



revista

GIRASSÓIS

Solidão e Solitude: Suas diferenças no envelhecimento

Volume 15 - Janeiro - 2025



ÍNDICE



A Pedagogia do Envelhecer.....	03
Ética, Direito e Cidadania no Envelhecimento.....	07
Esporte no Envelhecer.....	10
Rota Sênior.....	12
Efatá.....	17
Faz Sentido?.....	20
Saúde e Envelhecimento.....	23
NutriSER.....	30
Editorial.....	32



SOLIDÃO E SOLITUDE NO ENVELHECIMENTO: UM OLHAR PARA A SUA VIDA

Por Marcelo Travassos



MARCELO
TRAVASSOS



MÁRCIA
PASSOS



MARIA DO
SOCORRO



SOCORRO
BRITO



CÁTIA
ALBUQUERQUE

Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar.
(FREIRE, 2002)

Alô UniSERES, abrindo mais um ano cheio de esperança, paz e com o olhar além do horizonte, é dentro dessa ótica que trazemos a vocês mais um tema reflexivo e informativo: **Solidão** (me sinto só?) ou **Solitude** (quero estar só?).

Embora solidão e solitude pareçam termos similares, não são. De acordo com o dicionário Houaiss, **SOLIDÃO** é a sensação ou situação de quem vive afastado do mundo ou isolado em meio a um grupo social. A solidão, muitas vezes, vem acompanhada de um vazio ou de um desejo de estar com alguém. Já a **SOLITUDE** é uma escolha consciente e desejada de estar sozinho e não está associada a sentimentos como tristeza e isolamento. Ela é vista como uma oportunidade para o autoconhecimento e a reflexão. Portanto, é um momento intencional em que a pessoa se afasta das distrações e interações sociais para se conectar consigo mesma e aproveitar sua própria companhia. Nesse cenário, a ausência de companhia não é sentida como uma falta, representa um estado de estar sozinho por escolha, com uma conotação positiva de auto conexão e reflexão.

SOLIDÃO NO ENVELHECIMENTO:

Com o passar do tempo, algumas situações podem nos levar a sentir solidão: a perda de um companheiro, a distância dos filhos ou amigos, ou até mudanças no corpo que dificultam sair e se movimentar. Nesses momentos, é natural sentir-se um pouco perdido ou isolado.

Mas não se deixe enganar: a solidão não é apenas sobre estar sem companhia. Às vezes, mesmo cercado de pessoas, podemos sentir um vazio, se não houver uma conexão verdadeira. E isso pode afetar a saúde mental e física das pessoas idosas, contribuindo para o aumento dos riscos de depressão, ansiedade, doenças cardiovasculares e declínio cognitivo...

Se você sente isso, saiba que não está sozinho - e que existem maneiras de transformar essa experiência.

SOLITUDE NO ENVELHECIMENTO:

Por outro lado, a solidude é um estado desejado e buscado por muitas pessoas, especialmente durante o envelhecimento. Na solidude, estar sozinho é visto como uma oportunidade para introspecção, criatividade e crescimento pessoal. A solidude pode ser um momento de descanso mental, de reconexão com os próprios pensamentos e de valorização da própria companhia.

Pessoas idosas que abraçam a solidude muitas vezes encontram nela uma fonte de conforto e satisfação. Ela pode ser vivida por meio de atividades como leitura, jardinagem, meditação, ou mesmo a contemplação da natureza. Esses momentos de solidude podem ajudar a reduzir o estresse, melhorar a qualidade de vida e fortalecer o bem-estar emocional.

COMO PROMOVER A SOLITUDE E MINIMIZAR A SOLIDÃO

A distinção entre **solidão** e **solidude** é crucial para compreender como lidar com os desafios emocionais e sociais enfrentados pelas pessoas idosas.





Agora, pense em como é bom ter um tempo só para você. Na solidude, você pode fazer algo que gosta, refletir sobre a vida ou simplesmente aproveitar o silêncio. Esses momentos podem ser muito especiais, ainda mais se você escolher atividades que tragam alegria e paz, como ler um bom livro, folhear uma boa revista, como a R.Girassóis (risos...), cuidar das plantas ou caminhar ao ar livre.



Muitas pessoas, ao envelhecer, descobrem que esses momentos de solidão são valiosos. É um tempo para descansar a mente, pensar na vida e até redescobrir quem você é.

O QUE VOCÊ PODE FAZER

Encontrar um equilíbrio entre esses dois sentimentos – solidão e solidão – pode fazer toda a diferença. Aqui estão algumas sugestões para lhe ajudar:

-  **Mantenha contato:** Ligue para aquele amigo que você não vê há tempos ou participe de atividades em grupo na sua comunidade. Às vezes, uma conversa simples pode mudar o dia.
-  **Aproveite seus momentos a sós:** Encare esses momentos como oportunidades para cuidar de você mesmo, fazer algo que gosta ou simplesmente descansar.
-  **Aceite ajuda e apoio:** Não tenha medo de abrir o coração para familiares ou amigos. Muitas vezes, eles querem ajudar, mas não sabem como.
-  **Cultive interesses:** Descubra ou redescubra hobbies que tragam felicidade – seja pintar, cozinhar, escrever ou qualquer coisa que faça você se sentir vivo.

Lembre-se: a vida é feita de conexões, mas também de momentos só seus. Respeitar o que você sente e buscar o que traz felicidade pode transformar essa fase da vida em um período cheio de descobertas e alegrias.

Você merece viver cada dia com significado - tanto com os outros quanto consigo mesmo.

Fontes:

·Carraro, Valéria; Ferreira Cury, Mauro José. A Educação da Pessoa Idosa Universitária e a Pedagogia de Paulo Freire. Olhar de Professor, vol. 18, núm. 1, 2015, pp. 91-98. Universidade Estadual de Ponta Grossa. Paraná, Brasil.

·Cavalcanti, Karla Fonseca. et al. O Olhar da Pessoa Idosa Sobre a Solidão. Disponível em:

·Moura, Leides Barroso Azevedo. Envelhecimento e Isolamento Social: Uma Revisão Integrativa. Disponível em:

O TEMPO MUITO ME ENSINOU

Cora Coralina

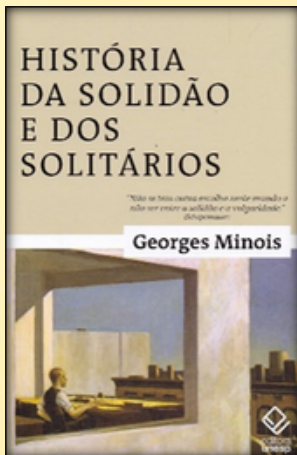
O tempo muito me ensinou:
ensinou a amar a vida,
não desistir de lutar,
renascer na derrota,
renunciar às palavras e
pensamentos negativos,
acreditar nos valores humanos, e
a ser otimista.

Aprendi que mais vale tentar do que recuar...

Antes acreditar do que duvidar,
que o que vale na vida,
não é o ponto de partida e
sim a nossa caminhada.



SUGESTÃO DE LAZER E INFORMAÇÃO



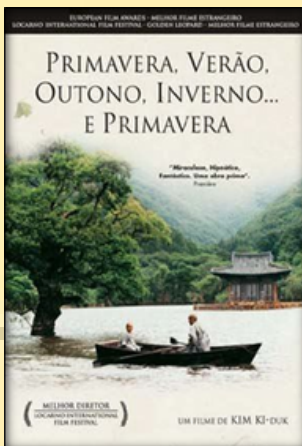
☀️ Livro: História da solidão e dos solitários

Autor: Georges Minois

Editora: Ed. Unesp; 1ª ed.; 2019; 514 p.

Idioma : Português

A oposição entre convivência e isolamento é intensificada pelo papel das novas tecnologias de comunicação e das redes sociais. Mas esse fenômeno é apenas o ponto de chegada de uma longa história que começa na Antiguidade, quando os pensadores já haviam posto a alternativa em seus termos: o homem é um “animal social”, mas não deixa de ser amante dos encantos bucólicos do isolamento. Solidão física e psicológica, solidão voluntária e aplicada como pena criminal, refúgio e maldição: este livro retraza em detalhe a história da dubiedade dessa condição humana.



☀️ Filme: Primavera, Verão, Outono, Inverno e... Primavera

Título Original: Bom yeoreum gaeul gyeoul geurigo bom

Sinopse:

Ninguém é indiferente ao poder das quatro estações e de seu ciclo anual de nascimento, crescimento e declínio. Nem mesmo os dois monges que compartilham a solidão, em um lago rodeado por montanhas. Assim como as estações, cada aspecto de suas vidas é introduzido com uma intensidade que conduz ambos a uma grande espiritualidade e à tragédia. Eles também estão impossibilitados de escapar da roda da vida, dos desejos, sofrimentos e paixões que cercam cada um de nós. Sobre os olhos atentos do velho monge, vemos a experiência da perda da inocência do jovem monge, o despertar para o amor quando uma mulher entra em sua vida, o poder letal do ciúme e da obsessão, o preço do perdão, o esclarecimento das experiências. Assim como as estações vão continuar mudando até o final dos tempos, na indecisão entre o agora e o eterno, a solidão será sempre uma casa para o espírito.

Ano de lançamento: 2004 / Gênero: Comédia/Drama / Duração: 1h43/
Nacionalidade: Coréia do Sul/

Censura: 16 anos



SOLIDÃO E SOLITUDE



ALEXANDRE DE
PÁDUA RODRIGUES



ELZA GUIMARÃES



LUCIANA BUENO
DA CRUZ

Apesar de aparentemente a solidão e a solidude serem a mesma coisa, na realidade são totalmente diferentes. A solidão faz mal, uma vez que somos seres sociáveis, e a solidude é um sentimento positivo, é o gostar de si mesmo, é a autoconfiança, é o ser feliz consigo mesmo.

A solidão é geralmente vista como uma experiência negativa, que se caracteriza por sentimentos de isolamento e desconexão. A sensação de ausência e de falta de companhia ou apoio emocional é sinônimo de solidão, tornando a pessoa sozinha, muitas vezes triste, ansiosa, e, nos casos mais extremos, até deprimida. Muitos desejam evitar a solidão, que ocorre mesmo quando estamos fisicamente acompanhados por outros, pois depende da qualidade dos vínculos sociais. Isso sim que contribui ou não para que exista.

A Solidude pode ser uma experiência solitária e agradável. Ela é um momento de introspecção, autoconhecimento e sossego. Em solidude, a pessoa escolhe estar só para refletir, criar ou recarregar energias. É um estado de plenitude, no qual a ausência de outros é vista como oportunidade para o crescimento pessoal e equilíbrio emocional.

Enquanto a solidão é imposta ou sentida como um vazio, a solidude é uma escolha consciente, enriquecedora e libertadora.

Na velhice, com os filhos criados, a casa vazia, muitas vezes com a perda do companheiro, a pessoa que se encontra na melhor idade precisa se ressignificar, aprender a viver em um novo contexto; preencher o seu tempo, a sua vida de uma maneira positiva, nos faz lembrar o exemplo positivo do IKIGAI japonês, que é o fazer o que gosta pelo resto da vida, ter um objetivo a ser seguido até o final dos dias. Optar pela solidude, ou seja, fazer coisas sozinho, ler, meditar, se exercitar, estudar novamente, não fazer nada, o nadismo, que é simplesmente esvaziar a mente e relaxar, ou seja, preencher o dia consigo mesmo, realizar o autocuidado, tomar um banho de banheira, ir a um spa, fazer um banho de lua, ter um dia de rainha, colocar uma roupa nova, um sapato e uma bolsa novos, ir a um bom restaurante, a um shopping, passear e se curtir, sem culpa, de maneira plena. Cabe a nós escolher o melhor, fazer o curso de Educador Político Social na UniSER, ver um bom filme, assistir uma série, ver um documentário, escrever um diário, ter rede social e partilhar sua solidude, para que outras pessoas tenham motivação para fazer o mesmo, dançar, ouvir música, são tantas opções, por que não escolher uma por dia e viver bem em sua plenitude, se amando? Olhar no espelho e ver as rugas e marcas de expressão como forma do bem viver, ser menos crítico consigo mesmo e se perdoar acima de tudo, olhar o passado e saber que fizemos o melhor. A solidude é um sentimento que devemos cultivar em todas as idades, a solidão é um sentimento que devemos banir em todas as idades. Evitar a solidão e amar a solidude. Seja feliz, porque, no final das contas, é o que realmente importa.

À luz do direito, a solidude reflete a autonomia e a liberdade garantidas pela Constituição Federal Brasileira, em seu artigo 5º. Esse dispositivo assegura a todos o direito à liberdade de escolha, incluindo o modo como desejam organizar suas vidas e relações sociais.

No contexto da solidude, o direito à privacidade e à autodeterminação assume papel central, permitindo que o indivíduo valorize o tempo consigo mesmo como forma de autoconhecimento e bem-estar. Esse direito é particularmente relevante em uma sociedade que muitas vezes estigmatiza a ausência do convívio constante como sinal de fracasso ou isolamento, ignorando que a solidude pode ser uma expressão legítima de independência e plenitude.

O Estatuto da Pessoa Idosa (LEI No 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003), em seu artigo 10º preconiza:

Art. 10. É obrigação do Estado e da sociedade assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição e nas leis.

O artigo supracitado reforça o entendimento ao garantir a liberdade individual dos idosos, incluindo o direito de decidir sobre sua convivência social e familiar. A legislação brasileira protege essa autonomia, assegurando que os idosos não sejam obrigados a viver em situações que contrariem suas vontades, seja em lares familiares ou instituições de longa permanência.

Contudo, é imprescindível que o Estado e a sociedade ofereçam suporte adequado para que essa escolha seja feita de maneira consciente e digna, garantindo que a solidude, quando desejada, não se transforme em solidão forçada por ausência de opções ou apoio. Assim, a solidude emerge como um espaço legítimo de liberdade, mas que exige uma rede de direitos para sua efetiva concretização.

O QUE HÁ EM COMUM ENTRE A PESSOA IDOSA E AS CRIANÇAS?



ÂNGELA QUEIROZ

ALCIDES VIEIRA
DA SILVA

Ao longo da vida, todos passamos por momentos em que precisamos de apoio – seja no início, ao aprender a caminhar, ou mais tarde, quando questões de saúde podem limitar algumas atividades. Mas é importante lembrar: envelhecer não é sinônimo de incapacidade.

A criança precisa de cuidados para crescer e se desenvolver. A pessoa idosa, por sua vez, pode precisar de suporte em determinados momentos, mas isso não significa que tenha perdido sua autonomia ou valor.

Infelizmente, muitos idosos vivenciam o abandono por parte de seus filhos e familiares. No momento em que mais precisam de carinho, atenção e cuidados acabam esquecidos – seja em suas próprias casas, em instituições de longa permanência ou simplesmente pela falta de visitas e demonstrações de afeto.

Passam os aniversários, o Dia das Mães, o Dia dos Pais, passa Natal... mas não passa ninguém para dizer um simples "Oi, pai!", "Oi, mãe!", "Como você está?", "Eu vim te ver!".

Se os filhos soubessem o poder transformador da presença e do afeto, perceberiam que um simples abraço ou conversa pode aliviar dores invisíveis. A solidão pode afetar profundamente a saúde mental e física da pessoa idosa, contribuindo para quadros de depressão e até agravamento de doenças.

Muitos idosos passam dias olhando da janela, esperando uma visita que nunca chega. E assim, vão se apagando pouco a pouco, não pelo envelhecimento em si, mas pela dor da ausência.

Não espere para valorizar seus pais apenas quando for tarde demais. Não espere para dar adeus num caixão! O momento de demonstrar amor e cuidado é agora!



Mas há algo que podemos fazer: antes que a solidão e a tristeza se tornem rotina, é essencial cuidar do próprio bem-estar, da autoestima

O autocuidado é um grande aliado do envelhecimento ativo e saudável. Pequenos hábitos diários fazem a diferença:

- ☀ Alongamentos, caminhadas, exercícios leves, fortalecimento muscular e, principalmente, a prática de esportes. O esporte, além de manter a mobilidade e a saúde mental, é um grande incentivador da socialização, do pertencimento e da autoconfiança.
- ☀ Modalidades como natação, dança, yoga, caminhadas em grupo, hidroginástica e até esportes coletivos como vôlei, futebol, basquete, são excelentes formas de manter o corpo e a mente saudáveis. A prática esportiva não só fortalece os músculos e melhora a circulação, como também promove alegria e conexão com outras pessoas.

O primeiro passo para um futuro com mais vitalidade e autonomia pode começar hoje!

AVANTE!



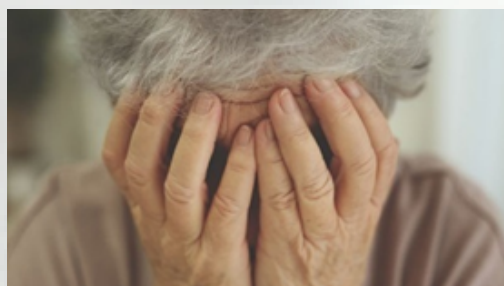
SOLIDÃO E SOLITUDE - SUAS DIFERENÇAS NO ENVELHECIMENTO

GRAÇA
MEDEIROSANNA
PAULA

A SOLIDÃO é um sentimento de vazio interior e tristeza, de não pertencimento, dificuldade para se conectar e se relacionar, de não conseguir criar vínculos ou se identificar com outras pessoas. Tem-se a impressão de que ninguém te compreende e muito medo de ser julgado. É um vazio existencial que gera sentimentos de desamparo e de vulnerabilidade mesmo quando está acompanhado de outras pessoas.

É comum que o sentimento de solidão surja após a perda de um ente querido, ou pelo fim de um relacionamento, uma grande decepção, um trauma emocional ou físico; ou ele pode ser usado como mecanismo de defesa para evitar mágoas e frustrações.

Esse sentimento pode levar ao isolamento social, e o idoso passar a viver exclusiva e essencialmente, sozinho; e é muito triste quando uma pessoa, por sentimentos negativos que podem e devem ser combatidos, decide por viver assim.



Essa situação é tão séria que, em caso de emergência, o idoso pode não conseguir sobreviver sozinho. No Japão, em 2024, foram registrados casos de 4 mil idosos que viviam sozinhos e foram encontrados mortos dentro de casa.



O sentimento de solidão pode ser classificado em três níveis, que são:

- **Leve:** Quando o idoso, em alguns momentos, tem pensamentos negativos.
- **Mediano:** Quando os pensamentos negativos se tornam mais frequentes e começam a trazer sofrimento.
- **Intenso:** Quando o sofrimento provocado pela intensidade dos pensamentos negativos vem associado a uma sensação de que não há esperança ou possibilidade de resolução.

Há maneiras de combater esse sentimento com atitudes rotineiras e positivas. Primeiro descubra o motivo da sua solidão e use “ferramentas” para começar a reagir; e essa reação virá com pequenos gestos no dia a dia.

Retribua e cumprimente as pessoas na rua, na farmácia, no elevador, no mercado, onde estiverem. Visite sua família, tenha um animal de estimação que combine com o seu jeito de ser. Faça exercícios físicos diariamente.



Use a internet a seu favor e navegue nas redes sociais, procurando por assuntos que são de seu interesse. Você vai se surpreender com o modo como a internet pode te conectar ao mundo ao seu redor e também te fazer feliz. Divirta-se sozinho. Cozinhe seu prato preferido ouvindo aquela playlist que te faz feliz. Dance! Faça passeios, vá ao cinema assistir ao filme que ainda não viu e cujo assunto te atrai. Sente-se em um bistrô, cafeteria, lanchonete e peça seu lanche favorito. Olhe a vida ao seu redor. Perceba as pessoas, suas atitudes e reflita sobre sua vida, suas memórias, seus desejos e como continuar perseguindo-os e sobre a satisfação que terá ao alcançá-los.



Crie coragem e viaje sozinho. Procure por destinos que sempre teve vontade de conhecer e vai se surpreender como há muitas pessoas que também estarão como você, viajando sozinhos e procurando se divertir.

Nunca é tarde para ser feliz!

CONCEITO DE SOLITUDE NA TERCEIRA IDADE

Na terceira idade, o conceito de solitude ganha um significado especial, pois está associado à capacidade de desfrutar da própria companhia de maneira consciente e saudável. Diferentemente da solidão, que pode ser marcada por sentimentos de abandono ou isolamento, a solitude na terceira idade representa um momento de paz interior, autoconhecimento e conexão consigo mesmo.

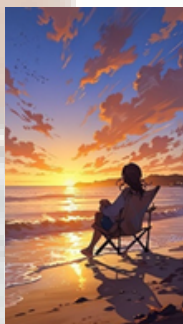
PRINCIPAIS ASPECTOS NA TERCEIRA IDADE.

Na maturidade, a solidude pode ser um momento de fortalecimento emocional, permitindo que a pessoa idosa lide com mudanças na vida, como a saída dos filhos de casa, a aposentadoria ou a perda de entes queridos.

Após uma vida de dedicação à família e ao trabalho, a solidude oferece a oportunidade de dedicar tempo a si mesmo, descobrindo novos hobbies, interesses ou até mesmo de ressignificar antigos sonhos.

É um período para refletir sobre a trajetória de vida, aceitar as experiências vividas e encontrar um propósito renovado para os anos que estão por vir.

Momentos de solidude ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade, possibilitando um estado de calma e equilíbrio emocional que promove o bem-estar.



Solitude no Lazer e turismo, descubra o prazer de viajar consigo mesmo na terceira idade.

A terceira idade é um momento ideal para explorar o mundo em seu próprio ritmo, sem pressa e com a liberdade de escolher o que realmente traz alegria. Nesse contexto, a solidude pode ser uma grande aliada no lazer e no turismo, proporcionando experiências mais profundas e significativas.

Ao optar por momentos de solidude, é possível transformar o lazer em uma oportunidade de conexão consigo mesmo. Seja em um passeio ao ar livre, um dia no parque ou um momento de leitura em um café tranquilo, a solidude permite que o idoso aprecie os detalhes ao seu redor e mergulhe em atividades que realmente fazem sentido para ele.

Praticar o turismo solo é uma experiência enriquecedora.

Viajar sozinho pode parecer desafiador à primeira vista, mas é uma das formas mais libertadoras de viver a solidude. Durante a viagem, o idoso tem a oportunidade de planejar ao seu ritmo, escolher os destinos, horários e atividades sem precisar atender às preferências de outros; aprofundar-se na cultura local, interagir com moradores, explorar cantos pouco turísticos e vivenciar a autenticidade do lugar, além de fortalecer a autonomia, cada escolha e experiência durante a viagem fortalecem a autoconfiança e o senso de independência.



Sugestões de atividades para aproveitar a solitude no turismo e no lazer:



✓ Percorra trilhas ou praias em silêncio, ouvindo os sons da natureza e apreciando o ambiente.



✓ Vá para retiro, spas ou espaços de bem-estar, como forma de relaxar, meditar e cuidar de si mesmo.

✓ Visite museus, galerias ou bibliotecas, absorvendo conhecimento no seu próprio ritmo.

✓ Descubra novos sabores em mercados locais ou restaurantes.



✓ Registre suas experiências fotografando ou escrevendo sobre, de forma criativa e reflexiva.

✓ Escolha destinos acolhedores e seguros. Cidades conhecidas pela hospitalidade ou locais voltados para o turismo sênior são boas opções.

✓ Planeje com antecedência, certifique-se de ter reservas feitas e informações claras sobre transporte e hospedagem.

✓ Informe familiares sobre o itinerário. Manter familiares ou amigos informados traz segurança adicional.

✓ Use aplicativos de mapas, tradução e dicas de viagem para facilitar a jornada.

Fazer uso da solitude no lazer e no turismo é uma forma de redescobrir o mundo e a si mesmo. Ao viajar sozinho ou dedicar momentos exclusivamente para si, o idoso encontra liberdade, autonomia e um profundo senso de realização.

Queridos leitores da coluna Rota Sênior, a vida nos presenteia com momentos únicos, e aprender a desfrutar da própria companhia é um dos maiores presentes que podemos nos dar. Até a próxima edição.

SOLIDÃO E SOLITUDE - SUAS DIFERENÇAS NO CONTEXTO DA ESPIRITUALIDADE E ENVELHECIMENTO



MARILSE
HELENA MANSO



SELMA
MIALSKI



FRANCISCA
SOUSA



MARIA JOSÉ DA
CONCEIÇÃO

A solidão e a solidude são conceitos distintos, mas que frequentemente se cruzam, especialmente na vida dos idosos. A solidão é uma sensação de desconexão social, marcada pela ausência de vínculos significativos e pela dor do isolamento (RODRIGUES, 2018). Já a solidude é uma escolha consciente de introspecção, que permite ao indivíduo desfrutar da própria companhia. No processo de envelhecimento, essas experiências adquirem relevância particular, podendo impactar tanto o bem-estar emocional quanto a qualidade de vida. Entender e diferenciar esses conceitos é essencial para promover intervenções que auxiliem os idosos a lidar com suas emoções de forma saudável.

Na trajetória da vida — nascer, crescer, desenvolver-se, envelhecer e morrer — enfrentamos percalços que podem nos marcar de maneira positiva ou negativa.

Esses momentos, por vezes, definem o que queremos ou não para nós mesmos.

Muitos acabam tomando decisões das quais se arrependem, decisões essas que os moldam. No envelhecimento, período íngreme e desafiador, a solidão ou a solidude podem se tornar mais presentes. E, se durante as fases decisivas da vida, a solidão foi a companhia predominante, torna-se mais difícil distinguir o que é bom ou ruim.

Na terceira idade, solidão e solidude coexistem: uma busca conexão, enquanto a outra proporciona serenidade. Essa dualidade pode gerar uma explosão de desejos, muitas vezes simultâneos. Clarice Lispector traduz essa complexidade ao escrever:

**"Que minha solidão me sirva de companhia
E eu tenha a coragem de me enfrentar
Que eu saiba ficar com o nada
E mesmo assim me sentir
Como se estivesse plena de tudo."**

Na perspectiva espiritual, a solidão é entendida como um espaço sagrado de encontro consigo mesmo e com o divino. É um momento de paz e introspecção, no qual a pessoa pode meditar, orar e conectar-se com sua essência interior. Enquanto a solidão é muitas vezes vista como um desafio a ser superado, a solidão é uma escolha que promove crescimento espiritual e equilíbrio emocional, permitindo ao indivíduo encontrar clareza e propósito em sua jornada pessoal.

A espiritualidade, nesse contexto, pode servir como um recurso valioso para enfrentar a solidão e acolher a solidão com positividade e sabedoria.

Frente a isso, a meditação emerge como uma prática poderosa para transformar a solidão em solidão. Trata-se de um exercício que promove o equilíbrio entre corpo, mente e espírito, ajudando a pessoa a se conectar consigo mesma e encontrar propósito. Esse exercício ajuda a cultivar resiliência e autocontrole, tornando-se uma ferramenta valiosa, especialmente na terceira idade.

Praticar meditação regularmente traz benefícios significativos para o cérebro: altera as ondas cerebrais, aumenta a massa cinzenta, melhora a conectividade neural e estimula a produção de substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar, como a dopamina e a serotonina.

Embora desafiadora no início, a prática pode ser desenvolvida com passos simples: **encontre um momento tranquilo, adote uma posição confortável, respire profundamente pelo nariz e expire pela boca.** Caso pensamentos surjam, permita que passem enquanto mantém o foco na respiração. Com dedicação e prática, é possível alcançar um estado de plena atenção e desfrutar dos inúmeros benefícios da meditação.

DEPOIMENTO

Falando sobre depressão e solidão, percebo como esses sentimentos afetam muitas pessoas ao nosso redor. Minha mãe, por exemplo, quando todos os filhos se casaram e foram embora, ficou sozinha. É como se os idosos fossem "morrendo aos poucos", perdendo o brilho da vida. Um sentimento de inutilidade começa a surgir, e, com isso, eles vão se apagando. Os assuntos mudam, e os jovens ao redor, muitas vezes, não têm a paciência necessária para acolhê-los.

A solidão é uma experiência que pode surgir mesmo no meio de muitas pessoas.

Quando alguém não é visto, lembrado ou acolhido, sente-se sozinho, mesmo estando acompanhado. Já a depressão é marcada por uma tendência a viver preso ao passado, com medo do futuro, o que nos impede de aproveitar o presente. A falta de planos, projetos ou estímulos faz com que esses sentimentos se acumulem dentro de quem os experimenta.

Quem já viveu ou vive essas dores sabe o quanto a solidão e a depressão podem machucar profundamente.

CONCLUSÃO

A solidão e a solidude são experiências distintas, mas que muitas vezes se cruzam no envelhecimento. Enquanto a solidão é associada ao isolamento e ao sofrimento, a solidude oferece uma oportunidade de autoconhecimento e conexão espiritual. No envelhecimento, é essencial que políticas públicas e o apoio familiar ajudem a reduzir a solidão e promovam a solidude como um espaço de reflexão e crescimento.

Práticas como a meditação podem ser valiosas, transformando a solidão em uma oportunidade de equilíbrio entre corpo, mente e espírito. Quando bem compreendida, a solidude pode trazer clareza e propósito, contribuindo para um envelhecimento mais sereno e significativo. Assim, é fundamental que a sociedade reconheça e respeite essas experiências, oferecendo o suporte necessário para que cada pessoa idosa possa viver com dignidade e conexão.

SOLITUDE, SOLIDÃO COM ATITUDE!

SIMONE
DOURADOKELLY
OLIVEIRASONALI
GRABER

*“Tudo pode ser tomado do homem, exceto uma coisa: a última das liberdades humanas – a escolha da atitude pessoal diante de um conjunto de circunstâncias – para decidir seu próprio caminho”. *Viktor Frankl.*

Por sermos seres sociais precisamos uns dos outros para existir. Com isso, sentimos a necessidade de sermos pertencentes a grupos, tanto on-line quanto presenciais. Mesmo on-line, se estamos num grupo, sentimos o apoio dos pares.



Essa necessidade de conviver, interagir e de ser aceito traz também a sensação de solidão. Podemos estar rodeados de pessoas conhecidas ou não, estar dentro de casa com a família, ou mesmo a dois, que a sensação chega. Não é preciso estar só para se sentir sozinho. Às vezes, a solidão é mais pesada quando vem com companhia.



A companhia não preenche o vazio da alma. As pessoas em redor não preenchem o espaço que vai se criando. Esse espaço precisa de um sentido. E o sentido somos nós que devemos dar.

“Quando não podemos mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos”. Viktor Frankl.

Quando a sensação de solidão se aproxima, seja lá por qual motivo, outro sentimento pode aparecer para tomar o seu lugar.

A solidão abre espaço para a SOLITUDE. Solitude pode ser **solidão com atitude!!!**

Quando a sensação de vazio e medo chegar podemos transformá-la em nossa companheira, transformar a nossa solidão em solitude. Gostar de estar com nós mesmos, nos levar para passear, ir ao cinema, almoçar sozinhos, ouvir aquela música que parece que só nós conhecemos, dizer um não quando realmente precisamos. O autoconhecimento leva à solitude. O amor-próprio também. Nosso tempo já não é mais o mesmo, por isso precisamos agir para a transformação, assim a vida fará mais sentido!



A solitude é o estado de estar só por escolha, enquanto a solidão é o sentimento de se sentir sozinho, sem escolha.

**A solidão é fera
É amiga das horas
É prima-irmã do tempo
E faz nossos relógios caminharem lentos
Causando um descompasso no meu coração**

**A solidão dos astros
A solidão da Lua
A solidão da noite
A solidão da rua**



Alceu Valença nos convida a refletir sobre a solidão como uma experiência profunda e intrínseca, que se entrelaça com o tecido do tempo e afeta a alma humana.

A música **“Liberdade ou Solidão”**, de Tiago Iorc, faz uma reflexão poética sobre o tema.

**“ ...E só o tempo só pra descobrir
Se a liberdade é só solidão
E só o tempo só pra descobrir o que vai ser**

**E só o tempo só pra descobrir
Se a liberdade é só solidão
E só o tempo, só o tempo pra descobrir
O que é viver...”**



Estar em boa companhia é estar com pessoas que te motivam a ser melhor e com as quais você se sente bem. E, na solitude, podemos ser boas companhias para nós mesmos também.



Solitude, diferente de solidão, é plena e compensatória. Ela é benéfica quando entendemos que é uma questão opcional e de liberdade.



E o que é envelhecer de forma saudável, senão nos permitir escolher com quem ou como queremos preencher o nosso tempo? Que seja com um bom livro, uma boa música, um amor, ou a nossa própria e boa companhia.



Faz sentido?

***Viktor Frankl, médico neuropsiquiatra vienense, criador da logoterapia, pensamento filosófico baseado na busca pelo sentido da vida.**

SOLIDÃO E SOLITUDE - SAÚDE E ENVELHECIMENTO

LEONARDO
LOURENÇOVERA
LUCIA
FERREIRAROSÂNGELA
SOARESTEREZA DE
FÁTIMAFLÁVIA
PINHEIRO

A velhice é um período marcado por profundas transformações, que podem trazer consigo desafios emocionais, sociais e físicos. Entre os sentimentos mais recorrentes estão a solidão e a solitude, conceitos muitas vezes confundidos, mas que possuem impactos muito distintos na experiência do envelhecimento.

A solidão é caracterizada pelo sentimento de vazio, desconexão social e afastamento, podendo surgir de fatores extrínsecos, como a aposentadoria, a perda de entes queridos e o abandono familiar, ou intrínsecos, como a perda de mobilidade, pensamentos conservadores, atitudes inflexíveis ou passivas, e o surgimento ou agravamento de doenças físicas e mentais. Esse estado emocional não apenas afeta a autoestima do idoso, mas também pode impactar negativamente sua saúde biopsicossocial, aumentando o risco de depressão, ansiedade e outras doenças crônicas.

Por outro lado, a solitude apresenta-se como um estado de escolha e autossuficiência. É o momento em que o idoso aprende a valorizar sua própria companhia, encontrando espaço para reflexão, autoconhecimento e fortalecimento emocional. Diferentemente da solidão, a solitude é enriquecedora e transformadora, oferecendo ao idoso a oportunidade de ressignificar experiências e memórias vividas.

Superar a solidão e conquistar a solitude exige esforço e mudanças gradativas. Estudos apontam que práticas como meditação, atividades físicas, leituras, lazer, musicoterapia e outras formas de autoconhecimento podem ajudar nesse processo. Essas atividades proporcionam benefícios que vão desde a melhora da concentração até o fortalecimento da autoestima, além de permitir ao idoso reconhecer seus eixos de equilíbrio e bem-estar.

Para cultivar a solitude e evitar os efeitos nocivos da solidão, é essencial adotar estratégias que promovam o bem-estar e o engajamento social. Participar de grupos comunitários, atividades culturais, manter contato regular com familiares e amigos e, quando necessário, buscar ajuda profissional são caminhos eficazes. Além disso, a prática de sair ao ar livre, conectar-se com a natureza e investir em momentos de lazer são ferramentas valiosas para transformar o tempo a sós em uma experiência enriquecedora.

Com o início de um novo ano, surge a oportunidade de visitar hábitos, traçar novas metas e buscar equilíbrio entre demandas positivas e negativas. Afinal, as demandas negativas – como o medo, a insegurança e as dificuldades em enfrentar desafios – podem ser substituídas por ações positivas, como a prática da gratidão, a confiança na capacidade de realizar mais e a superação das barreiras. Trocar a solidão pela solitude é um dos maiores desafios e, ao mesmo tempo, uma das escolhas mais enriquecedoras para essa fase da vida.

Quando se reconhece que estar só pode ser uma experiência de autoconexão positiva, ganha-se uma nova perspectiva sobre o envelhecimento. A solitude nos ensina que estar só não é sinônimo de abandono, mas, sim, de conexão consigo mesmo, abrindo caminhos para enfrentar desafios com mais resiliência e transformar cada dia em uma oportunidade de crescimento.

Que este novo ano seja um convite à reflexão, ao autoconhecimento e à renovação. Afinal, envelhecer com qualidade de vida não é apenas evitar a solidão, mas também reconhecer o valor dos momentos de solitude como fontes de fortalecimento e sabedoria.

SAÚDE AGORA!

Por Flávia Pinheiro.

Há tempo de nascer e tempo de morrer;
Tempo de plantar e de colher; tempo de chorar e tempo de sorrir, tempo de prantejar
e tempo de saltar de alegria; Tempo de guerra e tempo de ter a paz;
Tempo de amar. (Eclesiastes 3:2,4,8).

O TEMPO

O tempo tem sido culpado por tudo, por ser implacável e não dar trégua às pessoas. O tempo passa tão rápido como quando crianças observávamos as cenas da janela de um carro, onde tudo passa rápido, algumas coisas ficam na memória, outras, simplesmente se apagam. As pessoas vão se modificando, muitos vão embora, outros ficam e assim envelhecemos juntos.

Alguns, de maneira inusitada, acharam melhor seguir um caminho mais saudável, outros não deram a mínima para nada e, sem nada, passaram por aqui, tão rápido quanto o tempo ou mesmo o vento.

Alguns trabalharam muito, sofreram tanto para dar uma vida melhor a seus filhos.

Mas esses, hoje, bem instruídos, abastados, sem tempo, sem compromisso com o velho ou mesmo com o velho tempo sofrido. Há pessoas que deram a vida para estarem ricas e abastadas como estão, mas essas mesmas pessoas dariam a mesma vida para voltarem a ter vida, e vida com saúde. Todos nós somos apenas resultados das experiências que fizemos com o tempo passado. Nesta coluna, propomos uma mudança de hábito para que você possa, com sabedoria e perseverança, ter um reencontro com o seu tempo, a sua vida e reencontrar a sua saúde. Desejamos uma vida longa, não só a você, mas a sua família, a seus amigos e a todos que virão se reencontrar com as preciosas mensagens aqui descritas.

“Que o seu alimento seja o seu remédio, mas que também o seu corpo seja uma orquestra em ordem respeitando as diferenças de tempo e em qualquer idade, onde todos os órgãos estejam em uníssono acorde. Vibrando em uma sinfonia num ritmo de plena harmonia, não um rock, funk ou um samba, mas uma música universal e profunda. Tão bela, tão intensa e serena que seja emocionante e de valer a pena o esforço, o corpo e a mente plena”. (Hipócrates).

“
Que seu
alimento seja seu
remédio, e que
seu remédio seja
o seu alimento.

HIPÓCRATES



VIDA LONGA

Por muitos e muitos anos, os reis da antiguidade eram saudados com a frase: "Vida longa ao Rei", e ai daquele que não o saudasse assim! Seria como traidor da realeza e a pena era a morte.... Fico imaginando: quanta hipocrisia! Pois os seus maiores inimigos eram os que mais o exaltavam nas ruas gritando ao rei "vida longa", quando lhe era dado passagem. Poderosos reis, donos absolutos da verdade, aterrorizavam reinos, subjugavam povos, mas morriam sempre fora dos padrões de uma vida simples e longa. A maioria nem via o filho ser coroado, ou muito menos o neto. Pobre rei! Morria sem alcançar o privilégio de ter uma vida longa.

Às vezes, me vem à mente a vida de Alexandre, o Grande, um jovem brilhante, criativo, bravo, corajoso, um fenômeno em liderança. Não havia ninguém tão poderoso quanto ele. Queria conquistar o mundo e o fez, mas não usufruiu sua grande conquista. Os brados de "vida longa" não lhe serviram de nada, morreu prematuramente, como a maioria dos mortais, sem a mínima chance de administrar seu império e vivenciar uma vida longa e saudável.

Tibério, o imperador romano chegava a passar dois dias e duas noites consecutivas sem sair da mesa. Os pratos eram pesados e sem requintes. A carne tinha o papel principal: animais domésticos, elefantes, burros, felinos e cães novos eram os mais apreciados. Luís XIV era um glutão incorrigível e, em sua época, os pratos começaram a ser servidos com requinte.



A ciência hoje confirma o fato de que, quem muito come, vive menos, quem pouco come, mas com qualidade, vive mais. A maioria das pessoas tem uma má informação sobre envelhecimento ou geriatria. Começamos a envelhecer desde que nascemos. Nossa herança genética pode até nos ajudar, mas é uma pequena fração, os caminhos que escolheremos caminhar irão nutrir, modular ou modificar nosso corpo para abreviar ou prolongar nossa existência com saúde.

SAÚDE E VITALIDADE DE 1 A 120 ANOS

O maior estudo já feito sobre envelhecimento saudável mostra como os bons hábitos contribuem para uma vida longa e feliz; que nunca é tarde para reparar os estragos de uma vida sedentária, ou abuso do fumo, álcool e intoxicações medicamentosas; que o modo como se vive até os 50 determinarão a qualidade de vida depois dos 65 anos; que as relações amorosas estáveis e muita atividade mental são fundamentais; que já é possível começar a cuidar da velhice ainda na infância; e que o bom humor evita doenças. Muitos médicos hoje falam isso, mas pouca gente dá ouvidos: quem tem hábitos saudáveis não apenas vive mais tempo, mas também vive melhor. A maneira mais precisa de se traduzir a expressão "Vida saudável" é observar o modo oposto como a maioria das pessoas trata o próprio corpo: come-se muito, bebe-se muito, fica-se estressado demais, enquanto não fazem exercícios e dormem pouco menos. Mais tarde, o preço desse comportamento se torna visível. Evitar o álcool e o fumo, são um dos fatores mais determinantes para uma boa saúde na idade madura. Dois terços dos que fumaram antes dos 50 anos apresentam problemas físicos e psicológicos depois dos 65 anos.

Dois terços dos homens que demonstraram facilidade de se relacionar socialmente, que eram bem-humorados e otimistas, chegaram à terceira idade saudáveis e sem problemas psicológicos.

O estudo é quase perfeito pela sua abrangência, pois pela primeira vez, pesquisou-se um ciclo completo de vida. Até então, os melhores trabalhos sobre envelhecimento começavam com pessoas da média à terceira idade. Dessa vez foram acompanhados 237 calouros da Universidade de Harvard, e 332 adolescentes pobres de Boston, até a velhice ou a morte.

A cada cinco anos passavam por uma avaliação física completa, que incluía raio X, exame sanguíneo e de urina, que detectava o aparecimento de doenças. De dois em dois anos, fazia-se uma análise subjetiva para conhecer seus hábitos de vida. Entre os aspectos analisados estavam: classe social, coesão da família, depressão, longevidade dos familiares, temperamento durante a infância, abuso de álcool e fumo, estabilidade no casamento, atividades físicas, índice de massa corporal, educação e capacidade de lidar com problemas entre outras coisas.

O processo de envelhecimento é inexorável, mas a visão moderna é de que não precisa ser devastador; o corpo humano atinge sua capacidade máxima aos 25 anos, daí começa a declinar. Depois dos 35 anos, a mudança já é visível: há perda óssea e, nas mulheres, inicia-se a queda hormonal.



O metabolismo torna-se mais lento. Já a partir dos 40 anos, queimam-se menos 120 calorias por dia, tornando o controle de peso mais difícil, sendo nesta idade que as mulheres aumentam em 35% o índice de gordura, e os homens em 25%. Finalmente, depois dos 65 anos, a capacidade respiratória diminui em 40%, e a massa muscular em até 25%.

A TRILHA DO BEZERRO

Depois foi a vez de um carneiro, líder de um rebanho, que fez seus companheiros seguirem pela trilha torta. Mais tarde, os homens começaram a usar esse caminho: entravam e saíam, viravam à direita, à esquerda, abaixando-se, desviando-se de obstáculos, reclamando e praguejando, até com um pouco de razão..., mas não faziam nada para mudar a trilha. Depois de tanto uso, a trilha acabou virando uma estradinha onde os pobres animais se cansavam sob cargas pesadas, sendo obrigados a percorrer em três horas uma distância que poderia ser vencida em, no máximo, uma hora, caso a trilha não tivesse sido aberta por um bezerro. Muitos anos se passaram e a estradinha tornou-se a rua principal de um vilarejo e, posteriormente, a avenida principal de uma cidade. Logo, a avenida transformou-se no centro de uma grande metrópole, e por ela passaram a transitar diariamente milhares de pessoas, seguindo a mesma trilha torta feita pelo bezerro... Centenas de anos antes.... Os homens têm a tendência de seguir como cegos por trilhas feitas por pessoas inexperientes, e se esforçam de sol a sol a repetir o que os outros já fizeram. Contudo, a velha e sábia floresta ria daquelas pessoas que percorriam aquela trilha, como se fosse um caminho único.... Sem se atrever a mudá-lo.



O problema de seguir a maioria, é que isso nem sempre dá certo, quer ver? Na segunda guerra mundial, Hitler iludiu a maioria com a pretensão de formar um estado novo à custa do genocídio de milhões e milhões de inocentes, uma nova raça, um novo tempo.

Só depois de perder totalmente a guerra e levar o mundo à enorme catástrofe é que viram que a maioria fora iludida. Seguir a maioria nem sempre é uma boa ideia, quando os hospitais estão cheios, literalmente abarrotados de doentes, por darem ouvidos às propagandas iluminadas e aos inúmeros atrativos da modernidade. Se deliciaram da inatividade, dos conservantes, dos realçadores de sabores, do excesso de açúcar contido nos refrigerantes, da sedução de preços, de preços acessíveis, da atração das gorduras, dos açúcares, sabores e cores translúcidas e estrategicamente colocadas ao seu alcance, deliciosamente irresistíveis.

Nos Estados Unidos, a maioria deu início a uma grande nação de apaixonados cardíacos, doenças degenerativas por sanduíches, unificando várias gerações de obesos, diabéticos, hipertensos, cardíacos, e isso em todas as faixas etárias daquele país.

Literalmente de “mamando a caducando”.

Seguir a maioria não é lucrativo, enquanto milhões apostam nas “casas prêmio”, lotéricas autorizadas de nosso país, somente pouquíssimas pessoas recebem o prêmio.

Não é um bom argumento ir na contramão, mas ser ponderado, equilibrado e buscar o conhecimento, por ser nossa maior arma contra a ignorância.

É incrível como não nos damos conta do quanto gostamos de seguir a maioria, contudo questionar a razão, o porquê, ou se a opção que temos é realmente o melhor caminho.

São João diz: “E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará”. O conhecimento vale mais que uma lâmpada mágica.

Para uma vida longa, não basta só viver, é preciso saber viver.

8 REMÉDIOS NATURAIS

1. Água
2. Ar puro
3. Luz Solar
4. Repouso
5. Alimentação Equilibrada
6. Exercício Físico
7. Temperança
8. Confiança em Deus



Os Oito Remédios Naturais são um conjunto de princípios de saúde adotados e ensinados pelos Adventistas do Sétimo Dia há mais de 100 anos.

Quando começaram a ser praticados pelos membros dessa organização, muitos não tinham respaldo científico. No entanto, ao longo das décadas, a Ciência se desenvolveu e começou a validar esses princípios. Atualmente eles também são recomendados por muitos médicos e profissionais de saúde independentes.

Click ou leia o QR Code e assista o vídeo para entender mais sobre os 8 remédios naturais.

Fonte: Programa Vida e Saúde - TV Novo Tempo

Fonte: Livro Vida Longa

Dr. Joao Vaz

Naturopata - Bio-Ortomolecular - Nutrição e Clínico Funcional

@dr.joaovaz_oficial



OS PILARES DA NUTRIÇÃO NA ENVELHESCÊNCIA



ANNA
PAULA

Nesta coluna falaremos sobre a NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO.

**“Quando a dieta é inadequada
O medicamento é inútil.**

**Quando a dieta é adequada
O medicamento é desnecessário”**

Provérbio Ayurvêda

São quatro os pilares da nutrição para se viver na envelhescência com vitalidade e qualidade de vida.

Vamos falar um pouquinho sobre isto.

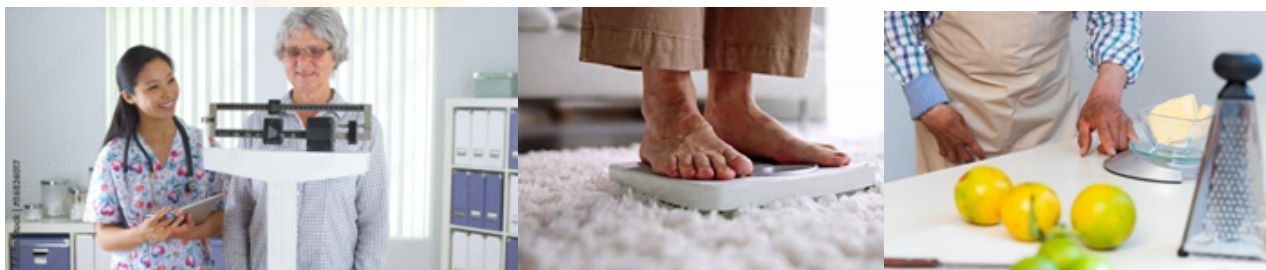
O primeiro é **NUTRIR**. O idoso precisa de hidratação e alimentação adequada e personalizada para que tenha energia e vontade para se sentir bem e ativo. Sem a energia proporcionada pela nutrição adequada tudo se torna difícil, sofrido e muito cansativo. “A vida passa” e nem percebemos porque estamos ocupados em tratar das doenças e não em preveni-las.



O segundo é **MOVER**. É de extrema importância praticar exercícios físicos. Pode ser qualquer modalidade que se adeque as suas condições e ao seu estilo de vida. Manter a musculatura firme em qualquer situação é de extrema importância. Braços e pernas fortes. Deitar, sentar e levantar sem dificuldades. Fortalecer as panturrilhas porque são quem bombeia o sangue de volta ao coração.



O terceiro é **MANTER**. Não perder peso, desnutrir e desidratar. Devido a condições inerentes à envelhecimento e certos “descuidos” que o idoso tem com sua própria saúde, pode perder dentes e ter dificuldades na mastigação. E há certas patologias que tiram o apetite e outros motivos que prejudicam a saúde nutricional. É importante manter o peso adequado ao seu biotipo e não descuidar da hidratação.



O quarto é **SER**. Manter-se ativo em suas relações familiares e sociais. Evitar viver sozinho, isolado, solitário. Não se isolar da família e procurar manter grupos de amigos para encontros sociais, tomar um cafezinho, sair para dançar, jogar baralho. Ir ao cinema, ao teatro, shows, viajar. Até para somente “jogar conversa fora”, rirem e chorarem juntos por piadas e casos antigos, lembranças saudosas ou dolorosas! Encontros sociais costumam lavar a alma e fazer muito bem!



A pessoa idosa, com toda a sabedoria adquirida em sua experiência de vida tem muito a ensinar aos seus descendentes e a outras pessoas e manter-se como o elo de ligação entre gerações. Aproveite para se fazer presente e feliz junto aos seus.



A solidão é uma benção e pode ser vivida plenamente sem o isolamento social. Já a solidão pode se tornar uma tristeza infinita e uma dificuldade maior em manter-se bem, nutrido e hidratado.





EDITORIAL

REVISTA GIRASSÓIS | ANO 2 | EDIÇÃO 15 |
JANEIRO | 2025

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço

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

COLUNISTAS: Alcides Vieira, Ângela Queiroz Barros, Anna Paula, Catia Irene Dias, Flavia Pinheiro dos Reis, Francisca Souza, Gilberto Amaro, Graça Medeiros, Iris Menezes, Kelly Oliveira, Laci Maria, Leonardo Lourenço, Luciana Bueno, Marcelo Travassos, 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 e Vera Lúcia Ferreira.

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

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

