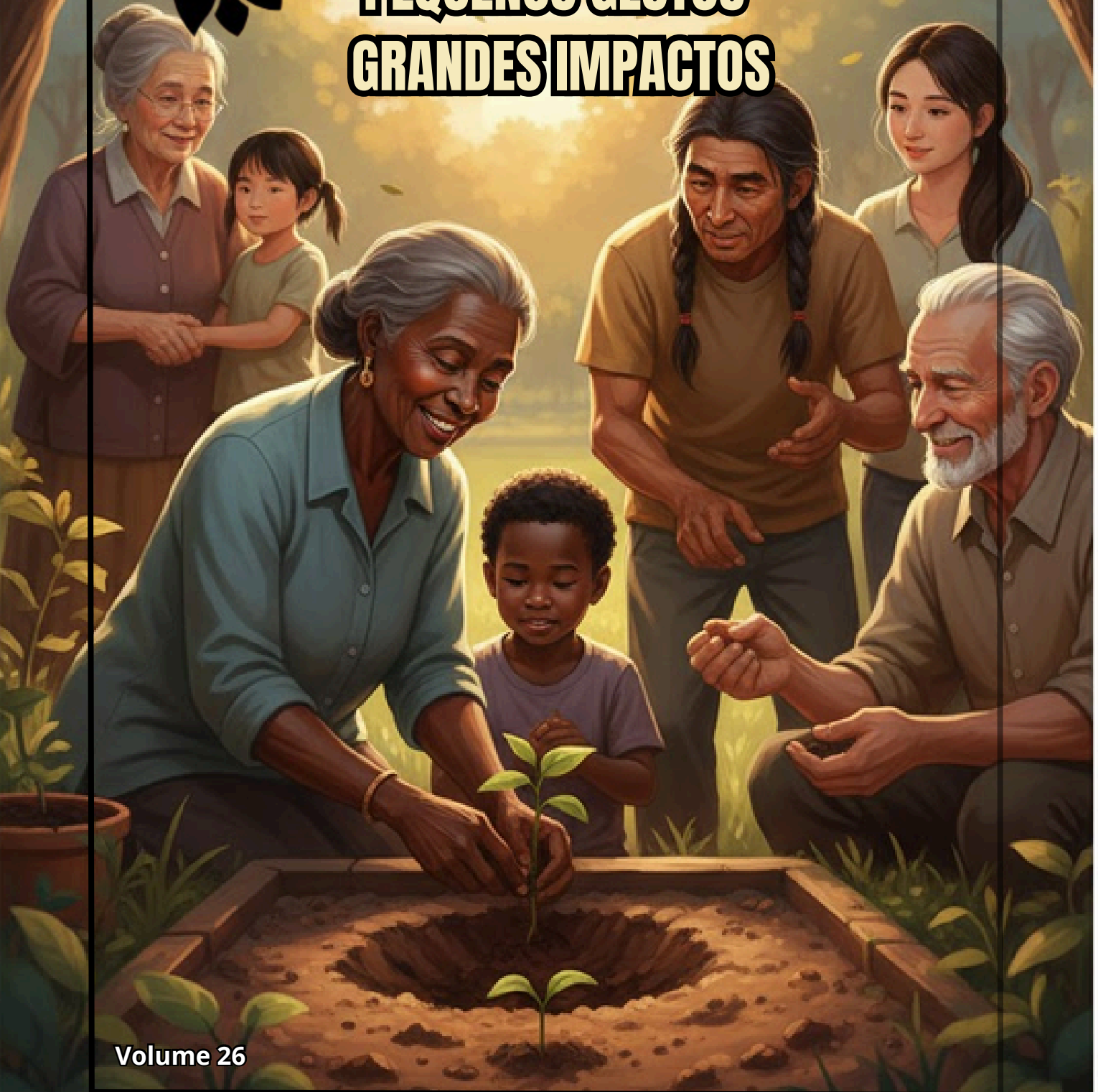


revista
GIRASSÓIS
PEQUENOS GESTOS
GRANDES IMPACTOS



Volume 26



ÍNDICE



A Pedagogia do Envelhecer.....	03
Ética, Direito e Cidadania no Envelhecimento.....	08
Esporte no Envelhecer.....	11
Rota Sênior.....	13
Efatá.....	17
Faz Sentido?.....	19
Tempo e Talento.....	21
Saúde e Envelhecimento.....	26
NutriSER.....	32
UniSERES.....	38
Editorial.....	52



QUANDO O CUIDADO FLORESCE: SOLIDARIEDADE, SENTIDO E HUMANIDADE NO ENVELHECER

Por Marcelo Travassos



MARCELO
TRAVASSOS



MÁRCIA
PASSOS



MARIA DO
SOCORRO



SOCORRO
BRITO



CÁTIA
ALBUQUERQUE

“Nada que um homem faça o envelhece mais do que o permitir tomar-se pelo ódio por alguém.”
(Martin Luther King)

Envelhecer é um processo que não acontece de forma abrupta, mas como uma travessia. Uma travessia feita de memórias, perdas, conquistas e ressignificações. Na sociedade contemporânea, marcada pela aceleração do tempo e pela supervalorização da produtividade, o envelhecer ainda enfrenta olhares apressados, quando não indiferentes. Contudo, é justamente nesse cenário que a solidariedade — expressa em gestos simples e cotidianos — revela seu valor mais profundo: o de humanizar o tempo e dar sentido à existência.

A pessoa da terceira idade carrega consigo uma história que não se encerra com a aposentadoria nem se apaga com as rugas do tempo. Pelo contrário, como afirma Simone de Beauvoir, “o envelhecimento é um processo contínuo, e não um estado fixo” (BEAUVOIR, 1990). Reconhecer isso é o primeiro passo para compreender que a solidariedade no envelhecer não se manifesta apenas em grandes ações, mas sobretudo na delicadeza do cotidiano: um telefonema, uma escuta atenta, um convite para participar, um silêncio respeitoso.

Na família, esses pequenos gestos ganham um significado ainda mais potente. A solidariedade familiar não se resume ao cuidado físico, mas se expressa no reconhecimento da autonomia da pessoa idosa, no respeito às suas decisões e na valorização de sua presença. Paulo Freire nos lembra que “ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando” (FREIRE, 1996). Envelhecer, assim como educar, é um processo que se constrói na relação, no diálogo e na convivência.

Quando a família inclui a pessoa idosa nas conversas, respeita seu ritmo e reconhece sua trajetória, ela ensina, pelo exemplo, uma pedagogia do cuidado. Esses gestos cotidianos não apenas fortalecem vínculos afetivos, mas também previnem o isolamento, a solidão e a perda do sentido de pertencimento — fatores que impactam diretamente a saúde emocional e a qualidade de vida na velhice.

No âmbito social, a solidariedade assume um papel ético e coletivo. Vivemos em um país que envelhece rapidamente, mas que ainda luta para superar o etarismo e as desigualdades que atravessam a velhice. O Estatuto da Pessoa Idosa estabelece que é dever da família, da sociedade e do Estado assegurar direitos fundamentais, como o respeito, a dignidade e a convivência comunitária (BRASIL, 2003). No entanto, a efetivação desses direitos passa, necessariamente, pelas atitudes do dia a dia.

Ceder o lugar, respeitar o tempo da fala, oferecer ajuda sem impor, garantir acessibilidade e chamar a pessoa idosa pelo nome são gestos aparentemente simples, mas carregados de significado. Eles comunicam pertencimento e reconhecimento. Como afirma Zygmunt Bauman, **“a qualidade de uma sociedade deve ser medida pela qualidade de vida dos mais frágeis”** (BAUMAN, 2001). Nesse sentido, a forma como tratamos a pessoa idosa revela muito sobre o tipo de sociedade que estamos construindo.

A solidariedade também se fortalece quando a sociedade cria espaços de convivência e aprendizagem ao longo da vida. Grupos comunitários, projetos intergeracionais e iniciativas culturais permitem que a pessoa idosa continue exercendo seu protagonismo social. Esses espaços são, na prática, ambientes educativos, onde se aprende a respeitar o tempo do outro, a escutar histórias e a reconhecer saberes que não se encontram nos manuais técnicos.

É nesse ponto que a nossa coluna: **A Pedagogia do Envelhecer** se afirma como uma proposta ética e educativa. Educar para o envelhecer é preparar a sociedade para lidar com o tempo, com a finitude e com o cuidado. É ensinar que envelhecer não significa perder valor, mas transformar experiências em sabedoria compartilhada. Como destaca Ecléa Bosi, **“a memória do velho não é um peso morto do passado, mas uma força viva que ilumina o presente”** (BOSI, 1994).

Pequenos gestos solidários têm impacto direto na saúde emocional da pessoa idosa. A solidão, muitas vezes invisível, é uma das dores mais profundas do envelhecer. Ela não se resume à ausência física de pessoas, mas à falta de escuta, reconhecimento e sentido. Um gesto solidário rompe esse silêncio e devolve à pessoa idosa a certeza de que sua vida continua tendo valor e significado.

É fundamental compreender que solidariedade não é assistencialismo nem paternalismo. Trata-se de relação, reciprocidade e respeito. A verdadeira solidariedade fortalece a autonomia, não a substitui. Ela reconhece limites sem apagar capacidades e constrói pontes entre gerações, saberes e tempos.

Ao refletirmos sobre o envelhecer, somos convidados a repensar nossos próprios caminhos. Os pequenos gestos que hoje oferecemos à pessoa idosa são sementes do mundo que desejamos habitar amanhã. Envelhecer com dignidade é um direito, mas também uma construção cotidiana, feita de escolhas, atitudes e cuidados compartilhados.

Que possamos, como indivíduos, famílias e sociedade, cultivar uma cultura do **cuidado e da escuta**. Que a **solidariedade** deixe de ser exceção e se torne prática diária. Porque, no fim, são mesmo os pequenos gestos que sustentam a vida — e é neles que a humanidade encontra seu sentido mais profundo.

REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, Simone de. A velhice. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BOSI, Ecléa. Memória e sociedade: lembranças de velhos. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

BAUMAN, Zygmunt. Comunidade: a busca por segurança no mundo atual. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Estatuto da Pessoa Idosa. Diário Oficial da União, Brasília, 2003.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

SOLIDARIEDADE NO FRIO

BRÁULIO BESSA

Costurei um agasalho,
com tecido de amor,
a linha da caridade
foi o frio condutor.

Agulhas de compaixão,
estampas de gratidão.
Fiz um bolso aqui no peito
e enchi ele de bondade,
pra vestir a humanidade
que no fundo ainda tem
jeito.

Tem jeito pra se ajeitar,
basta ser mais solidário.
Pra fazer um mundo novo,
transformando esse
cenário
olhe além da sua porta,
pra vê se você suporta
assistir indiferente
quem dorme no meio da
rua,
cobertos só pela lua
sem ter um teto decente.

Tem jeito pra se ajeitar,
sendo menos egoísta.
Enxergando quem precisa
sem um olhar elitista,
sem se achar superior
a um irmão sofredor
sem casa, sem endereço,
que mesmo sem ser
culpado,
a vida pega pesado
e lhe cobra um alto preço.

Tem jeito pra se ajeitar,
basta tu compreender
que quando se ajuda
alguém
o ajudado é você.
É você quem ganha paz,
é você quem ganha mais,
mais amor, mais gratidão.
Doando um cobertor,
derretendo o frio da dor
e aquecendo um coração.

SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO



TOMADA DE DECISÃO APOIADA PARA PESSOAS IDOSAS NO BRASIL

Autor: Isis Layne de Oliveira Machado Cunha

Editora: Lumen Juris; 1ª ed.; 2023; 200 p.

Idioma: Português

Sinopse:

O presente livro aborda a discussão da autonomia de pessoas idosas, enquanto promoção, avaliando a necessidade de melhorias no sistema brasileiro, que ainda faz uso recorrente de processos de curatela. Este livro contribuiu para a discussão do assunto, a partir da perspectiva dos Direitos Humanos e de aportes da Bioética. Esse enfoque foi utilizado, por se considerar que tais interlocuções são fundamentais para o aprimoramento e implementação da abordagem da Tomada de Decisão Apoiada no Brasil, contribuindo para a necessária mudança cultural acerca da compreensão do envelhecimento, do respeito à autonomia, à vulnerabilidade e à necessária proteção de pessoas idosas.



UMA LIÇÃO DE VIDA

Título Original: The First Grader

Sinopse:

Uma emocionante narrativa de superação baseada em uma história real. Um africano de 84 anos luta para receber educação básica e se alfabetizar. Ele é admitido em uma escola de pré-escolares e, entre crianças de seis anos e um professor dedicado, ultrapassa os limites de um passado colonial e violento.

Ano de lançamento: 2014 / **Gênero:** Drama/Romance **Duração:** 1h 45/**Nacionalidade:** Reino Unido / **Censura:** 14 anos/ **Dublado:** pt-br.

PEQUENOS GESTOS, GRANDES IMPACTOS: O SENTIDO DA SOLIDARIEDADE NO ENVELHECER



ALEXANDRE DE
PÁDUA
RODRIGUES



ELZA
GUIMARÃES



LUCIANA
BUENO DA
CRUZ



FATIMA
ARANTES

QUANDO O CUIDADO MORA NOS DETALHES: A SOLIDARIEDADE QUE SUSTENTA O ENVELHECER

O envelhecimento, por vezes, traz consigo desafios silenciosos que a solidariedade pode mitigar. Pequenos atos de bondade, muitas vezes invisíveis, carregam o potencial de gerar impactos monumentais na qualidade de vida dos idosos.

Longe dos grandes projetos sociais, são as atitudes cotidianas que reescrevem a narrativa de um envelhecimento ativo e conectado.

Na Holanda, estudantes voluntários e idosos solitários: os jovens visitam as casas, cozinham uma sopa juntos e compartilham histórias, transformando uma refeição simples em um poderoso antídoto contra o isolamento social. É apenas um prato de sopa, mas o calor humano e a troca intergeracional que ela representa são imensuráveis.

No Japão, onde o carteiro, o entregador de jornais ou o funcionário do mercado local recebem treinamento básico para checar se um idoso morando sozinho está bem, um simples aceno, a observação de que o correio não foi recolhido, ou um breve “bom dia”, tornam-se sinais vitais de segurança e pertencimento.

É uma rede informal de cuidado, tais iniciativas demonstram que a inovação na solidariedade reside na simplicidade e na consistência, ancorada na certeza de que a dignidade na velhice é um esforço coletivo.

POR ELZA GUIMARÃES DA MATA

CARTINHAS QUE REVELAM AUSÊNCIAS: PEQUENOS GESTOS QUE AQUECEM O ENVELHECER

Ano passado, passando os dedos pela minha rede social, vi um post muito interessante e que me chamou a atenção, uma Casa de Longa Permanência na cidade de Ceilândia DF, que abriga idosos, estava pedindo que fossem atendidas as cartinhas do Papai Noel escritas pelos idosos; e os pedidos me chamaram a atenção: um echarpe, um par de chinelos, um roupão, uma manta, uma boneca, uma sandália, um xale, um par de tênis, lápis de colorir... pedidos simples que, por muitas vezes, não damos valor, mas, para eles, ao serem atendidos farão a diferença.

Muitas vezes achamos que para fazer a diferença precisamos ganhar na Loteria e sair distribuindo dinheiro, mas não é isso, precisamos fazer pequenos gestos e que farão a diferença na vida das pessoas que nos cercam. Neste post das cartinhas dos idosos, uma senhora pediu apenas uma visita que pudesse ler para ela, só isso. A família não a visitava mais e ela se sentia muito sozinha. Imagina não receber visita nessa época de final de ano, cujo significado nos faz lembrar nossa infância.

Podemos ajudar uma mãe com um bebê recém-nascido que não tem tempo de fazer compras, um vizinho acamado, um animal de rua, e tantas outras coisas simples e disponíveis.

Quando estamos no auge de nossas vidas, muitas vezes, não temos tempo, e no final do ano, parece que temos menos ainda, enfrentamos fila para tudo, uma correria sem fim. Será que podemos parar e ler para uma senhora ou podemos comprar um par de tênis e levar para um idoso, ou simplesmente vamos continuar correndo sabe se lá para onde?

Tem as cartinhas dos Correios, tem o Natal na Rodoviária, e tantos outros projetos que com gestos simples podemos ajudar em qualquer idade. A caridade é o amor em ação. Vamos fazer caridade sempre e à vontade.

POR LUCIANA BUENO

SOLIDARIEDADE NÃO É EXCEÇÃO EM EVENTO: É PRÁTICA COTIDIANA QUE SUSTENTA A DIGNIDADE NO ENVELHECER

Quando pensamos em solidariedade, muitas vezes a associamos a grandes campanhas, doações vultosas ou ações pontuais que ganham destaque no final do ano. No entanto, o envelhecer nos ensina que o cuidado verdadeiro mora na constância, nos gestos simples e na atenção cotidiana. Solidariedade não é espetáculo é presença.

No processo de envelhecimento, o que mais fragiliza não é apenas a limitação física, mas o sentimento de invisibilidade. Um cumprimento, uma visita, um tempo dedicado à escuta ou a disposição de ajudar em pequenas tarefas podem significar muito mais do que imaginamos. São esses gestos que reafirmam o pertencimento e preservam a dignidade.

Vivemos em uma sociedade acelerada, onde o tempo se tornou escasso e o cuidado, muitas vezes, terceirizado. No entanto, não há política pública ou instituição que substitua o valor humano de uma relação solidária. Envelhecer com dignidade é uma construção coletiva que começa na família, atravessa a vizinhança e se fortalece na comunidade.

A ética da solidariedade nos convida a desacelerar, olhar ao redor e reconhecer que todos nós, em algum momento, precisaremos desse cuidado. O envelhecer não é um problema individual, mas uma realidade social que exige empatia, compromisso e responsabilidade compartilhada.

Pequenos gestos não são pequenos quando carregam respeito, atenção e afeto. Eles constroem vínculos, restauram sentidos e transformam o envelhecer em um processo mais humano. Afinal, a solidariedade que realmente importa é aquela que se pratica todos os dias.

POR ALEXANDRE DE PÁDUA

PEQUENOS GESTOS, GRANDES IMPACTOS!
O SENTIDO DA SOLIDARIEDADE NO ENVELHECER!
TRANSFORMANDO VIDAS E ILUMINANDO CAMINHOS!

Por Ângela Queiroz



ÂNGELA
QUEIROZ

Olá, queridos leitores! É um momento perfeito para refletir sobre a importância de celebrar pequenos gestos de amor e solidariedade. Neste período, atos simples, como ajudar um colega, compartilhar uma refeição ou oferecer palavras de encorajamento, podem fazer toda a diferença.

No esporte, isso se traduz em:

- **Reuniões de Equipe:** Celebrar conquistas, por menores que sejam, reforça o espírito de equipe e a união.
- **Apoio aos que têm mais idade:** Oferecer-se para ajudar atletas mais velhos a se adaptarem a novas atividades ou desafios.
- **Eventos Festivos:** Organizar encontros para celebrar o fim de ano, promovendo a camaradagem entre todos.
- **Doações:** Incentivar a doação de equipamentos esportivos, roupas, brinquedos e, se puder, levar uma cesta de Natal para aqueles que necessitam.
- **Reconhecimento:** Valorizar os esforços individuais e coletivos, mostrando que cada contribuição conta.
- **Apoio Emocional:** Um simples elogio ou encorajamento pode motivar um idoso a continuar praticando esportes, reforçando sua autoestima e bem-estar.
- **Inclusão:** Convidar um idoso para participar de atividades esportivas, o mesmo que sejam adaptadas, promove inclusão e pertencimento.
- **Companhia:** Oferecer-se para treinar ou participar de eventos esportivos juntos pode combater a solidão e criar laços de amizade.
- **Mentoria:** Compartilhar experiências e conhecimento sobre esportes pode ajudar os mais velhos a se sentirem valorizados e úteis.
- **Inspirar:** Um incentivo pode motivar alguém a superar desafios e se empenhar mais em suas atividades.
- **Criar Conexões:** Gestos de solidariedade ajudam a formar laços entre os participantes, promovendo um ambiente mais acolhedor.
- **Aumentar a Confiança:** Reconhecer os esforços dos outros fortalece a autoconfiança, especialmente em atletas mais velhos que podem se sentir inseguros.
- **Promover Inclusão:** Celebrar a diversidade dentro do esporte ajuda a garantir que todos se sintam bem-vindos e valorizados.
- **Fomentar Espírito de Equipe:** Pequenos gestos de camaradagem podem criar um forte senso de pertencimento e união.

Com certeza! Celebrar pequenos gestos é fundamental, especialmente no contexto esportivo. Atitudes simples, como um sorriso, um cumprimento ou um gesto de apoio, podem transformar não apenas a experiência de um atleta, mas também fortalecer a comunidade ao redor.

Esses pequenos atos podem iluminar caminhos, tornando o esporte um espaço mais positivo e transformador para todos.

Esses gestos podem transformar a experiência do envelhecimento, tornando-a mais positiva e enriquecedora, além de fortalecer a comunidade esportiva.

Ações simples podem ter um efeito profundo na vida de pessoas idosas que praticam esportes. A solidariedade no esporte pode se manifestar de várias maneiras, como apoio emocional, incentivo à participação e promoção de um ambiente inclusivo.

Esses gestos podem melhorar a autoestima, fomentar amizades e criar uma comunidade mais forte, ajudando os idosos a se manterem ativos e saudáveis. Além disso, a prática esportiva pode ser uma forma de combater a solidão e promover a saúde mental.

Essencialmente, a mensagem central é que cada pequeno ato de solidariedade pode criar um impacto significativo na vida de alguém, especialmente em um contexto em que o envelhecimento pode trazer desafios. Essa perspectiva destaca a importância da empatia e do apoio mútuo no esporte e na vida cotidiana

É importante nos lembrar de que cada pequeno gesto pode iluminar o caminho de alguém, reforçando a importância da solidariedade e da amizade no esporte e na vida.

O CAMINHO QUE A SOLIDARIEDADE ABRE NO ENVELHECER.



GRAÇA
MEDEIROS

Prezados leitores da nossa Rota Sênior, nesta crônica, compartilho uma história que revela como o cuidado mútuo, o respeito e a gentileza fazem do envelhecer um percurso mais bonito e mais leve. Afinal, quando somos solidários, transformamos as pessoas e nos transformamos também.

Quando o ônibus parou em frente ao ponto de encontro, ainda nem eram 6 da manhã. O céu estava pintado de rosado, aquele tom que anuncia que o dia promete ser bonito. Um a um, os viajantes da Rota Sênior foram chegando com suas mochilas cheias de expectativas e seus corações carregados de histórias.



- Dona Gertrudes, 74 anos, foi a última a aparecer no portão. Caminhava devagar, mas com um sorriso que iluminava a rua. Assim que colocou o pé no primeiro degrau do ônibus, seu braço tremeu.



-Pega aqui, Dona Gertrudes! - Disse Seu João, estendendo a mão como quem oferece um porto seguro.



Ela segurou, subiu e sentou na janela. Abriu a bolsa, pegou um lençinho e secou discretamente os olhos. Ainda não era emoção pela viagem, era pela gentileza. Pequenos gestos sempre tiveram o poder de tocar fundo sua alma.

O ônibus seguiu, embalado pela conversa animada do grupo. A cada parada, a solidariedade aparecia em formas quase invisíveis, mas cheias de força.

-Era Dona Estefânia oferecendo protetor solar a quem esqueceu. Era Seu Elias ajeitando o chapéu de Dona Francisca antes da foto. Duas amigas dividindo uma garrafinha d'água enquanto uma ajeitava os óculos no rosto da outra.

No mirante, enquanto todos admiravam a paisagem, Dona Gertrudes pareceu hesitar diante do trecho irregular de pedras. Bastou um segundo para que alguém ao lado dissesse:

-Vamos juntas? Devagar é mais bonito.

E foram. Uma apoiando a outra, como se aquele caminho fosse mais que um percurso turístico, fosse um pedaço simbólico da vida.

- E era.



Porque no envelhecer, a solidariedade é essa mão que se estende sem pressa, esse olhar que percebe sem que ninguém peça. É o convite para participar da roda de conversa; é a foto que eterniza o riso; é a paciência de explicar pela terceira vez como troca para a câmera frontal; é a atenção silenciosa que não pesa, apenas abraça.



Cada pequeno gesto, tão corriqueiro para quem oferece, tem o poder de transformar completamente o dia, a autoestima e a coragem de quem recebe. No grupo, todos percebem quando alguém é ajudado, o grupo inteiro avança. O passeio fica mais leve, as risadas mais soltas, as histórias mais bonitas.



-No final da tarde, de volta ao ônibus, o sol se despedia em laranja. Dona Gertrudes abriu o celular, clicou nas fotos e suspirou: Eu achei que não ia conseguir vir..., mas vocês me deram coragem.

-Alguém respondeu lá do fundo: “Coragem é coisa que a gente carrega junto, Dona Gertrudes. Ninguém envelhece sozinho.”



O ônibus seguiu pela estrada como quem entende o valor dessa frase. E, entre músicas, conversas e cochilos, havia uma certeza palpável, na Rota Sênior, a solidariedade não é apenas uma atitude, é uma identidade. É o que transforma viagens em encontros, passeios em aconchego, e o envelhecer em uma caminhada compartilhada, onde cada um cuida do outro com o carinho que gostaria de receber.

Porque, no fim das contas, viajar em grupo na melhor idade é isso, descobrir que o maior destino sempre é o afeto.

Queridos leitores da Rota Sênior, que o espírito de união os acompanhe neste final de ano.

Desejamos luz, paz, serenidade, que cada mesa seja farta de afeto, que todos tenham fé, esperança e motivos para agradecer.

Até a próxima edição.

PEQUENOS GESTOS, GRANDES IMPACTOS...NA ESPIRITUALIDADE

Por Maria Clara Brandão



MARILSE
HELENA MANSO



MARIA JOSÉ DA
CONCEIÇÃO



MARIA CLARA
BRANDÃO



VANDERLEI
FORMIGA

Caro leitor,

Convido você a fazer uma imersão no poema da escritora e poeta **Ella Wheeler Wilcox**.

Os Ventos do Destino

Um barco segue para o leste e outro para o oeste
Levados pelos mesmos ventos que sopram:
É a posição das velas,
E não os temporais,
Que lhes dita o curso a seguir.

Como os ventos do mar são os ventos do destino
Quando navegamos ao longo da vida:
É a posição da alma
Que determina a meta,
E não a calmaria ou a borrasca.

— Ella Wheeler Wilcox

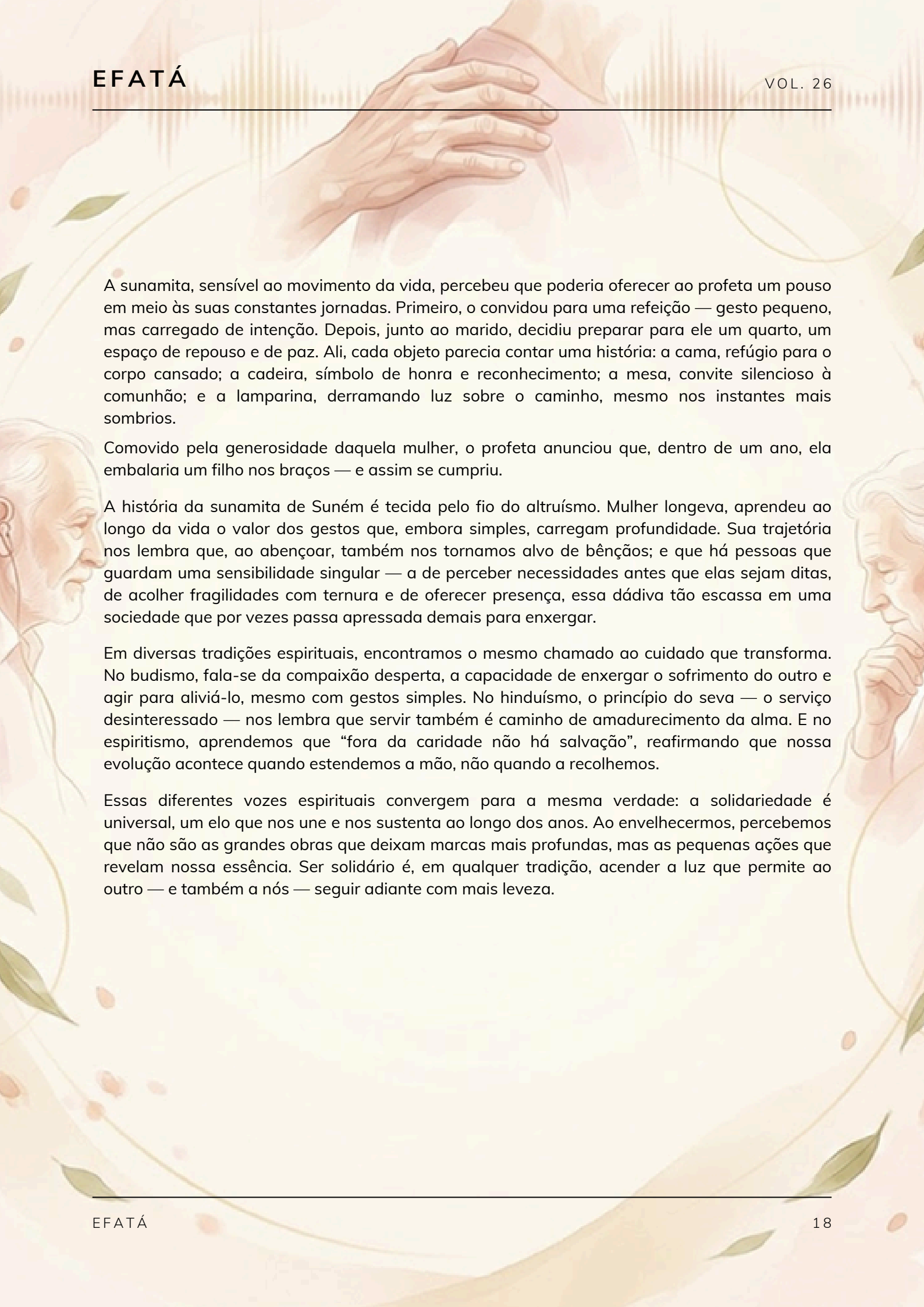
O poema é tecido pelo fio da autorreflexão sobre a autonomia emocional e espiritual, destacando nossa responsabilidade pessoal, nossa atitude interior e a liberdade diante do destino. A poeta nos mostra que os ventos são os mesmos para todos.

**“É a posição das velas
E não os temporais
Que lhes dita o curso a seguir.”**

O que realmente determina nosso caminho é a postura que adotamos, as escolhas que fazemos e as respostas que damos ao que nos acontece. Não podemos controlar fatores externos — aqui simbolizados pelo vento —, mas podemos controlar nossa atitude, com pequenos gestos capazes de gerar grandes impactos.

Dando continuidade à reflexão, convido você, hoje, a caminhar comigo por uma breve reflexão sobre como gestos simples, quase invisíveis aos olhos do mundo, podem desencadear impactos profundos — sobretudo quando falamos de cuidado, solidariedade e do delicado processo de envelhecer.

Conta a Bíblia que o profeta Eliseu costumava atravessar a cidade de Suném, onde habitava uma mulher notável, conhecida como a sunamita. Ela e o marido, já avançados em idade, viviam sem filhos, mas carregavam dentro de si uma acolhida rara.



A sunamita, sensível ao movimento da vida, percebeu que poderia oferecer ao profeta um pouso em meio às suas constantes jornadas. Primeiro, o convidou para uma refeição — gesto pequeno, mas carregado de intenção. Depois, junto ao marido, decidiu preparar para ele um quarto, um espaço de repouso e de paz. Ali, cada objeto parecia contar uma história: a cama, refúgio para o corpo cansado; a cadeira, símbolo de honra e reconhecimento; a mesa, convite silencioso à comunhão; e a lamparina, derramando luz sobre o caminho, mesmo nos instantes mais sombrios.

Comovido pela generosidade daquela mulher, o profeta anunciou que, dentro de um ano, ela embalaria um filho nos braços — e assim se cumpriu.

A história da sunamita de Suném é tecida pelo fio do altruísmo. Mulher longeva, aprendeu ao longo da vida o valor dos gestos que, embora simples, carregam profundidade. Sua trajetória nos lembra que, ao abençoar, também nos tornamos alvo de bênçãos; e que há pessoas que guardam uma sensibilidade singular — a de perceber necessidades antes que elas sejam ditas, de acolher fragilidades com ternura e de oferecer presença, essa dádiva tão escassa em uma sociedade que por vezes passa apressada demais para enxergar.

Em diversas tradições espirituais, encontramos o mesmo chamado ao cuidado que transforma. No budismo, fala-se da compaixão desperta, a capacidade de enxergar o sofrimento do outro e agir para aliviá-lo, mesmo com gestos simples. No hinduísmo, o princípio do seva — o serviço desinteressado — nos lembra que servir também é caminho de amadurecimento da alma. E no espiritismo, aprendemos que “fora da caridade não há salvação”, reafirmando que nossa evolução acontece quando estendemos a mão, não quando a recolhemos.

Essas diferentes vozes espirituais convergem para a mesma verdade: a solidariedade é universal, um elo que nos une e nos sustenta ao longo dos anos. Ao envelhecermos, percebemos que não são as grandes obras que deixam marcas mais profundas, mas as pequenas ações que revelam nossa essência. Ser solidário é, em qualquer tradição, acender a luz que permite ao outro — e também a nós — seguir adiante com mais leveza.

UM PEQUENO GESTO DE ESCUTA

SIMONE
DOURADO

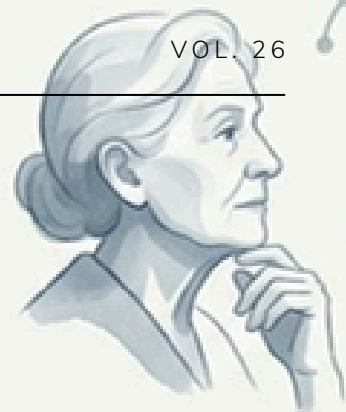
“Se percebemos que a vida realmente tem um sentido, percebemos também que somos úteis uns aos outros.” Viktor Frankl

Em um mundo que valoriza grandes feitos e resultados rápidos, é fácil esquecer que a vida, na maior parte do tempo, acontece nos pequenos gestos. Um olhar atento, uma escuta verdadeira, um sorriso oferecido no momento certo — s é nesses detalhes que o sentido se constrói, especialmente na maturidade.

A Logoterapia, ciência criada por Viktor Frankl, nos ensina que o sentido da vida não é algo distante ou abstrato, mas algo que se revela nas situações concretas do cotidiano. Como ele afirmava: “Não devemos perguntar o que esperamos da vida, mas o que a vida espera de nós.” Essa pergunta, simples, ganha ainda mais força a partir dos 60 anos, quando já acumulamos experiências, perdas, aprendizados e, sobretudo, humanidade.

No projeto Cultura – curta e converse, do qual sou criadora, utilizo curtas-metragens como ponto de partida para refletir sobre temas ligados ao envelhecimento. Em muitos desses filmes, não são os grandes acontecimentos que transformam os personagens, mas pequenos gestos: um reencontro inesperado, uma palavra de acolhimento, uma escolha ética em meio à dor. São cenas breves, mas cheias de sentido — assim como a própria vida.

Frankl também nos lembra que, mesmo quando não podemos mudar uma situação, ainda podemos escolher nossa atitude diante dela. Essa liberdade interior se manifesta, muitas vezes, em atitudes simples: escolher não responder com agressividade, oferecer ajuda sem ser solicitado, manter a gentileza mesmo em dias difíceis. Esses pequenos gestos não apenas transformam o outro, mas também nos transformam.



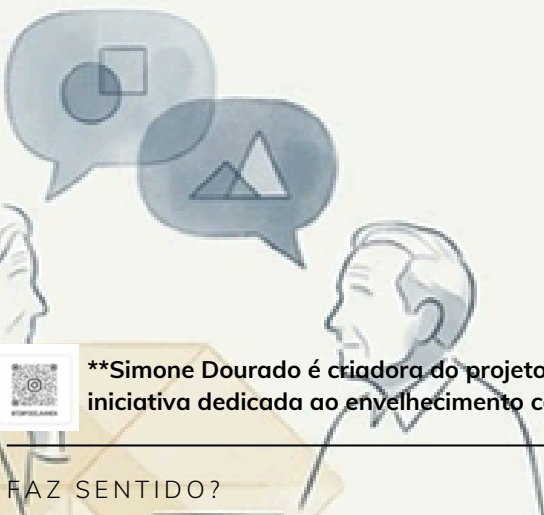
Na maturidade, somos frequentemente chamados a exercer uma forma especial de cuidado: o cuidado com o tempo, com as relações, com as próprias limitações e com a história que construímos. Pequenos gestos, nessa fase da vida, têm um impacto ainda maior, porque carregam consigo a força da experiência e da consciência. Um conselho dado com serenidade pode orientar uma vida inteira. Uma escuta atenta pode aliviar uma dor antiga. Um exemplo silencioso pode inspirar gerações.

A Logoterapia nos ensina que o sentido pode ser encontrado de três formas principais: pelo que fazemos, pelo que vivemos e pelo modo como enfrentamos o sofrimento. Em todas elas, os pequenos gestos ocupam um lugar central. Não é apenas o que fazemos, mas como fazemos. Não é apenas o que vivemos, mas como nos entregamos às experiências. Não é apenas o sofrimento em si, mas a dignidade com que o atravessamos.

Muitos acreditam que, após certa idade, já não há muito a oferecer. Mas a maturidade é, justamente, o tempo em que mais podemos impactar — não pela força, mas pela presença; não pela quantidade, mas pela qualidade; não pela urgência, mas pelo sentido. Pequenos gestos, nessa fase, são sementes lançadas com consciência.

Talvez o maior impacto que possamos causar seja este: mostrar, com a nossa própria vida, que envelhecer pode ser um ato de coragem, sabedoria e amor. Que cada dia, mesmo simples, pode ser uma resposta ao chamado da vida. E que, como nos ensinou Viktor Frankl, quem encontra sentido na vida, não apenas sobrevive, mas floresce.

Faz sentido?



****Simone Dourado é criadora do projeto Cultura – curta e converse e fundadora do Tempo de Lavanda, iniciativa dedicada ao envelhecimento com sentido, qualidade de vida e combate ao etarismo.**

PEQUENOS GESTOS, GRANDES IMPACTOS!



LOYANE PÁDUA



ALICE DE SOUSA



MÁRCIA CORREIA LIMA



YAN PÁDUA



REGINA FERREIRA

O envelhecer, muitas vezes, é lido pelo mundo apressado como um silenciar gradual. As rugas, que nada mais são do que a cartografia de uma vida inteira, correm o risco de se tornarem invisíveis sob o olhar de quem só enxerga a produtividade e a velocidade. No entanto, é no território da longevidade que os pequenos gestos deixam de ser detalhes para se tornarem âncoras de dignidade.

Um gesto pequeno não é, necessariamente, algo breve; às vezes, ele é a coragem de parar o tempo. Oferecer o ouvido a uma história repetida pela décima vez não é apenas um ato de paciência, é um ato de validação. Quando ouvimos um idoso, estamos dizendo: "Sua trajetória ainda ecoa; sua voz ainda tem lugar." Dar voz não é apenas permitir que falem, mas garantir que sejam compreendidos em sua essência, sem o filtro do paternalismo que infantiliza e anula a identidade.

A empatia real com a pessoa idosa nasce do entendimento de que o corpo pode cansar, mas a alma ainda deseja a rédea da própria vida. Manter a autonomia é preservar o sagrado, permitir que decidam sobre suas finanças, seus afetos e seu cotidiano, respeitar o tempo de cada passo, sem empurrá-los para o futuro que eles já conhecem de sobra; entender que o cuidado não deve ser uma prisão, mas uma rede de apoio que permite o voo, ainda que este seja mais baixo e sereno.

"A autonomia é o fio que sustenta o auto respeito; sem ela, o indivíduo torna-se um espectador da própria existência." Um "como você está?" feito com os olhos nos olhos, o convite para opinar sobre um problema familiar ou o simples gesto de não decidir por eles sem consultá-los são sementes de vitalidade. Esses atos combatem a maior dor da velhice: a sensação de que se tornou um "móvel" na casa ou um "número" na sociedade.

O ENVELHECER EM UM MUNDO APRESSADO...



UM OI, UMA ESCUTA, UM LUGAR...



O PODER DE UM PEQUENO GESTO. LIBERDADE PARA SER, E DECIDIR.



PEQUENOS GESTOS. GRANDES IMPACTOS!
TEMPO E TALENTO

Quando damos lugar ao idoso, não estamos fazendo um favor, estamos honrando o espelho do nosso próprio futuro. Estamos reconhecendo que a vida, em qualquer estação, precisa de autonomia para florescer e de escuta para fazer sentido. No fim das contas, o maior impacto que podemos causar é devolver a alguém a certeza de que ele ainda é o protagonista da sua história.

LOYANE PÁDUA

SOLIDARIEDADE E ENVELHECIMENTO - UMA PONTE POSSÍVEL

A sociedade contemporânea enfrenta o importante desafio de viver em harmonia, com ética e amor ao próximo. Estamos, hoje, diante de grande mudança, quando a tradição cede espaço ao moderno, cujo impacto é percebido especialmente pelos mais velhos. Assistir a essa transição de mudanças na convivência, o que envolve a desintegração das práticas antigas, as quais são absorvidas pela modernidade, é tarefa demasiadamente desafiadora para a população idosa, que se vê impactada pela dinâmica da sociedade moderna.

Nesse contexto, a solidariedade emerge como elemento essencial para fortalecer vínculos e garantir bem-estar. Entre todas as manifestações solidárias possíveis, os pequenos gestos se mostram especialmente poderosos, pois têm a capacidade de transformar realidades cotidianas sem exigir grandes recursos ou esforços extraordinários. Compreender a força dessas ações é fundamental para que possamos construir uma convivência mais humana, especialmente, no que diz respeito às pessoas idosas.

Ao analisarmos a demanda das relações do século XXI, percebemos que suas profundas transformações tecnológicas influenciaram significativamente nossa forma de viver, de sentir e de nos relacionarmos. A presença constante das telas, o imediatismo das redes sociais e a velocidade das informações criaram um novo estilo de vida, no qual a atenção plena e a convivência presencial tornaram-se raras. Paradoxalmente, quanto mais conectados estamos virtualmente, maior tende a ser o isolamento emocional. Essa mudança comportamental afeta pessoas de todas as idades, mas atinge com intensidade particular a população idosa. Embora façam parte da geração atual, muitos idosos vivenciaram um tempo em que o olhar direto, a conversa na calçada e o convívio comunitário eram marcas da vida social. Por isso, eles percebem com mais nitidez a perda gradual desses hábitos, ao contrário dos jovens que já nasceram em um mundo em que a tecnologia dita o ritmo da vida e o comportamento das pessoas.

Em muitos ambientes sociais, a rotina acelerada tende a afastar as pessoas e a diminuir a sensibilidade diante das necessidades alheias. Entretanto, ao observarmos atentamente o universo do envelhecimento, percebemos que a presença de gestos simples, como sorrir, ouvir com paciência, oferecer ajuda ou respeitar os limites físicos é capaz de gerar impactos profundos. A solidariedade aplicada ao cotidiano rompe barreiras, combate a sensação de abandono e reafirma a importância do idoso. O envelhecer não deve ser visto como perda, mas como uma etapa de grande riqueza humana; e a solidariedade atua como ferramenta para que esse valor seja reconhecido socialmente.

O poder dos pequenos gestos está justamente na simplicidade. Atitudes como cumprimentar com cordialidade, demonstrar interesse verdadeiro por uma conversa, desacelerar o passo para acompanhar alguém que caminha mais devagar ou ajudar a carregar uma sacola pesada parecem banais, mas representam reconhecimento e respeito. Para muitas pessoas idosas, esses gestos funcionam como pontes afetivas que fortalecem o sentimento de pertencimento. Eles lembram que ninguém está sozinho, que cada indivíduo tem seu espaço e merece atenção. Assim, a solidariedade cotidiana contribui para o enfrentamento de problemas como solidão e invisibilidade.

Nesse sentido, um paralelo poético pode ser traçado com a música “Mágoa de Boiadeiro”, que diz: “Antigamente nem em sonho existiam tantas pontes sobre os rios, nem asfalto nas estradas.” A canção remete a um tempo em que a vida era mais simples e os caminhos, menos estruturados. Porém, apesar da falta de pontes físicas, havia uma conexão humana mais forte, baseada na solidariedade e na convivência direta. Hoje, vivemos justamente o oposto, porque construímos pontes e estradas asfaltadas que aproximam cidades e facilitam deslocamentos, mas deixamos de construir pontes humanas, afetivas e emocionais. Criamos vias físicas que unem comunidades, enquanto permitimos que as relações pessoais se rompam por falta de atenção, empatia e convivência.

A ponte representa ligação, contato e superação de distâncias. As pontes físicas vencem rios, vales e obstáculos naturais, contudo, as pontes humanas são erguidas por pequenos gestos de cuidado, escuta e respeito. Quando não cultivamos essas pontes afetivas, instalamos barreiras de isolamento e desamor. A falta de solidariedade isola, fragmenta e cria abismos de silêncio, sobretudo, para aqueles que envelhecem em um mundo que já não conversa da mesma forma que antes.

Os pequenos gestos solidários constroem um ambiente social mais afetuoso e acolhedor. Ações como explicar com paciência o funcionamento de um aplicativo, oferecer companhia para uma consulta médica, celebrar pequenas conquistas diárias ou simplesmente ouvir um desabafo são demonstrações práticas de empatia. Esses comportamentos não apenas ajudam diretamente os idosos, mas também inspiram outras pessoas a adotarem atitudes semelhantes. Assim, criam-se correntes de solidariedade que ultrapassam gerações e produzem efeitos duradouros.

Além disso, é preciso reforçar que a solidariedade não deve ser vista como caridade ou favor, mas como um princípio ético de convivência. Todos, com sorte, envelheceremos, e construir uma sociedade solidária hoje é investir no futuro de cada um. Tratar os idosos com respeito e gentileza significa defender um modo de vida mais humano para todas as fases da existência. A solidariedade, portanto, não beneficia apenas quem a recebe, pois ela transforma também quem a pratica, ampliando sua capacidade de sentir e de compreender o outro.

Por fim, quando reconhecermos a influência dos pequenos gestos no processo de envelhecimento, compreenderemos que a verdadeira transformação social nasce do cotidiano. São esses gestos que alimentam relações, fortalecem laços e valorizam o ser humano em todas as suas dimensões. A solidariedade no envelhecer reafirma que cada pessoa idosa é digna de cuidado, atenção e respeito. Assim, ao praticarmos pequenas ações solidárias, construímos um mundo mais justo, mais sensível e mais humano. E, sobretudo, reafirmamos o que há de mais essencial na vida, qual seja a construção de pontes que conectam as pessoas à cidadania plena.



MÁRCIA CORREIA LIMA

SEJAMOS SOLIDÁRIOS COM NOSSOS IDOSOS

ALICE DE SOUSA

Toda pessoa idosa precisa de atenção,
De respeito, de abraço e de estimulação,
De visitas, de cuidados e de motivação,
De companhia, de amigos e de valorização,
De educação, de segurança e de boa alimentação,
De apoio, de escuta ativa e de orientação,
De ajuda com as novas tecnologias e de adaptação,
De auxílio nas tarefas domésticas e no preparo da refeição,
De ajuda com os pagamentos e de informação,
De paciência, de valorizar suas experiências e de compreensão,
De exercícios físicos, de gentileza e de musculação,
De convívio social, de lazer e de socialização,
De afeto, de aconchego e de ocupação,
São tantas coisas que ela necessita! É grande a relação,
Desde um toque de carinho até uma firme decisão.
Os gestos de solidariedade causam grande transformação,
Aquecem a alma, renovam a esperança e promovem inclusão.
Cuidemos dos nossos idosos com amor e compaixão!
Jamais desampare um idoso, não o deixe sofrer em vão
Porque a velhice também nos aguarda na próxima estação!
Se não dermos bons exemplos para esta geração
Com certeza vamos sofrer a dor da ingratidão,
Do abandono sombrio num asilo ou num velho casarão
Onde a dor e a saudade serão a moradia da solidão,
Pois uma velhice solitária é morte para o coração.
Sejamos solidários com nossos idosos!
Ofereçamos amor, carinho e proteção,
Saúde, segurança, respeito aos seus direitos e a sua opinião,
Valorizemos suas experiências e tenhamos gratidão,
Caminheemos lado a lado com passos de união
E honremos cada memória viva que brota do coração!

HASHTAGS INTERESSANTES PARA IDOSOS CURIOSOS

Palavra/Expressão	Significado
Upgrade pessoal	Dar uma renovada na própria imagem ou atitude
Next level	Avançar para uma nova etapa
Reset	Começar de novo, com novos planos
Good vibes	Espalhar boas energias
Tudo ou nada	Viver sem economizar entusiasmo
Skill points	Aprendizados acumulados ao longo do tempo
Fase hard	Momento desafiador da vida
Carta na manga	Recurso escondido para resolver algo
Truques da vida	Maneiras práticas de facilitar o dia a dia
Bem-estar	Dedicar tempo para cuidar de si
Coração aquecido	Sentimento de alegria profunda
Climinha	Como a pessoa está se sentindo
Desabrochar	Desenvolver-se por dentro
Parceria	Trabalho feito em conjunto
Conectar	Criar ou fortalecer laços
Tutoria	Orientação baseada na experiência
Flashback	Relembrar algo especial
Momentos ouro	Instantes inesquecíveis da trajetória

PEQUENOS GESTOS, GRANDES IMPACTOS: O SENTIDO DA SOLIDARIEDADE NO ENVELHECER

LEONARDO
LOURENÇOVERA
LUCIA
FERREIRAROSÂNGELA
SOARESFLÁVIA
PINHEIROMARINALVA
RUSSOLARISSÉ
GOMESMONICA
PEREIRA

Queridos leitores,

Afinal, o que é solidariedade?

Diferentes autores corroboram com a ideia de que solidariedade é um valor social, que envolve cooperação, empatia e responsabilidade compartilhada entre pessoas e/ou grupos.

A solidariedade está presente quando uma pessoa reconhece a necessidade do outro e age para apoiar ou proteger, sem estar pensando no retorno.

Emile Durkheim, autor da área da sociologia, destaca que a solidariedade representa a força que mantém a união social, quando diferentes pessoas, com papéis diferentes na sociedade, convivam e se apoiem.

Ao pensar no envelhecimento, esse valor social desenvolve um papel importante e fundamental, pois sustenta redes de apoio, promove inclusão e pertencimento, contribui para um cuidado integral, e principalmente reforça as políticas públicas, que garantem a aplicação de leis necessárias, principalmente no tocante à proteção da pessoa idosa.

Ao se pensar no envelhecimento, é importante destacar que ele envolve um processo multidimensional com mudanças biológicas, psicológicas, sociais e ambientais que foram acontecendo ao longo da vida, com o surgimento de vulnerabilidades e de novos indicadores de vida, que variam de acordo com determinantes sociais e de saúde.

Por isso não dá para dizer que existe um modelo único de envelhecimento, há diferentes envelheceres, e, para cada um, há determinantes que precisam ser entendidos pelos grupos sociais aos quais esse idoso pertença.

Logo a solidariedade no envelhecer, precisa ser realizada com práticas intersubjetivas que reconheçam a vulnerabilidade do idoso, a fim de mobilizar recursos materiais, afetivos, coletivos, sociais para reduzir o isolamento e garantir a participação social.

No âmbito das políticas públicas, o ministério da saúde, através de suas publicações, trata a solidariedade não apenas como uma boa prática voluntária, mas como estratégia a ser apoiada e organizada por políticas como: capacitação de cuidadores, redes de atenção, integração intersetorial etc.

Assim, a solidariedade no envelhecer surge como um eixo transversal entre experiências individuais e políticas públicas.

Pequenos gestos, quando reconhecidos, articulados e apoiados por serviços públicos ou privados, convertem-se em grandes impactos sobre autonomia, saúde e qualidade de vida na população idosa.

Desse modo, é preciso que a sociedade esteja atenta a colocar em prática cotidiana, na inter-relação com a população idosa, os preceitos da Política Nacional da Pessoa Idosa (2006), que entre outros, reconhecem a importância da participação comunitária e familiar no cuidado, o que contribui com a independência da pessoa idosa.

Segundo Giácomo (2020), nas últimas décadas, houve avanços importantes nas discussões sobre envelhecimento ativo, solidariedade comunitária, e promoção da cidadania da pessoa idosa, corroborando com um envelhecimento com mais qualidade de vida.

Verifica-se, caros leitores, que apesar das conquistas já alcançadas, o sucesso das estratégias ocorre de forma dinâmica, crescente e continuada, para que as pessoas possam colocar em prática não apenas o fazer de forma mecânica, mas agregar o como fazer em função de estabelecer relações mais humanas, respeitando a individualidade, e colaborando com o bem-estar de todos.

Ao encerrar este texto, desejo a todos os leitores um Feliz Natal e que Jesus esteja presente na vida de cada um, preparando-os para uma prática de vida cristã e mais humana.



SAÚDE AGORA!

PEQUENOS GESTOS, GRANDES IMPACTOS!

POR FLÁVIA PINHEIROS DOS REIS

O SENTIDO DA SOLIDARIEDADE NO ENVELHECER — COMO ATOS SIMPLES TRANSFORMAM VIDAS NOS 5 CONTINENTES

O simples

Uma mensagem no celular, uma visita curta, uma roda de conversa no centro comunitário — ações pequenas, rotineiras e de baixo custo têm efeito surpreendente: reduzem a solidão, protegem contra declínio cognitivo, melhoram a saúde e ampliam a qualidade de vida de pessoas idosas. Esta matéria reúne evidência científica atual, exemplos práticos nos cinco continentes e um roteiro de ações para famílias, coletivos e gestores públicos.

O panorama: por que a urgência?

A população mundial está envelhecendo em ritmo acelerado: o número de pessoas com 60 anos ou mais deverá crescer de cerca de 1,1 bilhão (2023) para 1,4 bilhão em 2030 — e chegar a ~2,1 bilhões em 2050. Este é um fenômeno global que exige políticas e práticas que promovam não apenas longevidade, mas qualidade de vida. [World Health Organization+1](#)

O que a ciência diz: o poder dos laços sociais

1. Relações sociais e mortalidade

Uma meta-análise influente mostrou que a força e a quantidade de relações sociais influenciam o risco de mortalidade de modo comparável a fatores clássicos de risco (como tabagismo). Em outras palavras: estar conectado salva vidas. [PMC+1](#)

2. Participação social protege a saúde

Evidências recentes indicam que idosos que participam ativamente de atividades sociais, voluntariado ou grupos comunitários relatam melhor saúde mental, maior senso de propósito e até ganhos econômicos para as comunidades quando integrados produtivamente. Relatórios sobre “envelhecer com propósito” sintetizam esses achados. [McKinsey & Company+1](#)

3. Isolamento social é um fator de risco para declínio cognitivo

Revisões da literatura e relatórios científicos (Lancet Commission) identificam a solidão e o isolamento social como fatores que aumentam o risco de demência — entre outros fatores modificáveis — e afirmam que intervenções ao longo da vida podem prevenir ou atrasar muitos casos. Isso significa que conexões sociais (mesmo pequenas) são parte da prevenção. [PubMed+1](#)

4. Programas intergeracionais e comunitários funcionam

Revisões sistemáticas mostraram que intervenções que colocam gerações em contato — oficinas, cursos de tecnologia, trocas de saberes — melhoram bem-estar mental dos idosos, reduzem ageísmo e beneficiam também os jovens. [PMC+1](#)

Como “pequenos gestos” geram impacto (mecanismos)

·**Redução do estresse:** interação social reduz respostas fisiológicas de estresse e inflamação.

·**Estímulo cognitivo:** conversas, jogos e aprendizagem ativam redes neurais e preservam funções cognitivas.

·**Acesso a cuidado:** vizinhos e familiares conectados detectam problemas de saúde mais cedo e facilitam procura por serviços.

·**Sentido e propósito:** participação social ativa aumenta autoestima e reduz sintomas de depressão.

(Os mecanismos acima são apoiados por estudos de corte, meta-análises e análises de políticas públicas internacionais.) [PMC+1](#)

Exemplos práticos — 1 ação replicável por continente

·Ásia (ex.: Japão, China)

O que faz diferença: programas comunitários de “salas de convívio” e uso de tecnologia para chamar vizinhos e monitorar isolamento. Por que funciona: combina suporte social com cuidados preventivos. [McKinsey & Company+1](#)

·Europa (ex.: Age-Friendly Cities, Reino Unido)

O que faz diferença: políticas locais que adaptam transporte, espaços públicos e promovem bairros intergeracionais. Projetos-piloto (ex.: Manchester age-friendly initiatives) integram moradia, serviços e espaços para convivência. [WHO Extranet+1](#)

·Américas (ex.: Brasil, EUA)

O que faz diferença: centros de convivência, programas de voluntariado intergeracional e campanhas para reduzir o estigma do envelhecimento. No Brasil, o envelhecimento populacional já é factível nas projeções do IBGE, e denúncias de violações aos direitos humanos (registradas no Disque 100) mostram a necessidade de acolhimento e proteção. [IBGE+1](#)

·África

O que faz diferença: redes comunitárias tradicionais e iniciativas locais de apoio mútuo entre vizinhos e família. Intervenções de baixo custo voltadas à inclusão social (reuniões comunitárias, hortas coletivas) têm impacto direto no suporte emocional e na nutrição. (Estudos de implementação e relatos de campo apontam eficácia quando integrados a serviços locais.) [McKinsey & Company](#)

·Oceania

O que faz diferença: programas que valorizam o papel dos mais velhos como guardiões de saberes ancestrais e promovem encontros intergeracionais em contextos indígenas e urbanos, fortalecendo identidade e autoestima. (Intervenções culturais também funcionam como vacina contra a solidão.) [McKinsey & Company](#)

Dicas práticas — roteiro de ações de baixo custo (indivíduos, famílias e comunidade)**Para qualquer pessoa (gestos diários):**

1. Ligue ou visite com regularidade — 15–30 minutos semanais já fazem diferença.
2. Convide para um café ou caminhada — movimento + conversa = ganho duplo.
3. Ensine ou aprenda tecnologia juntos — chamadas de vídeo reduzem isolamento.
4. Troque saberes: peça uma receita tradicional, ofereça ajuda com compras.
5. Observe sinais de risco: ganho/perda de peso, descuido com higiene, humor deprimido, falta de interesses.

Para grupos/ONGs:

1. Crie encontros intergeracionais mensais (escola + centro de idosos).
2. Promova oficinas “Idoso ensina / Jovem ensina” (oficina de culinária, informática, memórias locais).
3. Treine voluntários para visita domiciliar e identificação precoce de problemas.
4. Desenvolva campanhas locais que mostrem histórias reais de convivência.

Para gestores públicos:

1. Incentive centros de convivência e espaços públicos com programação regular.
2. Apoie formação de cuidadores comunitários em empatia, comunicação e direitos.
3. Integre serviços de saúde com redes sociais: profissionais que perguntam sobre “convívio e rotina” detectam vulnerabilidades.

Adote a abordagem Age-Friendly Cities/Communities. [World Health Organization+1](#)

Medir impacto: o que acompanhar

- Frequência de visitas/participação em grupos;
- Escalas de solidão e bem-estar (ex.: UCLA Loneliness Scale, WHO-5);
- Indicadores de saúde: número de consultas preventivas, internações evitáveis;
- Feedback qualitativo: relatos de idosos e famílias.

Caixa: “Pequena ação, grande resultado” — evidências resumidas

- Pessoas com redes sociais mais fortes têm risco de mortalidade reduzido comparável a não fumar. [PMC](#)
- A participação social está associada a maior longevidade, melhor saúde física e mental e ganhos de bem-estar. [McKinsey & Company+1](#)
- A solidão/isolamento figuram entre fatores modificáveis de risco para demência; reduzir isolamento é parte da prevenção. [PubMed](#)

Conclusão

A solidariedade no envelhecer é prática, barata e científica. Pequenos gestos — visitas, convívio, troca de saberes — atuam como intervenções de saúde pública: reduzem risco, ampliam a autonomia e devolvem sentido às comunidades. Em todos os continentes, exemplos mostram que, quando há vontade política, organização comunitária e ações cotidianas, o envelhecer deixa de ser um problema e vira uma oportunidade de conexão intergeracional. A dignidade não tem idade — basta, muitas vezes, um gesto para comprová-lo.

Fontes e leituras (selecionadas — links consultados)

- WHO — Ageing and health (factsheet / overview). [World Health Organization+1](#)
- Holt-Lunstad J. — Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review (2010). [PMC+1](#)
- Livingston G. et al. — Lancet Commission / Dementia prevention, intervention, and care (2020, e atualizações 2024): fatores modificáveis incluindo isolamento social. [PubMed+1](#)
- WHO — Age-Friendly Cities and Communities / framework and activities. [WHO Extranet+1](#)
- Whear R. et al. — Systematic review on intergenerational activities and older adults (2023). [PMC](#)
- McKinsey Health Institute — Aging with purpose: Why meaningful engagement with society matters (2023). [McKinsey & Company+1](#)
- IBGE — dados populacionais (páginas e releases sobre envelhecimento no Brasil). [IBGE](#)
- Governo do Brasil — Disque 100 registra 657,2 mil denúncias em 2024 (dados sobre denúncias que incluem violações a pessoas idosas). [Serviços e Informações do Brasil](#)
- Reportagens e projetos exemplares (Manchester age-friendly / iniciativas locais). [The Guardian](#)



"PEQUENOS GESTOS, GRANDES IMPACTOS: O SENTIDO DA SOLIDARIEDADE NO ENVELHECER"



ANNA
PAULA

A solidariedade no envelhecer é um caminho que ganha mais sentido quando é compartilhado e manifesta-se em gestos simples como escuta atenciosa, a companhia, dividir experiências, reconhecendo a história de cada pessoa idosa. Quando há o apoio mútuo, cria-se uma rede que fortalece a autoestima, o pertencimento e a dignidade. Ser solidário no envelhecer é entender que ninguém deve caminhar sozinho. É estender a mão, acolher e valorizar vidas que continuam cheias de saberes, afetos e possibilidades.

"AMAI-VOS UNS AOS OUTROS". O amor fraterno alimenta a alma, conforta e traz felicidade.

E o nosso corpo também precisa de alimento, nutrientes adequados para que possamos ter força física, saúde plena e boa vontade.

Hoje vamos falar do ARROZ.



O arroz é um dos alimentos mais antigos da humanidade. Faz parte da alimentação do dia a dia de milhões de pessoas e, no Brasil, está presente em quase todas as mesas, trazendo energia, sabor e tradição.

Para a pessoa idosa, o arroz é um aliado essencial, por ser fácil de digerir, acessível e combinar muito bem com diversos pratos.

O que é o arroz?

É um cereal cultivado há milhares de anos. Ele nasce de uma planta chamada *Oryza sativa*, que cresce em campos alagados chamados de arrozais. Depois de colhidos, os grãos passam por etapas de secagem e beneficiamento até chegarem ao formato que encontramos no mercado.

Além de fornecer energia por meio dos carboidratos, o arroz contém vitaminas do complexo B, pequenas quantidades de proteínas e minerais importantes como magnésio e fósforo.

Existem muitos tipos de arroz no mundo sendo mais de 40 mil variedades, que diferem em cor, tamanho do grão, textura e sabor. Entre os principais tipos estão:

- ARROZ BRANCO
- ARROZ INTEGRAL
- ARROZ PRETO
- ARROZ VERMELHO
- ARROZ ARBÓREO (usado em risotos)
- ARROZ BASMATI
- ARROZ JASMIM
- ARROZ GLUTINADO (PEGAJOSO)
- ARROZ SELVAGEM – Mesmo não sendo arroz verdadeiro, é consumido como tal.

Cada tipo tem características próprias, aromas distintos e diferentes valores nutricionais.



NO BRASIL, OS TIPOS MAIS CONSUMIDOS SÃO:

ARROZ BRANCO (polido) - O processo de beneficiamento remove a casca e parte do farelo, deixando o grão mais claro e macio. É uma fonte rápida de energia, de fácil digestão, ideal para pessoas com sensibilidade digestiva e combina com praticamente qualquer alimento.



ARROZ INTEGRAL - Passa por menos processamento, preservando a casca e o farelo. Por isso, contém mais fibras, vitaminas e minerais. Por ser rico em fibras, ajuda no funcionamento do intestino, sendo especialmente importante na vida das pessoas idosas. Auxilia na saciedade e no controle da glicemia. Também é importante fonte de vitaminas do complexo B, magnésio e antioxidantes.



ARROZ PARBOLIZADO – O grão passa por um processo de cozimento antes de ser beneficiado. Isso faz com que parte dos nutrientes da casca migrem para o interior do grão. Mantém mais nutrientes que o arroz branco. Os grãos são soltos, sendo uma ótima opção para quem gosta de praticidade e é uma ótima fonte de vitaminas e sais minerais após o processo de parbolização.



ARROZ ARBÓREO – Mais usado para risotos, tem grãos curtos e arredondados. Seus grãos ficam mais cremosos, ideais para preparações especiais e refeições mais saborosas.



ARROZ PRETO/NEGRO – Tem cor escura, sabor marcante e é rico em antioxidantes que ajudam a combater o envelhecimento celular. Contém boa quantidade de fibras e proteínas e também contribui para a saúde cardiovascular.



O arroz é um alimento importante para a pessoa idosa porque é um alimento seguro, de fácil mastigação e digestão, oferecendo energia para as atividades do dia a dia. Pode ser consumido com feijão, carnes, legumes e verduras, favorecendo refeições equilibradas.

Algumas variedades como o INTEGRAL e o PRETO contribuem para a saúde do coração, do intestino e do controle glicêmico.

E o prato mais comum, saboroso e ingerido pela maioria da população brasileira é o famoso ARROZ COM FEIJÃO, porque é a combinação perfeita de aminoácidos, o que torna este prato uma fonte de proteína completa de origem vegetal. É um pilar da dieta brasileira, tanto do ponto de vista nutricional quanto cultural.



Celebrando como atitudes simples podem transformar vidas e iluminar caminhos.

O arroz, seja de qualquer tipo, não falta na mesa da família brasileira. Seja em dias comuns como em dias de festa. Nós, brasileiros sempre nos reunimos em torno de algum alimento, seja um lanche como cafezinho e pão de queijo ou refeição, quando sempre tem arroz. E assim também comemoramos várias datas e realizamos todo tipo de reunião.

E quando o dia é de festa, o arroz ganha “roupa nova” e é reinventado na panela e servido com pompa e circunstância. Ganha até nome chique:

ARROZ DE FESTA, ARROZ À GREGA, ARROZ DE FORNO, RISOTO e muitos outros, quando são incorporados novos ingredientes no seu preparo, como uvas-passas, castanhas, milho, ervilha, azeitonas, lascas de carnes vermelhas, brancas, frutos do mar, vegetais e temperos coloridos, sendo servido à mesa em travessas bonitas.



Esses elementos também podem ser usados no preparo do dia a dia, um de cada vez, assim como carnes: galinhada, arroz carreteiro, arroz com lula, arroz com linguiça, arroz com cenoura ou com brócolis – excelente aporte de fibras, vitaminas e minerais - e mais o que a sua vontade e imaginação criar. E o trivial também é muito apreciado, como arroz branco temperado com alho.

Não há limites para a imaginação. Ouse. Tente, saboreie. Teste novos gostos neste preparo tão fácil e gostoso do nosso dia a dia.

Que o Natal seja cheio de encontros e alegrias, família e amigos reunidos e que o novo ano chegue trazendo mais saúde, amor fraterno e a realização dos seus mais lindos sonhos!

**Boa nutrição, boa saúde e bem
envelhecer a todos!**

Anna Paula é Nutricionista e Terapeuta Integrativa

Pequenos Gestos, Grandes Impactos: O sentido da Solidariedade no Envelhecer.
FESTA DE 10 ANOS DA UniSER

ANNA
PAULADAMARIS
LUCIA

O envelhecer é uma etapa da vida marcada por memórias, aprendizados e histórias que merecem ser celebradas e, em meio aos desafios que podem surgir com o passar dos anos, a solidariedade se revela como um gesto simples, porém profundamente transformador; e esta festa entrará para a história da UniSER como a 1ª FESTA, comemorando os 10 anos deste projeto maravilhoso que atua na envelhescência ensinando, resgatando, despertando consciências para um maravilhoso mundo novo de novas experiências e renovação da vida!

O convite



A UniSER completa 10 anos e quer celebrar essa história com você!
Alunos, colaboradores e egressos estão convidados para uma noite inesquecível de música, alegria e reencontros!

Baile de 10 Anos UniSER

Local: Grande Oriente do Brasil (GOB) - SGAS I St. de Grandes Áreas
Sul 913 - Plano Piloto - 29 de novembro às 21h

Vagas limitadas
Chave PIX: (61) 99679-5051

No Baile o seu nome estará na lista de entrada (válido apenas para quem enviou o comprovante de pagamento para o e-mail: eventosuniser@gmail.com)





Homenagem à D. DALVA, mãe da Margô e aluna da 1ª TURMA da UniSER – POLO CANDANGOLÂNDIA, portanto uma das primeiras UnISERES.







A festa de comemoração dos 10 anos da UniSER foi muito além de um encontro social. Se tornou um espaço de reconhecimento, alegria e valorização da vida. Cada detalhe – a banda escolhida, as músicas tocadas, a decoração cuidadosa, os abraços e sorrisos, olhares atentos e animados, o cardápio servido – traduziram o cuidado coletivo e o compromisso com a dignidade de quem tanto já contribuiu e contribui para a sociedade.





Durante a festa, a animação e a felicidade se expressaram de forma espontânea. Os corpos dançaram no ritmo perfeito, os rostos se iluminaram com risadas sinceras, e as conversas fluíram carregadas de lembranças e afetos. Amizades se firmaram, alegrias foram compartilhadas. Banda animada que tocou uma playlist de acordo com o público presente.



Alí, o tempo pareceu desacelerar, permitindo que cada momento fosse vivido com intensidade e gratidão. A FESTA DE 10 ANOS DA UniSER tornou-se um cenário de reencontros consigo mesmo e com o outro, reafirmando que a alegria não tem idade.





Nesta comemoração, ficou evidente que a solidariedade no envelhecer não exige grandes recursos, mas sensibilidade e presença. Estar junto, ouvir com atenção, celebrar datas e histórias são atitudes que promovem bem-estar emocional e fortalecem a autoestima das pessoas idosas.





Foi uma noite de encontros que reuniu, com alegria, fundadores, coordenadores, professores, tutores, alunos, egressos e familiares.







Assim, ao promover momentos de celebração e convivência, reafirma-se que envelhecer com dignidade também é envelhecer com alegria, respeito e solidariedade.



Cuidar de quem envelhece é reconhecer o valor da vida em todas as suas faces e celebrar, juntos, cada capítulo dessa história.











EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 3 | EDIÇÃO 26 | 2026

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, Fatima Arantes, 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, Mônica Pereira, Paulo César, Rosângela Soares, Regina Ferreira, 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.

