



ELES JÁ
FORAM
VOCE *ê*

VIOLÊNCIA NÃO É SÓ BATER,
É IGNORAR, DESPREZAR E
CALAR HISTÓRIAS.

quebrando
osilêncio^{Teen}

EDITORIAL

Quebrando o Silêncio é um projeto educativo e de prevenção ao abuso e à violência doméstica, promovido anualmente pela Igreja Adventista do Sétimo Dia em oito países da América do Sul (Argentina, Brasil, Bolívia, Chile, Equador, Paraguai, Peru e Uruguai), desde 2002.

A campanha se desenvolve durante todo o ano, mas uma das suas principais ações acontece sempre no quarto sábado do mês de agosto. Este é o "Dia de ênfase contra o abuso e a violência", quando ocorrem passeatas, fóruns, escola de pais, eventos educativos contra a violência e manifestações na América do Sul.

Olá, galera!

Bora falar de um assunto muito importante?

Antes de comentar sobre o tema, me responda uma coisa: Qual a sua relação com coisas velhas?

Tudo bem que você não goste de celular, tênis, roupa, mochila velhos. Tudo bem não querer remédio e comida velhos, mas... e pessoas? O princípio seria o mesmo?

Esse é um assunto realmente sério e que não é novo: é um "velho tema" que precisa sempre vir à tona e se tornar novo em nossa mente. E sabe por quê?

Porque falar sobre as pessoas idosas, embora seja falar sobre a história do passado, é também encontrar a luz e a resposta para o futuro. Eles são os pilares do que temos, somos e conhecemos.

Embora falar sobre os idosos possa parecer um tema "velho", ele nunca deixou de ser urgente. À medida que o mundo muda, que a tecnologia acelera e que os relacionamentos se tornam mais superficiais, muitas pessoas idosas vão sendo deixadas para trás, e isso é uma forma de violência.

Mas agora quero deixar outra questão para você pensar:

Já lhe disseram que os vinhos e queijos mais caros são os mais velhos?

Já percebeu como os carros mais antigos têm um valor absurdo? Como as moedas antigas têm um valor extraordinariamente superior às atuais?

Só porque algo é antigo não significa que perde importância. Na verdade, o que é antigo costuma ganhar valor.

Sabe de uma coisa? De repente você tem alguém muito valioso perto de você, seus avós ou outras pessoas idosas, mas não está dando o devido valor.

A verdade é simples e dura: a gente precisa falar sobre cuidar e respeitar as pessoas idosas porque elas são parte de nós, e temos uma responsabilidade social e cristã para com elas. Respeitá-las revela quem somos e quem nos tornaremos. E sabe o que mais? Precisamos delas.

Falar sobre idosos é falar sobre: dignidade, respeito, memória, gratidão, justiça, humanidade, e essas coisas nunca ficam velhas.

Então aproveite este material. Reflita sobre como você tem se relacionado com os idosos e como pode honrá-los e aprender com eles.

Boa leitura!

Denise Lopes

Quebrando o Silêncio Teen

Edição 2026

Informativo do Ministério da Mulher da Igreja Adventista do Sétimo Dia

Coordenação Geral

Denise Lopes

Paulo Ribeiro

Juan Vargas

Blesman Monteiro

Colaboração Especial (Conteúdos)

Denise Lopes – pedagoga, pós-graduada em Terapia Educacional

Márcia Regina Paim Braga – médica geriatra e clínica geral

Catherine Vargas – advogada, pós-graduanda em Direito Tributário

Christofer William Pellini Valença – psicólogo clínico e neuropsicólogo

Luciane Patricia Hasse Garcia – psicóloga, com atuação clínica e em avaliação psicológica

Udolcy Zukowski – pastor aposentado da Igreja Adventista do Sétimo Dia

Jeanete Lima – pedagoga, pós-graduada em Aconselhamento Familiar e Educacional, mestranda em Gestão Educativa

Revisão

Paulo Ribeiro – jornalista, pós-graduado em Estudos Teológicos

Mairon Hothon – jornalista e mestre em Divulgação Científica

História em Quadrinhos

Texto: Juan Leopoldo

Ilustração: Fábio Rezende

Projeto gráfico e capa

Jaime Costa

Design e diagramação do interior

EWIG Studios

Ilustrações

Freepick

22948/100306



QUEBRANDO O SILÊNCIO TEEN 2026 - QUEBRANDO O SILÊNCIO TEEN 2026



EI!

ENVELHEÇEMOS, E AGORA?

Márcia Braga

Ei, você! Isso mesmo, garota cheia de energia, garoto de sorriso fácil!

Já pensou que um dia sua avó, seu avô, até seus pais, também já foram crianças que adoravam correr, tinham os joelhos ralados, subiam em árvores, comiam pipoca e riam até a barriga doer?

E já imaginou como eram quando tinham a sua idade? Cheios de planos, sonhos... estudar, namorar, noivar, casar, ter filhos, construir... Eram iguaizinhos a você...

Muitos ainda hoje estão fortes, firmes, com a mente viva e estão totalmente dentro da comunidade, exercendo seus papéis de profissionais, conselheiros, companheiros, totalmente integrados com as gerações mais jovens, auxiliares, sempre com a "mão na massa", como se não percebessem que a "idade chegou".

Mas é mais difícil pensar nisso quando os vemos cansados, com a pele enrugada, muitas vezes com o corpo curvado, com o semblante endurecido pelos desafios da vida... ou mesmo doentes. Estes também, como você, já viveram os encantos de ser jovem!

A REALIDADE

Envelhecer é um grande desafio para eles, para nós, e para vocês, a geração que vem vindo aí..., mas também é um grande privilégio – tanto para quem “chega lá” quanto para quem é mais jovem. E o segredo está em aprender tudo o que for possível com eles, sejam acertos ou erros.

Todos nós estamos no mesmo barco. Por isso, precisamos aprender a lidar com esta nova realidade: a de viver por muito mais tempo do que se imaginava na última fase da vida.

**Seremos velhos
por mais tempo
do que estamos
sendo jovens!**

E, infelizmente, a perspectiva de “ficar velho” traz um certo desconforto para muita gente, principalmente aos mais novos. Porque muito se associa a velhice com fragilidade, ou pior, perda da beleza, incômodo e invisibilidade. Envelhecer é um processo contínuo, sem outra opção para quem está vivo, e um processo sem volta. Quem não envelhece é porque já morreu!

Envelhecer faz parte da vida e é a fase mais longa de todas. Mas ninguém envelhece do mesmo jeito. Cada pessoa é única, como uma impressão digital, tão única quanto fascinante. Não existe um idoso igual ao outro.



TERCEIRA idade O PLUS da vida

Se for planejada, e sobretudo bem aproveitada, é a fase em que há mais liberdade de tempo, de ideias, maior sensibilidade para reflexões, compartilhamento de experiências, aprendizado de novas coisas, momento para ouvir os netos, dar colo e afeto. Considere ser um privilégio ter os avós ao seu lado por mais tempo!

Uma unanimidade: mais do que tudo, rugas contam histórias; guardam consigo dores, amores, vitórias, testemunhos de fé, ou mesmo derrotas. Admire-as como quem contempla um manancial de autoconhecimento, porque, afinal, quem “chega lá” traz consigo uma grande bagagem histórica e cultural, fonte de crescimento e aprendizado para você, sua família e sua comunidade.

Quanto mais velho, maior a sabedoria! Claro, nada como o tempo, grande professor, para enriquecer seu cérebro, estimular as conexões neuronais, treinar suas habilidades relacionais, crescer na capacidade analítica e de resolução dos desafios, principalmente se forem anos dedicados ao conhecimento da Palavra de Deus. Pouco - ou nada - tem a ver com títulos ou diplomas, mas sim com o saber disciplinado pela vida e pelo Criador dela. Isto tudo nos leva a um conceito maior: o de antifrágilidade, amparado pela Palavra de Deus.



Enfim...

A vida é como uma árvore que cresce devagar, enfrenta sol, vento, tempestade, e ainda assim floresce e torna-se viçosa. Nada substitui a experiência de quem já resistiu a muita coisa.

Enfim, meu querido aprendiz, não perca a oportunidade de ficar ao lado dos seus "velhos". Eles não duram para sempre... e quando se vão deixam um rastro de saudade... você irá lembrar com carinho de cada momento que aproveitou segurando suas mãos.

Por isso, converse, ouça, abrace, presenteie. Eles também aprendem com você, riem das suas coisas e amam ver você voar ainda mais alto com seus projetos e sonhos. Esta é a beleza do ciclo da vida. Abra-se para a novidade: chegue carinhosamente mais perto dos seus velhos.

(Márcia Regina Paim Braga - médica geriatra e clínica geral)



"MESMO NA VELHICE DARÃO FRUTO. PERMANECERÃO VIÇOSOS E VERDEJANTES. PARA PROCLAMAR QUE O SENHOR É JUSTO" (SALMO 92:14, 15).




VOCÊ SABE

COMO NOSSO CORPO ENVELHECE

Denise Lopes



BORA CONHECER AS MUDANÇAS DO ENVELHECER



O tempo passa, os anos chegam, e envelhecer faz parte do processo natural da vida. A gente até pode achar que isso não vai acontecer com a gente, ou que não vamos sentir o corpo mudar, mas ele muda sim! E a primeira coisa que você precisa ter certeza é: envelhecer não é sinônimo de doença, e sim um processo natural da humanidade.

Nesse processo, existem mudanças que fazem parte do envelhecimento normal, e outras que podem aparecer quando a pessoa tem alguma doença ou síndrome. Confundir essas duas coisas cria medo, preconceito e ideias erradas sobre o que é a velhice. Mas você pode ajudar a mudar essa mentalidade nas pessoas ao seu redor.

A verdade é que a maioria das pessoas idosas é independente, ativa e capaz de decidir sobre a própria vida. O envelhecer saudável é muito mais comum do que a gente imagina.

Por isso, aqui vão algumas orientações para você entender como esse processo acontece e como agir com pessoas que estão passando por essa fase.



O QUE PODE MUDAR COM A IDADE?

ALGUMAS MUDANÇAS SÃO NATURAIS DO TEMPO E ACONTECEM DE FORMAS DIFERENTES EM CADA PESSOA:

SENTIDOS

Com o passar dos anos, é comum que a visão, a audição, o paladar e o olfato fiquem menos sensíveis. Isso não impede a pessoa de viver bem e em comunidade; apenas exige mais atenção, paciência e algumas adaptações no dia a dia.

CORPO E ENERGIA

A força muscular e óssea pode diminuir com o tempo, e o corpo pode demorar um pouco mais para se recuperar de esforços, quedas ou doenças. Isso não significa incapacidade, de jeito nenhum, mas sim menos "reserva" física. Por isso, cuidar do corpo com alimentação equilibrada e atividade física adequada é essencial.

MENTE E APRENDIZADO

Esquecer onde deixou a chave ou demorar um pouco mais para aprender algo novo não é sinal de doença. A maioria das pessoas idosas mantém sua capacidade cognitiva funcionando bem, com condição de pensar, decidir, ensinar, opinar e aprender. No entanto, doenças como Alzheimer e outras demências são cada vez mais comuns à

medida que a idade avança, portanto a prevenção e o diagnóstico precoce são as melhores maneiras de encarar esse cenário; muita atividade física e cerebral, alimentação saudável, preservação da audição e visão, além do fortalecimento do senso de pertencer e de importância social são consagrados como a melhor maneira de prevenção. Consultas rotineiras e exames preventivos ajudam a identificar a doença nas primeiras fases, reduzindo o impacto e as limitações funcionais.

EMOÇÕES E PERSONALIDADE: O QUE É MITO E O QUE É REAL

Idosos não ficam imaturos, não "viram crianças" e nem regressam emocionalmente por causa da idade. Cada pessoa envelhece de um jeito, levando consigo sua história, personalidade e experiências. Algumas pessoas podem enfrentar tristeza, ansiedade ou solidão, especialmente após perdas importantes. Outras vivem essa fase de maneira mais serena. Assim como em qualquer idade, a saúde emocional depende de muitos fatores: vínculos familiares, sentimento de pertencimento, respeito, autocuidado e propósito de vida.

Como conviver e apoiar



A melhor forma de ajudar alguém que está envelhecendo é caminhar junto, não mandar, impor ou infantilizar.

CORPO EM MOVIMENTO E ESCOLHAS CONJUNTAS

Convide seu avô, sua avó, uma vizinha idosa ou alguém próximo para caminhar com você, fazer atividades físicas leves ou aproveitar momentos ao ar livre. Decidir juntos respeita a autonomia e fortalece os vínculos. O exercício faz bem para o corpo, a mente e o coração.

ALIMENTAÇÃO: CUIDAR JUNTO

Uma alimentação equilibrada faz bem em qualquer idade. Conversar, cozinhar juntos, trocar receitas e hábitos é muito mais eficaz do que fiscalizar ou impor regras sobre o que pode ou não estar no prato da pessoa.

SAÚDE É DIÁLOGO, NÃO ORDEM

Ir ao médico, tomar remédios, vacinas e fazer exames são decisões importantes e necessárias, mas não precisam ser impositivas. Converse, explique, mostre a importância e respeite os limites do idoso. A autonomia também faz parte da saúde.

MENTE RENOVADA

Estimule a pessoa mais velha a manter o cérebro ativo com leitura, jogos, palavras cruzadas, aprender um novo *hobby* ou desenvolver talentos antigos. Apoiar sonhos guardados e incentivar atividades com significado aumenta a autoconfiança e o bem-estar.

CONEXÃO DE VERDADE: MAIS ENCONTROS, MENOS PRESSA

Conectar-se é muito mais sobre estar presente do que apenas usar tecnologia. Uma boa conversa começa com escuta ativa e sem pressa. Não é chegar pedindo algo, impondo assuntos ou tentando "animar" alguém, mas estar disposto a ouvir, inclusive, desabafos, memórias difíceis e até silêncios. Quando alguém se sente ouvido, se sente valorizado. Com você também é assim! Envelhecer não é perder valor. É acumular histórias. Quando a gente entende isso, deixa de ter medo e preconceito da velhice e passa a respeitar quem já percorreu o caminho antes da gente. Cuidar dos idosos é cuidar do presente, do futuro e de quem nós mesmos estamos nos tornando.

O VALOR DE UM ABRAÇO

Está vendo, Gabriel?
O sol se põe devagar para lembrar
a gente de ter paciência.

E o senhor também é
devagar, né, vô?

Há, há, há!
Sou sim! Mas chego lá!

Ilustração: Fábio Rezende

Parem de filosofar
e venham comer!

Top? Isso é bom?
Há, há, há!

Vô, seu pão é
top demais!

É o melhor!

Eu vou cair, vô!

Se cair, levanta.
Cair faz parte da
nossa vida.

Amo vocês dois!

Ah, a avó
também ama você,
meu filho!

E eu te amo também!

Mesmo pequeno, aprendi
cedo o que é amor de verdade.

Até hoje minha mãe diz que fui eu quem ensinei meus avós a dizer 'eu te amo'. E acho que é verdade.

O Dia das Mães virou o dia mais triste. Meu tio Cléber, meu melhor amigo... sofreu um acidente e não voltou mais.



A gente ainda vai sorrir, vô. Prometo!

Você fala como um adulto, menino.

Acho que a dor faz a gente crescer...



Deus mandou o pequeno Miguel para curar um pouco da saudade.

Esse irmãozinho lindo do Gabriel é meu novo netinho, um anjinho que chegou bem na hora.



A dor não sumiu, mas o amor manteve a gente de pé.



Tem dia que o corpo cansa, mas o coração continua acreditando.

A gente vai superar junto, vô.





Meu vô não lê nem escreve, mas me ensinou as maiores lições da vida.



Eles sempre acreditaram em mim, mesmo quando eu duvidava.



Eles são o coração da minha história.



Nem toda violência é física. Às vezes é a indiferença, a falta de paciência, o esquecimento...

Tem gente que machuca só por não se importar.



Prof, posso dizer uma coisa?

Claro, Gabriel.

Meus avós me ensinaram que o contrário de violência é cuidado. É olhar com carinho, não com pressa.



Eles não querem pena, querem presença e respeito.



E aí, pessoal? Estava com saudade de vocês.

Nós também, filho. Como foi o dia?

Foi ótimo... hoje a aula foi sobre respeito, e é claro que me lembrei de vocês.



O amor que aprendi com meus avós virou o laço que mantém nossa família unida.

É esse amor que faz a gente seguir em frente.

Respeitar os idosos é proteger o futuro — o nosso e o deles.



Manual do neto

Christofer William Pellini Valenço

e Luciane Patrícia Hasse Garcia

Ser neto é uma das experiências mais bonitas da vida. É ter ao lado alguém que já viveu tantas histórias, que carrega lembranças de outros tempos e que, mesmo com o corpo mais lento e o olhar mais sereno, ainda tem muito a ensinar. Mas, para que essa troca aconteça de verdade, é preciso aprender o que chamamos de A.V.O.S. — Amar, Ver e Ouvir Sempre.

Este é o segredo de quem deseja ser um neto legal: cultivar o amor, enxergar com empatia e ouvir com o coração.



A - Amar

Amar um avô ou uma avó vai além de dizer “te amo”. É estar presente, é demonstrar carinho com pequenas atitudes diárias que fazem diferença. Pode ser oferecer o braço para caminhar, preparar um chá juntos, ajudar a carregar as compras, ensinar com paciência o uso do celular ou apenas perguntar como foi o dia.

O amor verdadeiro se revela no respeito e na delicadeza — em falar devagar, olhar nos olhos e compreender que cada pessoa idosa tem seu ritmo, suas dores e suas memórias. Quando o coração está aberto, até o silêncio vira um gesto de afeto.

V - Ver

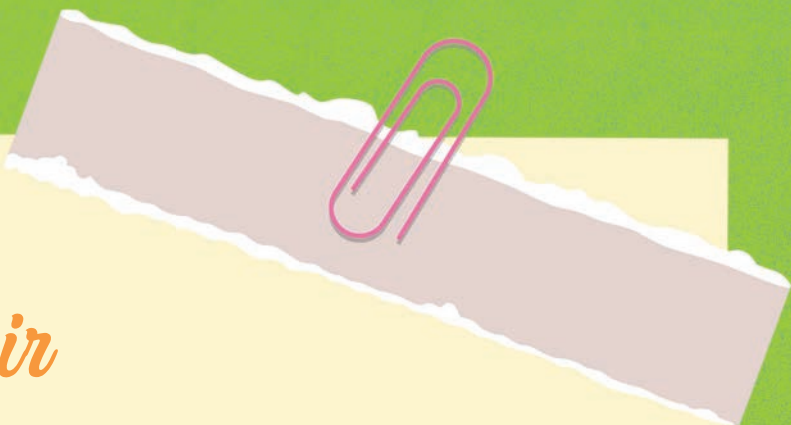
Ver é perceber quem o idoso é — e não apenas como ele parece ser. É entender que por trás dos cabelos brancos e das rugas há uma vida inteira de conquistas, sonhos e aprendizados. Ser neto é admirar o avô e a avó, reconhecendo suas histórias como parte da própria história. É olhar com paciência para o tempo deles, sem pressa e sem julgamentos.

Quando você “vê” de verdade, percebe que a velhice não é o fim de nada, mas o início de uma nova forma de sabedoria.

Dica: deixe o celular de lado quando estiver com eles. O olhar atento vale mais do que qualquer notificação.

TEMAS PARA CONHECER MELHOR SEUS AVÓS

Profissão e Ocupações
Sonhos Realizados
Cidades que conheceu
Onde morou
Amigos
Hobbies



O- Ouvir

Ouvir é um dos maiores presentes que um neto pode dar. Ouvir sem interromper, sem corrigir, sem olhar o relógio. Muitas vezes, as histórias que parecem repetidas são lembranças que os avós não querem deixar morrer.

Por que você não experimenta desvendar o “quando eu tinha sua idade”? Deixe eles contarem das experiências de vida, faça perguntas, brinque com eles sempre se atentando aos detalhes que eles contam.

Escutar com paciência é acolher. É permitir que o outro se sinta importante e valorizado. Pergunte sobre como era a juventude deles, o que sonhavam, o que os fazia sorrir. E, se quiser, grave essas histórias – elas serão um tesouro para a família.

S- Sempre

Amar, ver e ouvir não são atitudes que acontecem de vez em quando, mas um compromisso constante. Ser um neto legal é estar disponível, mesmo nos dias corridos, mesmo à distância (5 a 10 minutos fazem muuuuuuuita diferença quando bem utilizados!).

Um telefonema, uma mensagem, uma visita rápida ou uma risada compartilhada podem transformar o dia de quem sente saudade. A presença, ainda que simples, é uma forma de dizer: “você é importante para mim”, “fica mais um pouquinho”, “posso dormir na sua casa hoje?”...

Cuidar dos idosos é combater a violência do descaso, da impaciência e da indiferença. Pequenos gestos de amor e respeito podem mudar a vida de quem envelhece – e também a de quem aprende com eles.



Desafio A.V.O.S.



No lugar do meu avô

Que tal tentar sentir, por um dia, o que eles sentem? Experimente reduzir sons com tampões nos ouvidos, embaçar os óculos ou utilizar óculos de natação, colocar duas ou três calças e tentar caminhar, ou demorar alguns segundos antes de responder. Depois, escreva o que aprendeu: quais foram as maiores dificuldades, o que sentiu, o que passou a valorizar.

Esse exercício ajuda a desenvolver empatia e a perceber que envelhecer é um processo que merece respeito, não impaciência.

Ser um neto legal é viver o A.V.O.S. todos os dias: **Amar, Ver e Ouvir Sempre**. É reconhecer que cuidar de quem envelhece não exige grandes gestos — basta presença, carinho e escuta verdadeira.

Afinal, o maior legado que um avô pode deixar não está em objetos, mas nas lembranças que construímos juntos. E a maior prova de amor que um neto pode dar é continuar escrevendo essa história com ternura, paciência e gratidão.

Qual o seu plano com seus avós nesta semana? Neste mês? Neste ano?

- Deixo aqui algumas **dicas** para você fazer com seus avós:
- Crie um caderno de memórias;
 - Crie um caderno de gírias/expressões antigas;
 - Crie um momento de fotos engraçadas com os avós;
 - Qual a receita preferida deles?
 - Qual fato marcou a vida deles?
 - Qual era a moeda quando eles tinham sua idade?

VIU E AGIU:

O QUE É A

VIOLÊNCIA

CONTRA A PESSOA

IDOSA

(e por que isso também é sobre você)

Catherine Vargas

Imagine chegar aos 60, 70, 80 anos... e descobrir que o maior perigo não vem das ruas, mas de dentro de casa. Estudos publicados na revista *Lancet Global Health*, apoiados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e conduzidos pela Universidade de Southern California (EUA), mostram que um em cada seis idosos é vítima de algum tipo de violência em todo o mundo. O mais assustador é que, na maioria das vezes, o agressor é alguém próximo, como o filho, neto, cônjuge ou cuidador.

E não pense: “isso não é tão importante para mim”.

A Organização das Nações Unidas (ONU) projeta que até 2050, uma em cada seis pessoas no mundo terá 65 anos ou mais, chegando a 2 milhões de pessoas, ou seja, estamos falando de um futuro que envolve todos nós, inclusive você, que um dia também vai envelhecer.

Mas, afinal, o que pode ser considerado

VIOLÊNCIA CONTRA O IDOSO



VIOLÊNCIA FÍSICA

É a forma mais visível. Não é só o espancamento que conta. Tapas, empurrões, beliscões e qualquer tipo de agressão física também são violência.

ABUSO PSICOLÓGICO

Aqui, o corpo não apanha, mas o coração sofre. Critos, humilhações, isolamento, insultos, ameaças, desprezo. Palavras também machucam, e muito!

NEGLIGÊNCIA, ABANDONO E VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL

Negligência é quando se deixa de oferecer os cuidados básicos (alimentação, higiene, medicamentos). Abandono é quando o idoso é deixado à própria sorte. Há ainda a violência institucional, que acontece em lares, hospitais ou entidades que deveriam proteger, mas falham por descuido, omissão ou até desrespeito.

ABUSO FINANCEIRO E PATRIMONIAL

Quem nunca viu um caso assim? Aquele "empréstimo fácil" que o idoso faz "só pra ajudar alguém", mas nunca vê o dinheiro de volta. Ou quando alguém (muitas vezes, um parente próximo) pega o cartão, faz transferências, vende bens ou até altera o testamento sem consentimento. Atenção: isso é crime! Cuidar do dinheiro do idoso é uma responsabilidade, não uma oportunidade para dar golpes.

VIOLÊNCIA SEXUAL

Idosos - especialmente mulheres e pessoas com limitações físicas ou cognitivas - também podem ser vítimas de abusos sexuais. Beijos forçados, toques indevidos, relações sem consentimento... tudo isso é violência. Muitos casos não são denunciados porque as vítimas têm medo ou dificuldade de se expressar. Esteja sempre atento aos sinais!

DISCRIMINAÇÃO PELA IDADE

"Ah, é velho demais pra isso."
"Deixa pra lá, ele nem entende."
Esses tipos de fala são etarismo: o preconceito contra a idade. Tratar o idoso como incapaz, inferior ou inútil é uma forma silenciosa de violência. E esse tipo de pensamento, além de ferir, abre espaço para abusos maiores.





Leis pelo mundo

PROTEGER OS IDOSOS

É DEVER DE TODOS OS PAÍSES

A defesa da dignidade das pessoas idosas não é só uma questão moral. É uma obrigação legal em muitos lugares. Diversos países criaram leis específicas para garantir respeito, saúde, segurança e punição a quem maltratar um idoso.
Veja alguns exemplos:

ARGENTINA

A Lei nº 27.360 incorporou a Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos dos Idosos, obrigando o Estado a prevenir, investigar e punir abusos.

BOLÍVIA

A Lei Geral das Pessoas Adultas Maiores (Lei 369/2013) estabelece direitos, deveres e institucionalidade de proteção para indivíduos com mais de 60 anos, garantindo assim dignidade e bem-estar.

BRASIL

O Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) garante prioridade em serviços, proíbe maus-tratos e prevê prisão de até 4 anos para quem abandonar, agredir ou explorar financeiramente um idoso.

PERU

Lei 30490/2016, conhecida como Lei da Pessoa Adulta Maior, garante a promoção e proteção dos direitos, segurança física, econômica e social, proteção familiar e comunitária, e atenção à saúde.

URUGUAI

A Lei 19.430/2016 aprova a Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos dos Idosos. O país também estrutura um sistema integral de cuidados para pessoas com mais de 60 anos.

CHILE

A Lei 19.828 cria o SENAMA (Servicio Nacional del Adulto Mayor), um sistema voltado para as pessoas idosas, visando promover sua plena integração na sociedade, protegê-las contra o abandono e a carência de serviços básicos.

EQUADOR

A Lei Orgânica das Pessoas Adultas Maiores entrou em vigor em 2019 que assegura atenção prioritária e sistema de proteção integral para pessoas com 65 anos ou mais.

PARAGUAI

A Lei nº 1885/2002 cria o “Código das Pessoas Idosas”, assegurando assistência gratuita e proteção legal.

ESTADOS UNIDOS

A Lei Elder Justice Act (2010) tornou-se parte da política federal para prevenir e responsabilizar pelo abuso, negligência e exploração de idosos.

EUROPA

Em alguns países europeus existem leis específicas ou políticas que visam a proteção dos idosos, embora nem todos tenham uma legislação única e abrangente (“elder abuse law”). Por exemplo, na Alemanha há uma lei que implementa a “Hague Convention on the International Protection of Adults” para assistência a adultos vulneráveis.



E quando você vê, ou desconfia,

O QUE FAZER?



Se você presenciar maus-tratos ou perceber que um idoso está sendo maltratado, denuncie! Cada país possui seus próprios canais de denúncia, mas, em geral, é possível:

- Procurar as autoridades locais ou policiais;
- Entrar em contato com organizações civis e entidades de apoio ao idoso;
- Denunciar em plataformas governamentais ou linhas diretas nacionais, quando disponíveis.

Denunciar não é “se meter na vida dos outros”. É salvar uma vida que pode estar pedindo socorro em silêncio.

Para pensar:

Antes de rir, zombar ou ignorar uma pessoa idosa, lembre-se de uma coisa: ela já foi jovem como você. Teve alegrias, mágoas, conquistas, sonhos e histórias incríveis. Já correu, trabalhou, amou e agora enfrenta o tempo com a mesma vontade de viver que você tem hoje. Um idoso é um avô, uma avó, um tio, um pai, uma mãe, uma pessoa amada de alguém. E merece ser tratado com o mesmo respeito e dignidade que você espera receber.

(Catherine Vargas – advogada, pós-graduada em Direito Tributário)


Referências:

Prevalência de abuso de idosos em contextos comunitários: uma revisão sistemática e meta-análise.



Yon Y, Mikton CR, Gassoumis ZD, Wilber KH. Lancet Glob Health. 2017 fev;5(2):e147-e156. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28104184>

**NÃO DÁ PRA FINGIR
QUE NÃO VIU.**


DEPOIMENTOS AVÓS



Meus avós são a prova viva de que Deus escreve histórias de fidelidade: são as orações que me cobrem, a fé que me guia e o legado que me prepara para encontrar Jesus no grande dia.




Pedro Henrique Barros - 16 anos.




Quando tudo está ruim, seu café e o amor são o essencial para me fazer sorrir e continuar em frente.

**Beatriz Andersen Soares Cesar -
14 anos**



Avós são amor que nunca envelhece, sempre presente no coração.

**Lucas Ribeiro
Cabral - 16 anos**



Meus avós são a força que me levanta, o amor que me molda e a luz que continua brilhando em mim, mesmo quando o mundo apaga as estrelas.

**Felipe Lohan Pereira Aguiar
Costa - 16 anos**

Os meus avós são para mim como um abraço que não envelhece e um doce que não acaba.

João Argenton - 17 anos

Aos avós, guardiões de memórias antigas e de ternura infinita, cuja presença é como um sopro de tempo suave que acaricia a vida, dedico minha eterna gratidão por cada gesto, cada história e cada abraço que moldaram quem eu sou.

**Beatriz Silva Santos Ribeiro
- 15 anos**

Para mim, meus avós são como uma árvore de carvalho: majestosos e firmes por fora, com raízes profundas que guardam histórias, lutas e a força que sustenta nossa família.

**Sarah Friese Machado dos
Santos - 16 anos**

As minhas avós são as pessoas mais preciosas para mim, elas me ensinaram muita coisa. Minha vó Fátima me ensinou que eu devo sempre ter fé em Deus e ser gentil com os outros, e a minha vó Margarida me ensinou a ser forte e esperta, além de várias outras coisas. Mas o que eu acho mais importante é que as duas me ensinaram a andar junto a Cristo. Eu as amo do fundo do meu coração e, sempre que falo delas, fico muito feliz!

Endy Gabriela G. Machado - 16 anos



Ter avós na vida é uma dádiva. Fui presenteada por Deus com essa dádiva e através disso presenciei os momentos mais incríveis da minha vida. Minha vó sempre foi meu maior exemplo de fé, perseverança, compaixão, serviço, gentileza e, principalmente, de amor, pois ela me ensinou a lutar pelo que é certo, colocar Jesus à frente de tudo e dar a vida pelo serviço ao próximo. Hoje ela descansa no Senhor, mas as marcas que deixou na vida das pessoas que tiveram contato com ela jamais serão apagadas, principalmente na minha. Carrego cada ensinamento em meu coração e almejo o dia da volta de Jesus para encontrá-la e ir para casa. Quem tiver avós ao seu lado, ame-os e aproveite cada momento; aos que têm avós que já descansaram, preparem-se para reencontrá-los; e aos avós, muito obrigada; vocês curam feridas que não causaram e nos dão o exemplo prático do amor de Jesus.

Rafaela Rocha - 16 anos



Minha vó significa um exemplo de bondade que devemos ser para outras pessoas, pois está sempre disposta a ajudar, acolher e agradecer ao próximo como sendo da família, essa é sua verdadeira demonstração de amor. E, para mim, isso significa demonstrar aconchego e conforto, mesmo quando a rotina não esteja fácil para si mesmo. Significa que a bondade e a hospitalidade são qualidades que não envelhecem, mas se renovam a cada dia.



Natan Cubas de Moraes - 15 anos

A minha vovó significa um amor puro para mim! A minha vovó me ama de um jeito tão doce e aconchegante que só ela consegue. A minha avó é como um campo florido onde o clima é ameno e o sol brilha radiante no céu. Lembro-me com um sorriso de nossas conversas todas as tardes quando estávamos só eu e ela. Meu maior sonho é, um dia, no céu, deitar em um campo de flores e conversar com ela por vários dias.

Júlia Mota Ferreira, 15 anos



Wi Fi da SABEDORIA

CONECTE-SE COM QUEM

JÁ VIVEU MAIS!

Udolcy Zukowski

INTERNET NÃO É TUDO



Parece que hoje há um tutorial para tudo na internet, tudo você consegue encontrar no Google, TikTok ou na IA: “Como fazer amigos em 3 passos”; “Como saber se é amor de verdade” (segundo um coach de 17 anos); “Como tirar 10 na prova sem estudar”; “Como fritar um ovo em 40 segundos”.

Mas, mesmo deixando os exageros e *fake news* da Internet de lado, existem coisas que nenhum vídeo do YouTube ensina. Uma delas é a SABEDORIA! Ela nasce com o tempo, com erros e acertos, com lágrimas, risadas, cicatrizes e principalmente com a experiência. A gente aprende a ser sábio muito mais com quem já conhece a rota, já caiu e se levantou, viveu décadas a mais do que a gente e tem a experiência real do caminho, do que com qualquer realidade virtual.

A REAL



É aí que a Bíblia solta a verdade na lata:

“O cabelo grisalho é uma coroa de esplendor, e se obtém mediante uma vida justa” (Provérbios 16:31).

“Fiquem de pé na presença das pessoas idosas e as tratem com todo o respeito...” (Levítico 19:32).

SABEDORIA NÃO VEM DE UM CLICK



Ser filho de um sábio não garante sabedoria a ninguém e nem transfere conhecimento automaticamente. Veja o que aconteceu com o filho do homem mais sábio do planeta Terra: o rei Salomão. Roboão se tornou rei após a morte de seu pai Salomão. Mas ele ignorou o conselho de quem tinha experiência de vida para reinar, preferiu seguir as ideias dos “brothers” da mesma idade dele. Aumentou os impostos e acabou dividindo o reino. E ele virou exemplo negativo sobre quem não sabe ouvir os mais velhos.

Já Moisés, por outro lado, aprendeu a escutar. Quando seu sogro Jetro viu que ele estava sobre-

carregado, deu um conselho para dividir as tarefas (Êxodo 18). Moisés poderia ter dito: “Valeu aí, sogrão, mas eu vou fazer do meu jeito.” Só que não! Moisés ouviu a voz da sabedoria e salvou o povo de um colapso administrativo no meio do deserto! E você conhece a história de Samuel, o menino que ouvia a Deus? Ele aprendeu a ouvir o velho sacerdote Eli. E foi Eli que o ensinou a dizer: “Fala, Senhor, porque o Teu servo ouve.” Uma geração ensinando a outra – o Céu ama isso!

Você quer viver mais? Honre seus pais - é o quinto mandamento (Êxodo 20:12). E, se você obedecer, ele vem com uma promessa: vida longa e abençoada!

VALORIZE O HD EXTERNO

Honrar as pessoas idosas é mais do que mostrar boa educação, é sinal de sabedoria. Na era dos fones de ouvido, o melhor é ouvir de verdade quem tem cabelos brancos. Deus colocou sabedoria em cada ruga no rosto, em cada história contada com brilho nos olhos. Cada idoso tem um “HD externo” repleto de experiências que podem ajudar você a errar menos e a conquistar coisas mais importantes do que um *ranking* lendário ou uma vitória no modo *hard* do videogame.

Talvez a resposta que você procura não esteja no Google, no TikTok ou na Inteligência Artificial, mas na cadeira de balanço do vovô!

5 PERGUNTAS

PARA CONVERSAR COM UMA PESSOA IDOSA



1. Qual foi seu maior desafio quando era jovem?
2. Que conselho o(a) senhor(a) daria pra quem vive “nas telas” o dia todo?
3. O que o(a) faz feliz até hoje?
4. O que aprendeu com seus erros?
5. Qual foi a promessa de Deus que lhe deu forças quando tudo parecia perdido?

O jovem tem a força de um motor, mas a sabedoria é o volante pra não sair do bom caminho. Escute e respeite os conselhos dos cabelos brancos. Eles têm muitos arquivos salvos no HD da vida, prontos para serem compartilhados com você.

(Udolcy Zukowski – pastor aposentado da Igreja Adventista do Sétimo Dia)

“COM AS IDOSAS ESTÁ A SABEDORIA, E NA LONGA IDADE O ENTENDIMENTO” (JÓ 12:12).



FAÇA O TESTE DA



HONRA

Veja se você tem honrado seus avós. Para cada frase, dê uma nota de 1 a 5. Quanto mais verdadeira a resposta for para você, mais alta é a nota (4 ou 5). Quanto menos verdadeira, mais baixa a nota (1 ou 2) e se for mais ou menos, marque a nota 3.

1. Passo tempo de qualidade com eles.	1	2	3	4	5
2. Visito e ligo com frequência. Procuro manter contato.	1	2	3	4	5
3. Ouço, dou atenção quando eles falam e faço contato visual.	1	2	3	4	5
4. Peço conselhos e opiniões sobre diversos assuntos.	1	2	3	4	5
5. Comemos juntos sempre que possível.	1	2	3	4	5
6. Demonstro afeto por palavras, carinho e gestos.	1	2	3	4	5
7. Expresso gratidão pelo que fizeram ou fazem por mim e por tudo o que fizeram na vida.	1	2	3	4	5
8. Digo que os amo.	1	2	3	4	5
9. Sou educado, respondo com respeito.	1	2	3	4	5
10. Ofereço ajuda sempre que estou perto ou dou um jeito de ir onde eles estão para ajudá-los.	1	2	3	4	5
11. Pergunto sobre o passado e peço que compartilhem suas histórias e memórias.	1	2	3	4	5
12. Falo sobre o meu futuro, meus sonhos e medo porque acredito que eles têm muita experiência e podem me ajudar.	1	2	3	4	5
13. Convido meus avós para passear, jogar, conversar e participar de decisões.	1	2	3	4	5
14. Sou ou poderia ser voluntário em residências para idosos.	1	2	3	4	5

CLASSIFICAÇÃO



56 A 70 PONTOS - "CAMPEÃO DA HONRA"

Parabéns! Seu coração entende o valor de quem veio antes. Você valoriza profundamente os seus avós e as pessoas idosas que conhece. Demonstra afeto, presença, respeito e interesse. A relação é viva e cheia de carinho. Continue sendo luz e inspiração dentro da sua família!



35 A 55 PONTOS - "CAMINHO DO CRESCIMENTO"

Você está no caminho! Você é um adolescente que gosta dos avós, mas ainda não percebe todo o impacto que eles podem ter em sua vida. Seria bom você desenvolver constância, presença e atitudes mais intencionais. Com pequenos gestos, sua relação com seus avós pode se tornar ainda mais forte, bonita e significativa. É hora de crescer nesse amor!



14 A 34 PONTOS - "MUDANÇA NECESSÁRIA"

Este é o seu momento de mudança! Talvez não tenha percebido o quanto está distante, emocionalmente, dos seus avós. Não é por mal — geralmente é falta de atenção, correria do dia a dia ou falta de costume. Você precisa virar esse jogo, especialmente em respeito, presença e afeto. Com gestos simples e contínuos, a mudança vai acontecer. Lembre-se: Nunca é tarde para aproximar-se, ouvir, aprender e cuidar. Seus avós precisam de você e você pode descobrir um tesouro escondido nessa relação!



ZERANDO O GAME

Os verdadeiros “donos do jogo” não apenas jogaram, mas sobreviveram às fases, guardaram as lições e continuam no *ranking*.

Jeanete Lima

Já pensou se a vida fosse um game? Se tudo que você vive — o drama, a alegria, as conquistas e até os tombos — fosse parte de uma fase maior? Pois é... depois de tudo que você leu nas páginas anteriores desta revista, dá pra perceber uma coisa: nesse jogo, os idosos seriam os jogadores de nível máximo. Eles já passaram por mapas que você nem sabe que existem, derrotaram chefões que você ainda nem ouviu o nome, descobriram atalhos, revisitaram fases, erraram caminhos... e sobreviveram. E você não ignora alguém que já zerou aquilo que você mal começou, certo?

Mas aí vem a parte triste: apesar de terem acumulado tanta experiência, muitos desses “mestres do jogo” são tratados como se fossem peças descartáveis. E isso dói — neles e na gente. Segundo a Organização Mundial da Saúde, uma em cada seis pessoas com 60 anos ou mais sofre algum tipo de abuso no mundo.

Isso significa gente real sendo ignorada, diminuída, maltratada. E isso não é uma estatística distante, não: pode ser sua avó, o senhor da padaria,

a vizinha que sempre sorri pra você. A dor deles às vezes passa do nosso lado... e a gente nem percebe.

E pensa comigo: se já existe tanta dor por falta de cuidado, quanto vale — de verdade — dar atenção às pessoas mais velhas que convivem com a gente? Quanto vale uma conversa de dez minutinhos que pode aliviar uma semana inteira de solidão?

Quanto vale um sorriso que devolve a dignidade? Você pode começar agora a fazer a diferença!



O QUE EU POSSO FAZER?

Quando você respeita um idoso, conversa com calma, trata com carinho ou simplesmente não o empurra para o canto da vida, você está fazendo algo muito maior do que boas maneiras. Está obedecendo a um pedido direto de Deus: “Honra teu pai e tua mãe” (Êxodo 20:12). E ainda: “Levanta-te na presença dos cabelos brancos” (Levítico 19:32). Não é um conselho opcional. Não é uma frase motivacional. É ordem. É propósito. Já pensou nisso?

E o mais curioso... Você não precisa de algo épico! Às vezes, basta ouvir sem olhar o celular. Às vezes, basta fazer companhia por alguns minutos. Às vezes, basta não rir daquela piada que humilha quem já viveu o dobro — ou o triplo — do que você viveu. Você tem a chance de ser o contraponto num mundo que, muitas vezes, aperta o “mute” nos mais velhos.

Porque, se você parar pra pensar, existe um universo inteiro escondido dentro de gente com rugas. Histórias boas, histórias difíceis, memórias que doem, memórias que curam. Eles já lidaram com tempestades que você ainda nem sabe prever. Já tiveram decepções, viradas, milagres. Já precisaram de fé quando tudo parecia contra. E, olhe... Deus deixou sabedoria espalhada em cada linha de expressão.

O renomado poeta Carlos Drummond de Andrade, que enxergava a vida com lupa e com alma, certa vez escreveu: “As rugas do rosto são de fato marcas de tempo e não de idade”, lembrando que as marcas do tempo não são defeito, são história. Cada ruga é uma memória em forma de mapa.





VALORIZANDO CADA FASE DO JOGO

Quando você decide tratar um idoso com respeito, cuidado e atenção, está assumindo um estilo de vida. Está dizendo para o mundo — e para si mesmo: “Eu valorizo o que dura. Eu acredito no legado.” Afinal, cada fase do jogo importa, não é mesmo? E, ao entender isso, você está formando caráter quando ninguém está olhando. Está sendo luz enquanto muitos preferem apenas rolar a tela para baixo.

Então, se você vive num ritmo acelerado, cheio de notificações, hashtags e pressa... respire. Desacelere. Perceba quem anda devagar ao seu lado, não porque quer, mas porque o corpo já caminhou muito. Pergunte, escute, ajude. Talvez a resposta que você mais precisa não esteja no Google, nem no TikTok — mas no jeito leve, sincero e às vezes até engraçado de quem já chorou, já venceu, já perdeu... e continua acreditando no propósito desse grande jogo chamado “vida”.

E se hoje você fizer um gesto pequeno, amanhã vai preservar algo grande: a dignidade, o sorriso, o valor — a vida.

Seja parte da mudança. Faça o que Jesus faria.

E comece isso agora!

Profª Jeanete Lima

(Pedagoga, pós-graduada em
Aconselhamento Familiar e Educacional,
mestranda em Gestão Educativa)

ONDE ENCONTRAR AJUDA



Disque 100 (Disque Direitos Humanos): Funciona 24 horas, todos os dias, gratuitamente, por telefone fixo ou celular, e garante sigilo e anonimato.



Aplicativo Direitos Humanos Brasil: Permite registrar a denúncia com acessibilidade em Libras e outras funcionalidades.



Ligue 190 (Polícia Militar): Em casos de emergência ou flagrante.



Delegacia Especializada de Proteção ao Idoso: Para registro formal e investigação policial.

quebrando
osilêncio^{Teen}

