



Revista Coletivo
GIRASSÓIS

JUNHO DE EXPERIÊNCIAS

FESTAS,

AMOR

E COMBATE À VIOLÊNCIA

CONTRA IDOSOS



Volume 8 - Junho - 2024.

ÍNDICE



A PEDAGOGIA DO ENVELHECER - pág. 02 - 05.

SAÚDE E ENVELHECIMENTO - pág. 06 - 07.

MOVA-SE - pág. 08 - 10.

ESPORTE E ENVELHECIMENTO - pág. 11 - 13.

CIDADANIA E SEGURANÇA - pág. 14 - 16.

FAZ SENTIDO - pág. 17 - 18.

ROTA SÊNIOR - pág. 19 - 22.

UNISERES - pág. 23 - 30.

GIRASSÓIS GIRANDO A UNISER - pág. 31 - 33.

EFATÁ - pág. 34- 36.

Editorial - pág. 37.

www.uniserunb.com



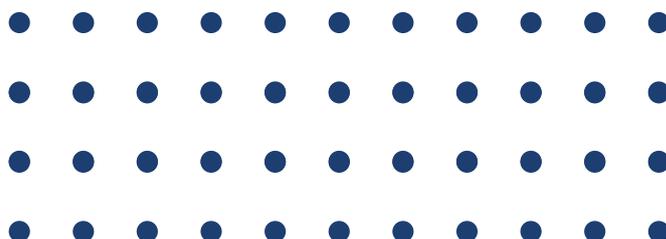
FESTA JUNINA: NOSTALGIA, ALEGRIA E MOVIMENTO

Por Marcelo Travassos e Maria do Socorro Barbosa



As Festas Juninas, também conhecidas como Festas de São João, são celebrações populares realizadas em diversas partes do mundo, com especial destaque no Brasil, Portugal, Espanha e outros países com forte tradição católica. Essas festas têm origens históricas, culturais e religiosas profundas que remontam a tempos antigos. As Festas Juninas chegaram ao Brasil com os colonizadores portugueses no século XVI. As festas podem apresentar variadas formas, em função das épocas e das culturas onde se constituem. São portadoras de valores significativos, tais como a alegria do convívio, de rever os amigos e parentes, de entreter-se, de alimentar sonhos e de propiciar sentidos à vida das comunidades, por meio do seu variado universo simbólico. No Brasil, essas celebrações adquiriram características únicas e se tornaram uma das festas populares mais importantes do país, especialmente nas regiões Nordeste e Norte. No Brasil, as Festas Juninas incorporaram elementos das culturas indígenas e africanas, resultando em uma rica mistura de tradições.

As comidas típicas, como pamonha, canjica, milho cozido, e doces à base de amendoim e coco, refletem a influência das culturas locais e dos produtos agrícolas disponíveis. As danças tradicionais, como a quadrilha, são um dos pontos altos das Festas Juninas no Brasil. Inspirada nas danças de salão europeias, a quadrilha foi adaptada para refletir a vida rural brasileira, com figurinos que lembram trajes de caipiras e músicas que narram cenas do cotidiano rural. As fogueiras, presentes tanto nas celebrações pagãs quanto nas festas cristãs, são um elemento central das Festas Juninas no Brasil, simbolizando a luz, a purificação e a proteção contra os maus espíritos. Além das celebrações festivas, elas são ricas em rituais e superstições. As simpatias para Santo Antônio, por exemplo, são práticas comuns entre aqueles que buscam um casamento.



A Festa Junina é uma celebração tradicional que possui grande relevância cultural e social no Brasil, sendo especialmente significativa para a pessoa idosa. Para eles, essa festa representa não apenas um momento de alegria e descontração, mas também uma oportunidade de conexão com suas raízes culturais, de socialização e de promoção do bem-estar físico e mental. Para Bakhtin (1987, p.70), "a festa é a categoria primeira e indestrutível da civilização humana". Ainda afirma o autor com toda clareza que "as festividades são uma forma primordia, marcante, da civilização humana". Ele destaca que as festas possuem um conteúdo essencial e exprime sempre uma determinada visão do mundo. Bakhtin (1987, p.8), destaca:



[...] as festividades têm sempre uma relação marcada com o tempo, porque entre outras razões, nas suas diferentes fases históricas ligaram-se a períodos de crise, de mudanças na vida da natureza do homem e da sociedade. Os ciclos da natureza, a morte e o crescimento, [...], a alternância e a renovação constituíram sempre os aspectos marcantes da festa. E são precisamente esses momentos nas formas concretas das diferentes festas que criam o clima típico da festa.

Para a pessoa idosa a festa é uma atividade social prazerosa, em que buscam o prazer, alegria e divertimento. A Festa Junina é uma oportunidade de reviver e celebrar tradições que fizeram parte de suas vidas desde a infância. O evento festivo é identificado com objetos, decorações, espetáculos, comidas, danças, fogos, músicas e com a memória. A inclusão da pessoa idosa, no processo da confecção dos materiais da festa, na decoração ou na condução de atividades da elaboração e criação dos pratos típicos, etc., ajudam na valorização e reconhecimento da sua contribuição, o que é essencial para a sua autoestima e o bem-estar emocional.

Participar dessas celebrações permite que as pessoas idosas mantenham viva a sua herança cultural e transmitam essas tradições para as gerações mais jovens, promovendo um sentimento de continuidade e pertencimento. Destacando a importância da socialização sendo um aspecto fundamental do bem-estar das pessoas idosas, e a Festa Junina oferece um ambiente propício para encontros e interações sociais. Durante as festividades, elas têm a oportunidade de se reunirem com amigos, familiares e outros membros da comunidade, reduzindo o isolamento social que pode ser comum na terceira idade. Esse convívio social é essencial para a saúde mental e emocional, ajudando a prevenir a depressão e a ansiedade.

As atividades típicas das Festas Juninas, como danças e jogos, incentivam a atividade física de uma maneira divertida e acessível. A dança da quadrilha, por exemplo, é uma atividade que permite às pessoas idosas se exercitarem, melhorando a mobilidade, a coordenação e a saúde cardiovascular. Manter-se fisicamente ativo é crucial para a manutenção da saúde e da independência na terceira idade e a festa proporciona um contexto lúdico para essas práticas.

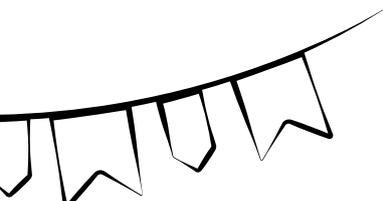
Participar das festividades juninas também proporciona um estímulo cognitivo significativo. As danças coreografadas, os jogos e as atividades lúdicas exigem atenção, memória e habilidades de planejamento, contribuindo para a manutenção das funções cognitivas. Além disso, a preparação para a festa, como a organização de eventos, a confecção de trajes típicos e a preparação de comidas, envolve processos criativos e planejamento, que são benéficos para a saúde mental. A festa pode ser uma celebração que geralmente envolve toda a família, fortalecendo os laços com filhos, netos e outros parentes, promovendo um sentimento de inclusão e valorização dentro do núcleo familiar, criando uma oportunidade para que diferentes gerações se reúnam e compartilhem momentos de alegria e celebração.

A Festa Junina pode oferecer uma série de benefícios para a terceira idade, promovendo não apenas diversão, mas também interação social, atividade física e estímulo mental. Aqui estão alguns benefícios específicos:

- **Interação social:** as Festas Juninas são ótimas para promover a interação entre pessoas de diferentes idades. Para a terceira idade, isso pode ser especialmente importante, pois ajuda a combater a solidão e fortalece os laços comunitários;
- **Atividade física:** dançar quadrilha, participar de jogos e brincadeiras típicas das festas juninas podem ser formas divertidas de se exercitar. Para a terceira idade, é essencial manter-se ativo para promover a saúde física e mental.
- **Estímulo mental:** participar de atividades como jogos de barraquinhas, competições de dança e concursos de trajes típicos pode estimular o cérebro, promovendo a saúde cognitiva e ajudando a manter a mente afiada.
- **Estímulo mental:** participar de atividades como jogos de barraquinhas, competições de dança e concursos de trajes típicos pode estimular o cérebro, promovendo a saúde cognitiva e ajudando a manter a mente afiada.



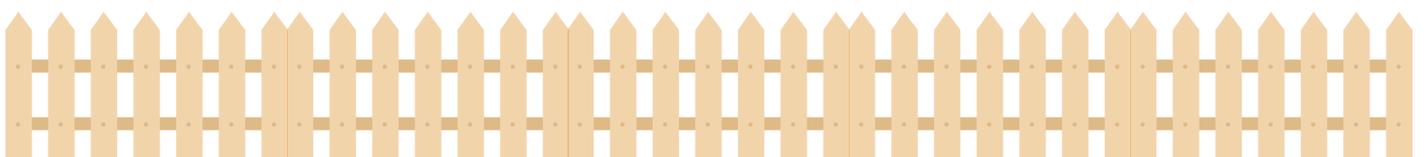
- **Valorização da cultura:** as Festas Juninas são uma parte importante da cultura brasileira, e participar delas pode ajudar a manter viva a tradição, promovendo um senso de identidade cultural e pertencimento.
- **Alimentação saudável:** embora haja muitas comidas típicas calóricas nas Festas Juninas, também é possível encontrar opções mais saudáveis, como milho cozido, pinhão e frutas da estação. Promover uma alimentação equilibrada é essencial para a saúde em todas as idades.
- **Alegria e bem-estar:** participar de uma Festa Junina pode trazer sentimentos de alegria, nostalgia e bem-estar, o que é benéfico para a saúde mental e emocional da terceira idade.



CONCLUSÃO



A Festa Junina oferece uma série de benefícios importantes para a pessoa idosa, desde a conexão com suas raízes culturais até a promoção de interações sociais, atividades físicas e estímulo cognitivo. Essas celebrações ajudam a melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa, promovendo saúde, bem-estar e um forte senso de pertencimento e continuidade cultural. Envolver as pessoas idosas nessas festividades é, portanto, uma maneira de reconhecer e valorizar sua importância na comunidade, fortalecendo laços sociais e familiares e contribuindo para uma vida mais plena e satisfatória. É importante considerar as necessidades específicas das pessoas idosas ao planejar uma festa junina para esse grupo etário, garantindo que haja acessibilidade, segurança e conforto adequados para todos os participantes.



JUNHO DE TRADIÇÕES E CUIDADOS

Por Leonardo Lourenço e Laci Maria



Junho é um mês especial, repleto de celebrações e datas importantes que trazem à tona questões essenciais sobre saúde e bem-estar. Este mês, destacamos três temas principais: a Festa Junina, o Dia dos Namorados e o Dia Internacional do Combate à Violência contra a Pessoa Idosa. Cada um desses eventos nos oferece a oportunidade de refletir sobre práticas e cuidados importantes para uma vida saudável e digna, especialmente na terceira idade.

Festa Junina: Tradições que Cuidam da Alma e do Corpo

A Festa Junina é um marco cultural no Brasil, celebrada com comidas típicas, danças e muito convívio social. Para as pessoas idosas, essas celebrações podem ser particularmente benéficas. Participar dessas festividades promove a socialização, um fator crucial para a saúde mental. Estudos mostram que o isolamento social está associado a um maior risco de demência e declínio cognitivo. Por isso, incentivar a participação da pessoa idosa nas festas juninas pode ser uma forma de promover a saúde mental e emocional.

No entanto, é importante considerar algumas precauções. As comidas típicas juninas, ricas em açúcar e gordura, devem ser consumidas com moderação, especialmente por aqueles com condições como diabetes ou hipertensão. Substituir alguns ingredientes por versões mais saudáveis pode ser uma alternativa interessante. Por exemplo, trocar o

açúcar refinado por adoçantes naturais e optar por preparações assadas ao invés de fritas são boas práticas.

Dia dos Namorados: Amor e Saúde

O Dia dos Namorados, celebrado em 12 de junho, não é apenas uma data para jovens casais. O amor e o afeto são fundamentais em todas as fases da vida e têm um impacto significativo na saúde. Para a pessoa idosa, manter um relacionamento amoroso ou mesmo amizades profundas pode melhorar a qualidade de vida e aumentar a longevidade. A presença de um companheiro pode reduzir o risco de depressão e proporcionar suporte emocional valioso.

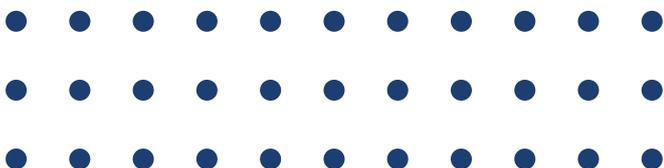


Para aqueles que estão sozinhos, essa data pode ser um lembrete da importância de construir e manter laços afetivos. Encorajar atividades em grupo, como clubes de leitura ou dança, pode ajudar a criar novas conexões. O autocuidado e a autoestima também são aspectos importantes que podem ser trabalhados, incentivando as pessoas idosas a se envolverem em atividades que lhes tragam prazer e satisfação.

Dia Internacional do Combate à Violência contra a Pessoa Idosa: Uma Reflexão Necessária

No dia 15 de junho, o mundo volta os olhos para uma questão séria e urgente: a violência contra a pessoa idosa. Infelizmente, muitas pessoas idosas sofrem abusos físicos, emocionais e financeiros, muitas vezes perpetrados por pessoas próximas. É essencial que toda a sociedade se mobilize para combater essa realidade.

Como profissionais de saúde, temos a responsabilidade de estar atentos a sinais de abuso e negligência. Consultas médicas são oportunidades valiosas para identificar possíveis vítimas e oferecer suporte. Além disso, é fundamental promover a educação sobre os direitos das pessoas idosas e os recursos disponíveis para ajuda e proteção.



A conscientização é a chave para prevenir a violência. Campanhas educativas e programas de apoio podem ajudar a sensibilizar a população e oferecer ferramentas para que as pessoas idosas possam denunciar abusos. Encorajar um ambiente de respeito e dignidade para a pessoa idosa é um passo crucial para uma sociedade mais justa e humana.

Conclusão

Junho nos traz a chance de celebrar e refletir. A Festa Junina, o Dia dos Namorados e o Dia Internacional do Combate à Violência contra a Pessoa Idosa são ocasiões que nos lembram da importância de cuidar da saúde física, mental e emocional das pessoas idosas. Que possamos aproveitar essas datas para promover mais alegria, amor e respeito, construindo uma comunidade onde todos, independentemente da idade, possam viver com dignidade e bem-estar.



COMBATENDO A VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA



Por André Cipriano

Bem-vindos a mais uma edição da Coluna "Mova-se", da revista Coletivo Girassóis. Este espaço é dedicado a inspirar ações transformadoras que promovem a mudança, criam oportunidades e fortalecem o sentimento de pertencimento em nossas comunidades. No mês de junho, abordaremos um tema urgente e crucial: o combate à violência contra a pessoa idosa.

A violência contra pessoas idosas é um problema silencioso, muitas vezes invisível, que afeta milhares de pessoas em todo o país. Ela pode se manifestar de diversas formas: como violência física, psicológica, financeira, sexual ou na forma de negligência. Infelizmente, em muitos casos, os agressores são familiares ou cuidadores, pessoas de quem as pessoas idosas deveriam esperar proteção e carinho.

Para mudar essa realidade, precisamos agir coletivamente. Aqui estão algumas ações concretas que todos nós podemos adotar para combater a violência contra a pessoa idosa:



1. Informação é Poder - O primeiro passo para combater qualquer forma de violência é a conscientização. Informe-se sobre os sinais de abuso e negligência. Compartilhe esse conhecimento com amigos, familiares e vizinhos. Muitas vezes, a violência ocorre devido à falta de compreensão ou conhecimento sobre os direitos das pessoas idosas e os recursos disponíveis para protegê-las.

2. Seja uma Voz Ativa - Não fique em silêncio diante da suspeita de violência contra pessoas idosas. Se você suspeitar que uma pessoa idosa está sendo maltratada, denuncie. No Brasil, o Disque 100 é um canal de denúncias que pode ser utilizado para relatar abusos contra pessoas idosas. Além disso, procure os serviços de assistência social e os conselhos municipais da pessoa idosa para orientação e apoio.

3. Promova o Respeito e a Dignidade - Todos nós podemos contribuir para uma cultura de respeito e dignidade para com as pessoas idosas. Isso inclui tratá-las com paciência, ouvir suas histórias e valorizá-las como membros importantes da sociedade. Incentive comportamentos respeitosos em sua família e comunidade, especialmente entre as gerações mais jovens.

4. Apoie Redes de Proteção - Participe de grupos e organizações que trabalham em prol dos direitos das pessoas idosas. Essas redes de proteção são fundamentais para oferecer suporte e recursos para aqueles que estão em situações de vulnerabilidade. Voluntarie-se, doe ou participe de campanhas de conscientização. Cada pequena ação pode fazer uma grande diferença.

5. Educação e Capacitação - Se você é um cuidador ou trabalha diretamente com pessoas idosas, busque capacitação contínua. Conhecer as melhores práticas de cuidado pode prevenir muitas formas de violência, especialmente a negligência. Cursos e treinamentos sobre cuidados geriátricos estão cada vez mais disponíveis e são uma excelente forma de garantir um cuidado de qualidade.

6. Crie Espaços Seguros - Se você gerencia ou trabalha em instituições que atendem pessoas idosas, como asilos, centros de convivência e hospitais, certifique-se de que esses espaços sejam seguros e acolhedores. Políticas claras de proteção contra abusos, treinamentos regulares para a equipe e canais de denúncia acessíveis são essenciais.

7. Incentive a Autonomia - Promova a autonomia e a independência das pessoas idosas sempre que possível. Muitas vezes, a violência financeira ocorre porque as pessoas idosas não têm controle sobre seus próprios recursos. Incentive-as a participar das decisões sobre sua vida e seu patrimônio, proporcionando suporte quando necessário, mas respeitando sempre sua autonomia.

8. Apoio Psicológico - O abuso psicológico pode ser tão devastador quanto o físico. Ofereça apoio emocional e psicológico às pessoas idosas que enfrentam situações de violência. Terapias, grupos de apoio e conversas significativas podem ajudar a reconstruir a autoestima e a confiança dessas pessoas.

Cada um de nós tem um papel importante na luta contra a violência à pessoa idosa. Juntos, podemos construir uma sociedade mais justa, respeitosa e acolhedora para todos, independentemente da idade. Vamos nos mover, agir e transformar realidades. A mudança começa com pequenas ações que, somadas, fazem uma enorme diferença.

Até a próxima edição, mova-se com determinação e empatia. Juntos, podemos fazer a diferença!

Mova-se – A Coluna que sempre irá propor atitudes, um passo a mais para que vidas sejam mudadas, oportunidades criadas e pertencimento sentido na amplitude das ações.



QUALIDADE DO ENVELHECER... O MOMENTO É DE SER FELIZ...



Por Ângela Queiroz

São atletas Master de Voleibol da EQUIPE: **E L A S!**



VIVA SÃO JOÃO



E legantes
L indas
A migas
S ábias

- São mães;
- São esposas;
- São trabalhadoras;
- São mulheres guerreiras;
- São jogadoras de VOLEIBOL...





SÃO A EQUIPE “ELAS” MASTER DE VOLEIBOL!!

Vamos conhecer um pouquinho d´ELAS...

- Que seja de salto alto ou de tênis, rastinha ou “havaianas”, de fita no cabelo ou um rabo-de-cavalo, de calça de jeans ou calça social, de vestido de chita ou um elegante vestido longo no paetê, **ELAS** brilham em quadra de voleibol Brasil a fora, brilham em pista de dança, brilham no trabalho, brilham onde quer que vão...
- **ELAS** se machucam por fora e por dentro, mas levantam, sacodem a poeira e seguem adiante, porque o objetivo é **SER FELIZ!!**
- São empresárias, servidoras públicas, bancárias, são árbitras de voleibol, são aposentadas, são namoradas, são mães, são esposas, avós, são administradores de seus próprios lares, SÃO FELIZES...
- Não interessa se têm 40, 45, 50, 55, 60, 65+, **ELAS** querem é um ENVELHECER COM QUALIDADE....





VIVA SÃO PEDRO!!

VIVA SÃO JOÃO

VIVA A FELICIDADE!!



DIA INTERNACIONAL DE COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA



Por Paulo César

Cidadania e Segurança Pública

Dia Internacional de Combate à Violência Contra a Pessoa Idosa

Ser cidadão é respeitar os direitos de quem conquistou e viveu uma longa jornada, é lutar por uma vida digna, principalmente para os mais vulneráveis em nossa sociedade.

Direto ao Ponto

Na data de 15 de junho, celebramos o Dia Mundial de Combate à Violência Contra a Pessoa Idosa. Essa data foi oficialmente reconhecida pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 2011, após solicitação da Rede Internacional de Prevenção ao Abuso de Idosos (Inpea), que estabeleceu a comemoração em junho de 2006 – representando um dia do ano em que o mundo inteiro manifesta sua oposição aos abusos e sofrimentos infligidos contra pessoas mais velhas. Lançada no início deste mês pelo Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, a campanha “Junho Violeta” tem como objetivo conscientizar a sociedade brasileira sobre a necessidade de atuar na garantia dos direitos humanos e no enfrentamento à violência contra pessoas idosas.

A violência contra as pessoas idosas pode ser definida como “um ato único, repetido ou a falta de ação apropriada, ocorrendo em qualquer relacionamento em que exista uma expectativa de confiança que cause dano ou sofrimento a uma pessoa idosa”. É uma questão social global que afeta a saúde e os direitos humanos de milhões de pessoas idosas em todo o mundo e que merece a atenção da comunidade internacional.

Em muitas partes do mundo, o abuso contra pessoas idosas ocorre sem que haja reconhecimento ou resposta, pois, até recentemente, esse grave problema social estava oculto à vista do público e era considerado um assunto privado. Ainda hoje, o abuso contra pessoas idosas continua sendo um tabu, subestimado e ignorado pelas sociedades mundialmente. No entanto, há evidências que indicam que o abuso contra pessoas idosas é um importante problema de saúde pública e social.

Ocorre nos países em desenvolvimento e nos países desenvolvidos e, no entanto, geralmente é subnotificado. As taxas ou estimativas de prevalência existem apenas em países desenvolvidos selecionados – variando de 1% a 10%. Embora a extensão dos maus-tratos às pessoas idosas seja desconhecida, seu significado social e moral é óbvio e, como tal, exige uma resposta multifacetada (uma rede pública de ação), focada na proteção dos seus direitos.

CRIME SCENE CRIME SCENE CRIME SCENE CRIME SCENE CRIME SCENE

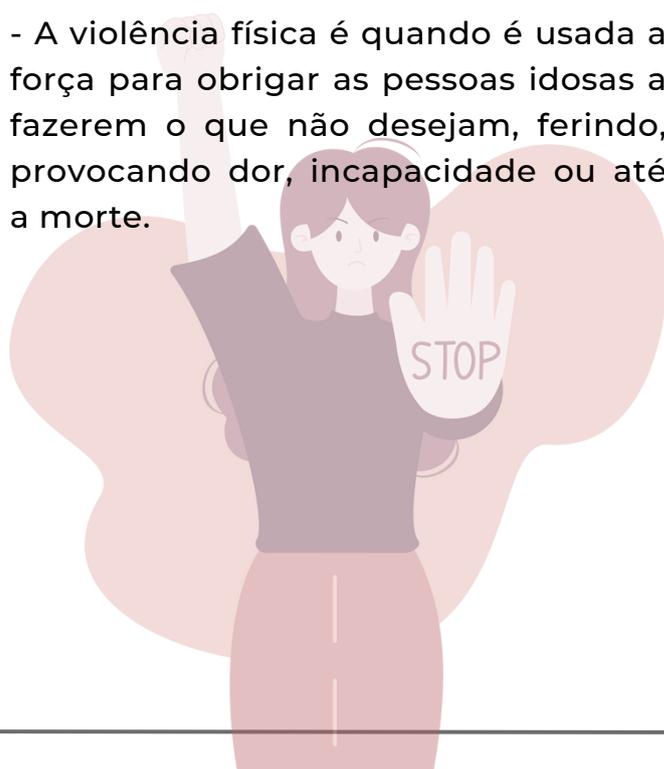
Tipos frequentes de violência contra as pessoas idosas

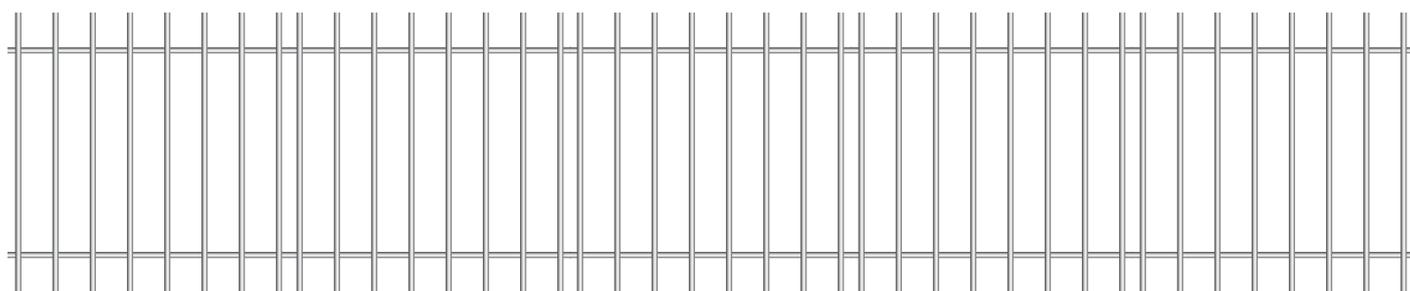
Apenas nos primeiros cinco meses de 2023, o Disque 100 recebeu mais de 47 mil denúncias que apontam para cerca de 282 mil violações de direitos contra esse segmento social. No ano de 2022, os registros oficiais revelaram mais de 150 mil violações, a partir de mais de 30 mil denúncias. Isso representa aumento de 57% nas denúncias e de 87% nos registros de violações de direitos estatisticamente. Os números são do Painel de Dados da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos.

- A mais comum é a negligência, quando os responsáveis pela pessoa idosa deixam de oferecer cuidados básicos, como higiene, saúde, medicamentos, proteção contra frio ou calor.

- O abandono vem em seguida e é considerado uma forma extrema de negligência. Acontece quando há ausência ou omissão dos familiares ou responsáveis, governamentais ou institucionais, de prestarem socorro a uma pessoa idosa que precisa de proteção.

- A violência física é quando é usada a força para obrigar as pessoas idosas a fazerem o que não desejam, ferindo, provocando dor, incapacidade ou até a morte.





- A sexual é quando a pessoa idosa é incluída em ato ou jogo sexual homo ou heterorrelacional, com objetivo de obter excitação, relação sexual ou práticas eróticas por meio de aliciamento, violência física ou ameaças.

- A psicológica ou emocional é a mais sutil das violências. Inclui comportamentos que prejudicam a autoestima ou o bem-estar das pessoas idosas, estando entre eles xingamentos, sustos, constrangimento, destruição de propriedade ou impedimento de que vejam amigos e familiares.

- Por último, há a violência financeira ou material, que é a exploração imprópria ou ilegal das pessoas idosas ou o uso não consentido de seus recursos financeiros e patrimoniais.

Formas de denunciar violência contra a pessoa idosa

Pessoas idosas com aspecto descuidado, que apresentem marcas no corpo mal explicadas ou sinais de quedas frequentes e que tenham familiares ou cuidadores indiferentes a elas, podem estar sendo vítimas de violência. Para procurar orientação ou fazer denúncias, podem ser buscados:



1 - Unidades de Saúde

2 - Delegacias de Polícia Civil (Disque Denúncia 197)

3 - Direitos Humanos – Disque 100

4 - Polícia Militar – 190



OS 4S DO AMOR MADURO: SENTIDO, SONHOS, SEXO E SABEDORIA.



Por Simone Dourado

*Simone Dourado é egressa da Uniser/UnB, Logoeducadora, Gerontóloga em formação e criadora do Instagram @tempodelavanda - espaço para reflexão sobre envelhecimento com sentido, qualidade de vida para a pessoa idosa e de combate ao etarismo.



O amor é um fenômeno tão primário como o sexo. Normalmente, sexo é uma modalidade de expressão do amor. O sexo se justifica, e é até santificado, no momento em que for veículo do amor, porém apenas enquanto o for. Dessa forma, o amor não é entendido como mero efeito colateral do sexo, mas o sexo é um meio de expressar a experiência daquela união última chamada de amor.

Viktor Frankl.



O mês de junho chegou e o amor já está no ar, nas prateleiras e nos **SONHOS** daqueles que, com **SABEDORIA**, entendem o **SEXO** como uma característica primordial para a qualidade e para uma vida com **SENTIDO**.

É hora de quebrar preconceitos e tabus para falarmos abertamente sobre esses 4S que, unidos, formam um lindo caminho de ensinamentos, despertares e consciência para a pessoa idosa.

Sentido, sonhos, sexo e sabedoria são um elixir para a longevidade e queremos beber dessa amorosa fonte. A idade madura vai nos permitir experimentar cada um dos ingredientes para que tenhamos vida plena, explorando todas as possibilidades com que a boa fase nos presenteia.

Faz sentido?



Por **SENTIDO**, o primeiro S a ser trabalhado, entende-se que é a busca essencial de todo ser humano para uma vida feliz. Segundo a Logoterapia, ciência criada pelo médico neuropsiquiatra Viktor Frankl, buscar e atribuir um significado à existência humana compreende uma necessidade vital para todos.

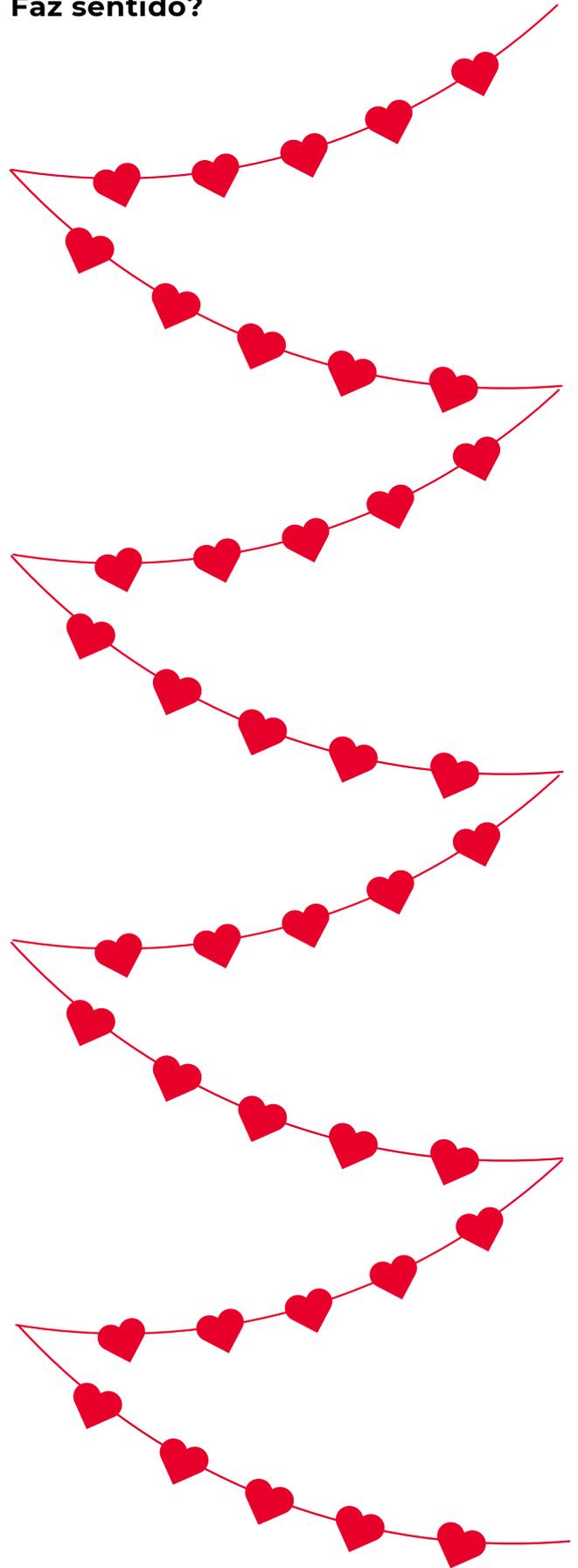
Já os **SONHOS**, nosso segundo S, são a expressão dos desejos e vivências, e eles são fundamentais para impulsionar o nosso movimento em direção a algo maior ou a alguém. Aliás sonhar e realizar são molas propulsoras em qualquer idade, mas na maturidade têm um significado ainda maior. Os SONHOS, com propósito, têm o poder de preencher vazios, de renovar o brilho dos olhos e alegrar o coração.

E o **SEXO**? O que dizer dessa funcionalidade que inspira a humanidade desde que o mundo é mundo? O sexo sempre foi um tabu, visto como algo finito e próprio da juventude. Engana-se, entretanto, quem pensa assim. A vida sexual na maturidade pode ser ainda melhor à medida que envelhecemos. A prática alivia o estresse, ajuda a dormir melhor e até fortalece os músculos do assoalho pélvico. Ela é semelhante a um bom vinho que, quanto mais o tempo passa, mais se revela prazeroso, em todas as suas etapas e performances.

A **SABEDORIA** é necessária em todas as fases da vida para as nossas escolhas, para uso da nossa liberdade, no encontro com o outro e na busca por momentos que encham a vida de sentido. Pode ser cultivada, aperfeiçoada, nutrida e explorada. Viver a gerontolescência com **SABEDORIA** pressupõe o cuidado integral consigo e com o outro. É através dela que impomos os nossos limites e reconhecemos as nossas necessidades. Envelhecer é um processo, mas a longevidade exige um investimento a longo prazo, voltado para o cuidado com o corpo, a mente, a vida social e, vida espiritual. Que nunca nos faltem **SONHOS** que tragam **SENTIDO** às nossas vidas. E você, para um amor maduro, o que acha do **SEXO** com **SABEDORIA**?

Simone Dourado

Faz sentido?



BEM-VINDOS AO ARRAIÁ ROTA SÊNIOR.



Por Graça Medeiros



"O balão vai subindo. Vai caindo a garoa. O céu é tão lindo e a noite é tão boa.
São João, São João, acende a fogueira do meu coração..."



Você sabia que as festas juninas são heranças europeias?

As festas juninas têm suas raízes em festividades pagãs europeias que celebraram a chegada do solstício de verão no hemisfério norte, o dia mais longo do ano.

A fogueira, elemento central, simbolizava o sol e era acesa para garantir boas colheitas e afastar espíritos malignos.

Essas celebrações eram marcadas por fogueiras e rituais de fertilidade, incorporando danças, músicas e comidas típicas.

Com a chegada do Cristianismo, essas festas pagãs foram incorporadas ao calendário cristão. No século IV, a Igreja Católica associou as festividades de junho a três santos importantes: São João Batista, comemorado em 24 de junho, São Pedro, comemorado em 29 de junho, e Santo Antônio, comemorado em 13 de julho. No século XVI, os colonizadores portugueses trouxeram essas tradições para o Brasil. As festas juninas no Brasil se tornaram uma mistura das tradições europeias com elementos indígenas e afro-brasileiros, resultando em uma celebração única e diversa.

As festas juninas no Nordeste do Brasil são particularmente grandiosas, com destaque para as celebrações em Caruaru (Pernambuco) e Campina Grande (Paraíba), conhecidas como as maiores festas juninas do mundo.

Essas celebrações incluem apresentações de quadrilhas, shows de forró, correio elegante, barraca do beijo e uma grande variedade de comidas típicas à base de milho (como canjica, pamonha, pipoca, curau e milho cozido), paçoca, pé de moleque, quentão, fogueiras, fogos de artifício e brincadeiras tradicionais, como o pau de sebo e a pescaria.



E dando continuidade às festividades do mês de junho, vamos também comemorar o Dia dos Namorados.

O Dia dos Namorados é uma data comemorativa, não oficial, e virou uma grande tradição pela troca de presentes, bombons e cartões com mensagens de amor entre namorados ou pessoas que se amam. No Brasil, essa data é comemorada em 12 de junho.

Mas nos Estados Unidos, por exemplo, a comemoração ocorre em 14 de fevereiro, no Dia de São Valentim – Valentine's Day.

Qual foi o fato que deu origem ao Dia dos Namorados?

A comemoração do Dia dos Namorados remete à vida de São Valentim, um padre que viveu no Império Romano durante o século III d.C e um santo patrono da Igreja Católica. Na época, o Império Romano era governado pelo imperador Cláudio II, que proibiu que os soldados do Império Romano se casassem, por acreditar que isso era um obstáculo que atrapalhava a convocação de novos soldados, além de tirar o foco dos soldados já convocados.

É aí que entra o padre italiano Valentim, que passou a realizar casamentos secretos entre os soldados do Império Romano, contrariando a lei da época, que proibia esse tipo de cerimônia.

O imperador descobriu que Valentim estava realizando casamentos sem autorização e ordenou a prisão do padre. O imperador romano ofereceu perdão pela prisão, se Valentim renunciasse à fé cristã, o que não foi aceito pelo padre, que teve a sentença de morte pedida por Cláudio II. Valentim acabou apedrejado e decapitado em 14 de fevereiro de 270, e daí começaram os relatos que, após a morte de Valentim, muitas pessoas passaram a celebrar a sua memória por todo o serviço que ele havia realizado em benefício dos outros.

Valentim foi canonizado por sua obra em benefício dos casais e por supostos milagres realizados em sua vida.



Acredito que o amor é sem dúvidas a mais poderosa força do universo. Feliz Dia dos Namorados a todos!

Queridos leitores, convido todos vocês a uma reflexão.

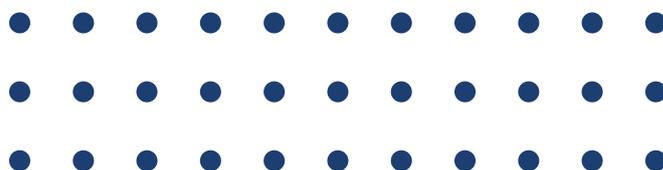
O mês de junho é repleto de alegria, com as festividades juninas e o romantismo do Dia dos Namorados, mas também traz um momento crucial de conscientização e reflexão.

Em 15 de junho, celebramos o Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa, uma data instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU) para alertar sobre a importância de proteger e garantir os direitos das pessoas idosas. A violência contra a pessoa idosa é um problema global, que pode ocorrer de diversas formas, incluindo abuso físico, emocional, sexual, financeiro e negligência.

A data busca chamar a atenção para essa realidade, muitas vezes silenciosa, e sensibilizar a sociedade sobre a necessidade de respeito, proteção e valorização das pessoas idosas.

No Arraiá Rota Sênior, acreditamos que é possível celebrar com alegria e, ao mesmo tempo, refletir sobre questões sérias e urgentes. Convidamos todos vocês a se conscientizarem sobre essa causa tão importante e se engajarem no combate a esse tipo de violência.

Proteger as pessoas idosas é garantir um futuro mais justo e digno para todos.



Vamos celebrar, refletir e agir juntos. Um feliz Arraiá e uma sociedade mais consciente e acolhedora para nossas pessoas idosas!

Boas comemorações a todos e até a próxima!



15
JUNHO

Dia da
Conscientização
da Violência
Contra a
Pessoa Idosa

Diga não aos maus-tratos
e abandono.

UNISERES



*Por Gilberto Amaro
e Dilene Costa*



GIRASSÓIS,

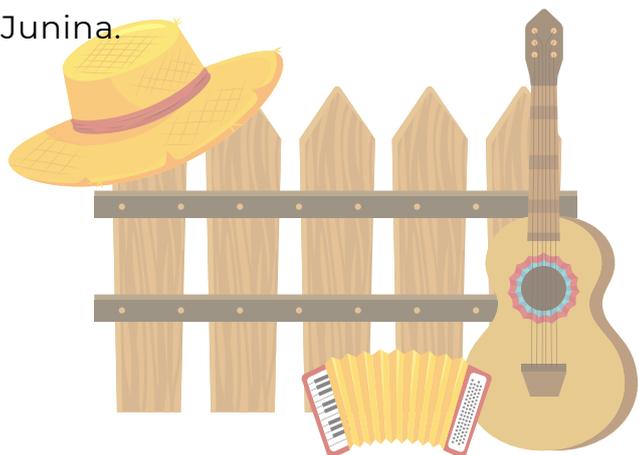
JUNHO 2024

Mês junino, festas juninas, tanta cor, quanta alegria, muito amor.

Neste mês, a ancestralidade dos povos, suas lutas políticas, suas tradições culturais e toda sua representatividade são mostradas nas danças folclóricas, nas apresentações de ritos tradicionais, nas festas cheias de energia e de amor.

A festança surgiu como comemoração pagã dos períodos de fertilidade e boas colheitas. Chegou ao Brasil com os colonizadores, hoje está totalmente arraigada na nossa cultura e acontecendo de Norte a Sul do país nas escolas, igrejas e salões sempre com alegria, música, dança e comidas típicas deliciosas.

As pessoas envolvidas nas organizações dos eventos juninos e também aquelas que os prestigiam carregam em sua trajetória uma imensa riqueza histórica, inspiração e atitude de amor em festejar e unir a tradição de seus povos à tradição Junina.



UniSERes origens, culturas e tradições juninas

1 - Sou Márcia Cristina de Souza Lobo, cursista Primeiro semestre Unidade Candangolândia.

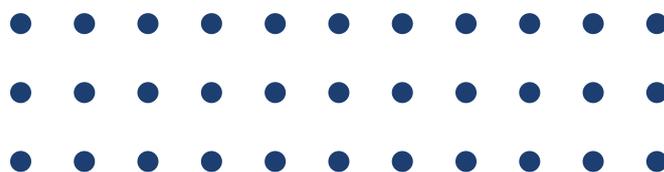
Sou cigana Roman de Portugal tenho alguns familiares que Mora lá com irmãs tias.

Eu sempre morei no Brasil nasci em Goiânia já morei em acabamentos durante um ano e já morei em circo apenas um ano e depois voltamos a morar em casa.

Minha cultura e de alegria e de muita cores e festas. Adorávamos sempre está em comemoração de tudo, tudo mesmo. Até em falecimentos de familiares fazíamos festa.

A dança para nós ciganos e o agradecimento, e o amor e a alegria e a tristeza e o presente para aqueles que queremos bem querer.

Fazemos festa, mais e tudo na mesma proporção dos ciganos e na nossa cultura. Antes era todos os finais de semana no sábado e cada sábado em uma casa, hoje em dia é somente no final de julho. Tem as comidas típicas da festa junina, mais todos com as roupas de ciganos mesmo. E muito de pessoas para pessoas nós mesmo ciganos e com forró e sertanejo mais outros e só músicas ciganas. Sempre varia porque tem uns que são casados com Calons (os que não são ciganos).





2 - Sou Francisca Eulália Freitas Silva, Cursista UniSER primeiro semestre Unidade Gama, nascida em Fortaleza CE aos 20/10/70.

Sou nordestina e apaixonada por festa junina. Quando criança fui muito presa e sem dinheiro pra frequentar as festividades juninas.

Trabalho em uma empresa que estimula a difusão cultural em nosso país e desde 2003, organizo festas juninas. Meu trabalho vai da administração geral até execução e avaliação do evento.

Em algum tempo dentro desse processo de festa, passei a ensaiar o grupo de pessoa idosas assistido pela instituição, eram sempre por volta de 20 a 30 duplas (casais). Eu montava a coreografia e escolhia as músicas.



. Ensaiava-mos de abril a junho, era muito divertido. Tudo ficava melhor no dia da apresentação onde a apresentação era pra cerca de 5.000 ou 10.000, e ao final o grupo era aplaudido de pé! Era uma alegria ver a felicidade no rosto dos dançarinos e da plateia.

Em 2016 apresentamos a Dança de São Gonçalo, realizamos apresentações no SESI Gama, 4 escolas da SEDF, além de 3 unidades operacionais do Sesc DF. Nessa apresentação tínhamos 32 duplas, usávamos bamboles e fogos de artifício pra compor o lindo espetáculo. Foi memorável.



Em 2020 pensávamos que não haveriam comemorações juninas, mas tomamos por exemplo uma atividade realizada em uma Paróquia do Plano Piloto, daí tive a ideia de apresentar a coordenação CODEL, o projeto de uma Live junina, daí mãos a obra. Fizemos Live junina em 2020/2021, foi um sucesso. Desse projeto surgiram ramificações que complementam e enriqueceram a execução. Nesse ano a música que marcou a festa junina foi Arraiá Vituá Mastruz com Leite.



Em 2022 quase tudo voltou ao normal. Organizamos uma linda festa junina no Sesc Gama onde atendemos 16.000 pessoas. A música que marcou esse ano foi Rolê Junino Mastruz com Leite. Essa também foi minha última festa junina dentro da instituição.

Como a vida segue, sigo minha vida e meus momentos juninos com muita alegria, porque meu coração é como a fogueira de São João e meus olhos só enxergão a festança e alegria de um grande arraiá.



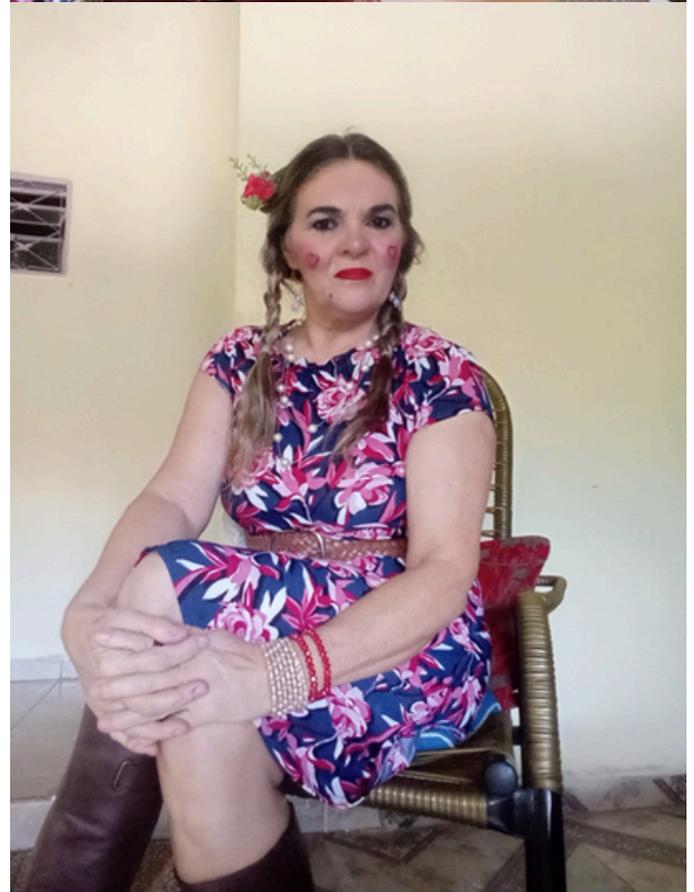
3 - Eu me chamo Maria Gilvanete Pontes, cursista primeiro semestre Unidade Gama.

Nasci na Paraíba, e fui cria na cidade do interior de Goiás, Santa Helena de Goiás.

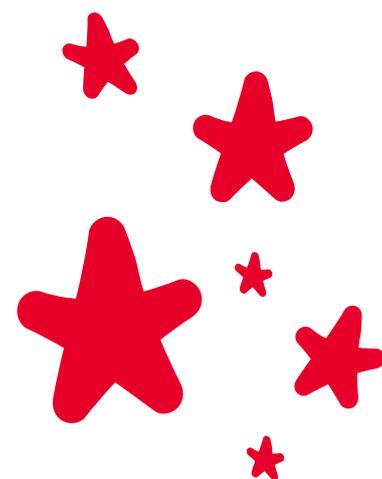


Minhas familiares irmãs, primos sobrinhas residem em Goiânia onde vou e também onde morei. Quando criança sempre tinha esses eventos na igreja, nas escolas e também entre nós familiares, era tradição todos anos eu ir nesses eventos, e assim fui crescendo e descobrindo, o quanto me favoreceu esses vínculos festivos. Participei e partido de quadrilha na minha comunidade, tudo simples, mas com muita alegria. Comemoro aniversários familiares com esse tema. Simboliza para mim, o folclore e dança típica do Nordeste, de onde nasci e a dança está na rede sanguínea. E ainda as comidas típicas da festa juninas. Valorizado os trabalhadores rurais, que vivem na roça, com muito respeito assim representando o valor q eles tem. Então me fantasio e incorporo o personagem da menina, simples de como foi a minha criação. Até os dias atuais.

Essa minha História e pouca recordação dessa Data marcante e Especial.



4 – Meu nome é Izaltina Rosaria de Jesus. 76 anos sou viúva tenho sete filhos, treze netos e sete bisnetos com o oitavo que vai chegar em agosto. Cursista primeiro semestre unidade Gama. Eu e as festas juninas:" Eu sempre gostei das festas juninas desde criança, gosto das comidas típicas, das músicas muito animadas e do colorido das roupas. Já perdi a conta de quantas quadrilhas eu já dancei. Já fui mãe de noivo, já fui noiva, sou madrinha de fogueira. E já tive um namorado que começou nos ensaios e durou quatro anos.



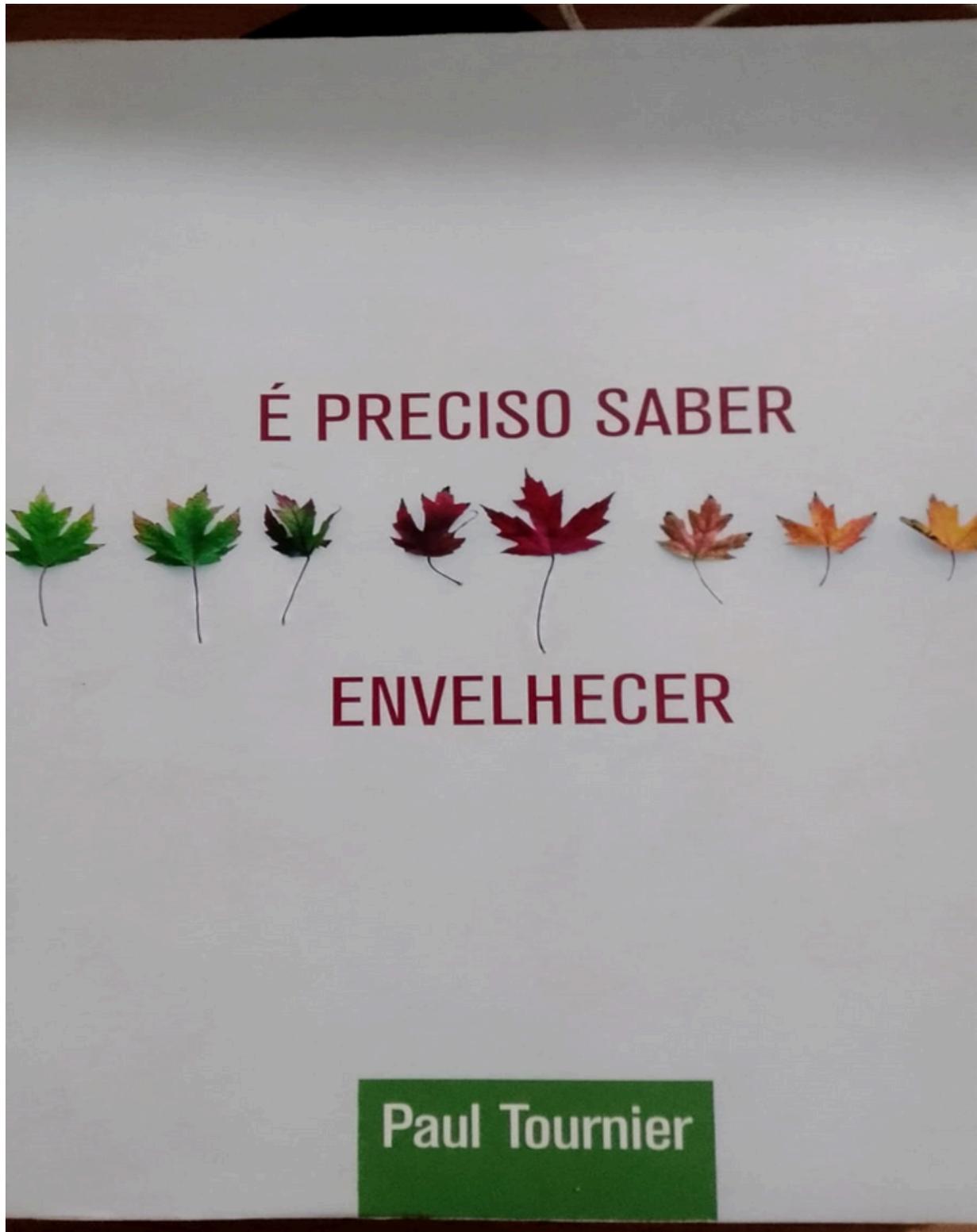
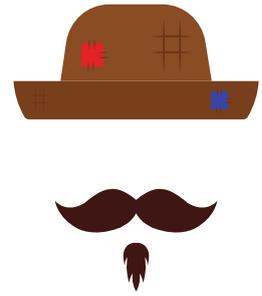
5 - Laura Regina Azevedo Matos, Egressa UniSER e Tutora da Unidade Gama. Eu e meu esposo sempre fazíamos festinha em casa ou participamos na Igreja, momento de alegria e confraternização e por gostar tanto que tenho um filho que nasceu dia 26.06

Um mês de alegria de comidas gostosas e de dançar um forrozinho ou uma quadrilha. Costume que herdei dos meus Pais e dos pais do meu esposo que gosta muito de Santo Antônio.





O mundo é apaixonante, ainda que não se desempenhe nele papel de destaque. Os velhos que despertam nos demais os desejos de imitá-los são aqueles que permanecem abertos, compreensivos; os que irradiam amor gracioso, generoso, autêntico, não invejoso e não zeloso; aqueles que sem dizer nada infundem a vida, consolo e coragem a quem os cerca. Para mim, o sentido da velhice está na sublimação do instinto do poder.



CONTRIBUIÇÕES VALIOSAS NA AULA DE POLÍTICAS PÚBLICAS SOBRE O ENVELHECIMENTO.



Por Leonardo Lourenço

A nova coluna "Girassóis Girando a Uniser" tem como objetivo destacar as valiosas participações dos nossos colonistas em eventos e atividades que promovam o envelhecimento saudável e ativo. Neste mês, trazemos o relato de duas contribuições excepcionais na aula de políticas públicas sobre o envelhecimento na Uniser Gama, que abordaram questões cruciais sobre saúde, turismo, cidadania e segurança pública para a população idosa.

Graça Medeiros: Saúde e Turismo em Perspectiva Global

Graça Medeiros, colunista da "Rota Sênior", trouxe uma perspectiva única para o debate sobre os diferentes sistemas de saúde ao redor do mundo. Com sua vasta experiência em turismo e lazer, Graça tem visitado diversos países, analisando e vivenciando as condições de saúde locais, especialmente no que tange à terceira idade. Em sua participação na aula de políticas públicas na Uniser Gama, ela compartilhou suas observações sobre como diferentes culturas e sistemas de saúde tratam suas pessoas idosas, ressaltando tanto as boas práticas quanto os desafios encontrados.

Graça destacou como o acesso a serviços de saúde de qualidade é crucial para o bem-estar das pessoas idosas e como as políticas públicas podem ser adaptadas para melhor atender essa população. Suas viagens revelaram a importância de uma abordagem integrada, que considere não apenas os cuidados médicos, mas também o bem-estar emocional e social das pessoas idosas. Graça enfatizou que o turismo, além de ser uma atividade de lazer, pode ser uma oportunidade para as pessoas idosas explorarem novos horizontes e manterem-se mentalmente ativas.



Paulo César: Segurança e Direitos das Pessoas Idosas em Foco

O colunista Paulo César, responsável pela coluna "Cidadania e Segurança Pública", também contribuiu de maneira significativa para a aula de políticas públicas na Uniser Gama. Com sua experiência como policial, Paulo abordou a aplicabilidade prática do Estatuto da Pessoa Idosa, discutindo como os direitos estabelecidos nesse importante documento podem ser efetivamente garantidos na prática diária.

Paulo trouxe exemplos concretos de sua atuação na segurança pública, ilustrando como a legislação pode proteger as pessoas idosas contra diversos tipos de abusos e negligências. Ele explicou a importância de educar tanto a população idosa quanto os profissionais de segurança sobre os direitos das pessoas idosas, promovendo um ambiente onde esses direitos sejam respeitados e protegidos.

Além disso, Paulo discutiu sobre a importância de políticas públicas que garantam a segurança das pessoas idosas em diferentes contextos, desde a segurança em espaços públicos até a proteção contra violência doméstica. Sua palestra reforçou a necessidade de um sistema de segurança que seja sensível às necessidades específicas da população idosa, garantindo que todos possam envelhecer com dignidade e segurança.



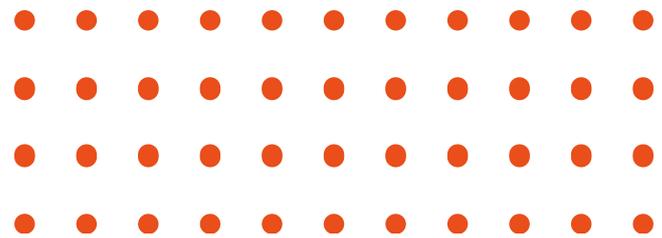
VIOLÊNCIA CONTRA IDOSOS: A REALIDADE SILENCIOSA E O PAPEL DA ESPIRITUALIDADE NO ENFRENTAMENTO



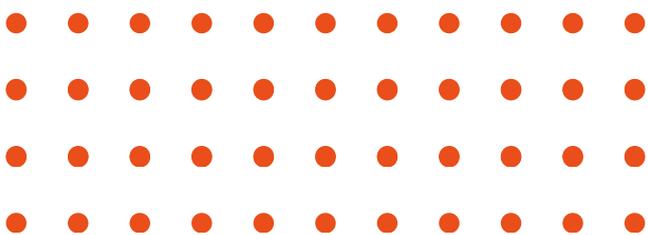
Por Iris Menezes de Freitas e Marilse Helena Manso

O mês de junho é marcado pela campanha "Junho Violeta", uma iniciativa dedicada à conscientização e combate à violência contra a pessoa idosa. Esta campanha busca chamar a atenção da sociedade para as diversas formas de violência que afetam os idosos, incluindo abusos físicos, psicológicos, financeiros, e a negligência. O objetivo principal do "Junho Violeta" é promover o respeito, a dignidade e os direitos dos idosos, incentivando a denúncia de abusos e a implementação de políticas públicas que garantam a proteção e o bem-estar dessa população vulnerável.

Nesse contexto, é importante mencionar que violência contra a pessoa idosa é uma problemática urgente e global, que se manifesta predominantemente dentro dos lares. Conforme Cecília Minayo, pesquisadora da Fiocruz, mais de 60% dos casos de maus-tratos a idosos ocorrem em casa, com os filhos sendo os principais perpetradores. Este alarmante dado é agravado pelo medo e pela proteção familiar, que frequentemente impedem as vítimas de denunciarem os abusos.



A violência familiar contra idosos acarreta grandes sofrimentos e traumas devido à proximidade e aos vínculos afetivos entre o idoso e o agressor. Essa situação é especialmente dolorosa quando as expectativas de cuidado são frustradas pela violência. As consequências são profundas e variam de sofrimento psicológico e físico a isolamento social. Cada idoso lida com a violência de maneiras diferentes, desde o confronto direto até a resignação passiva.

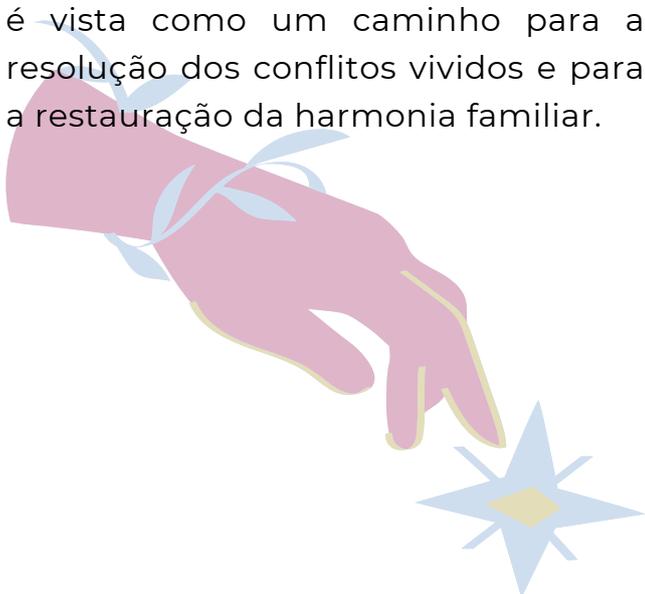


Outrossim, a violência psicológica é uma das formas mais frequentes de abuso contra idosos, caracterizada por insultos, ameaças e gestos que impactam negativamente a auto imagem, identidade e autoestima da vítima. Este tipo de violência, juntamente com a financeira, esteve presente em 85% dos casos atendidos pela Central Judicial do Idoso (CJI) em 2012. Os dados revelam que 50% das queixas envolvem violência psicológica, enquanto 35% se referem à exploração indevida da renda e patrimônio dos idosos, muitas vezes forçando-os a contrair dívidas ou a se desfazer de seus bens (TJDFT, 2013)

A espiritualidade emerge como um recurso fundamental no enfrentamento dessas agressões físicas e psicológicas. Para muitos idosos, a conexão com a espiritualidade representa um suporte emocional essencial. A presença de familiares, vizinhos, amigos e instituições formais como delegacias e organizações de saúde complementa o amparo necessário para os idosos enfrentarem a violência. No entanto, a espiritualidade se destaca como um elemento central e pessoal de enfrentamento, oferecendo consolo e renovação das esperanças para aqueles que sofrem em silêncio. A fé é vista como um caminho para a resolução dos conflitos vividos e para a restauração da harmonia familiar.

A presença e atuação da igreja e das práticas religiosas e espirituais desempenham um papel significativo no amparo ao idoso vítima de violência, especialmente no ambiente doméstico e familiar. Conforme destacado por Silva e Lima (2021), a espiritualidade oferece um suporte emocional e um sentido de esperança para os idosos enfrentarem as adversidades, proporcionando-lhes conforto e fortalecimento espiritual para superar os traumas causados pela violência.

Ademais, os templos religiosos podem promover debates sobre os desafios dos idosos, educando sobre sinais de violência e como apoiar. As organizações religiosas têm a oportunidade de organizar palestras sobre questões importantes, como saúde e segurança. Torna-se imprescindível destacar a importância da espiritualidade, compartilhando mensagens de fé e esperança, gerando oportunidade para criar espaços de oração e reflexão para fortalecer a conexão espiritual.



Dessa forma, a pessoa idosa encontra forças e resiliência para superar as violências diárias buscando sustento na fé, na prática de atividades religiosas e no convívio com pessoas em condições e idades similares, pois o convívio com outros idosos em grupos religiosos ou comunitários cria um ambiente de apoio mútuo, onde a troca de experiências e a solidariedade são fundamentais para a manutenção da saúde mental e emocional. Assim, a igreja e as práticas religiosas emergem como um suporte essencial, oferecendo acolhimento, compreensão e um espaço seguro para que os idosos possam expressar suas angústias e encontrar esperança.





EDITORIAL

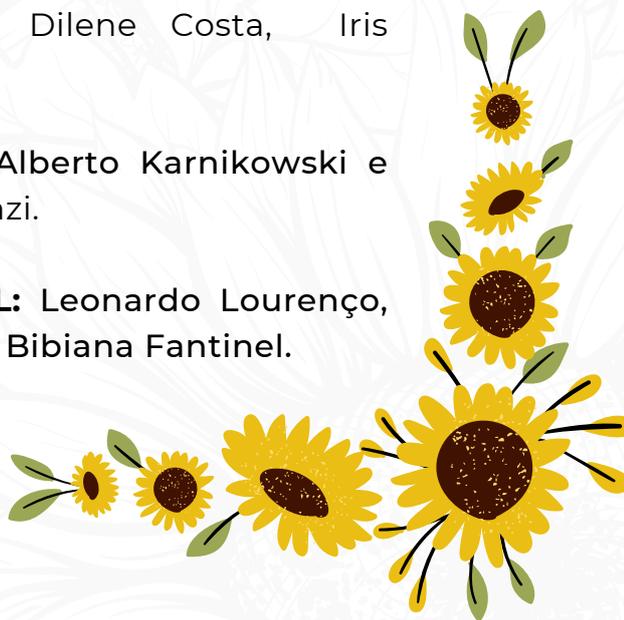
REVISTA COLETIVO GIRASSÓIS ANO 11 |
EDIÇÃO 8 | JUNHO 2024

COORDENAÇÃO: Leonardo Lourenço
REVISÃO: Kerolyn Ramos, Margô
Gomes, Leonardo Lourenço e Bibiana
Fantinel, Valéria Vieira.

COLUNISTAS: Laci Maria, Leonardo
Lourenço, André Cipriano, Marcelo
Travassos, Simone Dourado, Graça
Medeiros, Marilse Helena Manso, Paulo
César, Gilberto Amaro e Ângela
Queiroz Barro, Dilene Costa, Iris
Menezes.

EDIÇÃO: José Alberto Karnikowski e
João Vitor Lorenzi.

REVISÃO FINAL: Leonardo Lourenço,
Kerolyn Ramos, Bibiana Fantinel.



**FUTURO
É AGORA**