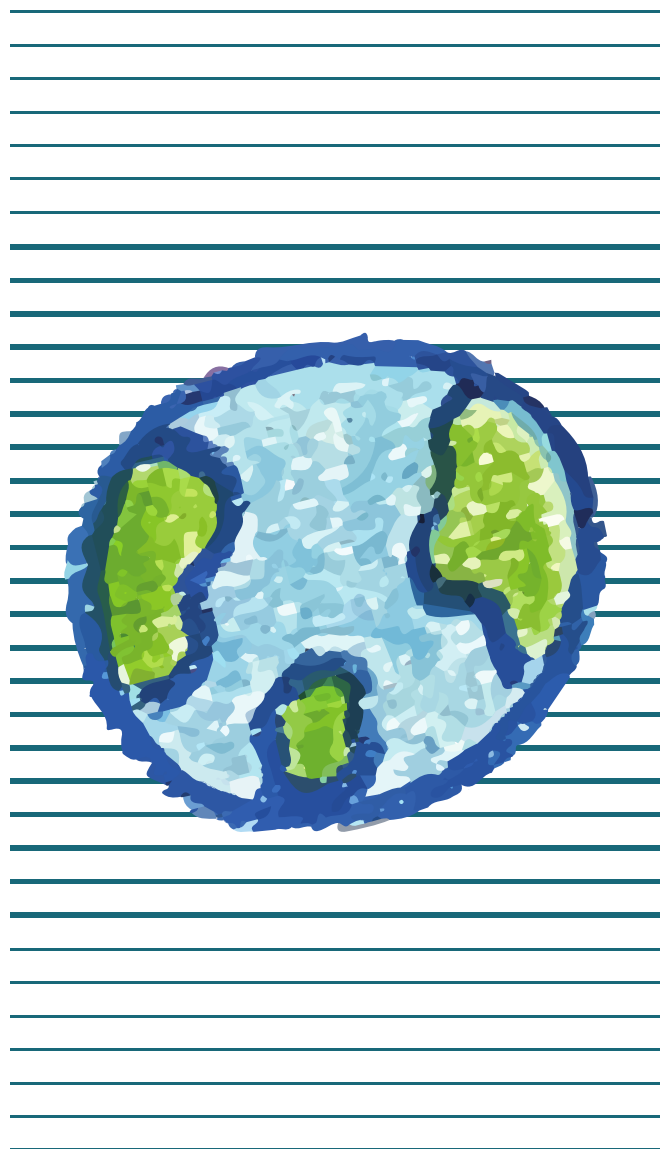
COMO CHEGASTES NA UNISER E COMO TE SENTES?



Gilmar Mendes

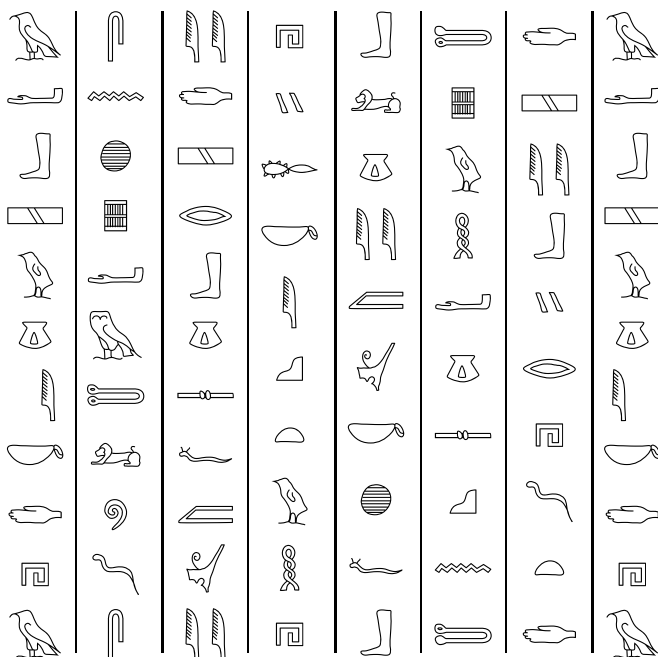
Eu havia chegado dos Estados Unidos bastante deprimido, em situação muito complicada e, uma amiga, me falou sobre o curso da UniSER e eu resolvi entrar na tentativa de encontrar uma motivação maior para a minha vida. O curso era on-line por causa da pandemia que ainda estava com a propagação, da COVID, muito alta.

As minhas intervenções nos encontros durante as aulas, eram basicamente ler as coisas que eu escrevia com emoção e todo o desenvolver da minha vida, mas no decorrer do curso ficou difícil para acompanhar as aulas e acabei pedindo para sair, por sentir que eu não teria condições de manter o contato com os conteúdos das aulas em andamento, embora desejasse ir até o fim, foi muito triste para mim não concluir por que foi difícil continuar até a formatura.





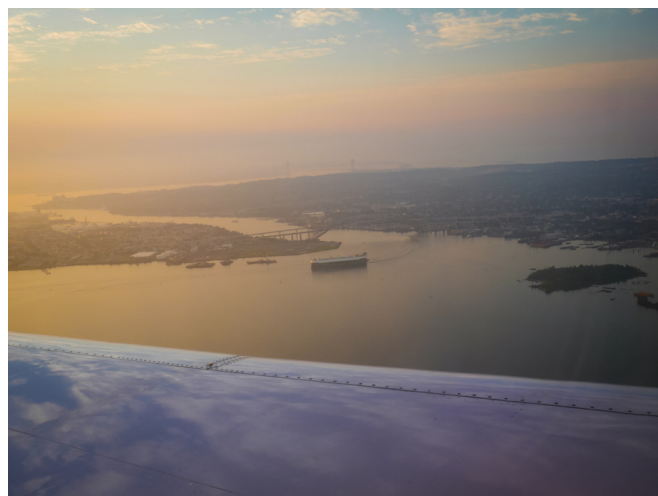
Paramentos de sacerdote egípcio



Cheguei aos 68 anos de forma saudável e fisicamente bem, em virtude de nunca ter perdido noites de sono em bares e nem o consumo de bebidas, visando a minha saúde e manutenção do equilíbrio. Após vencida a depressão, como falei durante as aulas da UniSER, eu parei de tomar a medicação para a depressão a oito, nove meses, quase, e me sinto muito bem. Agora concretizei um sonho de quando era criança, realizando uma viagem ao Egito, por conta da minha conquista de melhorar o meu estado de espírito, a minha disposição para a vida, de acordar para a vida. E até sinto que sirvo como exemplo, por ver pessoas bem mais jovens do que eu, com 50 anos, que não têm uma condição física e de saúde tão boa. Recentemente após sair do processo depressivo, eu comecei também andar muito porque andando ouço músicas, fotografo, eu gosto muito de fotografar, e essa forma saudável de agir, me ajudou a chegar nesse novembro azul, bem melhor e em condições saudáveis.



Manter-se saudável não foi um processo gracioso que caiu do céu. Não é nada disso! A gente tem que se conscientizar de que para envelhecermos de uma forma melhor, temos que tomar todos os cuidados, fazer exercícios, se alimentar melhor. Agora sou acompanhado por nutricionista e, estou comendo as coisas certas, na quantidade certa, na hora correta e fazendo academia, o que tem ajudado muito a melhorar o meu corpo e estou muito feliz. Com essa viagem eu saí um pouco da dieta, porque não estava mais consumindo doces ou açúcar, mas ao chegar ao Brasil, retomarei aos exercícios na academia e farei as minhas caminhadas. Tudo isso é um processo único de fórum íntimo e muito particular. Cada um tem que desejar estar bem para alcançar uma idade mais elevada com uma condição de saúde melhor, e conseguir alcançar uma boa qualidade de vida. Atualmente dentro das atividades da UniSER, sou participante do projeto Fale comigo, conduzido pelas Professoras Aline e Socorro e, colaborando voluntariamente, com a pesquisa da Universidade do Porto de Portugal, sobre jogos intergeracionais, a fim de ser útil e contribuir com o processo do envelhecimento ativo e saudável.



Mar vermelho ao fundo

Projeto Fale comigo

Pergunta sensibilizadora:

COMO CHEGASTES NA UNISER E COMO TE SENTES?

Alcides Vieira

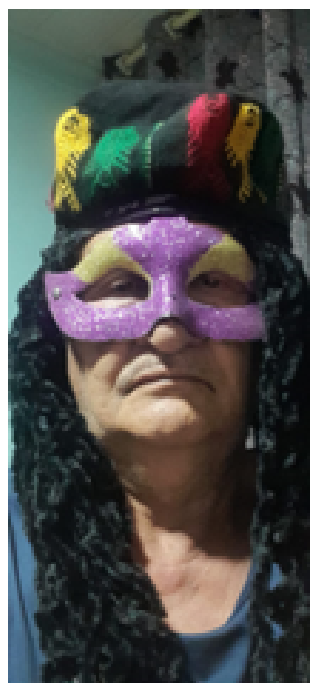
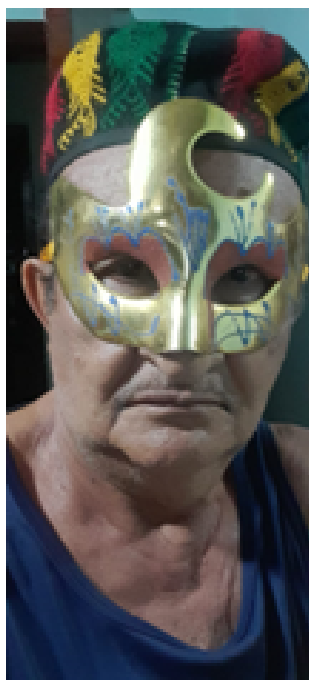
Meu nome é Alcides, eu sou paraibano e tenho 68 anos de idade, após estudar, trabalhar e me aposentar, fui atraído por um convite da UniSER para fazer o curso Educador Político e Social em Gerontologia e aceitei com muito prazer. Esse curso me trouxe e está trazendo grandes e agradáveis surpresas, me ofereceu a oportunidade de renascer novamente, em razão de viver muito ocioso e parado, recebi a oportunidade de conhecer pessoas novas e diferentes, fora do meu convívio que me surpreenderam. Participamos de muitos eventos dentro da UnB e fora da universidade como a Câmara Federal e Legislativa, Centro de Convenções, Ministério dos direitos humanos e, realizamos a nossa festa dos 100 anos, do dia das mães e a comemoração de despedida do primeiro semestre.

Os professores são excepcionais e agradáveis, cada um melhor do que o outro e não citarei nomes para não ferir a ética. A UniSER me trouxe muitas esperanças e já estou começando a sentir saudade porque o curso encerrará no primeiro semestre de 2024. Renasci porque era muito machista e essa é uma das coisas mudou em mim. Estou surpreso comigo porque a condução dos trabalhos das aulas e a convivência só com mulheres, me proporcionou a mudar o meu estilo de se portar como executivo e social. É claro que não agrado a todos mas tenho procurado melhorar, e principalmente após a

mudança para a Escola Técnica, sem menosprezar a condição anterior a interação da turma, fez com que melhorasse as nossas relações em sala de aula e na vida.



Alcides Vieira



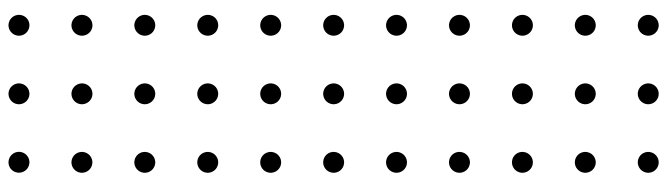
Eu tenho algumas imagens do meu trabalho artístico, com fantasias, que eu já desenvolvia antes, mas após ouvir piada de mau gosto, me chamando de reciclado e, com a consciência do meu valor despertado durante as aulas resolvi retomar as minhas criações de maneira diferente, com o objetivo de mostrar algumas para a UniSER. Gostaria de complementar o meu depoimento abordando a questão da saúde. Desde os meus 18 anos de idade quando comecei a conhecer a vida, eu tive e tenho precauções com a alimentação, ambientes saudáveis que frequentava e graças a DEUS eu nunca conheci uma boate ou motel, sou pai de três filhos, cinco netos e três bisnetos. Mesmo quando trabalhava reservava um tempo para cuidar da minha saúde e quando fazia uso de medicação procurava a orientação médica, para o uso de preventivos e tenho muito controle por não gostar de remédio, prefiro o tratamento natural. Eu gosto muito de medicação caseira.



Quando passei dos 40 anos comecei a me consultar com o gastroenterologista, urologista, realizando os exames de rotina, em determinado momento foi diagnosticado hepatite, depois HpYlori mas tratei. Cuido da alimentação conforme a UniSER orienta por intermédio das aulas do Professor Cássio e da Professora Priscila. Todo ano eu não espero chegar o novembro azul para comparecer ao urologista porque realizo anualmente os meus exames, e, ocorreu uma inflamação da próstata, mas já resolvida com tratamento natural, durmo a noite toda e, até agora, eu não tive nenhuma doença grave.



Quando parei de trabalhar, eu tenho um hábito que considero fundamental, comecei a fazer academia, hidroginástica e caminhada, que ajuda muito a desenvolver o corpo. Aos meus 68 anos me sinto saudável, tanto psicologicamente, quanto fisicamente, emocionalmente e espiritualmente, podendo afirmar que ainda sou “pau para toda obra”, em razão de cuidar e mim e do meu corpo desde muito cedo.



Agradeço a Deus, a Professora Dr^a Margô que já conheci e abracei e a considero dez, por implementar o projeto da UniSER, e a Professora Selma pelos incentivos à minha arte, e a todos os professores pelo carinho e dedicação ao nos transmitir tanto conhecimento, eu só tenho a agradecer.



Alcido Vieira
UniSER -Santa Maria



EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS ANO 1 | EDIÇÃO 2
| NOVEMBRO 2023

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço
REVISÃO: Kerolyn Ramos, Margô
Gomes, Leonardo Lourenço e Bibiana
Fatinel

COLUNISTAS: Laci Maria, Leonardo
Lourenço, André Cipriano, Marcelo
Travassos, Simone Dourado, Graça
Medeiros, Marilse Helena Manso, Paulo
César, Gilberto Amaro e Angela
Queiroz Barros

EDIÇÃO: José Alberto Karnikowski e
João Vitor Lorenzi.

REVISÃO FINAL: Leonardo Lourenço



**FUTURO
É AGORA**