

# quebrando o silêncio<sup>®</sup>

[quebrandoosilencio.org](http://quebrandoosilencio.org)



## IDOSOS EM RISCO

A violência que atinge quem mais precisa de cuidado

# CUIDAR DE QUEM CUIDOU DE NÓS

*A responsabilidade para com os idosos durante uma das etapas mais desafiadoras da vida*

JEANETE LIMA

**P**ele fina, passos lentos, mãos marcadas pelo tempo. A imagem da fragilidade do idoso deveria inspirar cuidado e ternura. No entanto, a realidade é outra. De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), uma em cada seis pessoas com mais de 60 anos já sofreu algum tipo de violência, muitas vezes dentro da própria casa ([link.cpb.com.br/7ec782](http://link.cpb.com.br/7ec782)).

Em vez de reconhecimento e valorização, muitos enfrentam maus-tratos físicos, abandono, negligência e até golpes financeiros, frequentemente praticados por parentes ou cuidadores. Trata-se de um verdadeiro atentado à vida e à dignidade de quem dedicou anos ao cuidado da família. Com o aumento da população idosa, o número de vítimas tende a crescer nos próximos anos.

A história de Elisa – nome fictício usado para preservar sua identidade – mostra que a violência contra a pessoa idosa é real, mas pode ser vencida. Sob o pretexto de estar preocupado com seu bem-estar, um parente próximo se apropriou de sua aposentadoria e a deixou sem recursos, mergulhando-a em medo, humilhação e vergonha. Vizinhos atentos perceberam mudanças em seu comportamento e a encorajaram a denunciar. Ela buscou as autoridades e, com apoio da comunidade e orientação jurídica, recuperou seus direitos, sua autonomia e a alegria de viver. O que começou como abuso financeiro transformou-se em um testemunho de solidariedade e restauração.

Pais e avós são um patrimônio vivo de sabedoria e fé. Cada ruga guarda experiências, e cada olhar carrega histórias que sustentam lares e comunidades. A Bíblia declara: “A sabedoria pertence aos idosos, e

o entendimento, aos mais velhos” (Jó 12:12, NVT). Desprezar esse valor é perder memória, equilíbrio e profundidade espiritual.

Cuidar de quem já cuidou de nós é dever, não favor. Isso exige escuta atenta, participação nas decisões, valorização da autonomia, garantia de consultas médicas, alimentação e higiene adequadas, além de afeto, convivência social e estímulo mental. É preciso vigiar contra qualquer sinal de abuso e denunciar imediatamente. Respeito e amor não são opcionais: são princípios éticos e mandamentos divinos.

PROTEJA, VALORIZE E AME AQUELES QUE,

COM MÃOS MARCADAS PELA EXPERIÊNCIA,

NOS ENSINARAM A VIVER E A CRER

A história bíblica de Rute, que permaneceu ao lado da sogra, Noemi, ecoa esse chamado a um cuidado fiel e repleto de empatia. O próprio Deus promete: “Serei o Seu Deus por toda a sua vida, até que seus cabelos fiquem brancos. Eu os criei e cuidarei de vocês, Eu os carregarei e os salvarei” (Isaías 46:4, NVT).

Que esta edição da revista *Quebrando o Silêncio* desperte consciência e ação. Leia, compartilhe, denuncie. Seja voz em defesa de nossos idosos. Proteja, valorize e ame aqueles que, com mãos marcadas pela experiência, nos ensinaram a viver e a crer. É tempo de romper o silêncio e abraçar quem já cuidou de nós, com o respeito e a dignidade que Deus requer.

JEANETE LIMA é educadora e coordenadora do projeto *Quebrando o Silêncio* na América do Sul




Foto: Gustavo Leighton/DSA





PARA  
DENUNCIAR


Se você está sendo vítima de violência ou conhece alguém que esteja sofrendo qualquer tipo de abuso, denuncie. Veja os números do disque-denúncia dos oito países da América do Sul atendidos pelo projeto *Quebrando o Silêncio*.

 Argentina – 102 e 137


 Brasil – 100 e 180


 Bolívia – 800 14 0348

 Chile – 147 e 1455

 Equador – 1800 335 486

 Paraguai – 137 e 147

 Peru – 100 e 105

 Uruguai – 0800 4141 e 0800 5050

# SUMÁRIO

## 2 EDITORIAL

Cuidar de quem cuidou de nós

## 4 ENTREVISTA

Envelhecer bem

## 6 INFOGRÁFICO

Proteção indispensável

## 8 ENTRE O AMOR E A DOR

Quando as relações se tornam ameaçadoras e causam traumas



## 14 ECOS DA SOLIDÃO

As consequências do isolamento para a saúde



## 16 CONFIANÇA VIOLADA

Vítimas da violência patrimonial e financeira



## 18 A INFANTILIZAÇÃO DA VELHICE

Como devemos tratar quem chegou a essa etapa da vida?

## 20 VALOR INESTIMÁVEL

O respeito pelos idosos é um princípio bíblico



## 24 TEMPO DE OPORTUNIDADES

Conselhos práticos e humanos para viver a terceira idade



## 26 EXPERIÊNCIA QUE EDIFICA

Valores e legados para as novas gerações



Edição Especial • 2026

Editores: Anne Seixas, Jefferson Paradelo e Márcio Tonetti

Editor de Arte: Thiago Lobo

Projeto gráfico: Eduardo Olszewski

Layout: Fábio Fernandes Faria

Imagem generativa de capa: Fábio Fernandes Faria



Casa Publicadora Brasileira

Rodovia Estadual SP 127, km 106

Caixa Postal 34; CEP 18270-970 – Tatuí, SP

Fone (15) 3205-8800 / WhatsApp: (15) 98100-5073

Site: cpb.com.br

Atendimento ao cliente: sac@cpb.com.br



Sinais dos Tempos é Marca Registrada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial. Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sejam impressos, eletrônicos, fotográficos ou sonoros, entre outros, sem prévia autorização por escrito da editora.

Tiragem: 1.371.016 exemplares

22678/51393

# ENVELHECER BEM

*Médico geriatra explica quais são os hábitos que melhoram a saúde e aumentam a expectativa de vida*

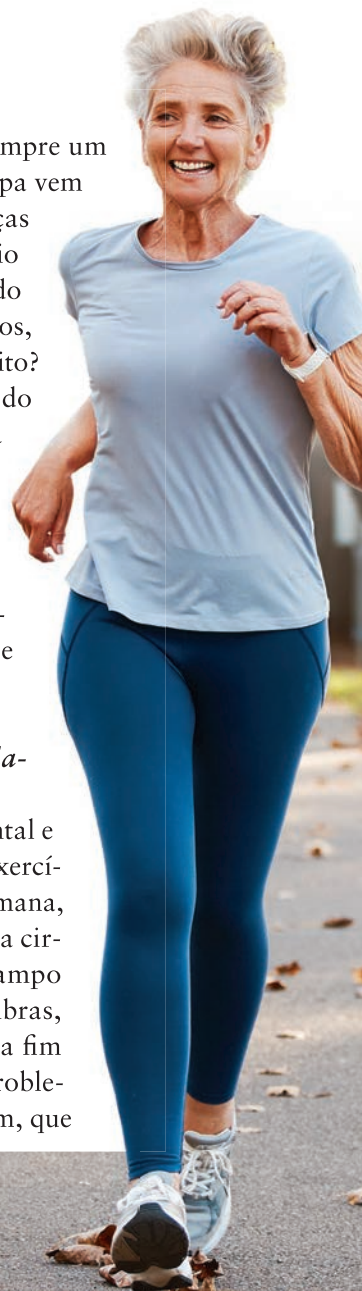
CRISTINA LEVANO

**E**nvelhecer é uma realidade da vida, mas nem sempre um processo simples. Para muitas pessoas, essa etapa vem acompanhada de dores, limitações, inseguranças e até solidão. Em alguns casos, até mesmo o apoio da família ou da comunidade pode falhar, agravando problemas físicos e emocionais. Diante desses desafios, como viver essa fase com saúde, dignidade e propósito?

Nesta entrevista, o doutor Wessam Labib, chefe do Departamento de Geriatria da Universidade de Loma Linda, nos Estados Unidos, compartilha orientações práticas para atravessar essa fase com equilíbrio. Com base em sua ampla experiência no cuidado a idosos em clínicas, hospitais e centros comunitários, ele afirma que envelhecer bem é possível, mas requer escolhas conscientes desde cedo e o apoio de todos.

► *O que significa envelhecer bem? Existem fundamentos básicos para isso?*

► Envelhecer bem envolve três dimensões: física, mental e espiritual. Na esfera física, manter uma rotina de exercícios aeróbicos de 20 a 30 minutos, cinco vezes por semana, é fundamental para fortalecer o coração, melhorar a circulação e até prevenir doenças cognitivas. No campo da alimentação, recomenda-se uma dieta rica em fibras, frutas, vegetais e baixo teor de gordura saturada, a fim de reduzir o risco de câncer de cólon, diabetes e problemas cardiovasculares. É importante destacar, porém, que



nem toda dieta vegana é automaticamente saudável. Substituir alimentos de origem animal por ultraprocessados pode comprometer os benefícios da escolha.

▶ ***E a saúde mental? Como ela é afetada pelo envelhecimento?***

▶ A saúde mental costuma ser negligenciada, mas também é essencial nessa etapa da vida. Após a aposentadoria, muitas pessoas reduzem os estímulos ao cérebro, o que pode acelerar o declínio cognitivo. Por isso, é essencial manter-se intelectualmente ativo por meio de jogos, leitura, palavras cruzadas e outras atividades semelhantes. Embora essas práticas não impeçam doenças como o Alzheimer, podem ajudar a retardar seus efeitos. Estudos indicam que, quanto mais ativa mentalmente uma pessoa for ao longo da vida, menor tende a ser o impacto dos transtornos neuropsicóticos no futuro.

▶ ***Existe também uma dimensão espiritual nesse processo?***

▶ Sem dúvida. A espiritualidade, expressa na fé, na conexão com um propósito maior e na convicção de que a vida continua a ter valor, dá sentido à existência e contribui para reduzir sentimentos de desesperança. Esse aspecto influencia diretamente a saúde mental. Manter práticas espirituais e fortalecer os vínculos com a comunidade de fé fazem toda a diferença.

▶ ***O que fazer quando surgem dificuldades emocionais, como tristeza ou ansiedade?***

▶ É comum que esses sinais sejam considerados “naturais” do envelhecimento, mas isso é um equívoco. Depressão e ansiedade não fazem parte do processo normal de envelhecer. O isolamento tende a intensificar esses sintomas; por isso, é essencial fortalecer vínculos sociais por meio de grupos, igrejas e atividades comunitárias. Nesse contexto, a família exerce um papel decisivo.

▶ ***Qual o papel da família no cuidado dos idosos?***

▶ A família é fundamental para garantir segurança, apoio emocional e prevenção de abusos – sendo a negligência a forma mais comum. Quando um idoso vive sozinho, sem acompanhamento ou sem suporte para realizar atividades básicas, isso já configura uma forma de violência. O ideal é avaliar regularmente se ele consegue, por exemplo, ligar para pedir ajuda, sair de casa em caso de emergência, tomar os medicamentos corretamente e manter a higiene pessoal. Caso contrário, é necessário oferecer um suporte mais próximo, seja com a presença da família, seja com cuidadores especializados.

▶ ***E os casos de abuso emocional, financeiro ou físico contra idosos? Eles são comuns?***

▶ Infelizmente, esses abusos são mais frequentes do que se imagina e, muitas vezes, praticados por pessoas próximas. Há idosos que sofrem violência verbal ou psicológica dentro da própria casa, ou que são explorados financeiramente por familiares. Por isso, é importante que a comunidade permaneça atenta. O silêncio é perigoso: é preciso saber a quem recorrer e denunciar situações suspeitas.

▶ ***Como podemos nos preparar, desde já, para envelhecer com mais autonomia?***

▶ O cuidado começa cedo, mas nunca é tarde para aprender a se adaptar. Às vezes, será necessário substituir esportes mais exigentes por caminhadas leves ou ajustar a alimentação e a medicação. Converse com seu médico para entender o que faz parte do envelhecimento natural e o que merece investigação. Pense no corpo como um carro usado: com a manutenção adequada, pode durar muitos anos. Cada etapa da vida pode – e deve – ser vivida com propósito e dignidade. Envelhecer é tempo de colher o que foi plantado e de permitir-se receber cuidado com o mesmo respeito com que, por tantos anos, se cuidou dos outros. Precisar de ajuda não é sinal de fraqueza; é parte natural do ciclo da vida. Com bons hábitos, apoio familiar e fé, é possível viver essa fase com equilíbrio e significado. Quebrar o silêncio, nesse contexto, significa reconhecer medos, limitações e necessidades dos idosos e agir para que cada um receba o cuidado e o respeito que merece.









# PROTEÇÃO INDISPENSÁVEL

Entenda e evite os diversos tipos de violência contra os idosos

MÁRCIO TONETTI

O envelhecimento não deve ser visto como um problema, mas como uma conquista. No entanto, o aumento da população idosa tem sido acompanhado de diversos desafios e preocupações, especialmente no que diz respeito à forma como essas pessoas são tratadas. Com as projeções indicando que, até 2030, o número de idosos aumentará 38%, alcançando 1,4 bilhão de pessoas em todo o mundo, é provável que os casos de violência também cresçam. Diante desse cenário, este infográfico busca conscientizar e estimular ações de enfrentamento ao problema. O tema dos maus-tratos contra a pessoa idosa ainda é pouco debatido e frequentemente subestimado. Por isso, a seguir, está um panorama dos principais tipos de violência que atingem essa população, muitas vezes de forma silenciosa e invisível.

## PRINCIPAIS TIPOS DE VIOLÊNCIA

-  **PSICOLÓGICA OU EMOCIONAL:** atos que causam angústia, medo ou diminuem a autoestima, como insultos, ameaças ou isolamento social.
-  **FINANCEIRA OU PATRIMONIAL:** uso indevido dos recursos econômicos do idoso, incluindo fraudes, apropriação de bens e manipulação de contas bancárias e testamentos.
-  **FRAUDES ON-LINE:** golpes pela internet têm se tornado cada vez mais frequentes. Atenção a ligações suspeitas, mensagens no WhatsApp e links com falsas promoções!
-  **NEGLIGÊNCIA:** falta de atenção às necessidades básicas do idoso, como alimentação, higiene ou cuidados médicos.
-  **ABANDONO:** deixar o idoso sem o amparo necessário ou sem alternativas para seu bem-estar.
-  **VIOLÊNCIA FÍSICA:** agressões, empurrões ou imobilizações indevidas.
-  **VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL:** atitudes de desprezo, recusa de atendimento ou isolamento, frequentemente ocorrendo em hospitais, instituições de acolhimento ou serviços públicos.
-  **ABUSO SEXUAL:** é o tipo de violência menos relatado, devido à subnotificação e à sensibilidade do tema, especialmente em contextos familiares ou institucionais.



## “VIOLENTÔMETRO”

No Uruguai, o Ministério de Desenvolvimento Social, em parceria com o Instituto Nacional do Idoso, desenvolveu uma escala prática para avaliar o nível de risco e auxiliar na identificação de sinais de abuso ou maus-tratos contra idosos. Essa ferramenta ajuda a reconhecer comportamentos que podem evoluir para situações de violência mais grave e incentiva a busca por ajuda antes que o problema se agrave.

## ALERTA: A violência tende a aumentar se o idoso...

- É ameaçado ou constantemente alvo de gritos.
- Tem suas decisões, bens, documentos e rendimentos controlados ou é enganado para assinar papéis.
- É manipulado para viver em locais ou instituições sem consentimento.
- Tem suas saídas restringidas ou visitas proibidas.
- É impedido de ter um cônjuge.
- É isolado ou excluído de atividades familiares.

## ATENÇÃO: É hora de agir se o idoso...

- É humilhado, ofendido, ridicularizado ou alvo de piadas cruéis.
- É obrigado a cuidar de netos ou outros familiares contra sua vontade.
- É ignorado, tratado como se não fosse ouvido ou infantilizado.
- É culpabilizado por problemas que não são de sua responsabilidade.
- Tem sua capacidade de decisão questionada ou tem questões constantemente respondidas por terceiros em consultas ou trâmites.
- Recebe promessas falsas em troca de bens, benefícios ou patrimônio.
- É insistentemente pressionado sobre patrimônio, testamento ou recursos financeiros.

## ATIVE O ALARME: A vida do idoso está em risco se...

- É privado de alimentação, roupas ou abrigo.
- Sofre insultos, difamação, discriminação ou ameaças de expulsão e morte.
- É amarrado, trancado ou impedido de circular.
- Sofre agressões físicas: golpes, empurrões, queimaduras, estrangulamento, entre outras.
- É vítima de abuso ou exploração sexual.
- Tem seus medicamentos alterados propositalmente, sem orientação médica.
- Fica sem cuidados básicos de higiene ou saúde.
- É vítima de fraudes ou manipulado para entregar bens ou documentos.

## FATORES DE RISCO

### IDOSO

- Fragilidade física ou mental
- Solidão ou isolamento social
- Dependência de cuidados para atividades diárias
- Baixa escolaridade
- Vulnerabilidade socioeconômica

### CUIDADOR

- Sobrecarga ou estresse constante
- Ressentimento ou falta de preparo para a função
- Desemprego ou dificuldades financeiras
- Problemas de saúde mental
- Dependência financeira do idoso

### SOCIEDADE

- “Velhofobia” (preconceito ou discriminação contra idosos)
- Pobreza ou desigualdade social
- Falta de políticas públicas e serviços de apoio

### FAMÍLIA

- Convivência intensa ou conflituosa
- Desemprego
- Conflitos entre gerações

MÁRCIO TONETTI é jornalista e atua como editor de periódicos na Casa Publicadora Brasileira

**Fontes:** Organização das Nações Unidas, 2025 ([link.cpb.com.br/2e754f](https://link.cpb.com.br/2e754f)); podcast “Entenda” ([link.cpb.com.br/bc6f4f](https://link.cpb.com.br/bc6f4f)); Agência Brasil ([link.cpb.com.br/0893ac](https://link.cpb.com.br/0893ac)); Mapa da violência contra idosos no Brasil ([link.cpb.com.br/cf976a](https://link.cpb.com.br/cf976a)); “Violentômetro”, do Instituto Nacional do Idoso no Uruguai ([link.cpb.com.br/656c70](https://link.cpb.com.br/656c70)); Comissão Interamericana de Direitos Humanos ([link.cpb.com.br/12829b](https://link.cpb.com.br/12829b)); “Elder abuse without borders: A systematic review and meta-analysis”, *BMC Public Health*, v. 25, 2025 ([link.cpb.com.br/3346ad](https://link.cpb.com.br/3346ad)); “Domestic violence and older women in Latin American countries: A scoping review protocol”, *BMJ Open* 2025 ([link.cpb.com.br/75a025](https://link.cpb.com.br/75a025)); Ministério da Mulher e Populações Vulneráveis do Peru, 2025 ([link.cpb.com.br/dbb25e](https://link.cpb.com.br/dbb25e)); “Maltrato en adultos mayores colombianos y su asociación con condiciones socioeconómicas y funcionalidade”, Universidad del Valle ([link.cpb.com.br/b9e0fe](https://link.cpb.com.br/b9e0fe)); “Oficina de Violência Doméstica”, Corte Suprema de Justiça da Nação, Argentina, 2024 ([link.cpb.com.br/59c6d4](https://link.cpb.com.br/59c6d4))

# Entre o Amor e



# a dor

*Como proteger os idosos de traumas e de relações que se tornam ameaçadoras*

JEFFERSON PARADELLO

Foto: AdobeStock

O envelhecimento populacional é considerado pela Organização das Nações Unidas uma das transformações sociais mais significativas do século 21 ([link.cpb.com.br/02eb6a](http://link.cpb.com.br/02eb6a)). Em várias regiões do mundo, a proporção de pessoas com mais de 60 anos cresce a um ritmo muito mais rápido do que a de grupos etários mais jovens. Embora esse fenômeno reflita o aumento da expectativa de vida, ele também apresenta novos desafios, especialmente para os países em desenvolvimento.

Até 2030, uma em cada seis pessoas no planeta terá mais de 60 anos, o que representará cerca de 1,4 bilhão de indivíduos nessa faixa etária, segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde ([link.cpb.com.br/9943b0](http://link.cpb.com.br/9943b0)). Essa mudança demográfica tende a vir acompanhada de um aumento nos casos de violência contra idosos.

Os abusos cometidos contra esse grupo incluem exploração financeira, violência psicológica, agressões físicas e outras formas de privação impostas por quem deveria zelar por sua segurança e bem-estar. Esses casos ocorrem tanto no ambiente familiar quanto fora dele, e os agressores podem ser filhos, parentes, cuidadores ou até mesmo desconhecidos.

Um estudo publicado em 2025 analisou dados de 94 pesquisas realizadas em 35 países, envolvendo 776 mil idosos ([link.cpb.com.br/8bb246](http://link.cpb.com.br/8bb246)). O levantamento revelou que:

- Aproximadamente 1 em cada 4 idosos no mundo sofre algum tipo de abuso (27,6%).
- O abuso emocional/psicológico é o mais frequente, seguido pela negligência e pela exploração financeira.
- As maiores taxas regionais foram encontradas na América do Sul (42%) e na Ásia (36%).

Embora existam iniciativas voltadas à conscientização da população e à responsabilização dos agressores, os números divulgados não refletem a realidade – sobretudo em razão da subnotificação e da falta de denúncias. Isso ocorre porque, em diversas regiões do mundo, faltam políticas públicas integradas e profissionais capacitados para identificar, acolher e proteger as vítimas. Além disso, o medo de retaliações, assim como a dependência emocional ou financeira em relação ao agressor, contribui para que muitos casos permaneçam desconhecidos ([link.cpb.com.br/b11448](http://link.cpb.com.br/b11448)).

Por trás das estatísticas – e dos números não contabilizados – estão homens e mulheres marcados pela dor, pelo desrespeito e pela decepção. De maneira silenciosa, eles tentam seguir com a vida após episódios traumáticos que impactam seu modo de agir, pensar, se relacionar e encarar o futuro. Os sinais, nem sempre evidentes, revelam histórias que preferem não recordar.

### MUDANÇA DE FASE

A aposentadoria traz mudanças na rotina, redução do círculo social e um sentimento de deslocamento diante da nova realidade. A vida precisa ser reorganizada, o que se torna ainda mais desafiador quando não houve planejamento para essa fase. Os sinais do tempo começam a ser sentidos, exigindo maior atenção à saúde física e emocional.

“O termo envelhecimento bem-sucedido refere-se à conquista de um alto nível de funcionalidade e autonomia biopsicossocial, à preservação de uma vida social ativa e participativa, à satisfação da pessoa com sua saúde e bem-estar, à manutenção de projetos de vida e ao equilíbrio emocional”, explica o médico geriatra Daniel Heissenberg, diretor da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Adventista do Prata, na Argentina.

Porém, o avanço da idade também provoca mudanças na forma de reagir ao ambiente, o que exige mais paciência por

parte daqueles que compõem o círculo familiar e social. “A pessoa idosa enfrenta muitos desafios no dia a dia. Um deles é a alteração do ritmo: ela anda mais devagar, se veste mais devagar; tudo o que faz acontece em um tempo diferente do de uma pessoa mais jovem”, sublinha a psicóloga Luciana Mescolin, que atua no Hospital Adventista Silvestre, no Rio de Janeiro.

Essas mudanças, tanto físicas quanto emocionais, são frequentemente exploradas por agressores.

### DOR SILENCIOSA

Elisa, nome fictício, sabe exatamente o que isso significa. Com quase 80 anos, ela ainda carrega traumas dos abusos cometidos por alguém de sua própria família – alguém em quem confiava.

Quando os filhos atingiram a maioridade, um deles decidiu permanecer em casa. Formou sua própria família, mas continuou vivendo sob o mesmo teto. Para a matriarca, isso parecia ser uma vantagem, já que havia ficado viúva e temia a solidão.

Com o passar dos anos, um dos netos, já com 18 anos, passou a demonstrar grande “preocupação” com o envelhecimento da avó. Para “ajudá-la”, afirmou que cuidaria de algumas questões burocráticas, como ir ao banco para receber a aposentadoria e pagar as contas. Vendo nisso um gesto de gentileza, ela decidiu entregar-lhe a senha da conta.

O jovem frequentemente lhe pedia dinheiro, e ela, bondosamente, atendia. Com o tempo, porém, a balança começou a pender para o outro lado. Isso porque Elisa já não recebia a mesma quantia de antes, devido aos descontos feitos pelo banco em sua aposentadoria. Quando percebeu, estava endividada. O motivo? Com acesso aos dados da avó, o neto havia contraído vários empréstimos em nome dela e passou a desfrutar um padrão de vida incompatível com sua realidade financeira.

O desespero e a preocupação por não conseguir honrar seus compromissos tomaram conta da idosa. Seu semblante, assim como seu comportamento, mudou. Apesar disso, ela não queria expor a situação à família nem confrontar o rapaz. A saída encontrada foi pedir dinheiro emprestado aos vizinhos, que logo estranharam a atitude, já que isso se tornava cada vez mais frequente.

A situação só veio à tona quando um dos vizinhos comentou o comportamento incomum da senhora com um dos filhos. Diante disso, Elisa teve coragem de abrir o jogo, embora ainda acreditasse na “boa intenção” do neto – que jamais a ameaçou para conseguir o que queria. A experiência lhe trouxe angústia e afetou sua saúde mental. Somente muito tempo depois, com a ajuda de várias pessoas – e o pagamento das dívidas –, ela compreendeu que havia sido vítima de exploração financeira.

### QUADRO COMUM

Os sinais de violência são variados. Segundo a psicóloga Luciana Mescolin, especialista em Psicodrama e Terapia de Família e Casal, eles podem incluir sentimentos de culpa, tristeza e falta de motivação para realizar atividades ou frequentar lugares que antes eram prazerosos. Embora esses também possam ser sintomas de depressão, é fundamental ficar atento ao discurso e ao comportamento dos idosos que apresentam esses sinais. “A vítima tende a se isolar porque não se sente pertencente nem amada e, por isso, fica mais calada. Suas emoções deixam de ser expressas

**AS MUDANÇAS, TANTO FÍSICAS QUANTO EMOCIONAIS, SÃO FREQUENTEMENTE EXPLORADAS POR AGRESSORES**

## OS ABUSOS CONTRA IDOSOS OCORREM TANTO NO AMBIENTE FAMILIAR QUANTO FORA DELE, E OS AGRESSORES PODEM SER FILHOS, PARENTES, CUIDADORES OU ATÉ MESMO DESCONHECIDOS

de forma adequada, e ela pode não encontrar espaço para manifestar alegria ou tristeza. A apatia, a ansiedade e o medo passam a dominar seu comportamento, levando-a a se afastar ainda mais das pessoas e a se tornar mais vulnerável ao desenvolvimento de depressão e demência”, avalia Luciana.

Já os abusos físicos costumam deixar marcas como hematomas, fraturas, queimaduras, áreas com ausência de cabelo e diferentes tipos de cicatrizes. Por sua vez, os indícios de abandono podem incluir desnutrição, desidratação e falta de higiene. Embora menos frequente, a violência sexual também deixa rastros, como hematomas e escoriações na área genital ou perigenital, além de possíveis sangramentos.

“Um prontuário clínico detalhado, verdadeiro e completo é um dos principais elementos de prova em casos de violência. Existem protocolos e diretrizes em cada país sobre como proceder diante de situações que envolvem pessoas idosas”, explica o médico geriatra Daniel Heissenberg, ao comentar sobre a atuação dos profissionais de saúde nesses casos. “É fundamental acolher a vítima e orientá-la sobre onde buscar aconselhamento. Além disso, é dever realizar a denúncia às autoridades policiais e/ou judiciais, nos casos previstos pela legislação do país”, ele complementa.

Somam-se aos tipos de violência a institucional ou simbólica, caracterizada por atitudes de desprezo ou pela recusa de atendimento em serviços públicos, como hospitais. Há também as fraudes on-line, cada vez mais frequentes contra esse público, que muitas vezes carece de letramento digital e se mostra vulnerável às ações dos criminosos.

### COMO SE PROTEGER

Se você está vivendo a terceira idade, se aproximando dela ou exerce responsabilidade sobre alguém dessa faixa etária, é fundamental adotar práticas que promovam uma vida ativa e saudável, nos aspectos físico, mental e social.

Um dos tópicos que merece atenção é o acompanhamento psicológico, para que a pessoa possa falar abertamente sobre suas frustrações, dificuldades, expectativas e decepções. Os especialistas recomendam dedicar pelos menos uma hora por dia ao fortalecimento das funções intelectuais, como memória, raciocínio, planejamento e capacidade de decisão. Dar atenção à vida espiritual e à relação com Deus também desempenha um papel importante nesse processo.

Manter um plano regular de atividades físicas também é fundamental. Ele deve ser elaborado com a ajuda de um médico, que avaliará as condições de saúde, e de um

profissional de educação física. Da mesma forma, é importante criar redes que fortaleçam vínculos sociais, participando de atividades em grupos de aposentados, igrejas ou espaços voltados à criatividade. Manter a comunicação com familiares e amigos, conhecer novas pessoas e estar aberto a formar novos laços contribui para o desenvolvimento interpessoal.

Indiscutivelmente, o relógio da vida não para. Ninguém está livre de seu movimento e, em algum momento, todos chegarão à faixa dos 60 anos ou mais. Por isso, é preciso olhar para o idoso com respeito e empatia, e não apenas como alguém envelhecido, muitas vezes visto como incapaz.

“Ali existe uma história de vida, e o que nos permite ter um olhar mais profundo para essa pessoa é o afeto e a compaixão”, conclui Luciana Mescolin.

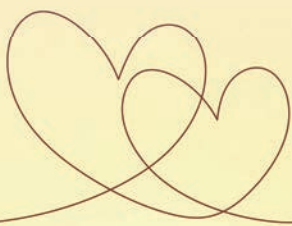
Essa história, hoje de outro, amanhã pode ser a sua. Como ela será contada?

JEFFERSON PARADELLO é jornalista e um dos editores da revista *Quebrando o Silêncio*



# Restaure

o que foi perdido e  
*sorria novamente*



Deise Marques · Luciana Almeida · Rebeca Moreira



CORAÇÃO  
RESTAURADO

TRANSFORMAÇÃO DE VIDAS PELO AMOR



A vida não precisa ser vivida  
como se tudo fosse cinzento.

**Viva novas e felizes emoções!**

- **ENTENDA** seus sentimentos por meio de testes
- **EXPRESSE** suas emoções em palavras e gestos
- **RECUPERE** seu sorriso em passos simples



E-commerce  
CPB.COM.BR



Call Center  
0800-9790606  
☎ 15 98100-5073



CPB Livraria  
Acesse e confira  
a livraria mais próxima



Baixe o  
Aplicativo



 CPB

*pra toda a vida*

# A cura

começa quando a mente encontra descanso



Você é um ser emocional. Sente alegria, tristeza, coragem e medo, ânimo e apatia. Por meio das emoções, você desfruta o prazer ou sofre o medo, a ansiedade, a angústia e a depressão.

### Como Lidar com as Emoções

é um manual prático para quem quer aproveitar o lado melhor da vida, potencializando as emoções positivas e controlando os efeitos desagradáveis dos sentimentos negativos.



E-commerce  
CPB.COM.BR



Call Center  
0800-9790606  
☎ 15 98100-5073



CPB Livraria  
Acesse e confira  
a livraria mais próxima



Baixe o  
Aplicativo



 CPB

pra toda a vida



# EGOS DA SOLIDÃO

*As consequências do isolamento para a saúde na terceira idade*

DÁMARIS QUINTEROS ZÚÑIGA

**Q**uantas vezes você já sentiu medo da solidão? Essa pode ser uma situação desafiadora, seja temporária ou prolongada. Para alguns, ela representa uma oportunidade de crescimento; para outros, é uma experiência dolorosa.

O que é, afinal, a solidão? É a “falta voluntária ou involuntária de companhia, vinculada ao isolamento, retraimento ou melancolia”, como define a Real Academia Espanhola ([link.cpb.com.br/66076b](http://link.cpb.com.br/66076b)). Esse estado surge da falta de integração e do desequilíbrio entre os relacionamentos desejados e os efetivos.

Os vínculos sociais e afetivos são essenciais para a saúde física e mental, pois mantêm ativo o desenvolvimento emocional, social e psicológico, além de proporcionar pertencimento, apoio e segurança.

O laço familiar é o primeiro e mais importante vínculo que formamos. Ao longo da vida, também criamos conexões na comunidade, com amigos e colegas. Ao constituir uma família, integram-se o casal e os filhos, com quem se compartilham metas e se transmite um legado de vida. No entanto, na terceira idade, as interações sociais tendem a diminuir devido a mudanças nas amizades, à independência dos filhos, à aposentadoria, ao distanciamento e à perda de entes queridos.

Se até 2030, uma em cada seis pessoas terá 60 anos ou mais, a população acima dos 80 triplicará entre 2020 e 2050, segundo dados da Organização Mundial da Saúde ([link.cpb.com.br/5f6eeb](http://link.cpb.com.br/5f6eeb)). Por serem mais suscetíveis à solidão e ao isolamento, é fundamental compreender

as causas desse fenômeno e seu impacto na saúde.

## QUAIS FATORES AUMENTAM O SENTIMENTO DE SOLIDÃO?

- 1 **Não morar com o cônjuge.** A pessoa pode ser marcada pela separação, viuvez ou solteirice. Nesses casos é fundamental contar com alguém que ofereça companhia, apoio emocional, assistência e segurança econômica.
- 2 **Aposentadoria ou demissão.** A aposentadoria altera a rotina e reduz os contatos sociais, o que, sem um plano, pode gerar solidão, sensação de vazio e incerteza.
- 3 **Problemas de saúde e limitações sensoriais.** Doenças crônicas e tratamentos médicos, somados a dificuldades de audição, visão ou comunicação, limitam a participação em atividades e a continuidade dos papéis sociais.
- 4 **Falta de transporte ou dificuldade de locomoção.** Esse fator reduz a autonomia do idoso e aumenta sua dependência, favorecendo o isolamento social.

## OS VÍNCULOS SOCIAIS E AFETIVOS SÃO ESSENCIAIS PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL, POIS MANTÊM ATIVO O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL, SOCIAL E PSICOLÓGICO, ALÉM DE PROPORCIONAR PERTENCIMENTO, APOIO E SEGURANÇA

**5** *Discriminação por idade, origem étnica ou gênero.* Estigmas que veem os idosos como “fardo” ou “improdutivos” deterioram a autoestima e restringem as oportunidades de participação.

### COMO A SOLIDÃO AFETA A SAÚDE DOS IDOSOS?

O isolamento social e a solidão atingem aproximadamente um em cada quatro idosos, segundo a Organização Mundial da Saúde ([link.cpb.com.br/cc63d3](http://link.cpb.com.br/cc63d3)). Entre as principais consequências estão:

- 1** *Declínio das capacidades mentais.* As funções cognitivas naturalmente diminuem com a idade, e a solidão acelera esse processo ao reduzir a estimulação mental e a interação social.
- 2** *Maior risco de demência.* Inclusive da doença de Alzheimer, que compromete memória, raciocínio e atividades do dia a dia.
- 3** *Transtornos emocionais.* Elevação dos casos de depressão, ansiedade e outros distúrbios; estima-se que 14% dos idosos sofram de algum transtorno mental ([link.cpb.com.br/f694d3](http://link.cpb.com.br/f694d3)).
- 4** *Problemas de saúde física.* A solidão pode provocar respostas de estresse comparáveis à dor física, favorecendo inflamações crônicas e enfraquecendo o sistema imunológico.
- 5** *Aumento da mortalidade.* Os efeitos sobre a saúde e a ausência de apoio elevam o risco de morte. A Estimativa Global da Saúde (GHE, na sigla em inglês) de 2019, mostrou que cerca de um quarto das mortes por suicídio (27,2%) ocorre entre pessoas com 60 anos ou mais ([link.cpb.com.br/7c68dc](http://link.cpb.com.br/7c68dc)).

### O ABANDONO E O ISOLAMENTO DOS IDOSOS SÃO UMA FORMA DE VIOLÊNCIA?

A negligência física e emocional compromete a saúde, a segurança e a dignidade dos idosos ao privá-los de alimentação, cuidados médicos, companhia e afeto. O isolamento rompe vínculos e configura violência psicológica, provocando danos emocionais, físicos e sociais, muitas vezes silenciosos, mas profundos.

### COMO AJUDAR UM IDOSO QUE SOFRE DE SOLIDÃO E ISOLAMENTO?

O apoio e os vínculos significativos ajudam os idosos a manter o bem-estar e a vitalidade. A seguir, sugiro sete medidas que podem ser adotadas:

- 1** *Praticar atividade física:* fortalece o corpo, melhora o sono e combate o desânimo.
- 2** *Participar de atividades com amigos e familiares:* enriquece a vida social e promove interação.
- 3** *Realizar consultas médicas regularmente:* previne o agravamento de problemas de saúde.
- 4** *Manter uma agenda pessoal:* organiza tarefas, proporciona segurança e aumenta a sensação de controle.
- 5** *Adotar um animal de estimação:* oferece companhia e ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade.
- 6** *Entrar em contato com vizinhos:* cria uma rede de apoio social e assistência em emergências.

**7** *Envolver-se em atividades religiosas e comunitárias:* fortalece a espiritualidade e convivência em grupo.

### O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE A SOLIDÃO?

A Bíblia retrata a solidão por meio das experiências de diversas pessoas, expressas em orações, cânticos e relatos de vida. Por exemplo, o Salmo 27 afirma que o Senhor é luz, salvação e proteção. Mesmo diante do abandono humano, Ele oferece segurança, supre nossas necessidades e dissipa nossos medos.

Em Isaías 46:4, Deus assegura que sustentará os idosos, mesmo quando filhos e familiares já não estiverem por perto. De maneira semelhante, o mandamento para honrar pai e mãe (Êxodo 20:12) nos lembra da responsabilidade de cuidar, acompanhar e amar aqueles que nos precederam. Honrar os idosos vai além de um dever de humanidade; é também uma expressão concreta de fé.

**DÁMARIS QUINTEROS ZÚÑIGA** é doutora em Psicologia e diretora da Escola de Pós-Graduação da Universidade Peruana União

### SAIBA +

• National Institute on Aging, “Soledad y aislamiento social: sugerencias para mantener las conexiones sociales”, 2024 ([link.cpb.com.br/f7a0da](http://link.cpb.com.br/f7a0da)).

• Christian Schenk, “Alzheimer y otras demencias: aislamiento, soledad social y política pública”, *Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, v. 69, nº 2, 2023 ([link.cpb.com.br/4dd65e](http://link.cpb.com.br/4dd65e)).



# CONFIANÇA VIOLADA VIOLADA

*Quando o idoso é  
vítima de violência  
patrimonial  
e financeira*

Leticia Martins Bitar de Moraes

O crescimento da população com mais de 60 anos é um fenômeno mundial. A Organização das Nações Unidas (ONU) declarou o período de 2021 a 2030 como a Década do Envelhecimento Saudável, com o objetivo de promover a qualidade de vida e garantir o bem-estar dos idosos, bem como de suas famílias e comunidades.

Entretanto, à medida que a população idosa cresce, também aumentam as diversas formas de violência, entre as quais se destaca a violência patrimonial. Esse tipo de abuso consiste no uso indevido ou ilícito dos recursos financeiros e patrimoniais do idoso ([link.cpb.com.br/1755bc](http://link.cpb.com.br/1755bc)). Esses atos

## A VIOLÊNCIA PATRIMONIAL E FINANCEIRA NEM SEMPRE É FACILMENTE IDENTIFICÁVEL, ESPECIALMENTE PORQUE, NA MAIORIA DAS VEZES, É PRATICADA POR ALGUÉM DA CONFIANÇA DA PESSOA IDOSA

são frequentemente praticados por pessoas de confiança no âmbito familiar.

Contudo, existem outras formas de violência financeira contra pessoas idosas por meios eletrônicos, como golpes aplicados por criminosos que se passam por gerentes de banco, supostos sequestros, perfis falsos de familiares em redes sociais, entre outros.

No contexto brasileiro, a violência patrimonial e financeira está prevista no Estatuto da Pessoa Idosa. O artigo 102 dessa lei considera crime o ato de “apropriar-se de ou desviar bens, proventos, pensão ou qualquer outro rendimento da pessoa idosa, dando-lhes aplicação diversa da de sua finalidade”, prática sujeita à pena de reclusão de um a quatro anos, além de multa.

Outro delito comum, previsto no artigo 104 dessa mesma legislação, é a retenção do “cartão magnético de conta bancária relativa a benefícios, proventos ou pensão da pessoa idosa, bem como qualquer outro documento com objetivo de assegurar recebimento ou ressarcimento de dívida”. Nesse caso, a pena varia de seis meses a dois anos de detenção, além de multa.

O Estatuto da Pessoa Idosa prevê, ainda, em seu artigo 106, que “induzir pessoa idosa, sem discernimento de seus atos, a outorgar procuração para fins de administração de bens ou para deles dispor livremente” pode resultar em reclusão de dois a quatro anos.

Na América do Sul, além do Brasil, apenas Argentina e Uruguai possuem leis específicas de proteção aos idosos. No entanto, embora essas legislações abordem diversos aspectos dos direitos desse grupo, nenhuma

trata de forma específica dos abusos relacionados a recursos financeiros. Nos demais países da região, eventuais denúncias de crimes contra idosos são analisadas com base na legislação vigente.

### SINAIS DE ALERTA

Contudo, a violência patrimonial e financeira nem sempre é facilmente identificável, especialmente porque, na maioria das vezes, é praticada por alguém da confiança da pessoa idosa. Algumas mudanças de comportamento da vítima podem indicar esse tipo de agressão, como:

- O desaparecimento inexplicado de bens valiosos (joias, obras de arte, heranças de família);
- A aquisição de bens incompatíveis ou inadequados;
- Doações repentinas ou recorrentes a instituições de caridade;
- Inclusão inesperada de nomes em contas e/ou cartões bancários;
- Prática excessiva de empréstimos;
- Alterações súbitas em testamentos;
- Documentos com falsificação da assinatura do idoso;
- Aparecimento inexplicável de familiares ou amigos distantes.

### MEDO DE DENUNCIAR

Na maioria das vezes, o idoso tem consciência de que está sendo vítima de violência patrimonial ou financeira por alguém de sua confiança. No entanto, mesmo sabendo que a atitude desse familiar é errada, laços afetivos o impedem de agir ou denunciar. Por isso, torna-se difícil identificar quando um idoso é vítima de violência financeira.

Uma das principais razões pelas quais a pessoa mantém silêncio e não denuncia seu agressor é o medo de represálias. Porém, existem outras motivações, como sentimentos de culpa e fracasso, dependência emocional e isolamento social, que a impedem de informar as autoridades. A “normalização” da violência também contribui, assim como o déficit cognitivo e a chantagem emocional.

Portanto, embora seja difícil identificar a violência patrimonial e financeira, é dever de qualquer pessoa denunciar esse tipo de abuso às autoridades. No Brasil, o Disque 100, vinculado à Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos, funciona 24 horas e garante o anonimato do denunciante. No Uruguai, o número 099 019 500 oferece atendimento a idosos por telefone ou WhatsApp. Na Argentina, o contato é o 137 ou 145. Nos demais países, recomenda-se procurar a polícia local.

**LETICIA MARTINS BITAR DE MORAES**, advogada, mestre em Psicologia e mediadora judicial, é pesquisadora em Envelhecimento Humano e professora do Centro Universitário da Amazônia (Uniesamaz)

# A Infantilização da Velhice



*Idoso não é criança. Então, como devemos tratar quem chegou a essa etapa da vida?*

HELENA VIANA

Quantas vezes você já ouviu alguém chamar um idoso de “meu neném”? Cada vez mais comum, a infantilização da velhice caracteriza-se pelo tratamento dos idosos como se fossem incapazes de compreender ou tomar decisões. Essa postura manifesta-se em comportamentos paternalistas, cuidando deles como se fossem crianças, o que pode afetar negativamente

a autoestima, a saúde mental e a qualidade de vida. Ao agir dessa forma, corre-se o risco de comprometer a autonomia, a dignidade e capacidade de decisão dos idosos (Mary Gresham, “The infantilization of the elderly”, *Nursing Forum*, v. 15, nº 2, 1976).

Não é raro encontrar profissionais chamando idosos de “queridinhos” e utilizando expressões como: “coloca seu

## QUANDO O IDOSO SE SENTE ACOLHIDO E AMPARADO, SEM QUE SUA INDIVIDUALIDADE E AUTONOMIA SEJAM COMPROMETIDAS, SEU ENVELHECIMENTO TENDE A SER MAIS PLENO

bracinho aqui”, “quer um pedacinho de bolo?” ou “toma seu lanchinho agora”, como se estivessem falando com crianças. A visão social dominante frequentemente deixa de reconhecê-los como adultos com direitos e desejos próprios, o que impede a construção de vínculos baseados no respeito e na empatia.

Dentre as várias formas de infantilização do idoso, destaco as seguintes:

- Uso de diminutivos e vocabulário excessivamente simplificado;
- Tomada de decisões sem consultar o idoso;
- Imposição de regras e rotinas rígidas, como se fossem para uma criança;
- Tratamento que reduz o idoso à condição de dependente total, mesmo quando ele possui capacidade física e intelectual para manter sua autonomia.

A infantilização está associada a uma visão negativa da velhice, muitas vezes entendida como uma fase de perdas, regressão e dependência. A falta de formação específica sobre o envelhecimento entre profissionais que atuam com idosos, aliada ao despreparo para lidar com sua complexidade, favorece atitudes paternalistas e condescendentes – aquela em que alguém trata a pessoa idosa como se ela fosse inferior ou incapaz, mesmo que isso não seja verdade, demonstrando uma espécie de “gentileza exagerada”.

## INDEPENDÊNCIA LIMITADA

Um dos aspectos centrais da infantilização dos idosos é a negação da escuta, já que, muitas vezes, suas palavras não são de fato consideradas, mesmo quando parece que estão sendo ouvidos. Trata-se de uma forma de violência, pois implica a negação da individualidade e da autonomia, ainda que, às vezes, nem os profissionais nem os próprios idosos a percebem diretamente como abuso (Bruno Poltronieri, Edinilsa de Souza e Adalgisa Ribeiro, “Violence in long-term care facilities for the elderly in Rio de Janeiro, Brazil”, *Saúde e Sociedade*, v. 28, nº 2, p. 215-226, 2019).

Programas educacionais voltados para a redução da infantilização, por meio da formação de cuidadores em comunicação respeitosa e promoção da autonomia dos idosos, são fundamentais. Essas intervenções reduzem práticas infantilizantes e estereótipos negativos entre profissionais que atuam no atendimento a essas pessoas. Além disso, esses programas incentivam abordagens que valorizam a dignidade e a capacidade de decisão dos idosos.

Enfrentar o problema da infantilização da terceira idade exige uma abordagem ampla, que envolva a formação de cuidadores, mudanças culturais e a promoção da autonomia e do respeito. Ao compreender e atuar sobre os fatores que contribuem para esse comportamento, os cuidadores podem contribuir significativamente para a melhoria da qualidade

de vida e para a preservação da dignidade dos idosos (Cristina Noriega, Gema Pérez-Rojo, Javier López, Cristina Velasco, María Carretero, Patricia López-Frutos e Leyre Galarraga, “Prevention of older adult infantilization by nursing home professionals”, *Journal of Applied Gerontology*, v. 42, nº 7, 2023).

Além disso, os familiares devem manter atenção constante à pessoa idosa sob seus cuidados, refletindo sobre como gostariam de ser tratados se estivessem na mesma situação. Por sua vez, os profissionais também devem buscar a manutenção da autonomia do idoso e respeitar sua vontade, princípios essenciais para um cuidado de qualidade. Quando o idoso se sente acolhido e amparado, sem que sua individualidade e autonomia sejam comprometidas, seu envelhecimento tende a ser mais pleno, promovendo bem-estar, alegria e melhor qualidade de vida.

HELENA VIANA é doutora em Qualidade de Vida voltada ao envelhecimento

## SAIBA +

- Cristina Noriega, Gema Pérez-Rojo, Javier López, Cristina Velasco, María Carretero, Patricia López-Frutos e Leyre Galarraga, “Psychoeducation Program for the Prevention of Older Adults’ Infantilization in Professionals working in Nursing Homes”, *International Psychogeriatrics*, v. 33, 2021.
- Fábio Pavan, Stela Meneghel e José Junges, “Mulheres idosas enfrentando a institucionalização”, *Cadernos de Saúde Pública*, v. 24, nº 9, 2008.
- Rita Corrêa, Rebeca Santos, Isaura Rolim e Nair Coutinho, “Atenção no cuidado ao idoso: Infantilização e desrespeito à autonomia na assistência de enfermagem”, *Revista de Pesquisa em Saúde*, v. 17, nº 3, 2016.

# VALOR INESTIMÁVEL



*O respeito pelos idosos é um princípio bíblico. Veja de que forma podemos demonstrar cuidado e reconhecer sua importância*

JAEL ENEAS DE ARAUJO

O abandono afetivo está no centro dos debates sobre a violência contra os idosos. Seja no ambiente familiar, na comunidade ou em instituições como asilos, muitos enfrentam situações de abuso. A falta de cuidado, atenção e suporte emocional tem afetado de forma negativa a saúde física e mental das pessoas com 60 anos ou mais. Por isso, cuidar de quem já cuidou de nós é uma responsabilidade que os cristãos são chamados a assumir, seguindo o exemplo de Cristo. Diante das tendências globais de aumento do abuso e da negligência emocional contra idosos, fica a reflexão: quais compromissos a comunidade cristã pode assumir à luz da Bíblia?

### UNIDADE DE PROPÓSITO

O conhecido ditado “um pai cuida de dez filhos, mas dez filhos não cuidam de um pai” não se confirmou na família de Jacó e seus treze filhos: doze homens e uma mulher, Diná. Essa história bíblica é rica em lições. Já em idade avançada, o patriarca Jacó expressou o desejo de não ser sepultado no Egito. O traslado de seus ossos para Canaã foi assegurado mediante juramento, em um clima de confiança e respeito.

Segundo o relato bíblico, Jacó morreu aos 147 anos (Gênesis 47:28). Ao lembrar-se do juramento feito, José, um de seus filhos, determinou que o corpo do pai fosse embalsamado conforme as técnicas egípcias. O processo durou 40 dias (Gênesis 50:2, 3), seguido por um período de luto nacional em que os egípcios choraram por mais de 70 dias em memória daquele que dedicou a vida ao cuidado da família.

Imagine a cena: um cortejo fúnebre avança lentamente pelo deserto. Partindo da terra de Gósen, a família enlutada atravessa o Jordão. Na eira de Atade, todos

param para chorar, e o lamento é tão intenso que chama atenção dos cananeus (Gênesis 50:10, 11). Se antes os filhos de Jacó viviam em desunião, agora, em respeito ao pai, a família se une.

Os idosos recebem melhor cuidado quando o respeito é o elo mais forte das relações familiares. A Bíblia aconselha: “Tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama [...] seja isso o que ocupe o pensamento de vocês” (Filipenses 4:8). O amor é o solo fértil das relações familiares, pois cuidar de quem já cuidou de nós deve ser, acima de tudo, um estilo de vida.

Nos Dez Mandamentos, há um único mandamento com promessa: “Honre o seu pai e a sua mãe, para que você tenha uma vida longa na terra que o Senhor, seu Deus, lhe dá” (Êxodo 20:12; cf. Efésios 6:2).

### EMPATIA

A história de Rute e Noemi acrescenta a empatia à lista de virtudes mencionadas pelo apóstolo Paulo. Como todos os dons espirituais, a capacidade de colocar-se no lugar do outro nasce do amor que vem do Alto. Noemi havia perdido o esposo e os dois filhos em Moabe. Já em idade avançada, decidiu retornar a Belém de Judá, sua terra natal.

Porém, Deus levantou Rute, a nora, para ampará-la nessa fase da vida. Rute deixou sua família e sua terra para adotar a cultura e a fé da sogra. “O seu povo é o meu

A ATITUDE DE RUTE, AO DECIDIR NÃO DEIXAR NOEMI SOZINHA EM SUA VELHICE, PERMANECE COMO UM CHAMADO ATUAL PARA O CUIDADO E A SOLIDARIEDADE ENTRE GERAÇÕES

povo, o seu Deus é o meu Deus” (Rute 1:16, 17). A atitude de Rute, ao decidir não deixar Noemi sozinha em sua velhice, permanece como um chamado atual para o cuidado e a solidariedade entre gerações.

A história termina com um final feliz. Ao dedicar atenção à sogra idosa, Deus dignificou Rute. Em Israel, ela se casou com Boaz e se tornou bisavó do rei Davi, entrando assim para a genealogia de Jesus. O resgate do respeito à

velhice se centraliza no exercício do amor. Além de ser um direito da pessoa idosa, o combate ao abandono requer consciência, afeto e ação integrada da família e da comunidade.

Se José honrou seu pai, tornando-se uma referência para os povos vizinhos, da mesma forma a prática cristã de cuidado e respeito às pessoas com 60 anos ou mais pode se tornar um marco de fé e testemunho. Nesse sentido, a Bíblia oferece mais um conselho

## A PRÁTICA CRISTÃ DE CUIDADO E RESPEITO ÀS PESSOAS COM 60 ANOS OU MAIS PODE SE TORNAR UM MARCO DE FÉ E TESTEMUNHO

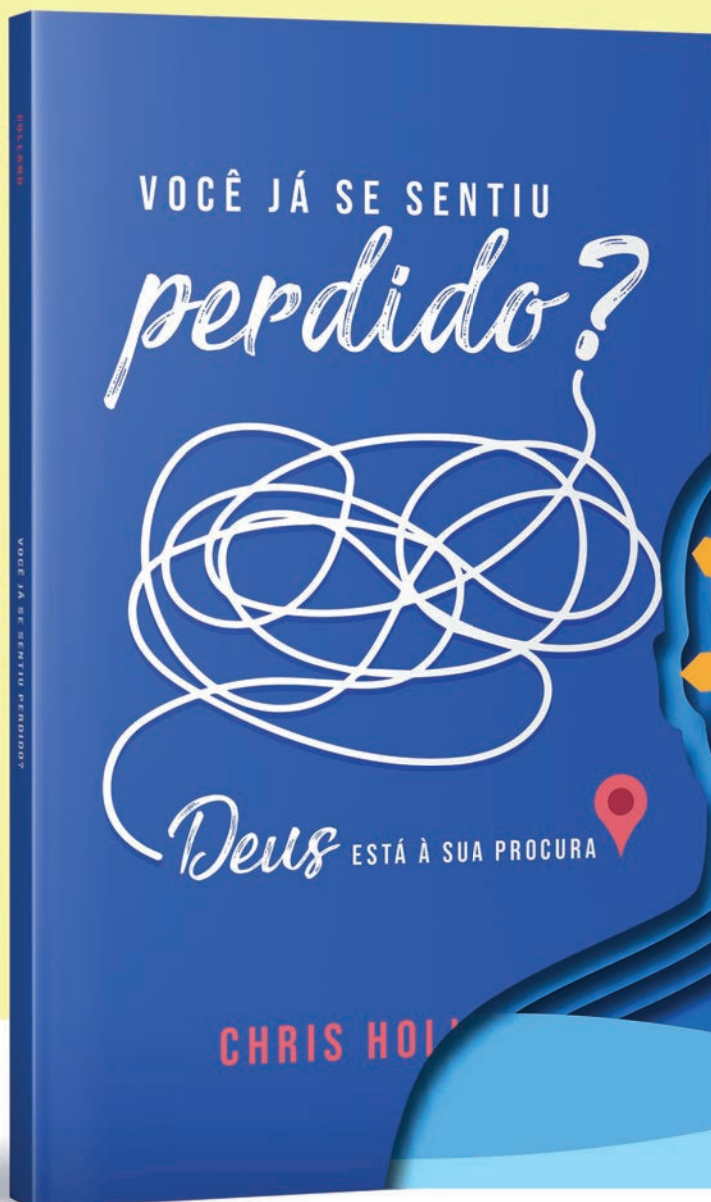
inspirado: “Fique em pé na presença dos idosos, honre a presença do ancião e tema o seu Deus. Eu sou o Senhor” (Levítico 19:32).

**JAEL ENEAS DE ARAUJO, pastor e educador, atua como secretário da Associação dos Pastores Adventistas Jubilados do Estado de São Paulo**

# Sugestões para a valorização dos idosos

Área	O que fazer	Como fazer
 <b>Saúde emocional</b>	Ofereça acolhimento Procure redes de apoio Apoie os cuidadores	Observe sinais de depressão, tristeza profunda ou sentimento de inutilidade Mantenha contato com igrejas e centros comunitários Estimule o revezamento de tarefas para evitar sobrecarga
 <b>Relacionamento</b>	Promova escuta ativa Registre memórias	Valorize as experiências, faça perguntas e peça conselhos Produza livros, grave vídeos e preserve histórias
 <b>Convívio familiar</b>	Marque presença Inclua Preserve hábitos e celebrações	Visite, faça chamadas de vídeo e acompanhe-os nas consultas. Ofereça-se uma vez por semana para fazer as compras e ajudá-los na limpeza da casa Envolver os na tomada de decisões Realize encontros semanais, comemorações de aniversários e almoços
 <b>Cuidados especiais</b>	Promova atividades físicas Cuide da rotina médica Valorize a autonomia	Incentive caminhadas, passeios em parques, hidroginástica e outras atividades aeróbicas, sempre sob orientação médica Mantenha contato com postos e profissionais de saúde Tenha paciência e incentive a realização de tarefas, sem apressar o ritmo deles
 <b>Aprendizado</b>	Promova o uso da tecnologia Incentive novos aprendizados	Ajude-os a se familiarizarem com o uso de aplicativos e estimule a comunicação com familiares distantes Promova a leitura, as atividades manuais, hobbies e novas experiências, além de valorizar o espírito empreendedor
 <b>Espiritualidade</b>	Fortaleça a fé Facilite experiências	Leia a Bíblia com os acamados, ore por suas necessidades e relembre os milagres de Deus Incentive a participação em atividades litúrgicas e missionárias, criando oportunidades

# QUAL CAMINHO ESCOLHER?



Alguma vez você já se sentiu perdido? Estar longe de casa e não saber como voltar traz desespero ao coração e incerteza quanto ao que vem pela frente. Em termos espirituais, isso é ainda pior, pois significa estar distante de Deus.

A boa notícia é que há um caminho de volta, e ele está mais perto do que você imagina. Além disso, existe Alguém procurando você com amor inigualável.



**E-commerce**  
CPB.COM.BR



**Call Center**  
0800-9790606  
☎ 15 98100-5073



**CPB Livraria**  
Acesse e confira  
a livraria mais próxima



**Baixe o**  
Aplicativo



*pra toda a vida*



# TEMPO DE OPORTUNIDADES

*Conselhos práticos e humanos para viver a terceira idade*

LUCAS DIEMER DE LEMOS

**P**reparar-se para o futuro não significa apenas planejar as finanças, mas também cultivar uma vida de equilíbrio, responsabilidade e propósito. Encarar a velhice com serenidade depende das escolhas feitas ao longo da jornada. Esse preparo vai além de prevenir perdas: trata-se de aprender a viver cada etapa com sabedoria e confiança, transformando a aposentadoria em um período de realizações, e não de temores.

*Princípios Sobre Aposentadoria* (CPB, 2024), da escritora Ellen White, reúne uma série de reflexões que abordam de maneira prática e humana a chegada da terceira idade e a fase de aposentadoria. Diferentemente de outras obras que tratam esse período apenas sob o aspecto financeiro ou da perda, esta propõe enxergá-lo como uma etapa de oportunidades.

O tom da obra é direto e repleto de conselhos aplicáveis tanto aos idosos quanto aos filhos e familiares que convivem com eles. Mais do que recomendações técnicas, apresenta princípios que dialogam com a vida real: como enfrentar os limites do envelhecimento, manter viva a esperança, administrar os recursos com responsabilidade e, sobretudo, cultivar relacionamentos saudáveis e respeitosos.

O livro destaca a responsabilidade dos filhos diante dos pais envelhecidos. Ellen White lembra que envelhecer não é um problema a ser escondido ou terceirizado, mas uma etapa natural da vida. Os filhos, que tantas vezes foram sustentados e cuidados na infância, agora têm a oportunidade de retribuir esse amor. A autora reforça que respeito, atenção e amparo não são favores, mas deveres. Gestos simples podem fazer toda a diferença: valorizar a experiência acumulada e oferecer espaço para que os pais continuem se sentindo úteis.

## VALORIZAÇÃO E RECONHECIMENTO

Em um mundo que frequentemente coloca os idosos à margem, a obra soa como um chamado à consciência e à gratidão. A escritora ainda argumenta que não basta prover alimentação e abrigo; é necessário cuidar da totalidade do ser humano – corpo, mente e coração. Idosos precisam de estímulo mental, de interação social e de afeto. A negligência emocional pode ser tão dolorosa quanto a falta de cuidados físicos.

Ellen White também ressalta a importância do equilíbrio. O idoso não deve ser tratado como alguém sem valor, nem sobrecarregado com responsabilidades que já não pode assumir. A chave está no cuidado respeitoso: oferecer apoio sem retirar a autonomia. Essa perspectiva contrasta com a cultura atual, em que muitos deles acabam isolados ou tratados como um fardo.

A velhice traz consigo desafios inevitáveis: doenças, limitações físicas, perda de entes queridos e mudanças drásticas na rotina. A escritora não ignora essas dificuldades, mas mostra

como enfrentá-las com resiliência e coragem. O livro convida os idosos a não se entregarem ao desânimo. Mesmo quando as forças físicas diminuem, ainda é possível inspirar, transmitir sabedoria às novas gerações e manter a alegria de viver. Para isso, a autora recomenda cultivar hábitos saudáveis, ocupar a mente com coisas boas e conservar uma visão positiva da vida.

Um dos recursos mais marcantes desta obra é o uso de exemplos de personagens bíblicos que envelheceram com dignidade e fé. Estão presentes figuras como Abraão, que, mesmo em idade avançada, manteve a confiança nas promessas divinas. Sua história é apresentada como um exemplo poderoso para quem vive a fase da aposentadoria. Já idoso e com menos vigor, o patriarca recebeu a ordem de sacrificar seu filho amado. Ele obedeceu sem questionar e, no momento decisivo, Deus o impediu de consumir o ato, aprovando sua fé. Isso mostra que, mesmo com o passar dos anos, a pessoa não precisa se acomodar: pode continuar firme, corajosa e fiel.

## UMA VIDA EM BUSCA DE EQUILÍBRIO

A autora também aborda a dor e a tristeza que acompanham as perdas e dificuldades. Ela rejeita a ideia de que expressar emoção seja errado – afinal, chorar não é sinal de fraqueza. Ao mesmo tempo, mostra que, mesmo em meio ao sofrimento, é possível encontrar consolo. Com coragem, compartilha sua própria experiência: ao enfrentar a morte do marido, resistiu



Escaneie o código para conhecer o livro



à tentação de se entregar ao desespero e buscou refúgio em uma esperança mais profunda. Ellen White relembra ainda o exemplo supremo de Jesus, que, prestes a enfrentar o pior, recebeu de Deus conforto. Assim, sua vida transmite uma mensagem de coragem, dignidade e esperança, mesmo nas horas mais sombrias.

*Princípios Sobre Aposentadoria* é um convite ao equilíbrio. A escritora propõe que a aposentadoria seja vivida com propósito, disciplina e alegria. Não se trata de um manual financeiro nem de um tratado religioso: é, acima de tudo, um guia de vida. Seus conselhos atravessam gerações e culturas porque abordam necessidades atemporais: envelhecer com dignidade, cuidar de quem se ama, administrar os recursos com responsabilidade e manter viva a esperança diante das dificuldades.

Este livro incentiva o leitor a enxergar os idosos como verdadeiros tesouros vivos. Ao mesmo tempo, desafia a refletir sobre o próprio futuro, lembrando que o envelhecimento é uma etapa natural da vida. Preparar-se para ela é preparar-se para viver melhor, com mais serenidade e gratidão.

**LUCAS DIEMER DE LEMOS** é editor na Casa Publicadora Brasileira

# EXPERIÊNCIA QUE EDIFICA

*Valores e legados para as novas gerações*

ALACY MENDES BARBOSA



**A**o longo dos meus quase 60 anos de vida e 40 de ministério pastoral, desenvolvi um carinho especial por homens e mulheres da terceira idade. Não sei exatamente por que, mas sempre gostei de estar perto deles. Talvez seja o olhar firme, o jeito direto ou aquela serenidade que só o tempo ensina. Apesar de, às vezes, enxergarem a vida de forma mais rígida, quase sempre são movidos por um amor sincero e por uma paixão profunda por Deus e pelas pessoas.

De maneira silenciosa, muitas vezes carregam o estigma de serem um peso, quando, na verdade, são eles que sustentam grande parte de suas comunidades. É um grave equívoco não valorizar seus esforços, talentos e sabedoria. Com orações constantes, surpreendente disposição e fidelidade inabalável, é fácil perceber que os mais

velhos estão entre os membros mais fiéis e comprometidos com a manutenção de suas igrejas.

“A sabedoria pertence aos idosos, e o entendimento, aos mais velhos” (Jó 12:12, NVT). Ouvilos é como andar por uma estrada marcada por lições valiosas. Seus erros e acertos ensinam, orientam e, muitas vezes, nos ajudam a poupar tempo e evitar dores desnecessárias. Há muito a aprender com aqueles que já passaram por tantas experiências e continuam firmes, servindo com humildade. A sabedoria e vivência de quem está na terceira idade podem fortalecer a unidade entre as pessoas e o crescimento espiritual.

Infelizmente, muitos são subutilizados e pouco valorizados. Quando isso acontece, a igreja perde profundidade, memória e equilíbrio. Além disso, é um erro alimentar um clima de

animosidade, tratando-os como obstáculos por seu conservadorismo. É hora de transformar essa realidade, e essa mudança pode começar com gestos simples e intencionais.

A seguir, apresento duas maneiras práticas de valorizar e envolver os idosos na vida de uma comunidade de fé:

1. *Planeje intencionalmente uma liderança intergeracional.* Envolver idosos e jovens nos planejamentos e atividades da igreja. Isso promove aprendizado mútuo, aproxima gerações e fortalece a unidade entre os membros.

2. *Valorize a experiência e o serviço.* Permita que os idosos compartilhem suas histórias e participem de atividades práticas. Esse gesto fortalece o senso de propósito e reconhece o valor de sua fé, vivência e dedicação.

Os idosos não são apenas o ontem; são parte essencial do hoje e um elo abençoado com o futuro. A terceira idade é um tempo de graça e redescoberta, momento de aprender, ensinar e seguir com fé. Um coração aberto ao novo continua sendo terra fértil nas mãos de Deus – e um precioso aliado para que outros O conheçam.

**OS IDOSOS NÃO SÃO APENAS O ONTEM;  
SÃO PARTE ESSENCIAL DO HOJE E UM  
ELO ABENÇOADO COM O FUTURO**

ALACY MENDES BARBOSA lidera o Ministério da Família e o Ministério Adventista das Possibilidades (MAP) da Igreja Adventista para oito países da América do Sul

Desenvolva

# inteligência, emocional



A existência é uma via de mão única. Os fatos, as alegrias e as crises podem até se repetir, mas as circunstâncias nunca são as mesmas. Às vezes, desejamos voltar no tempo para reviver certas épocas, porém o passado jamais pode ser recuperado ou reescrito. Também não conseguimos antever o futuro e saber com detalhes o que fazer em cada nova situação.

*A Vida é uma Arte* é indispensável para aqueles que procuram viver bem consigo mesmos e com os outros a cada momento. Nesta obra, você encontrará informações sobre os principais dramas da existência e como enfrentá-los com serenidade e motivação.



E-commerce  
CPB.COM.BR



Call Center  
0800-9790606  
☎ 15 98100-5073



CPB Livraria  
Acesse e confira  
a livraria mais próxima



Baixe o  
Aplicativo



pra toda a vida

VOCÊ PODE  
APRENDER A  
SER FELIZ

Descubra como hábitos e crenças ruins podem aprisionar a mente. **É possível encontrar liberdade, esperança e alegria com as estratégias certas.**



E-commerce  
CPB.COM.BR



Call Center  
0800-9790606  
☎ 15 98100-5073



CPB Livraria  
Acesse e confira  
a livraria mais próxima



Baixe o  
Aplicativo



CPB

pra toda a vida