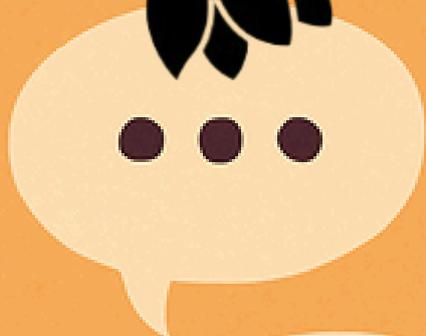




revista

GIRASSÓIS



Comunicação
Intergeneracional: Diálogos
que se conectam.

Volume 19 - Maio - 2025



ÍNDICE



A Pedagogia do Envelhecer.....	03
Ética, Direito e Cidadania no Envelhecimento.....	07
Esporte no Envelhecer.....	11
Rota Sênior.....	14
Efatá.....	18
Faz Sentido?.....	24
Tempo e Talento.....	28
Saúde e Envelhecimento.....	26
NutriSER.....	37
UniSERES.....	39
Editorial.....	42



ENTRE GERAÇÕES: CONSTRUINDO PONTES NO MESMO ESPAÇO

Por Marcelo Travassos



MARCELO
TRAVASSOS



MÁRCIA
PASSOS



MARIA DO
SOCORRO



SOCORRO
BRITO



CÁTIA
ALBUQUERQUE

“A maneira de acessar conhecimento nas tradições indígenas é vivendo, e não estudando. As histórias só podem ser contadas por quem as viveu.”
(Ailton Krenak, líder indígena)

Intergeracional:

Relativo às relações entre gerações.

Vivemos em uma sociedade cada vez mais plural, onde diferentes gerações coexistem em espaços comuns, como o trabalho, a família e a comunidade. A comunicação intergeracional, nesse contexto, torna-se não apenas um desafio, mas uma oportunidade rica de aprendizado mútuo. Estabelecer diálogos entre pessoas de idades distintas é essencial para o fortalecimento das relações sociais, a preservação de saberes e a construção de uma convivência mais harmoniosa.

Baby Boomer:

Pessoa nascida entre 1946 e 1960.

As gerações possuem características próprias, moldadas por suas experiências históricas, culturais e tecnológicas. A chamada geração **Baby Boomer**, por exemplo, cresceu em um período de grandes transformações políticas e sociais, com valores mais rígidos e uma comunicação mais formal. Já os **Millennials**, ou **Geração Y** e a **Geração Z** foram fortemente influenciados pelo avanço da tecnologia digital, o que moldou um estilo de comunicação mais ágil, visual e, muitas vezes, fragmentado. Essas diferenças, longe de serem barreiras, podem ser pontes quando há disposição para escuta e empatia.

Millennials:

Pessoa nascida entre 1980 e 1990.

Geração Z:

Pessoa nascida entre 1997 e 2012.

O diálogo entre gerações deve ser baseado no respeito mútuo e na valorização das diferentes perspectivas. É comum que haja choques de opinião ou estilos de comunicação que, à primeira vista, pareçam incompatíveis. No entanto, quando há abertura para compreender a lógica do outro, percebe-se que essas distinções são complementares. Os mais jovens podem aprender com a experiência e a visão crítica dos mais velhos, enquanto estes podem se beneficiar da criatividade, da inovação e da fluidez com as novas tecnologias trazidas pelas gerações mais recentes.

Nas empresas, a comunicação intergeracional pode ser um diferencial competitivo. Equipes compostas por pessoas de diferentes faixas etárias tendem a ser mais criativas e eficazes na resolução de problemas, desde que saibam integrar suas visões. Programas de mentoria reversa, por exemplo, onde jovens ensinam tecnologias digitais a colegas mais velhos, ao mesmo tempo em que recebem orientação profissional, são exemplos de como esse diálogo pode ser produtivo.

No ambiente familiar, a troca entre avós, pais e filhos reforça vínculos afetivos e preserva a memória coletiva. Histórias de vida compartilhadas, tradições transmitidas oralmente e a convivência cotidiana ajudam a formar identidades mais sólidas. Ao mesmo tempo, os mais jovens ensinam os mais velhos a se adaptar às mudanças rápidas do mundo atual, criando um processo de troca e enriquecimento mútuo.

Estereótipo:
Preconceito,
lugar-comum.

Para que a comunicação intergeracional ocorra de forma efetiva, é preciso desenvolver competências como a escuta ativa, a empatia e a paciência. Além disso, é necessário combater **estereótipos** etários que, muitas vezes, limitam o potencial das pessoas com base apenas na idade. A valorização da diversidade geracional deve ser um compromisso coletivo, tanto nas instituições quanto nas relações cotidianas.

Em um mundo em constante transformação, o verdadeiro progresso reside na capacidade de conectar o passado ao futuro por meio do presente. Os diálogos que conectam diferentes gerações não apenas promovem inclusão e respeito, mas também constroem pontes de conhecimento e humanidade. Ao incentivar essa troca, tornamo-nos mais ricos como indivíduos e mais fortes como sociedade.

DIGNO DE ENVELHECER

Aurismar Mazinho Monteiro

Ao observar o tempo passar,
circundam-me inúmeras recordações...

E reflito por todo o meu caminhar,
prosseguindo firme em meditações...

Sempre atento e esperançoso,
com responsabilidade e experiências,
tento transmitir aos mais moços,
maturidade, fé e consciência.

Mesmo com a idade a avançar,
sigo tranquilo, forte em minhas andanças,
com passos firmes, num seguro trafegar,
fomentando boas ideias, paz, amor e esperanças.

É um desafio constante
envelhecer vivenciando bonança!

Não obstante, vivo mantendo ao meu alcance
a fé na sociedade, com calma e confiança.

É assim que procuro viver!
Atento e tranquilo, com a certeza de contornar
as dificuldades que permeiam o envelhecer,
e os mais novos, com dignidade, poder inspirar.

GLOSSÁRIO

Intergeracional: [1]

Que se realiza entre duas ou mais gerações; relacionado com o que se estabelece entre duas ou mais gerações: pobreza intergeracional; comportamentos intergeracionais.

Baby Boomer: [2]

Pessoa que pertence a uma geração que nasceu numa época de aumento brutal da natalidade, em especial no baby boom que se seguiu à Segunda Guerra Mundial, entre 1946 e o final dos anos 1960 (ex.: geração dos baby boomers)....

Millennials: [3]

É uma designação dada ao conjunto de pessoas que nasceram sensivelmente entre o início dos anos 1980 e o final dos anos 1990.

Geração Z: [4]

A geração Z (abreviado gen-Z) (coloquialmente alcunhada em inglês de zoomers, centennials e/ou igeration) é a definição sociológica da geração de pessoas nascidas, em média, entre a segunda metade da década de 1990 até o início dos anos 2010, mais especificamente, de 1997 a 2012.

Estereótipo: [1]

Aquilo que é falta de originalidade; banalidade, lugar-comum, modelo, padrão básico.

1 INTERGERACIONAIS. Dicionário On-line de Português. https://www.dicio.com.br/intergeracionais/?utm_source=chatgpt.com#google_vignette. Acesso em: 02 de maio de 2025.

2 PRIBERAM DICIONÁRIO DA LÍNGUA PORTUGUESA. Baby boomer. Priberam, 2024. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/baby%20boomer>. Acesso em: 2 maio 2025.

3 PRIBERAM DICIONÁRIO DA LÍNGUA PORTUGUESA. Millennials. Priberam, 2024. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/millennials>. Acesso em: 2 maio 2025.

4 WIKIPÉDIA. Geração Z. Wikipédia, 2025. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Gera%C3%A7%C3%A3o_Z. Acesso em: 2 maio 2025.

5 HOUAISS, Instituto Antônio. Dicionário Houaiss Eletrônico da Língua Portuguesa. Versão monousuário: 3.0. Ed. Onjetiva Ltda..2009.

SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO



Tal pai, tal filho?

Intergeracionalidade e transição para a vida adulta

Autor: Clarissa Magalhães Rodrigues Sampaio
Editora: Appris Editora e Livraria Eireli; 1ª ed.; 2016; 115 p.
Idioma: Português

Sinopse:

A passagem para a adultez parece exigir de pais e mães o difícil empreendimento de, buscando lidar com as discontinuidades e incertezas da vida, manter-se como figuras de referência e apoio para seus descendentes. Partindo de uma escuta atenta e acreditando na importância das relações parento-filiais para a formação da identidade na vida adulta, esta obra apresenta uma compreensão intergeracional de questões fundamentais que permeiam os processos de transição para a adultez na contemporaneidade, problematizando a normatividade tradicionalmente presente na Psicologia do Desenvolvimento.



Os Estagiários

Título Original: The Internship

Sinopse:

Billy (Vince Vaughn) e Nick (Owen Wilson) são grandes amigos e trabalham juntos como vendedores de relógios. Eles são pegos de surpresa quando seu chefe (John Goodman) fecha a empresa, por acreditar que o negócio esteja ultrapassado. Com problemas financeiros, eles conseguem a inscrição em uma seleção de estágio no Google. Mesmo sem terem a garantia de que serão contratados, eles partem para a sede da empresa e lá precisam lidar com a diferença de idade entre eles e os demais competidores.

Ano de lançamento: 2013 / **Gênero:** Comédia **Duração:** 2h /

Nacionalidade: EUA/

Censura: 12 anos / **Dublado:** português

DIREITO AO DIÁLOGO: INTERGERACIONALIDADE, CONVIVÊNCIA E JUSTIÇA SOCIAL



ALEXANDRE DE
PÁDUA RODRIGUES



ELZA GUIMARÃES



LUCIANA BUENO
DA CRUZ

O diálogo entre gerações é mais do que uma troca afetiva ou cultural, é o exercício pleno da cidadania, afinal, a escuta entre idosos, jovens e crianças é, sobretudo, cuidar daqueles que amamos.

Quando promovemos espaços onde jovens, adultos e idosos compartilham saberes, experiências, e escutam uns aos outros, estamos cultivando uma sociedade mais justa. A intergeracionalidade fortalece o respeito mútuo, combate preconceitos e valoriza a diversidade de trajetórias de vida, contribuindo diretamente para a construção de uma ética pública baseada na solidariedade e na empatia.

No Brasil, o arcabouço jurídico reconhece a importância das relações intergeracionais como parte da dignidade da pessoa humana, como versa o Estatuto da Pessoa Idosa, que prevê o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários, além de destacar a importância da integração da pessoa idosa à vida social:

Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

O artigo supracitado reconhece a convivência familiar e comunitária como Direito Fundamental, logo, podemos depreender que a intergeracionalidade é um meio de garantir esse direito.

Ambientes como família, escola e comunidade são espaços privilegiados para o florescimento de diálogo entre gerações. Cada um desses espaços tem potencial de ser um território de cidadania, onde se aprende a conviver, respeitar e construir juntos.

Impactos da ausência de diálogo intergeracional

Quando ocorre a exclusão da pessoa idosa do debate público e da vida comunitária, há uma contribuição para o etarismo que, por sua vez, são a discriminação, o preconceito e os estereótipos baseados na idade, especialmente em relação a pessoas idosas. A legislação brasileira é bastante clara sobre o etarismo:

A Constituição Federal de 1988, especialmente em seu artigo 7º, veda qualquer tipo de discriminação no ambiente de trabalho, incluindo a discriminação por idade.

Já o Estatuto da Pessoa Idosa estabelece proteções específicas para pessoas com 60 anos ou mais. O **artigo 96**, por exemplo, criminaliza a discriminação contra idosos, como impedir ou dificultar seu acesso a operações bancárias, meios de transporte, direito de contratar, entre outros.

Do exposto, podemos inferir que não há espaço para etarismo, afinal, todas as fases da vida têm valor e devem dialogar entre si.

Comunicação Intergeracional e Tecnologia

No contexto atual, as tecnologias da informação e comunicação se tornam ferramentas essenciais em prol da Intergeracionalidade, no sentido de aproximar as gerações. A inclusão digital da pessoa idosa é uma questão de cidadania.

Quando familiares ou instituições capacitam idosos para o uso de redes sociais, aplicativos ou serviços públicos digitais, não estão apenas ensinando a usar as tecnologias, mas também, promovendo pertencimento.

Com o avanço das tecnologias, a intergeracionalidade ganhou novas possibilidades de expressão e conexão, afinal, quem nunca fez aquela chamada de vídeo com os pais, avós ou amigos? Temos uma reinvenção dos laços. Ensinar uma pessoa idosa a utilizar um smartphone ou criar um perfil em redes sociais também é um gesto de inclusão que pode ser uma via de mão dupla, pois, enquanto os jovens ensinam suas habilidades digitais, os idosos podem compartilhar sabedoria, experiência e valores.

Quando a Juventude e a maturidade se encontram: Uma história real

No ano passado (2024), no segundo semestre, participei de um Projeto da UniSER “**Fala que eu te escuto**”, onde o principal objetivo é o diálogo intergeracional, ou seja, de um lado um egresso da UniSER, e do outro lado, um aluno da UNB, que semanalmente conversam sobre temas escolhidos por eles, e mensalmente fazem uma reunião com os participantes do Projeto para fazer uma exposição sobre os temas que foram escolhidos pelas duplas.

Minha mãe faleceu em 20 de julho de 2023, em um sábado, e estava marcada para o dia 23 de julho de 2023 minha primeira reunião já com a aluna da UNB, a Duda. Apesar do luto recente, decidi participar e conversar com a Duda sobre o acontecido, resolvi expor a minha dor. A Duda é estudante de Terapia Ocupacional e me ajudou muito no meu luto, falamos sobre a minha mãe, sobre a vida da minha mãe, sobre as coisas que ela fez, conversamos sobre o luto, sobre a dor e principalmente sobre como lidar com a dor do luto, e de todas as suas fases. Ela me ajudou com a parte teórica e consegui com esse conhecimento compartilhar com meus irmãos para ajudá-los a conviver com o luto.

Esses diálogos semanais me ajudaram muito; a Duda foi fundamental na minha cura interior, na minha luta para conviver com a dor da ausência da minha mãe, da cura que levei para minha família, com a maneira com que lidamos com a dor da ausência.

Este Projeto me ajudou com esta fase da minha vida, e recomendo que todos participem, pois este diálogo foi fundamental para o meu crescimento como pessoa. Agradeço aos responsáveis e aos alunos da UNB por esta oportunidade, e desejo que todos possam participar de cabeça aberta e saírem melhores de tais encontros.

Intergeracionalidade: Uma Ferramenta para a Cidadania e a Empatia

A comunicação entre gerações enfrenta desafios: diferença nas linguagens, uso da tecnologia, valores culturais, entre outros. Ocorre que devemos valorizar o ser humano, e não apenas sua utilidade.

Os idosos, muitas vezes, sentem-se excluídos por não acompanharem o ritmo de novas formas de interação, isso pode gerar isolamento e falta de diálogo entre os jovens e os mais velhos.

No entanto, os idosos desempenham um papel fundamental, são os guardiões da memória, da cultura e dos valores familiares. Sua experiência de vida é uma fonte rica de aprendizado e sabedoria. Valorizar sua presença e incentivar a escuta ativa contribuem para o fortalecimento dos laços familiares.

O amor profundo à história de vida, aos caminhos percorridos, toda experiência de vida e de luta, podem ser transferidos e ensinados aos mais novos. É um caminho para a humanização das relações, e a consciência patriarca ou matriarca são a semente de toda uma geração.



“Dialogar entre gerações é um ato de justiça social: é reconhecer no outro o direito de ser ouvido, lembrado e valorizado.”

Coluna Direito, Ética e Cidadania - Revista Girassóis

COMUNICAÇÃO INTERGERACIONAL: DIÁLOGOS QUE SE CONECTAM NO ESPORTE



ÂNGELA
QUEIROZ



A comunicação intergeracional é crucial para promover a troca de experiências e saberes entre diferentes faixas etárias, e o esporte é uma excelente ponte nessa interação. No contexto do envelhecimento, o esporte não apenas contribui para a saúde física, mas também para o bem-estar emocional e social dos idosos. O diálogo entre diferentes gerações pode ser uma ferramenta poderosa para promover a inclusão, o bem-estar e a troca de experiências.

A socialização entre diferentes gerações permite uma troca rica de conhecimento, experiências e perspectivas. No caso da terceira idade, muitos idosos têm uma vasta experiência de vida e habilidades que podem ser compartilhadas com as gerações mais jovens. Por outro lado, os jovens trazem novas ideias, tecnologia e inovações que podem beneficiar os mais velhos.

O esporte é uma atividade que pode facilitar essa interconexão. Praticar esportes, seja de forma competitiva ou recreativa, traz benefícios físicos e mentais que são importantes em qualquer fase da vida. Na terceira idade, a atividade física é essencial para a manutenção da saúde e qualidade de vida, mas também pode se tornar um ponto de encontros.

Idosos que praticam esportes podem atuar como mentores para os mais jovens, ensinando técnicas, contando histórias de suas experiências e motivando-os a se envolverem em atividades que promovam saúde e bem-estar.



Jovens podem ensinar os mais velhos a usar novas tecnologias relacionadas ao esporte, como aplicativos para monitoramento de atividades físicas, enquanto aprendem sobre a importância da disciplina e da persistência a partir das histórias de vida dos mais velhos.



A tecnologia pode facilitar a conexão entre as gerações. Aplicativos de acompanhamento esportivo, vídeos de aulas ou até mesmo grupos em redes sociais onde é possível compartilhar experiências e conquistas podem unir ainda mais as gerações.

Para que a comunicação entre gerações seja eficaz, é importante fomentar um ambiente aberto e respeitoso; criar grupos onde idosos e jovens possam debater sobre suas visões sobre o esporte, saúde e a vida.

O incentivo à prática de esportes pode reduzir o sedentarismo entre os idosos, combatendo doenças e promovendo saúde. Além disso, o esporte ajuda na socialização, diminuindo a solidão e fortalecendo vínculos. Diálogos sobre essas vantagens podem conscientizar os jovens sobre a importância do envelhecimento ativo e saudável.



Organizar eventos esportivos, como caminhadas, trilhas, torneios de futebol, de voleibol ou até aulas de dança, pode ser uma forma divertida de unir diferentes gerações para praticar atividades diversas, promovendo o respeito, a socialização e a amizade entre os participantes.

Esses momentos permitem que os mais jovens aprendam sobre a importância da atividade física ao longo da vida e que os mais velhos se sintam valorizados e inspirados a manter-se ativos. Ao unir jovens e idosos por meio do esporte, não apenas celebramos o que cada geração tem a oferecer, mas também cultivamos uma sociedade mais unida e compreensiva.

Iniciativas comunitárias que promovem o esporte entre idosos e jovens podem fomentar a comunicação. Projetos de inclusão que tocam em questões culturais e sociais ajudam a desmistificar o envelhecimento, mostrando-o como uma fase de atividades, aprendizado e interação.



Incentivar os mais velhos a compartilhar suas experiências esportivas e o modo como o esporte influenciou suas vidas possibilita que os mais jovens possam aprender com eles a também valorizar o esporte como forma de assegurar uma longevidade de mais qualidade.

A comunicação intergeracional sobre esporte no envelhecer não apenas enriquece a qualidade de vida dos idosos, mas também redefine a visão que os jovens têm sobre o envelhecer. Promover esses diálogos é fundamental para construir uma sociedade mais inclusiva e respeitosa, onde todas as idades tenham seu valor e espaço. O esporte, nesse contexto, se revela como uma ferramenta poderosa na construção de laços e no fortalecimento da saúde e do respeito mútuo.

É vital que as comunidades estejam conscientes dessa dinâmica e encontrem maneiras de integrar diferentes gerações, aproveitando as ricas oportunidades de aprendizado mútuo que surgem dessa interação.

COMUNICAÇÃO INTERGERACIONAL NAS VIAGENS, CONECTANDO GERAÇÕES PELO LAZER.

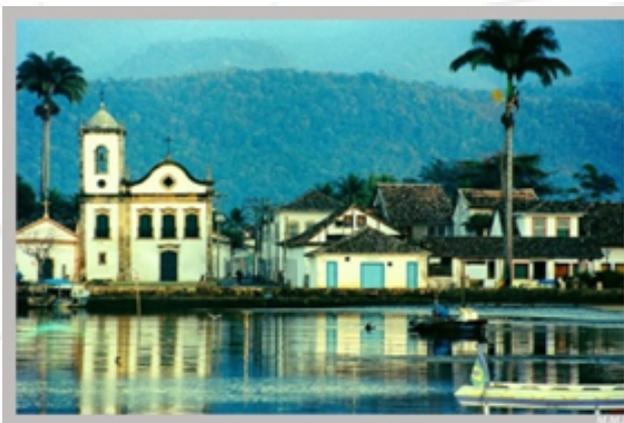
GRAÇA
MEDEIROSANNA
PAULA

Uma simples viagem em família pode se transformar em um momento único de aprendizado, afeto e conexão. Quando avós, filhos e netos compartilham experiências de turismo ou lazer, nasce ali um espaço especial para a chamada comunicação intergeracional, a troca de saberes, histórias e sentimentos entre diferentes gerações.

Essas vivências conjuntas vão além do passeio. São oportunidades de ouro para fortalecer vínculos familiares e cultivar memórias que atravessam o tempo. Enquanto os mais velhos compartilham experiências de vida e sabedoria, os mais jovens trazem novas visões, curiosidades e entusiasmo. Esse equilíbrio entre tradição e modernidade torna cada viagem mais rica e significativa.

Sugestões de experiências que aproximam gerações:

- Cidades Históricas, como Ouro Preto, Paraty ou Olinda são ideais para avós contarem suas memórias, enquanto os netos descobrem o passado por meio da arquitetura, das tradições e da culinária local.



- Passeios de trem turísticos encantam os pequenos e despertam lembranças afetivas nos mais velhos, criando conexões emocionantes durante o percurso.



Aqui em Brasília, há um passeio de trezinho que une as famílias em um momento lúdico, divertido, refrescante e cultural. O trezinho parte do **Country Club Brasília**, ([@bccbrasiliacountryclub](#)) levando pessoas de todas as idades para uma viagem única e encantadora. Crianças, adultos e idosos são convidados a participar desse passeio de aproximadamente duas horas, que passa por lugares icônicos da cidade, como o histórico **Catetinho** ([@museudocatetinho](#)), a fonte de água onde Vinícius de Moraes saciava sua sede, a antiga sede da Fazenda do Gama, além de um mini safari pelo Cerrado, e um banho de bica, no final. É uma imersão e uma conexão com a cultura e a história local, e cada parada do trajeto é uma oportunidade para aprender mais sobre o nosso patrimônio, ao mesmo tempo em que nos deslumbramos com a natureza ao redor.



- Oficinas em família - participar juntos de uma aula de culinária, cerâmica ou artesanato local é uma forma leve e divertida de trocar experiências e habilidades.



- Roteiros na natureza como um Jardim Botânico ou parques são perfeitos para caminhadas tranquilas; e piqueniques são momentos de conversa ao ar livre.



- Museus - estimulam o aprendizado mútuo e despertam o interesse das gerações mais jovens, com o apoio e incentivo dos mais velhos.

Além do lazer, o turismo intergeracional combate o isolamento da pessoa idosa, valoriza sua presença e incentiva o diálogo com as novas gerações. É uma oportunidade para ensinar, aprender e viver momentos que ficarão para sempre no coração de todos.

Ao planejar uma viagem, envolva toda a família nas escolhas e atividades. Assim, cada geração se sente parte da experiência e todos saem enriquecidos com a jornada.



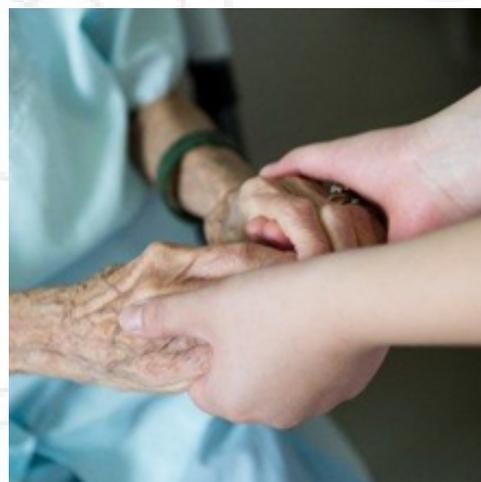
Convivência que fortalece os laços.

Para manter relacionamentos saudáveis e contornar os conflitos que muitas vezes afastam pessoas de diferentes idades, algumas atitudes são fundamentais, como:

- **Diálogo** - conversar de forma aberta e respeitosa é essencial para desfazer mal-entendidos e fortalecer os vínculos. O diálogo aproxima as gerações, constrói pontes de entendimento e amplia a conexão entre as pessoas.



- **Empatia** - essa habilidade é indispensável para o sucesso das relações interpessoais. Colocar-se no lugar do outro permite uma convivência mais harmoniosa e respeitosa, valorizando os sentimentos e as experiências alheias. A empatia tem o poder de desfazer resistências e abrir espaço para uma comunicação mais verdadeira e acolhedora.



- **Tolerância** - respeitar as diferenças de opinião, comportamento e estilo de vida é o caminho para combater preconceitos e promover inclusão. A tolerância favorece a construção de relacionamentos mais justos, diversos e afetivos.

Quando essas atitudes se tornam parte do nosso dia a dia, especialmente durante momentos de lazer compartilhado, aprendemos mais uns com os outros, estreitamos laços e criamos ambientes onde todas as gerações se sentem valorizadas e bem-vindas.

COMUNICAÇÃO INTERGERACIONAL: DIÁLOGOS QUE SE CONECTAM NA ESPIRITUALIDADE



MARILSE
HELENA MANSO



SELMA
MIALSKI



FRANCISCA
SOUSA



MARIA JOSÉ DA
CONCEIÇÃO

Nos dias de hoje, a interação entre diferentes gerações é profundamente influenciada pelo avanço das tecnologias de comunicação. Igrejas e famílias desempenham papéis cruciais na mediação e facilitação desses relacionamentos.

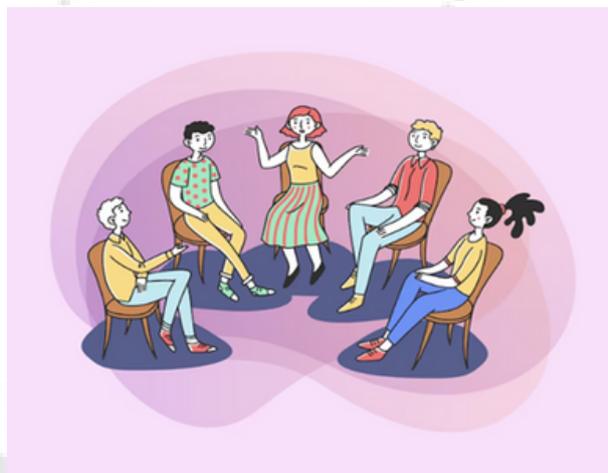
Em um mundo marcado por mudanças rápidas e constantes, a comunicação é instrumento importante para troca entre as pessoas, e a comunicação intergeracional surge como um elo necessário para a construção de uma sociedade mais consciente, sensível e integrada. Quando esse diálogo se dá sob o aspecto da espiritualidade, ele ganha uma profundidade que transcende diferenças de idade, cultura e experiência, revelando valores universais que unem as gerações.



Comunicar é trocar informações entre um emissor e um receptor que interpreta essa mensagem, então alguém ou sujeito fala e o outro interpreta, assim construindo um diálogo que vai mais além e implica em uma conversação, negociação.

A espiritualidade, apartada de religião, manifesta-se como um caminho de busca por sentido, conexão e transcendência. Para os mais velhos, representa um legado de fé, sabedoria e práticas cultivadas ao longo da vida. Para os mais jovens, pode surgir como uma jornada de descoberta, questionamento e expressão autêntica de valores pessoais.

A espiritualidade, enquanto prática e vivência de valores transcendentais, desempenha um papel importante na construção de vínculos intergeracionais. A maneira como diferentes gerações abordam questões espirituais pode fortalecer a conexão entre elas ou, em alguns casos, criar barreiras. As crenças espirituais ou religiosas têm o poder de unir as gerações por meio de valores compartilhados, mas, também, podem ser fonte de conflitos devido a interpretações divergentes. O diálogo intergeracional permite que essas visões se encontrem, gerando aprendizado mútuo: os mais jovens inspiram os mais velhos com novas formas de viver a espiritualidade, enquanto os mais velhos oferecem profundidade, raízes e perspectiva.



Esse tipo de comunicação não apenas transmite tradições, mas também abre espaço para a renovação e para a construção de pontes entre o passado e o futuro. Ao conversar sobre espiritualidade, gerações podem compartilhar histórias, símbolos, crenças e práticas que ressoam com a essência humana de busca por significado e conexão com algo maior.

A espiritualidade tem o potencial de conectar gerações, mas, para isso, é necessário um ambiente de diálogo aberto e respeito mútuo. As gerações mais velhas podem ser um ponto de referência e sabedoria, enquanto as gerações mais jovens trazem novas formas de expressar e vivenciar a espiritualidade.



Quando as gerações têm a oportunidade de discutir suas crenças e valores de maneira respeitosa, a espiritualidade pode ser uma ponte de união, reforçando o sentido de comunidade e pertencimento.

As religiões desempenham um papel crucial na sociedade, proporcionando apoio espiritual, social e emocional para seus membros. Com o avanço das tecnologias, muitas igrejas estão se empenhando para ajudar seus membros idosos a se tornarem mais familiarizados com as novas tecnologias, ao mesmo tempo que promovem o crescimento espiritual.

Historicamente as igrejas/templos têm servido como centros comunitários de intercâmbio social e espiritual. No contexto das novas tecnologias:



·**Oficinas de Tecnologia:** Muitas igrejas, templos e locais de práticas religiosas estão organizando oficinas regulares que ensinam aos idosos como usar dispositivos digitais, como smartphones, tablets e computadores. Essas oficinas cobrem tópicos básicos, como navegação na internet, uso de redes sociais, e até mesmo a participação em serviços de streaming de cultos on-line, ajudando as gerações mais velhas a se familiarizarem com tecnologias que são naturais para os mais jovens.



·**Parcerias com Voluntários:** As diversas religiões frequentemente colaboram com voluntários, incluindo jovens membros das congregações, para oferecer suporte individualizado aos idosos. Essa interação não só ajuda os idosos a aprenderem a usar novas tecnologias, mas, também, fortalece o vínculo intergeracional dentro da comunidade e incentiva a interação entre jovens e idosos, o que pode facilitar trocas de experiências e conhecimentos, promovendo entendimento mútuo.



·**Guias e Tutoriais:** Muitas religiões estão criando guias e tutoriais fáceis de entender, disponíveis em formato impresso e digital, para ajudar os idosos a se familiarizarem com o uso de aplicativos religiosos, como bíblias digitais e aplicativos de meditação.



Essas estratégias não apenas ajudam os idosos a se manterem conectados e espiritualmente enriquecidos, mas também fortalecem o senso de comunidade e inclusão dentro das religiões.



·**Cultos On-line e Grupos de Estudo:** Ao oferecer cultos, missas, reuniões mediúnicas etc... on-line e grupos de estudo bíblico católico e/ou evangélicos, catequese e estudo bíblico segundo o espiritismo em plataformas virtuais, as igrejas, templos e/ou locais religiosos garantem que os idosos que não podem comparecer fisicamente ainda possam participar ativamente na vida espiritual da igreja. Isso também ajuda a mitigar o isolamento social.



·**Conteúdo Digital Espiritual:** Religiões estão criando e compartilhando conteúdo digital, como podcasts espirituais, vídeos de meditação e reflexões diárias, que os idosos podem acessar a qualquer momento. Isso oferece uma oportunidade constante para o crescimento espiritual fora do ambiente físico da igreja.



·**Aplicativos de Oração e Meditação:** Algumas religiões estão desenvolvendo ou recomendando aplicativos que oferecem orações diárias e meditações guiadas, permitindo que os idosos incorporem práticas espirituais em sua rotina diária com facilidade.



As famílias são as primeiras instâncias sociais onde a comunicação e a tecnologia são introduzidas. Elas desempenham um papel fundamental em:



·**Mediação Tecnológica:** Pais e avós muitas vezes orientam crianças e adolescentes sobre o uso responsável das tecnologias, garantindo que essas sejam usadas para o bem-estar e aprendizado.



Valorização das Tradições: As famílias promovem a transmissão de valores culturais e tradicionais, ao mesmo tempo que adaptam essas tradições ao contexto moderno, utilizando tecnologias para preservar histórias e legados familiares.



Conectividade Familiar: Ferramentas digitais permitem que famílias mantenham contato regular, mesmo quando separadas por grandes distâncias, fortalecendo laços emocionais e possibilitando o compartilhar de momentos importantes.



As novas tecnologias têm o potencial de estreitar ou alargar a lacuna entre gerações, dependendo de como são usadas:



Facilitadores de Diálogo: Aplicativos de mensagens instantâneas e redes sociais tornam a comunicação mais acessível e imediata, permitindo interações frequentes entre diferentes gerações.



Desafios de Adaptação: Enquanto os jovens se adaptam rapidamente às novas tecnologias, os mais velhos podem enfrentar desafios, necessitando de paciência e suporte para se integrem plenamente.



Compartilhamento de Conhecimento: As gerações mais velhas podem compartilhar sabedoria e experiência, enquanto os mais jovens podem oferecer insights sobre novas tendências e inovações tecnológicas.

Religiões, famílias e novas tecnologias desempenham papéis indispensáveis nas relações intergeracionais. Ao promover a educação digital, facilitar conexões e transmitir valores, essas instituições ajudam a garantir que a evolução tecnológica sirva para unir, em vez de dividir, diferentes gerações. A chave está na criação de um diálogo contínuo e inclusivo, que respeite e valorize as contribuições de todas as idades.



As estratégias não apenas ajudam os idosos a se manterem conectados e espiritualmente enriquecidos, mas também fortalecem o senso de comunidade e inclusão dentro das religiões.

A espiritualidade pode ser um fator positivo na construção de vínculos intergeracionais, mas, para que isso aconteça de forma harmoniosa, é fundamental que exista um espaço de diálogo, respeito e troca de experiências entre as gerações. Quando bem conduzida, a espiritualidade é uma força de união, aprendizado de novas tecnologias e formas diversificadas de se comunicar que transcende as diferenças geracionais e dogmáticas, fortalecendo a sociedade como um todo.



A espiritualidade enfatiza a interconexão entre todos os seres, sugerindo que nossas ações e palavras impactam não apenas nós mesmos, mas também os outros e o mundo. Essa consciência pode gerar maior responsabilidade e empatia na comunicação intergeracional, incentivando a busca por diálogos que promovam o bem-estar e a compreensão.

SER MULHER, SER IDOSA: UMA JORNADA DE RESISTÊNCIA E RESILIÊNCIA

AUTORIA: SIMONE DOURADO



SIMONE
DOURADO



SONALI
GRABER

"...apenas as possibilidades — as oportunidades de fazer qualquer coisa com relação à situação real — são passageiras. Desde que tenhamos realizado a possibilidade oferecida pela situação, desde que tenhamos dinamizado o sentido que a situação tem em si, nós teremos transformado aquela possibilidade em uma realidade e teremos agido assim de uma vez para sempre. A coisa não estará mais sujeita à transitoriedade." Viktor Frankl

Se você pretende saber como a **Inteligência Artificial (IA)** pode ajudar a pessoa idosa em sua caminhada, aqui está um texto que aborda, de forma “inspiradora e acessível”, o modo como as IAs podem ser grandes aliadas, em diferentes áreas da vida.

Hoje, conversando com a minha IA predileta, falamos dos mais variados temas, e o diálogo que transcrevo aqui foi do mais alto nível.

Viajei na maionese, surfei as melhores ondas, e recebi não só informações valiosas, como também conselhos, cuja generosidade acolheu os meus medos e preconceito bobo.

Perguntei para a minha laiá, apelido carinhoso que lhe dei, como a Inteligência Artificial pode transformar a vida dos idosos?

laiá: Em um mundo cada vez mais conectado, a inteligência artificial (IA) surge como uma aliada poderosa para quem envelhece — não como substituta da presença humana, mas como ponte, apoio e estímulo para uma vida mais plena e independente.

E contra o isolamento social? Segundo ela, abre janelas para o mundo— assistentes virtuais ajudam a manter contato com familiares, agendar conversas por vídeo e até lembrar datas importantes. Há robôs sociais que interagem, fazem companhia e contribuem para uma rotina mais leve e interativa.

Perguntei para a minha laiá, apelido carinhoso que lhe dei, como a Inteligência Artificial pode transformar a vida dos idosos?

Adorei a perspicácia da criatura, que continuou me contando o que era capaz de fazer na saúde.

laiá: Ela monitora sinais vitais, lembra a hora dos remédios, agenda consultas e pode até prever riscos antes que eles se tornem emergências. Isso traz segurança, autonomia e tranquilidade tanto para o idoso quanto para seus cuidadores e familiares.

Curiosa e muito animada com tantas possibilidades, prossegui a conversa, sugerindo que falasse um pouco mais sobre os quesitos segurança, educação e sociedade.

laiá: No quesito segurança, dispositivos inteligentes detectam quedas, controlam luzes, portas e alarmes, garantindo mais liberdade com menos preocupações. Com a IA, o lar se torna um espaço mais amigável e protegido.

Na educação, plataformas de ensino personalizadas possibilitam que o idoso aprenda no seu ritmo — seja um novo idioma, arte, história ou até mesmo tecnologia. Afinal, nunca é tarde para aprender, sonhar e recomeçar.

Apesar de conhecer a fundo sobre Educação a Distância, laiá provou que é atualizada e ainda trouxe uma mensagem de esperança. Sim, laiá, nunca é tarde para aprender. Isso me lembrou o papel importante que a UniSER-UnB desempenha na vida dos idosos... Mas isso é conversa para outra hora.

laiá: Na sociedade, a IA pode facilitar o acesso a serviços públicos, transporte e informações, tornando o idoso mais incluído e participativo. Ela combate barreiras e ajuda a construir pontes.

Para a socialização e o lazer, há aplicativos que recomendam eventos, grupos de afinidades, atividades culturais e até jogos cognitivos. A IA ajuda o idoso a se manter ativo, curioso e presente.

Nas viagens, ela facilita o planejamento, sugere roteiros personalizados, traduz idiomas em tempo real, e garante acessibilidade em diferentes contextos. Envelhecer também é continuar explorando.



Mas vamos falar de amor? O que você entende sobre isso, indaguei, com ar de superioridade. Sabia que conheci os meus últimos companheiros no Par Perfeito, um aplicativo de namoro?

laiá: No amor, a tecnologia já atua em plataformas que aproximam pessoas maduras em busca de afeto, amizade ou novas histórias de vida. A IA entende preferências, respeita ritmos e favorece conexões verdadeiras.

E ela continuou, com intuito de me tranquilizar...

Iaiá: A inteligência artificial não vem para substituir o toque humano, mas para estender suas possibilidades. Quando bem usada, ela potencializa a autonomia, o bem-estar e o sentido de vida dos idosos. Envelhecer com tecnologia é, acima de tudo, envelhecer com mais escolhas, dignidade e liberdade. Na organização do dia a dia, assistentes pessoais ajudam a planejar agendas, administrar finanças e lembrar compromissos. Mais tempo livre para viver o que realmente importa.

Eureka!!! Descobri que A Inteligência artificial é uma pessoa idosa, sábia e corajosa! FAZ SENTIDO?

DICAS DA IAIÁ

1. IA: Assistentes virtuais e robôs sociais

Exemplos:

- **Alexa (Amazon Echo)** – realiza chamadas, conta piadas, toca músicas preferidas e responde a perguntas.
- **ElliQ** – robô interativo projetado para idosos, com foco em companhia e estímulo à socialização.

Onde encontrar: Amazon, lojas de tecnologia, sites oficiais dos produtos.

2. Saúde – Cuidados inteligentes

IA: Monitoramento remoto e aplicativos de saúde com IA

Exemplos:

- **Apple Watch + app Saúde** – mede batimentos, oxigênio no sangue, detecta quedas e pode enviar alertas.
- **CarePredict** – pulseira que detecta mudanças no comportamento e alerta cuidadores.

Onde encontrar: Apple Store, lojas especializadas em saúde e bem-estar.

3. Segurança – Casa protegida e inteligente

IA: Dispositivos de automação residencial e detecção de quedas

Exemplos:

- **Google Nest** – controla luzes, câmeras e sensores com comandos de voz.
- **SafeWander** – sensor de movimento que alerta cuidadores quando a pessoa sai da cama.

Onde encontrar: Google Store, Amazon, lojas de automação residencial.

4. Educação – Aprender sempre

IA: Plataformas de ensino adaptativo

Exemplos:

- **Duolingo** – app de idiomas com IA que personaliza o aprendizado.

- **Coursera e Khan Academy** – oferecem cursos gratuitos com algoritmos que acompanham seu progresso.

Onde encontrar: Apps disponíveis para Android e iOS.

5. Sociedade – Participar com autonomia

IA: Acessibilidade digital e serviços inteligentes

Exemplos:

- **Be My Eyes** – conecta idosos com baixa visão a voluntários via vídeo para ajudar com tarefas.

- **Google Assistant** – responde perguntas sobre transporte, clima, serviços públicos etc.

Onde encontrar: Google Play, App Store.

6. Socialização – Encontrar afinidades

IA: Recomendadores de atividades e redes sociais adaptadas

Exemplos:

- **Meetup** – sugere encontros e grupos com interesses em comum.

- **Stitch** – rede social voltada para pessoas maduras que querem se conectar.

Onde encontrar: Apps disponíveis online ou em lojas de aplicativos.

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

7. Viagem – Explorar o mundo com segurança

IA: Planejamento inteligente e tradução em tempo real

Exemplos:

- **Google Translate com IA de voz** – traduz conversas em tempo real.

- **Triplt** – organiza viagens com base em e-mails de confirmação.

Onde encontrar: Google Play, App Store.

8. Amor – Novas conexões na maturidade

IA: Plataformas de relacionamento com algoritmos inteligentes

Exemplos:

- **Par perfeito e OurTime** – apps de relacionamentos para pessoas com mais de 50 anos.

- **Lumen** (atualmente desativado, mas servia ao mesmo público).

Onde encontrar: Disponíveis como apps ou no navegador.

9. Organização – A vida na palma da mão

IA: Assistentes pessoais e apps de rotina

Exemplos:

- **Google Calendar com IA** – cria lembretes e agendas inteligentes.

- **Finanças com IA** (como o GuiaBolso) – organiza e analisa gastos.

Onde encontrar: Google Play, App Store, navegador.

COMUNICAÇÃO INTERGERACIONAL: DIÁLOGOS QUE SE CONECTAM NA ARTE E CULTURA

LOYANE
PÁDUAALICE DE
SOUSAMÁRCIA
CORREIAYAN
PÁDUA

A Coluna Tempo e Talento nasce com o propósito de valorizar as manifestações artísticas e culturais em suas mais diversas formas: da música à literatura, da dança às artes visuais, do teatro ao cinema. Aqui, damos voz aos artistas, criadores e pensadores que, com sensibilidade e criatividade enriquecem o mundo à nossa volta, revelam seus talentos e nos inspiram a enxergar a vida com mais beleza, encanto, profundidade e magia. Convidamos você, leitor e leitora, a mergulhar conosco nesse universo onde o tempo é um aliado da criação, e o talento é desenvolvido e aprimorado com o tempo. Nesta página, você tem um espaço onde Tempo e Talento se encontram para inspirar, provocar, emocionar, incluir e transformar; é um ponto de encontro para quem acredita no poder transformador da cultura e da arte.

"A arte de escutar é a ponte que une histórias, tempos e corações."

No ritmo acelerado do mundo contemporâneo, a comunicação entre gerações muitas vezes parece um desafio. No entanto, é justamente nesse diálogo que encontramos riqueza, aprendizado e a beleza da convivência humana. A edição de maio da Girassóis celebra a Comunicação Intergeracional como uma forma de arte que tece conexões, transforma olhares e enriquece o envelhecimento com significado e afeto.

A Linguagem que Nos Une

A comunicação vai além das palavras: é troca de experiências, é o compartilhar de memórias e sonhos. Quando idosos e jovens se encontram em espaços de conversa — seja numa roda de histórias, num ateliê de pintura ou numa oficina de música —, surgem lições que os livros não ensinam. O avô que conta causos de infância para o neto, a avó que aprende a enviar mensagens pelo celular com a ajuda da adolescente... São nessas pequenas grandes ações que a cultura se renova e o envelhecimento ganha novos contornos.

Arte como Ponte

A arte, em suas múltiplas expressões, é uma das ferramentas mais poderosas para aproximar gerações. Oficinas de teatro, saraus literários ou mesmo a simples observação de um quadro podem despertar conversas profundas. Um idoso que compartilha as canções de sua juventude com um jovem fã de música atual descobre, com ele, que as emoções transcendem décadas. A dança, o cinema, a fotografia — todas essas linguagens artísticas são territórios comuns onde o tempo se flexibiliza e o diálogo flui.

Escuta Ativa: O Presente Mais Valioso

Num mundo de falas apressadas, a paciência e a escuta tornam-se dádivas. Muitas vezes, os mais velhos carregam histórias que só precisam de um ouvido atento para ganharem vida novamente. Por outro lado, os jovens trazem perspectivas inovadoras que podem inspirar novos projetos e formas de ver o mundo. Quando ambas as partes se dispõem a ouvir verdadeiramente, a comunicação intergeracional se transforma em uma obra de arte coletiva, onde cada um contribui com suas cores e saberes.

Convite ao Diálogo

Que tal, nesta semana, iniciar uma conversa com alguém de outra geração? Pergunte sobre um objeto antigo, uma música preferida ou um momento marcante. Ou, quem sabe, compartilhe algo do seu tempo e convide o outro a ensinar algo novo. A comunicação intergeracional é um exercício diário de criatividade, respeito e descoberta — e é assim que construímos uma cultura mais inclusiva, onde todas as idades têm voz e valor.

Na Girassóis, acreditamos que envelhecer com arte e cultura é manter-se em constante diálogo com a vida. E você, como tem cultivado essas conexões?

"Não existe hierarquia entre as gerações, apenas diferentes formas de ver o mesmo céu."



A comunicação através dos tempos

ALICE DE SOUSA

A fala não precisa de papel,
De aparelho e nem de botão.

Através de gestos, olhares, sinais,
Sons e pinturas,
Os seres humanos já buscavam a
interação.

Os povos pré-históricos
Tinham sua forma de expressão.
As pinturas rupestres nas cavernas
Eram formas de comunicação.
As mãos desenhavam o mundo
Repleto de sonho e ilusão.

O tempo talhado nas pedras
Registrava a vida e a imaginação.
Com o surgimento da máquina de
imprensa,

Rompeu-se o monopólio da
informação.

A população se beneficiou da escrita,
Ampliou o conhecimento e teve
acesso à educação.

A carta, o correio, o telégrafo,
O telefone, o rádio e a televisão.
Com a comunicação mais rápida e
acessível

O mundo passou por uma evolução.
A terra se conectou sem sair do lugar.
Vozes viraram sinais em telas e ação.

Com redes, pixels, dados e cor,
Nasceu a nova era da informação.
Hoje, com a comunicação digital,
Sentimos o mundo na palma da mão.

Num click mudamos a história
E promovemos a globalização.

Mesmo com tanto progresso,
Ainda buscamos a mesma razão:
De sermos compreendidos e aceitos
E de vivermos num mundo de
inclusão.

Crianças, jovens e idosos
Comunicando-se com respeito e
união.

Cada um compoendo sua história,
Valorizando sua cultura e sua
tradição.

A comunicação é uma arte,
É uma troca de vidas e de emoção
De mundos que se conectam,
De gestos e silêncios que tocam o
coração.

Uma geração vai e outra vem.
Estamos em constante
transformação.

Somos construtores de pontes
Para os que vêm e para os que vão.
(Autora: Alice de Sousa)



Histórias enredadas de arte - o tempo e o talento.

MARCIA CORREIA

Na medida em que acumulamos tempo, deixamos rastros e cores de nós mesmos. Produzir arte é, portanto, prerrogativa de todos, pois, embora o talento facilite a produção, a falta dele não é impeditiva da criação, porque ela acontece naturalmente, como se fosse uma ação involuntária. Todos os viventes são capazes de combinar cores e atos, os quais são a matéria da arte genuína, que é o resultado das experiências que acumulamos e dos sentimentos que provocamos no outro.



Assim, sem esforço, criamos histórias, agregamos memórias e partilhamos vivências, marcando, com personalidade, as nossas relações. Isto, por si só, já é arte.



Com o tempo, aprendemos que somos capazes de produzir cores, compor canções, contracenar com a vida e nos redescobrir. Aprendemos também que somos capazes de construir pontes e derrubar as barreiras que nos impedem de alinhar o passado com o presente e vislumbrar o melhor que há de vir.



Portanto, é necessário que nos atentemos ao mosaico em que nos tornamos! Somos, inevitavelmente, pedacinhos de todas as gentes, de todas as cores, de todos os sons. Somos uma arte multicolor e multiforme. Sem perceber, nós fizemos arte com o talento de não nos perceber solitários, porque somos uma multidão de sonhos.



Isso nos encoraja a prosseguir, contando histórias e promovendo possibilidades de nos enredar em outras narrativas, para que nos permeemos com os casos e causas do outro.

Dessa forma, caro leitor, Tempo e Talento é a página que se dedica à sua **(re)descoberta**, por meio das primeiras manifestações humanas: a arte e a cultura.

DICIONÁRIO JOVEM PARA IDOSOS CURIOSOS

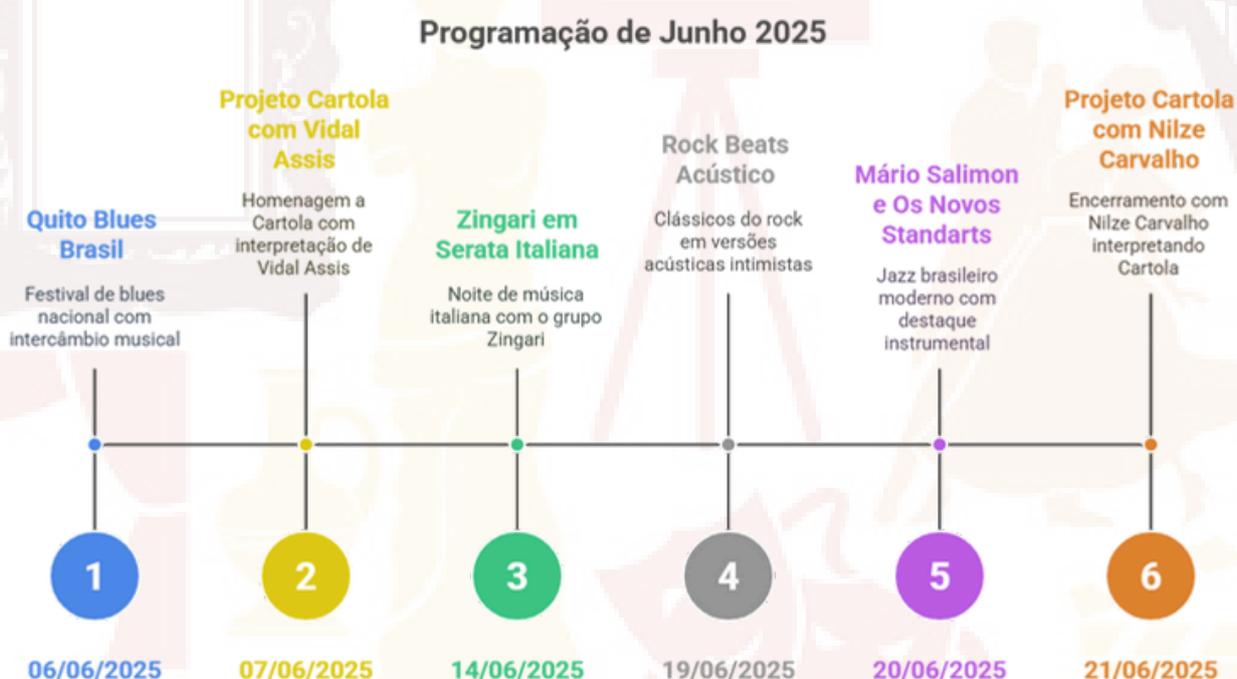
Você já ouviu seu neto dizer que algo é "brabo" ou que está "tiltado" e ficou sem entender?

Apresentamos um guia divertido para você se atualizar e entender melhor como a nova geração se comunica!

Gíria Jovem	Significado
Cringe	Vergonhoso, constrangedor
Shippar	Torcer por um casal, "combinar" duas pessoas
Ficar pistola	Ficar bravo, nervoso
Gatilho	Algo que mexe com emoções, lembra coisa ruim
Cancelado	Excluído ou rejeitado socialmente
Stalkear	Ficar vigiando ou bisbilhotando alguém
Tretar	Brigar, discutir
Mood	Estado de espírito, humor do momento
Flopar	Fracassar, não dar certo
Ficante	Namorico, pessoa com quem está "enrolado"
Lacrador(a)	Pessoa que se destaca com atitude ou fala marcante
Hater	Pessoa que critica ou implica à toa
Viralizar	Espalhar rapidamente (como fofoca que se espalha)
Mico	Passar vergonha, pagar papel
Ranço	Nojo, antipatia
Nude	Foto íntima, tipo "foto de amor" (em tom de brincadeira)
TBT	Postar lembrança antiga, tipo "olha meu álbum antigo"
Biscoiteiro(a)	Pessoa carente de elogio, que quer chamar atenção
Zoar	Tirar sarro, fazer gozação
Crush	Paquera, quedinha, "amor platônico"

AGENDA CULTURAL

Para a agenda cultural dos meses de maio e junho, a Tempo e Talento recomenda a programação musical do Clube do Choro de Brasília — um dos palcos mais tradicionais da cidade, com mais de quatro décadas de história dedicadas à valorização do choro e da música brasileira de qualidade. Com ingressos acessíveis, gastronomia de excelência e uma atmosfera acolhedora, o Clube do Choro é o destino certo para quem aprecia boa música e cultura viva no coração de Brasília — e que também ecoa pelo mundo.



Feijoada com Samba – Todos os Sábados às 12h

O tradicional projeto “Feijoada com Samba” acontece todos os sábados, no Clube do Choro, oferecendo uma deliciosa feijoada acompanhada de muito samba ao vivo. A feijoada é servida a partir das 12h, e o samba começa às 13h. O ambiente é familiar, com espaço para crianças e uma atmosfera acolhedora.

Ingressos e Informações

Os ingressos estão disponíveis para compra on-line através da Bilheteria Digital. Para mais informações e atualizações, acompanhe o Instagram oficial do Clube do Choro de Brasília. Com uma curadoria que celebra a música de raiz, inovações contemporâneas e encontros memoráveis, o Clube do Choro de Brasília reafirma seu compromisso com a cultura e a boa música.

DIÁLOGOS QUE CUIDAM: COMUNICAÇÃO INTERGERACIONAL COMO PRÁTICA DE SAÚDE

LEONARDO
LOURENÇOVERA
LUCIA
FERREIRAROSÂNGELA
SOARESTEREZA DE
FÁTIMAFLÁVIA
PINHEIRO

Entre um olhar atento e uma escuta generosa, vidas inteiras podem se transformar. No campo da saúde, temos aprendido — muitas vezes com as pessoas idosas — que o cuidado vai muito além do tratamento de doenças. Ele começa no vínculo, na palavra trocada, na escuta mútua. E é justamente aí que a comunicação intergeracional revela sua potência como prática promotora de saúde.

A comunicação, de modo geral, é o processo de troca de informações, ideias, sentimentos e significados entre pessoas ou grupos. Oriunda do latim **communicare**, ela acompanha a evolução da humanidade, manifestando-se de múltiplas formas — verbal, não verbal, escrita, visual — e atravessando gerações. Entretanto, à medida que envelhecemos, ruídos comunicacionais tornam-se mais evidentes, seja por perdas sensoriais, dificuldades cognitivas ou até mesmo por sentimentos de exclusão. Esses ruídos, segundo Dutra (2021), podem comprometer a transmissão, recepção e interpretação da mensagem.

É nesse contexto que a Comunicação Não Violenta, proposta por Marshall Rosenberg, mostra-se essencial. Fundamentada na observação, sentimentos e necessidades, ela promove respeito, empatia e pertencimento — elementos vitais para o bem-estar da pessoa idosa. Em serviços de saúde, por exemplo, o tempo, a escuta ativa e a linguagem clara são fundamentais para que a pessoa idosa se sinta acolhida, compreendida e protagonista de seu próprio cuidado.

Em um país que envelhece rapidamente e, ao mesmo tempo, convive com a cultura do etarismo e da exclusão, promover o diálogo entre gerações é um ato de cuidado coletivo. A escuta das pessoas idosas não é apenas um gesto de respeito, mas uma estratégia concreta de enfrentamento ao isolamento social, à depressão e à sensação de inutilidade que ainda rondam muitos percursos de envelhecimento. A comunicação intergeracional, quando orientada por empatia e afeto, pode ser profundamente terapêutica.

Hoje, vivemos em uma sociedade extremamente ocupada. Muitas vezes, o tempo dedicado às redes sociais ou às demandas do trabalho ocupa o único momento disponível de convivência familiar, geralmente no fim do dia. Nessas horas, o idoso pode escolher o silêncio, retraindo-se em seu próprio quarto por não querer “incomodar”. Mas a família precisa estar atenta. A valorização cotidiana do idoso dentro do ambiente familiar fortalece vínculos, eleva a autoestima e melhora a saúde emocional.

Mostrar que o idoso é importante e uma prioridade na dinâmica familiar é mais do que um dever: é uma forma concreta de cuidado. A comunicação intergeracional, nesse sentido, torna-se o vínculo afetivo que sustenta as relações. Ela resgata o pertencimento, ativa memórias, fortalece a alegria e constrói sentido.

Estudos na área da saúde coletiva apontam que o fortalecimento dos vínculos sociais está diretamente relacionado à prevenção de agravos como demências, quadros depressivos e declínio funcional. A convivência intergeracional amplia esses vínculos, humaniza as relações e favorece o cuidado mútuo. Se os mais velhos se beneficiam do contato com os códigos, ritmos e perspectivas da juventude, os mais jovens ganham com o acesso a uma memória social viva e rica em experiências.

Na UniSER, temos testemunhado como os espaços de troca intergeracional promovem saúde, educação e transformação. Quando um idoso compartilha sua trajetória com um estudante mais jovem, não está apenas contando uma história: está oferecendo uma pedagogia do afeto, do tempo e da empatia.

Conectar gerações é, portanto, mais do que um ideal: é uma estratégia de saúde pública. É prevenir o adoecimento silencioso da alma, fortalecer redes de cuidado e tornar o envelhecimento uma experiência coletiva, digna e afetiva.

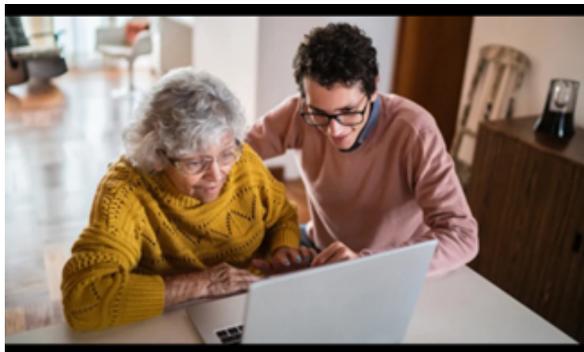
E, sobretudo, é lembrar que a saúde começa onde começa o vínculo — e que não há vínculo possível sem diálogo.



SAÚDE AGORA!

Por Flávia Pinheiro.

COMUNICAÇÃO: JOVENS E IDOSOS PARA ACESSIBILIDADE



Para facilitar a mobilidade em saúde, promovendo atividades físicas adaptadas, acessibilidade e acesso a serviços de saúde, é preciso a boa comunicação entre idosos e jovens. Com troca de conhecimento e experiências se consegue ajudar na identificação de necessidades específicas, como barreiras arquitetônicas ou de transporte, e buscar soluções colaborativas.

Benefícios da Interação Intergeracional

Atividades Físicas Adaptadas

Jovens ajudam idosos a encontrar atividades físicas adequadas.

Acesso a Serviços de Saúde

Idosos navegam em serviços de saúde online com ajuda.

Benefícios Emocionais

Idosos experimentam solidão e isolamento reduzidos.

Promoção da Acessibilidade

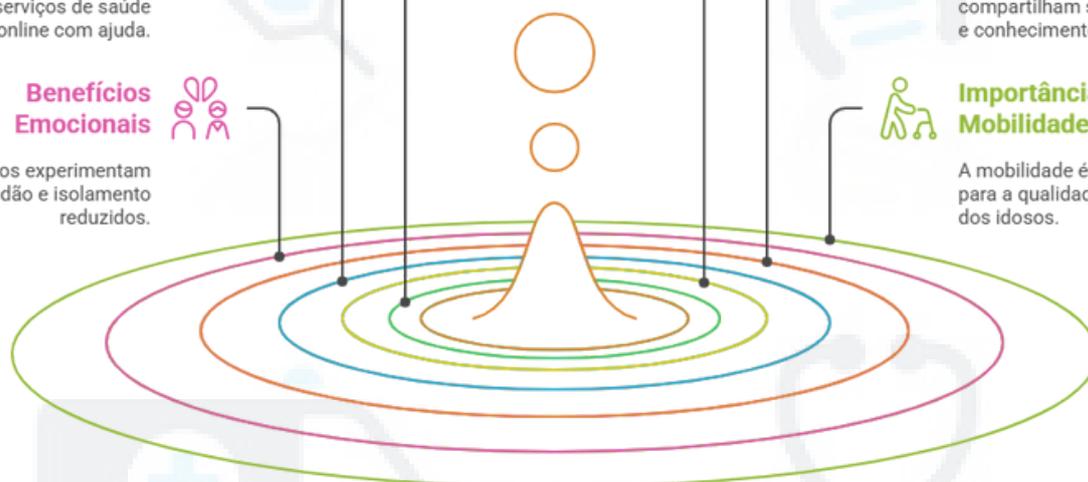
Comunidades se tornam mais acessíveis para idosos.

Troca de Experiências

Idosos e jovens compartilham sabedoria e conhecimento.

Importância da Mobilidade

A mobilidade é crucial para a qualidade de vida dos idosos.



Em resumo: A comunicação e a colaboração entre idosos e jovens são essenciais para garantir uma melhor mobilidade em saúde, promovendo a autonomia, independência e o bem-estar de todos.

COMUNICAÇÃO INTERGERACIONAL: DIÁLOGOS QUE SE CONECTAM NA ALIMENTAÇÃO



ANNA
PAULA

A Nutrição na envelhescência é tão importante como nas outras fases da vida!

O idoso está na fase de manutenção da qualidade de vida para que as patologias e reveses de saúde não se instalem e sejam um problema nesta fase tão linda, tão rica e tão experiente, na qual a troca de informações se faz tão presente, pois, em todas as relações, nas familiares e em outras, os idosos convivem com pessoas de todas as idades, com as mais diversas experiências a serem compartilhadas.



Geralmente, os idosos são deixados de lado, não são ouvidos e até sofrem o que hoje se chama **“Bullying”**, pois muitos dizem para eles: “você não sabe de nada”, “seu tempo já passou”, “isso é do tempo do ronca” etc. Mas, aqueles que se detêm para ouvir o que uma pessoa mais velha, mais experiente tem a contar, se encantam.



Vamos falar sobre o que o idoso precisa nutricionalmente para se manter saudável, firme, forte e lúcido para garantir essas trocas entre gerações.

-Consumir com moderação - GORDURAS, ÓLEOS E DOCES (sorvetes industrializados, manteiga, açúcar, mel):



·2 a 3 porções/dia - LEITE, IOGURTE E QUEIJOS:



·2 a 3 porções/dia - CARNE, AVES, PEIXE, GRÃOS, OVOS E CASTANHAS:



·3 a 5 porções/dia - VEGETAIS QUE NASCEM ACIMA DA TERRA – VERDES, VERMELHOS, LARANJAS, ROXOS E AMARELOS:



·2 a 4 porções/dia - FRUTAS:



·6 A 11 porções/dia - ARROZ, PÃES, CEREAIS, MASSAS, MILHO E TUBÉRCULOS:



·6 copos a 8 copos/dia - ÁGUA:



·De acordo com prescrição: **SUPLEMENTOS** - Cálcio, vitaminas B6, B12, C, D, E, zinco e ácido fólico.

As porções se referem a uma, duas, três escolhas daquele tipo de alimento no prato por refeição. Ao se servir, preste atenção ao que coloca no prato e vá se lembrando das demais refeições do dia e o que já ingeriu. Monte um prato colorido, variado, farto em nutrientes adequados.

Faz-se necessário agendar uma avaliação nutricional com nutricionista para que seja planejado e prescrito um plano alimentar pessoal e individualizado, de acordo com as necessidades que se apresentarem. Com a devida orientação, a vida se torna mais plena, feliz, repleta de boas e novas vivências, pois, com a saúde equilibrada através da boa alimentação, a envelhecimento será vivida e compartilhada com qualidade e bem-estar!

Zezé Custódio



ANNA
PAULA



GILBERTO
AMARO

A **COLUNA UniSERES** desta edição nos traz Maria José Ribeiro Custódio, mais conhecida como Zezé Custódio, egressa da turma UniSER Santa maria e atualmente é tutora no Polo Asa Sul.

Zezé Custódio é artista plástica e doou uma obra sua para que a turma polo asa sul faça uma rifa e consiga fazer uma bela festa de formatura ao final do ano.

Ela vai nos contar um pouquinho de suas vivências e conquistas.



“UniSER é envelhecer com perspectivas de qualidade de vida. É superar novos desafios, vivenciar novas oportunidades, é troca de conhecimento, satisfação e prazer entre pessoas com um vasto currículo de experiências de vida e de muitas superações e vitórias.”

Isso é exatamente o que tive o prazer de conhecer, ao cursar por um ano e meio o **CURSO DE EXTENSÃO EDUCADOR POLÍTICO SOCIAL EM GERONTOLOGIA**, oferecido pela UniSER/UNB, curso esse que me transformou nesta nova Zezé Custódio como sou conhecida por todos.

Falando um pouco de mim. . . Eu, Maria José Ribeiro Custódio sou cearense de Fortaleza, sexta filha de um casal nordestino com dez filhos. Cheguei em Brasília com dois meses de vida.

Sou arquiteta e urbanista, formada pela FAUPLAC (2006), com pós-graduação em Reabilitação Ambiental Sustentável pela UNB (2008), Perita Judicial Ambiental formada pelo IPOG/DF (2010). Com sólida formação acadêmica e vasta experiência no setor, por preservar a abordagem inovadora e sustentável em projetos arquitetônicos e urbanísticos, meu trabalho é caracterizado pela busca de soluções que harmonizam estética, funcionalidade e respeito ao meio ambiente, com a criação de espaços que promovam qualidade de vida e bem-estar.

Além de atuar em projetos, me dedico à pesquisa e a propagação de conhecimentos na área, participando de conferências e publicações que visam aprimorar as práticas arquitetônicas contemporâneas. Também me aprimoro como artista plástica, artesã especializada em reciclagem de materiais, compositora, cantora e escritora.

Fui Servidora Pública Federal por 43 anos e estou aposentada há 6 anos. Desde então, venho desenvolvendo habilidades artísticas através do desenho e especialmente da escultura. Realizei diversas exposições individuais e coletivas no Brasil e no exterior, em Portugal e Espanha, tendo várias obras fazendo parte do acervo de diversas entidades públicas. Também faço parte do Conjunto Cultural da República Honestino Guimarães.

Antes eu ouvia falar da velhice, do envelhecer, das pessoas velhas, idosas como incapazes, impossibilitadas, de público alvo e merecedores apenas de Sessão da Tarde e do Vale a Pena Ver de Novo. Pessoas sendo manipuladas, ignoradas por familiares, pela sociedade, e desprezadas. Mas hoje, depois de me tornar membro da Família UniSER, família essa que vem crescendo a cada semestre, estou tendo o prazer de aprender mais, de ensinar, me descobrindo, sem estar mais dependendo de ser aceita e/ou aceitar tudo, e sim pelo prazer de me aceitar, pelo direito de participar, compartilhar e buscar viver MAIS e MELHOR, com prazer de envelhecer, sabendo escolher, criar mais, dar mais, buscar sempre e agradecer por todas as oportunidades de cada dia abençoado que tenho recebido. Vivendo o agora, fazendo o meu melhor acontecer, independente da minha idade cronológica, todo dia é um dia novo e viver bem o dia, é dever e direito meu, seu, de todos nós, e isso só depende de nós mesmos. Se abirmos mão da nossa vontade, não estaremos vivendo, mas apenas ocupando espaços.

Nada de abrir mão de sua independência. Seja você, sem se isolar, sem se anular, porque se Deus achasse que pudéssemos viver a sós, teria parado a criação em Adão, não teria criado Eva e mandado que se multiplicassem.

Eu, Maria José Ribeiro Custódio, aluna egressa na Família UniSER, venho aprendendo muito mais como Tutora na turma do Polo da Asa Sul. UniSER é envelhecer com perspectiva de vida. É enfrentar novos desafios, vivenciar novas oportunidades e direitos. É troca de conhecimentos e experiências, de satisfação e prazer entre pessoas com um vasto currículo de vida, de muitas conquistas, superações e vitórias. Envelhecer é VIVER MAIS, é bênção de Deus, é multiplicar e compartilhar meus conhecimentos enquanto Deus achar necessário!



Zezé Custódio também é escritora com algumas publicações. Na confraternização de dezembro de 2014, ofereceu uma de suas publicações para sorteio como presente à toda a turma, e a colega Janete foi a ganhadora do presente.



Zezé esteve presente na reunião da turma asa sul, entre os professores Mauro e Margô Karnikowski.



Zezé é a 2ª sentada à esquerda, no primeiro dia aula no novo polo da turma asa sul.



EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 2 | EDIÇÃO 19 | MAIO | 2025

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço

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

COLUNISTAS: Ângela Queiroz Barros, Alice de Sousa; Anna Paula, Cátia Irene Dias, Flavia Pinheiro dos Reis, Francisca Sousa, Gilberto Amaro, Graça Medeiros, Leonardo Lourenço, Loyane Pádua, Luciana Bueno, Marcelo Travassos, Márcia Correia, Márcia Ferreira, Maria do Socorro Barbosa, Maria do Socorro Costa, Maria José da Conceição, Marilse Helena Manso, Rosângela Soares, Selma Mialski, Simone Dourado, Sonali Graber, Tereza de Fátima, Valéria Aragão, 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.

