

Sumário

Apresentação	03
Colaboradores	06
SEÇÃO 1 – RAÍZES E MEMÓRIAS	
A menina que cresceu com velhos - <i>Maria Eliane Catunda de Siqueira</i>	09
El tiempo hecho memoria: Longevidad en un Padre Centenario - <i>David Toro Calderón</i>	16
Viver para ser feliz - <i>Monika Kratzer</i>	24
Crônicas do longe viver - <i>Lídia Sendin</i>	26
Prazer, sou Maria da Conceição Costa do Carmo e essa é a minha história - <i>Maria da Conceição Costa do Carmo</i>	32
Um pouco de mim - <i>Sonia Ferreira</i>	37
Envelhecer com poesia - <i>Regina Ramos</i>	42
As Tessituras do Envelhecer com Sentido - <i>Marta Maria Gonçalves Balbé Pires</i>	51
SEÇÃO 2 – CORPO, MENTE E TEMPO	
Envelhecer - <i>Vilacy Pessoa Geckler</i>	58
Envelhecer de forma ativa é a minha nova perspectiva de vida - <i>Acácia Gleci do Amaral Teixeira</i>	63
Envelhecer com sentido - <i>Solange Aparecida Foglietto</i>	67
En-ve-lhe-cen-do - <i>Francirene Gripp de Oliveira</i>	69
Minha festa de 80 anos - <i>Nilton Bahlis dos Santos</i>	74
Sobre o direito de querer: narrativas do envelhecer com sentido em uma ILPI - <i>Luiza Azambuja</i>	78
Travessia - <i>Heitor Alexandre de Godoy Pinto e Joelma Elenice Alves de Jesus</i>	83
Envelhecimento com qualidade de vida - <i>Luciana Maimone da Silva Cardozo</i>	86
SEÇÃO 3 – AFETOS E CONEXÕES	
Vivendo com graça - <i>Maria das Graças Silva Martin</i>	93
Envejecer, auto descubrirse y sentido de esperanza - <i>Dolly Duque Valdes</i>	98
Envelhecimento - <i>Reny Pedreira Leão</i>	102
Vivo sem pressa e sem pressão - <i>Iria dos Santos Pinto Alves</i>	106
Envelhecer com sentido: cada detalhe tem valor - <i>Gracinda Moutinho Weber</i>	108
As escolhas da vida (<i>Jane Vasconcellos</i>)	109
SEÇÃO 4 – PROPÓSITO E SENTIDO	
Uma jornada de propósito, família e amor à vida - <i>José Bruno Ferreira</i>	114

Siga adiante - <i>Jussara Câmara Penna</i>	119
Envelhecer pode ter uma direção, mas o sentido eu escolho - <i>Silvia Regina Bicudo de Almeida Negretti</i>	123
Envelhecer é viver plenamente: reflexões de uma mulher em movimento - <i>Lourdes Manhani</i>	127
A alegria de bem envelhecer - <i>Albaniza Cordeiro Dutra Nunes</i>	131
Em velho sendo: ser velho, estar velho! - <i>Fábio Antonio da Silva</i>	139
Entre plantas, danças e sonhos: um retrato de envelhecimento pleno - <i>Delma Eliana Queiroz Suzart</i>	147
Com a minha experiência de vida eu vivo melhor o hoje - <i>Laide Cabral da Silva</i>	152
A felicidade e o envelhecer - <i>Sonia Souza</i>	156
Uma vida repleta de sentidos - <i>Cândida A. Reginato</i>	161
A poesia da minha vida - <i>Milka Santos Custódio</i>	165
Aposentadoria - <i>Sandra Maria de Mendonça Domingues</i>	171
SEÇÃO 5 – TRANSFORMAÇÕES E FUTURO	175
Longevidade — algumas digressões - <i>Ana Maria Pacheco Carneiro</i>	176
Memórias da Ana (Cigana Tesser) - <i>Ana Maria Tesser</i>	185
Envelheço - <i>Caroline Mitrovitch Martines</i>	197
P.T.I. Prioridade Terceira Idade - <i>Adelia de Melo</i>	203
Mantendo a vida acordada - <i>Ariane Zanelli</i>	207
Minha florida e frutífera nova longevidade - <i>Maria de Lourdes Leandro Bezerra</i>	215
O sentido da vida é uma jornada pessoal de descoberta - <i>Simônia Francisca de Jesus</i>	222
Eu, sobrevivente - <i>Jamile José Daniel</i>	227
Espaço para você leitora/leitor – Convite à escrita de sua autobiografia	233
Posfácio	235

Apresentação¹

Envelhecer com sentido é mais do que um tema — é uma possibilidade real e plural. Esta edição especial da *Revista Longeviver*, “Envelhecer com Sentido: Experiências e Narrativas de Vida em Diferentes Contextos”, nasce do desejo de escutar e reunir vozes que, em suas singularidades, revelam o que significa viver o tempo com dignidade, pertencimento e propósito.

É com imensa alegria e profundo respeito que apresentamos este número especial da *Revista Longeviver*, uma edição que transcende o formato tradicional para se tornar um convite à reflexão e à conexão humana. Nesse número especial mergulhamos na riqueza das trajetórias de vida, celebrando a diversidade e a potência do envelhecer em suas múltiplas facetas. Este trabalho é um mosaico de vozes que, juntas, tecem uma tapeçaria vibrante sobre o que significa viver plenamente em todas as idades.

Neste percurso, a primeira seção, **Raízes e Memórias**, nos convida a revisitar o passado não como um fardo, mas como uma força viva que molda o presente e ilumina o futuro. As narrativas aqui presentes são um testemunho da sabedoria acumulada, das lições aprendidas e da beleza intrínseca às histórias que nos constituem. Elas nos lembram que cada ruga conta um capítulo, cada lembrança é um tesouro, e que a memória é um elo inquebrável com quem fomos e quem nos tornamos.

Em seguida, a seção **Corpo, Mente e Tempo** aborda as transformações físicas e mentais que acompanham o envelhecimento, desmistificando preconceitos e celebrando a capacidade de adaptação e resiliência. Os relatos exploram a relação com o próprio corpo, os desafios da saúde, a vitalidade da mente e a percepção do tempo que se expande e se contrai, revelando que a idade é muito mais do que um número: é uma experiência contínua de autodescoberta.

Na terceira seção, **Afetos e Conexões**, mergulhamos na essência dos relacionamentos humanos e na importância da comunidade. As histórias revelam como os laços familiares, as amizades e o pertencimento a grupos sociais são pilares fundamentais para um envelhecimento com bem-estar. É um tributo à capacidade de amar, de cuidar

¹ Este número especial da *Revista Longeviver* foi organizado pelos membros do Grupo Unides (Universidades na Década do Envelhecimento Saudável) – Gegop/CNPq e conta com o apoio financeiro da Capes e do CNPq.

e de se sentir parte de algo maior, mostrando que a vida se enriquece na partilha e na construção de pontes entre gerações.

A quarta seção, **Propósito e Sentido**, explora a busca incessante por significado e motivação na vida adulta e na velhice. As narrativas inspiram ao mostrar como a contribuição para o mundo, a realização de sonhos e a redescoberta de paixões podem dar novo alento à existência. Este eixo é um lembrete poderoso de que nunca é tarde para encontrar ou reafirmar o próprio propósito, transformando cada dia em uma oportunidade de crescimento e impacto.

Por fim, a seção **Transformações e Futuro** nos projeta para a frente, abordando a reinvenção, as novas possibilidades e a capacidade de sonhar e planejar em qualquer fase da vida. As experiências compartilhadas são um farol de esperança, demonstrando que o envelhecimento pode ser um período de ousadia, de novos aprendizados e de abertura para o desconhecido, desafiando estereótipos e construindo um futuro mais inclusivo e vibrante para todos.

As narrativas que compõem esta edição mostram que a velhice não é um ponto de chegada, mas um território em movimento: feito de memórias e descobertas, vínculos e recomeços, desafios e celebrações. Cada texto é uma janela aberta para as múltiplas formas de construir sentido no cotidiano — entre experiências pessoais, relações coletivas e aprendizagens contínuas.

Com esta edição especial, a *Revista Longevidade* reafirma seu compromisso com a diversidade, a linguagem antietarista e a representatividade das velhices — reconhecendo que envelhecer com sentido é também um ato político, cultural e poético.

Generosa e intencional em sua extensão, esta edição acolhe integralmente cada história, sem deixar vozes de fora. cremos na potência coletiva que aqui se revela — um recurso vivo para pessoas idosas em busca de eco em suas jornadas, para profissionais de diversas áreas que buscam *insights* humanizados, e para organizações dedicadas à transformação social. São reflexões profundas em múltiplos olhares, colaborando para a ressignificação da velhice como direito pleno, plural e empoderador, tecendo juntos um futuro onde o envelhecer ressoa com sentido compartilhado.

Para manter a originalidade e as marcas autênticas dos relatos, os textos não passaram por revisão ortográfica completa, preservando as expressões e estilos dos autores. Os editores convidados buscaram preservar a autenticidade dos relatos. Esta escolha reflete nosso compromisso com a fidelidade narrativa e o reconhecimento da voz genuína de cada colaborador.

Convidamos você, leitora e leitor, a se deixar tocar por estas vozes, a encontrar eco em suas próprias vivências e a expandir sua compreensão sobre o envelhecimento. Que cada página seja um encontro, cada relato uma inspiração, e que esta edição contribua para um olhar mais afetuoso e potente sobre a jornada da vida.

Mais do que interpretações, esta edição propõe a escuta: a escuta de quem envelhece e deseja se reconhecer; de quem cuida e busca compreender; de quem pesquisa, ensina e trabalha para transformar a experiência de envelhecer em um direito pleno, não em privilégio.

Que a leitura seja encontro — consigo, com o outro e com o mundo. E que, ao virar cada página, você descubra também um novo modo de olhar para o tempo — o seu, o nosso, o das sociedades que queremos construir.

Boa leitura!

Simone Martins
(Universidade Federal de Viçosa - Brasil)

Mariana Reis Santimaria
(Pontifícia Universidade Católica de Campinas – Brasil e *Age-Friendly university Global Network* - America do Sul)

Pilar Monreal Bosch
(Universidad de Girona – España)

Doris Hincapié Ramírez
(Universidade Católica de Manizales - Colômbia)

Viviana Ines Garcia Ubillo
(Universidade de Valparaiso – Chile)

Kelvio Luís
(Respirar - Brasil)

Natália de Cássia Horta
(Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais – Brasil)

(Editores convidados)

Se o tempo escasso não permitir que você se perca nas profundezas destas narrativas, convide-se a escanear o QR Code ao lado e mergulhe nos resumos das narrativas, onde as essências das vozes ecoam com brevidade e potência, convidando-o a uma conexão inicial com o mosaico de vidas que tecemos juntos.



Colaboradores

1. Acácia Gleci do Amaral Teixeira
2. Adelia de Melo
3. Albaniza Cordeiro Dutra Nunes
4. Ana Maria Pacheco Carneiro
5. Ana Maria Tesser (Cigana Tesser)
6. Ariane Zanelli
7. Cândida A. Reginato
8. Caroline Mitrovitch Martines
9. David Toro Calderón
10. Delma Eliana Queiroz Suzart
11. Dolly Duque Valdes
12. Fabio Antonio da Silva
13. Francirene Gripp de Oliveira
14. Gracinda Moutinho Weber
15. Heitor Alexandre de Godoy Pinto
16. Iria dos Santos Pinto Alves
17. Jamile José Daniel
18. Jane Vasconcellos
19. José Bruno Ferreira
20. Jussara Câmara Penna
21. Laide Cabral da Silva
22. Lídia Sendin
23. Lourdes Manhani
24. Luciana Maimone da Silva Cardozo
25. Luiza Azambuja
26. Maria da Conceição Costa do Carmo

27. Maria das Graças Silva Martin
28. Maria de Lourdes Leandro Bezerra
29. Maria Eliane Catunda de Siqueira
30. Marta Maria Gonçalves Balbé Pires
31. Milka Santos Custódio
32. Monika Kratzer
33. Nilton Bahlis dos Santos
34. Regina Ramos
35. Reny Pedreira Leão
36. Sandra Maria de Mendonça Domingues
37. Silvia Regina Bicudo de Almeida Negretti
38. Simônia Francisca de Jesus
39. Solange Aparecida Foglietto
40. Sonia Ferreira
41. Sonia Souza
42. Vilacy Pessoa Geckler