

AUGE



A era **Wellness** que transforma gerações

EDITORIAL

Caio Carraro Gomes da Costa

Redefinir o futuro do envelhecimento.

COLUNA: LONGEVIDADE

Ricardo Mucci

Wellness, epigenética e longevidade.

COLUNA: EXPERIÊNCIA

Naiala Ferreira

Bem-estar na comunidade com a USP 60+.

COLUNA: SOLIDARIEDADE

Sabrina Aparecida

Silêncio. Uma escolha que não protege.

ÍNDICE DE NAVEGAÇÃO



Toque ou clique sobre a seção desejada para ir direto ao conteúdo.

Capa

Gerada com auxílio de IA, a imagem da capa representa o wellness como um estilo de vida que conecta diferentes gerações por meio do cuidado com o corpo, a mente e o bem-estar. As duas mulheres, em uma postura simétrica de ioga que forma a letra "W", simbolizam diferentes fases da vida em equilíbrio e continuidade. A composição reforça a ideia de longevidade ativa, mostrando que saúde integral e autocuidado deixaram de ser apenas tendências para se tornarem valores centrais de uma nova cultura, mais consciente, equilibrada e conectada à qualidade de vida.

EDITORIAL

Caio Carraro Gomes da Costa

Redefinir o futuro do envelhecimento.

NOTA DE REPÚDIO

Equipe Auge

Uma lapada na cara da consciência etária.

MATÉRIA DE CAPA

Sabrina Aparecida

A era Wellness que transforma gerações.

COLUNA: LONGEVIDADE

Ricardo Mucci

Wellness, epigenética e longevidade.

COLUNA: EXPERIÊNCIA

Naiala Ferreira

Bem-estar na comunidade com a USP 60+.

COLUNA: SOLIDARIEDADE

Sabrina Aparecida

Junho violeta: Silêncio. Uma escolha que não protege.

RECOMENDAÇÃO

Sabrina Aparecida

Envelhecer: Velhice hoje.

**Caio Carraro**
EDITOR-CHEFE

Redefinir o futuro do envelhecimento

No passado, falar de envelhecimento parecia um assunto distante, reservado apenas para quando os primeiros cabelos brancos decidissem aparecer. Hoje, no entanto, assistimos a uma transformação profunda. A juventude contemporânea, liderada pela Geração Z e pelos Millennials, está reescrevendo sua relação com o tempo e com o próprio corpo de forma inédita.

O declínio do lazer noturno tradicional e o crescimento de atividades como corrida, pilates, ioga, artes marciais e musculação vão além de modismos. Ao priorizarem bem-estar e socialização ativa, os jovens investem no “capital de saúde”, fortalecendo a saúde física e cognitiva e criando bases para um envelhecimento mais saudável e funcional.

Essa mudança comportamental se conecta a um tipo de “revolução da longevidade”, que vê o envelhecimento como reflexo das escolhas ao longo da vida. O jovem ativo de hoje tem mais chances de se tornar a pessoa idosa autônoma de amanhã, transformando também o futuro do cuidado e da assistência ao envelhecimento.

A “era wellness” vai além de uma tendência estética impulsionada pelas redes sociais; ela reflete uma mudança cultural e comportamental profunda, capaz de transformar o futuro da longevidade e da saúde coletiva.

Nesta edição, abordaremos a diferença entre o ‘bem-estar consumista’ e o ‘bem-estar consciente’; e como as novas gerações, de forma silenciosa e sistemática, estão pavimentando o caminho para uma sociedade centenária muito mais vigorosa, autônoma e interconectada ao escolherem o movimento, a socialização ativa, a sobriedade e a prevenção primária.

O envelhecimento deixa de ser visto sob a lente do medo da decrepitude para ser compreendido como o processo contínuo de colheita dos capitais vitais, intelectuais e sociais acumulados ao longo de todo o curso da existência. O futuro da longevidade ativa já começou, e ele é diariamente construído a cada quilômetro corrido, a cada movimento consciente e a cada conexão intergeracional estabelecida no presente.

Boa leitura! ■

Nota de repúdio

Uma lapada na cara da consciência etária.

A revista AUGE manifesta seu profundo repúdio ao que vem acontecendo na região da Lapa, em São Paulo, onde moradores têm pressionado pela retirada de Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) do bairro, alegando incômodos relacionados à circulação de ambulâncias, movimentação de profissionais da saúde e presença desses serviços na vizinhança.

Nas últimas semanas, o conflito ganhou força nas redes sociais, em discursos públicos e também em meio a [fiscalizações, multas e cassações de alvarás durante a gestão do prefeito Ricardo Nunes](#), ampliando ainda mais a insegurança enfrentada pelas instituições. O cenário expõe falas marcadas por preconceito, desumanização e etarismo (discriminação baseada na idade). Em outras palavras: **pessoas idosas estão sendo tratadas como problema urbano.**

É grave que, em uma sociedade que envelhece rapidamente, o cuidado seja visto como perturbação e a velhice como algo que precisa ser escondido ou afastado. **Falta consciência etária.** Falta entender que envelhecer não é uma realidade distante “do outro”, mas um processo que atravessa todos nós. Sim, todos, sem exceção, estão suscetíveis a precisar desses serviços no futuro — seja para si mesmos, para pais, avós, familiares ou pessoas queridas.

Também é necessário refletir sobre o papel do poder público diante dessa situação. Quando instituições voltadas ao cuidado de pessoas idosas enfrentam insegurança, pressão e risco de fechamento, é dever da gestão pública garantir diálogo, fiscalização justa e proteção à dignidade humana — e não permitir que o preconceito contra a velhice seja legitimado socialmente.

Nós, da revista AUGE, nos solidarizamos com as ILPI que estão passando por esse processo, com os profissionais que atuam diariamente no cuidado, com as famílias e, principalmente, com as pessoas idosas que estão sendo diretamente impactadas por esse cenário de hostilidade.

Nas duas últimas edições da revista, trouxemos justamente o debate sobre ILPIs privadas, públicas e filantrópicas para ampliar a conscientização sobre envelhecimento, cuidado e responsabilidade social.

O que falta não é material educativo. A academia, a ciência e profissionais da área têm produzido e disseminado informações sobre envelhecimento há anos. O que falta é consciência e humanidade para acolher, compreender e aprender sobre uma realidade que pertence a todos nós. Instituições de cuidado não desvalorizam bairros — o que desvaloriza uma sociedade é a incapacidade de respeitar sua própria população idosa. ■

Uma sociedade que rejeita a velhice, rejeita o próprio futuro.

**Sabrina Aparecida**

GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



A era Wellness que transforma gerações

O anti-aging está ganhando uma nova roupagem: o “wellness”, palavra que significa bem-estar. Mas, nos últimos anos, esse conceito tem se afastado daquele bem-estar genuíno, ligado à qualidade de vida.

Em vez disso, ele aparece cada vez mais associado a um mercado que vende juventude como sinônimo de felicidade e faz parecer que envelhecer é algo que precisa ser evitado a todo custo.

É a rotina de skincare que promete parar o tempo, o colágeno vendido como solução para manter a firmeza da pele, os suplementos e cápsulas “milagrosas” apresentados como segredo da longevidade. São também as aplicações de botox, os procedimentos estéticos e as cirurgias plásticas vendidas como parte indispensável da “aparência jovial”.

Ao mesmo tempo, academias de alta performance, programas fitness exclusivos, roupas de marca e tênis esportivos caríssimos ajudam a reforçar a ideia de que saúde e bem-estar têm preço, estética e padrão definidos. Como se cuidar de si exigisse, necessariamente, alto poder de consumo, um corpo idealizado e um estilo de vida quase inalcançável para grande parte das pessoas.

No meio de tudo isso, envelhecer, que é um processo natural da vida, começa a ser visto como um problema a ser corrigido, escondido ou combatido. E o autocuidado, que deveria estar ligado ao bem-estar, acaba se transformando em cobrança, consumo excessivo e comparação constante.

O óbvio também precisa ser dito. E o que queremos reforçar nesta edição da AUGE é que o verdadeiro wellness não está na quantidade de produtos, procedimentos ou tendências que consumimos. Ele se constrói em hábitos possíveis e sustentáveis ao longo da vida: alimentar-se bem, movimentar o corpo, dormir com qualidade, cuidar da saúde mental, manter vínculos afetivos, sentir pertencimento e cultivar propósito.

Embora o termo “wellness” esteja em alta atualmente, a busca por uma vida equilibrada existe há milhares de anos. Há registros de práticas ancestrais entre 3000 e 1500 a.C., como a Ayurveda, uma tradição intergeracional originada na Índia.

Referências

SESC São Paulo – Epidemia de solidão. São Paulo: SESC SP, [s.d.]. Disponível em: <https://www.sescsp.org.br/editorial/epidemia-de-solidao/>.

Exame – A geração do wellness: geração Z consome bem-estar, mas se exercita menos. Exame, [s.d.]. Disponível em: <https://exame.com/casual/a-geracao-do-wellness-geracao-z-consome-bem-estar-mas-se-exercita-menos/>.

Global Wellness Institute – History of Wellness. Global Wellness Institute, [s.d.]. Disponível em: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/history-of-wellness/>.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

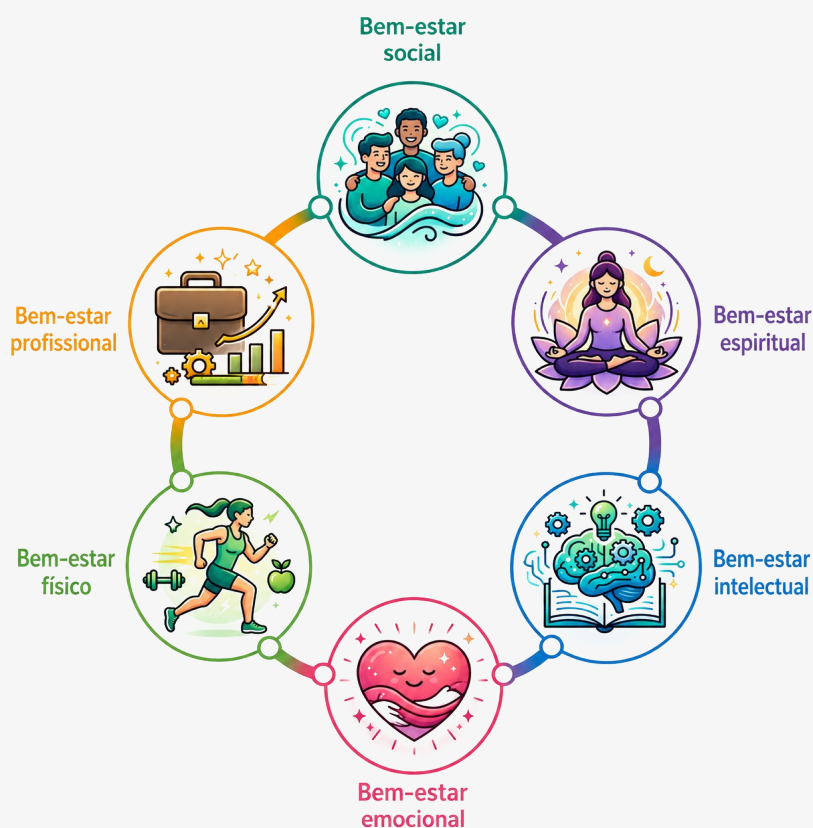


A era Wellness que transforma gerações

A Ayurveda entende saúde de forma ampla, considerando corpo, mente e espírito como partes conectadas. Seus cuidados individualizados tem como objetivo manter o equilíbrio do organismo e prevenir doenças. Práticas como yoga e meditação também fazem parte dessa tradição e hoje, são cada vez mais conhecidas e praticadas em diferentes partes do mundo por diferentes faixas etárias.

Entretanto, foi na década de 1970 que o médico norte-americano Bill Hettler ajudou a ampliar a forma como o bem-estar era compreendido. Conhecido como um dos principais nomes do movimento wellness, ele propôs um modelo que ia além da ideia de equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

Para Hettler, o bem-estar também envolve outras áreas da vida que se conectam entre si, como os aspectos físico, emocional, intelectual, social, espiritual e a relação com trabalho, estudos e rotina.



MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



A era Wellness que transforma gerações

Mas você provavelmente já percebeu que as gerações são dinâmicas e que os modos de viver mudam o tempo todo. O que as pessoas consumiam como wellness nos anos 1970, é bem diferente do que vemos hoje. As mudanças sociais, tecnológicas e culturais também transformaram a forma como as pessoas entendem saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Aqui na AUGE, já discutimos como diferentes gerações convivem em uma sociedade marcada por mudanças constantes. Se tiver a oportunidade, vale a pena [revisitar esse conteúdo](#) para se aprofundar no tema.

Nos anos 1970 e 1980, o mercado de bem-estar começou a crescer aos poucos, com a popularização de spas, livros de autoajuda e práticas voltadas ao autocuidado e ao relaxamento.

Já a partir de 1990, a ideia de bem-estar passou a estar muito ligada à cultura fitness e aos padrões de beleza. Em um período pré-tecnológico, o corpo jovem e “em forma” ganhou destaque e passou a representar saúde e sucesso. A década também ficou marcada pela febre da ginástica aeróbica que transformou os exercícios físicos em uma grande tendência cultural.

A partir dos anos 2000, a ideia de bem-estar começou a se transformar ainda mais com o crescimento da internet e das redes sociais. Esse conceito passou a ser associado a um estilo de vida, fortalecendo o mercado de suplementos, produtos de beleza, dietas e procedimentos estéticos, o que aproximou cada vez mais o bem-estar do consumo. Hoje, esse setor movimenta bilhões no mundo todo, com forte influência da geração Z (nascidos entre 1996 e 2009).

Diferente de gerações mais velhas, que costumavam relacionar bem-estar principalmente à ausência de doenças, muitos jovens passaram a valorizar também o equilíbrio entre saúde física e mental. Em muitos sentidos, essa mudança trouxe impactos positivos.

O consumo de álcool e cigarro diminuiu, enquanto corrida, musculação, crossfit e outras práticas esportivas ganharam espaço no cotidiano. Mesmo sem perceber, esses hábitos contribuem diretamente para um envelhecimento mais saudável e para a construção de uma longevidade com mais qualidade.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações

**Sabrina Aparecida**

GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



A era Wellness que transforma gerações

As atividades físicas também contribuem para outros aspectos do bem-estar, como a socialização. Paradoxalmente, talvez nunca tenhamos nos sentido tão sós em um mundo tão hiperconectado. Em 2023, a Organização Mundial da Saúde declarou a solidão como uma epidemia global de saúde pública. Embora estejamos constantemente cercados por pessoas e conectados pelas redes, muitas relações parecem superficiais. Encontros presenciais foram, em parte, substituídos por mensagens de texto e chamadas de vídeo. Ao mesmo tempo em que a tecnologia aproxima, ela também pode distanciar.

Outro fator importante para pensar o bem-estar são as mudanças na forma como o envelhecimento vem sendo percebido pela sociedade. Diferentes gerações e faixas etárias têm influenciado e remodelado a forma de viver e compreender o wellness. Embora esse avanço ainda esteja longe do ideal, a velhice começa, aos poucos, a ocupar espaços que antes lhe eram negados.

As representações da velhice também começaram a mudar. Aos poucos, deixamos para trás imagens limitadas de pessoas idosas associadas apenas à fragilidade, à dependência ou a padrões conservadores. Já é possível ver um número maior de pessoas idosas mantendo uma vida ativa, trabalhando, viajando, praticando esportes e construindo novas formas de viver o envelhecimento. E isso também é uma construção de bem-estar.

Mas, para que esse movimento se fortaleça de forma mais ampla, ainda precisamos enfrentar um mercado oportunista que utiliza o termo wellness para vender produtos e procedimentos com a promessa de “combater” o envelhecimento. E eu já adianto: isso é impossível.

O desafio está em educar as pessoas, desde a infância, para compreender que envelhecer não é algo ruim. Essa mudança de olhar é importante para fortalecer o respeito às pessoas idosas e lutar contra o idadismo (preconceito contra a idade). Afinal, envelhecer é um processo inevitável que começa desde a nossa concepção. Se você está lendo isso, você está envelhecendo, e não há nada a ser feito, a menos que chegue ao fim da sua vida.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



A era Wellness que transforma gerações

Mesmo com contradições e excessos, o wellness também tem provocado mudanças importantes entre as gerações. Novas formas de pensar o bem-estar vêm surgindo e podem contribuir para um envelhecimento mais saudável e consciente. Muitos espaços relacionados à saúde e à atividade física já se tornaram mais geracionais, reunindo pessoas de diferentes idades em um mesmo ambiente, onde todos podem ocupá-los.

Cultivar bem-estar nem sempre está ligado a grandes mudanças ou rotinas perfeitas. Ele aparece em pequenos hábitos que tornam a vida mais leve, e isso vale para qualquer idade.

Algumas práticas simples podem fazer diferença no dia a dia:

- ❑ **Diminuir a culpa pelo descanso.** Nem todo momento precisa ser produtivo. Pausar também faz parte do cuidado.
- ❑ **Construir relações fora das telas.** Conversas presenciais, encontros simples e vínculos verdadeiros têm impacto direto na saúde emocional e até na longevidade.
- ❑ **Criar momentos de prazer que não estejam ligados ao desempenho.** Ler, ouvir música, cozinhar, cuidar de plantas, dançar ou simplesmente caminhar sem objetivo podem ser formas de bem-estar.
- ❑ **Respeitar os próprios limites.** Nem todo corpo funciona igual, e comparar rotinas pode gerar mais cobrança do que motivação.
- ❑ **Conviver com pessoas de diferentes gerações.** Trocas entre jovens, adultos e pessoas idosas ampliam repertórios, fortalecem vínculos e ajudam a quebrar preconceitos sobre envelhecimento.
- ❑ **Desenvolver senso crítico sobre o que consumimos nas redes sociais.** Nem todo conteúdo sobre saúde, autocuidado ou “vida perfeita” realmente promove bem-estar.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



A era Wellness que transforma gerações

- Ter espaços de pertencimento.** Participar de grupos, projetos, atividades culturais, esportivas ou comunitárias ajuda a diminuir a solidão e fortalece a sensação de conexão.
- Entender que bem-estar não é estar feliz o tempo todo.** Ter dias difíceis também faz parte da experiência humana. ■

**Ricardo Mucci**JORNALISTA, MESTRE EM COMUNICAÇÃO
SOCIAL, EXPERT EM LONGEVIDADE.

Wellness, Epigenética e Longevidade

Há algo de novo acontecendo nas ruas, parques e academias das grandes cidades que merece mais atenção do que normalmente recebe. Aos sábados de manhã, enquanto alguns ainda dormem o sono pesado da sexta à noite, grupos de jovens de 20 e poucos anos correm em pelotões organizados, trocam dicas de treinamento e planejam a próxima prova de 10 km. Nas academias, a fila para a sala de musculação tem cada vez mais gente com menos de 30 anos. As aulas de yoga, pilates, artes marciais e meditação que, há uma geração, eram associadas a adultos de meia-idade em busca de equilíbrio, agora atraem estudantes universitários e jovens profissionais em início de carreira.

Essa não é uma tendência marginal. É uma virada cultural silenciosa, progressiva e com implicações profundas para a forma como a humanidade vai envelhecer nas próximas décadas.

A chamada era Wellness — termo que engloba o conjunto de práticas e escolhas orientadas para o bem-estar físico, mental e emocional — já movimenta mais de 5,6 trilhões de dólares por ano, segundo o Global Wellness Institute. E o dado mais revelador não é o tamanho do mercado, mas quem o impulsiona: são as gerações mais jovens, millennials e geração Z, que estão redefinindo o que significa cuidar de si mesmo. Para esses grupos, bem-estar não é apenas uma opção saudável. É principalmente uma estratégia para prevenir doenças e garantir qualidade de vida no futuro.

O paradoxo central dessa transformação está exatamente no contraste com o modelo de saúde dominante no mundo. Os planos de saúde, os seguros de vida e os sistemas de proteção pessoal foram desenhados — e ainda operam — com a lógica reativa de cuidar da doença e não da saúde, propriamente dita. O negócio da doença é, historicamente, mais lucrativo do que o negócio da prevenção. Hospitais faturam por procedimento. Laboratórios faturam por exame. Farmácias faturam por receita. Nesse ecossistema, o indivíduo saudável é, paradoxalmente, o cliente menos valioso.

As práticas de Wellness caminham na direção oposta com uma lógica simples e economicamente irrefutável: é mais barato, mais inteligente e mais humano investir na prevenção do que cuidar da

**Ricardo Mucci**JORNALISTA, MESTRE EM COMUNICAÇÃO
SOCIAL, EXPERT EM LONGEVIDADE.

Wellness, Epigenética e Longevidade

doença. Uma hora semanal de musculação custa infinitamente menos do que uma cirurgia cardiovascular. Uma alimentação anti-inflamatória é mais acessível do que um tratamento oncológico. O sono reparador não tem preço de tabela, mas sua ausência crônica tem custo mensurável em perda de produtividade, doenças metabólicas e declínio cognitivo. Essa percepção chega às novas gerações de uma forma que às gerações anteriores simplesmente desconheciam.

A revolução da longevidade amplifica esse cenário. Pela primeira vez na história, a ciência não apenas descreve o envelhecimento, mas começa a intervir nele de forma sistemática. Pesquisadores como David Sinclair, de Harvard, e Aubrey de Grey defendem que o envelhecimento é, em grande medida, tratável — não apenas administrável. Tecnologias de reprogramação celular, terapias de rejuvenescimento epigenético e biomarcadores de idade biológica começam a sair dos laboratórios e ganhar destaque na mídia. A perspectiva de viver até 100 anos com saúde, autonomia e propósito deixou de ser ficção para se tornar uma possibilidade real que a geração atual de jovens adultos poderá efetivamente desfrutar.

E é aqui que a conexão entre Wellness, epigenética e longevidade revela algo genuinamente original e poderoso. A epigenética — ciência que estuda como o ambiente e os hábitos de vida ativam ou silenciam genes sem alterar o DNA — demonstra que cada escolha cotidiana imprime marcas químicas no genoma que influencia diretamente a velocidade do envelhecimento biológico. O exercício físico regular, comprovadamente, altera padrões de metilação do DNA associados à redução de risco cardiovascular e metabólico. Metilação é um mecanismo de controle que liga ou desliga os genes no nosso corpo, sem alterar a sequência original do DNA. O estresse crônico acumula modificações epigenéticas que aceleram o relógio biológico. A meditação e o mindfulness produzem alterações mensuráveis em marcadores inflamatórios ligados ao envelhecimento celular. Ou seja: quando um jovem de 25 anos decide largar a bebida de fim de semana e se inscrever num grupo de corrida, ele não está apenas melhorando

**Ricardo Mucci**JORNALISTA, MESTRE EM COMUNICAÇÃO
SOCIAL, EXPERT EM LONGEVIDADE.

Wellness, Epigenética e Longevidade

a forma física. Está, literalmente, reescrevendo a história que seu DNA vai contar nas próximas décadas.

Esse é o paradoxo mais binteressante da era Wellness: os jovens que adotam essas práticas muitas vezes não sabem que estão intervindo no processo de envelhecimento em nível molecular. Não conhecem o conceito de relógio epigenético desenvolvido por Steve Horvath, nem leram os estudos da Universidade de Lund sobre a relação entre metilação e exercício físico. Mas estão fazendo, intuitivamente, exatamente o que a ciência mais avançada do envelhecimento recomenda.

O que ainda falta — e aqui está o horizonte mais urgente — é que os sistemas de saúde, os planos e seguros, as políticas públicas e as empresas internalizem essa mesma lógica. O modelo de negócio da doença precisará, inevitavelmente, ceder espaço ao modelo de negócio da saúde. Não por altruísmo, mas por matemática: populações que envelhecem com saúde custam menos, produzem mais e demandam menos da estrutura hospitalar e dos cofres públicos. Os planos de saúde que primeiro entenderem que seu negócio real é manter as pessoas saudáveis — e não apenas cuidar quando ficam doentes — estarão décadas à frente dos que continuarem operando na lógica do século passado.

As tendências aqui expostas confirmam tese de que longevidade é um processo e não um tempo. A forma como cuidamos de nosso corpo e mente ao longo da vida contribui para um envelhecimento saudável, ativo e produtivo. E reforça a máxima de que velho é um jovem que deu certo e jovem é um velho em construção. E será um velho bem diferente de nós, que aprendemos a desaprender para reaprender. ■

COLUNA

Experiência



Naiala Ferreira

PROFISSIONAL LICENCIADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, GRADUANDA NO BACHARELADO EM GERONTOLOGIA DA EACH – USP, GRADUANDA NO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – UBC.



Bem-estar na comunidade com a USP 60+

A USP 60+ é uma iniciativa da Universidade de São Paulo que oferece atividades gratuitas para pessoas com 60 anos ou mais, com foco em bem-estar, aprendizagem e convivência. Essas atividades estão distribuídas em diferentes campi da universidade, incluindo a capital, com ações na Cidade Universitária (Butantã) e na Zona Leste, além de unidades no interior do estado de São Paulo.



Criado em 1994 por iniciativa da professora Ecléa Bosi, o programa surgiu como Universidade Aberta à Terceira Idade e, ao longo dos anos, passou por atualizações até chegar ao nome atual, mais inclusivo e alinhado às mudanças no entendimento sobre envelhecimento.



Imagem: USP Imagens

Hoje, a USP 60+ reúne atividades voltadas ao cuidado integral, como práticas de atividade física, estímulo à memória e espaços de

COLUNA

Experiência



Naiala Ferreira

PROFISSIONAL LICENCIADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, GRADUANDA NO BACHARELADO EM GERONTOLOGIA DA EACH – USP, GRADUANDA NO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – UBC.



Bem-estar na comunidade com a USP 60+

socialização. Um dos pontos centrais do programa é a convivência entre gerações. Pessoas acima de 60 anos compartilham atividades e disciplinas com estudantes da graduação, criando um ambiente de troca, aprendizado e convivência no mesmo espaço universitário.



Imagem: USP Imagens

A seguir, o relato de uma estudante de Gerontologia e Educação Física que atuou como monitora da oficina de Pilates da USP 60+, compartilhando suas percepções sobre cuidado, movimento e envelhecimento na prática.

A atividade é oferecida presencialmente na USP 60+, na USP Leste, e propõe exercícios baseados no método Pilates, adaptados para a população idosa.

Responsáveis:

Prof.^a Ruth Caldeira de Melo e Jaqueline Freitas de Oliveira Neiva.

Dia e horário: terça-feira, das 10h às 11h.

Se você tem 60 anos ou mais — ou conhece alguém que possa se interessar — fica o convite para conhecer a USP 60+. As inscrições acontecem no início de cada semestre, e reitero que todas as atividades são gratuitas.

Saiba mais em: <https://prceu.usp.br/usp60/>

COLUNA

Experiência



Naiala Ferreira

PROFISSIONAL LICENCIADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, GRADUANDA NO BACHARELADO EM GERONTOLOGIA DA EACH – USP, GRADUANDA NO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – UBC.



Bem-estar na comunidade com a USP 60+

Relato: De acordo com Steve Jobs (2005) “**Você não consegue ligar os pontos olhando para frente; você só consegue ligá-los olhando para trás. Então você tem que confiar que os pontos se ligarão algum dia no futuro.**” Falar de pilates para mim remete à minha história pessoal com o Método.

Em 2019, enquanto aluna de licenciatura em Educação Física, meu corpo reclamou devido a uma rotina extenuante e, após consultar o médico, a indicação foi: faça pilates. Partindo da experiência em meu corpo, me imaginei como instrutora de pilates, posição que alcancei em 2022, seis meses após concluir a graduação. Durante os estágios da formação em pilates e posterior atuação como instrutora, lidei com diversas histórias de vida materializadas em seus corpos, pessoas que buscaram o Método Pilates pelos mais variados motivos, desde a prática do exercício físico para manutenção da saúde até a tradicional indicação médica, da criança à pessoa idosa.



Imagem: USP Imagens

Dando seguimento à vida, em 2024 resolvi retomar a vida acadêmica, com isso, em busca por uma instituição de ensino, descobri o bacharelado em Gerontologia da EACH-USP. Me encantei pela multidisciplinaridade do curso, por sua atuação biopsicossocial, sua perspectiva integralizada e com a possibilidade de ligar os pontos, somando a Educação Física à Gerontologia.

**Naiala Ferreira**

PROFISSIONAL LICENCIADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, GRADUANDA NO BACHARELADO EM GERONTOLOGIA DA EACH – USP, GRADUANDA NO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – UBC.



Bem-estar na comunidade com a USP 60+

Para minha grata surpresa, me deparei com o Programa USP60+, voltado para pessoas idosas com 60 anos ou mais, com atividades de extensão em oficinas presenciais e online e compus o quadro de professoras da primeira turma de pilates no segundo semestre de 2025. Estive mais uma vez diante de histórias diversas, desde pessoas familiarizadas ao movimento, bem como outras tantas que estavam iniciando a prática de exercício físico a partir do projeto, dividindo conosco as peculiaridades de seus corpos e construção social.

Entendendo o exercício físico como uma oportunidade de autoconhecimento e expansão de limites físicos, pude acompanhar o desabrochar de competências e capacidades por meio do movimento. A cada encontro, ia sendo apresentada e reconhecendo a condição dos corpos dos alunos, respeitando a progressão da senescência, estimulando a propriocepção, propondo novos limites e assim cada um deles iam conquistando autonomia para execução de atividades de vida diária. Tão importante quanto, colhemos a socialização como fruto contribuinte para maior percepção de bem-estar e qualidade de vida.

Encerramos as atividades daquele semestre com alunos mais conscientes de suas capacidades físicas, reproduzindo os aprendizados em casa, dispostos a seguir se movimentando e convidando amigos e familiares para se movimentarem. Inclusive, dizendo que queriam estar na turma de pilates do próximo ano e solicitando o aumento do número de vagas. Essa turma foi composta por 15 alunos, de ambos os sexos.

Olhando para trás, sinto profunda alegria em ver nos corpos dos alunos o mesmo vigor que senti em meu corpo ao praticar pilates. Envelhecer com qualidade de vida é possível e a Gerontologia combinada à Educação Física nos traz diversas possibilidades para essa conquista por meio do movimento. Como diria Joseph Pilates, criador do Método: **“A mudança acontece por meio do movimento e o movimento cura.”** ■

CAMPANHA

Solidariedade



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



🎗️ Junho violeta: Silêncio. Uma escolha que não protege.

O mês de junho nos convida a olhar com mais atenção para uma pauta urgente e necessária: a conscientização sobre a violência contra a pessoa idosa. O Junho Violeta é uma campanha internacional que reforça a importância de promover o respeito, a proteção e a garantia de direitos das pessoas idosas em toda a sociedade. A data de 15 de junho, instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU) e pela Rede Internacional de Prevenção à Violência à Pessoa Idosa, marca esse compromisso global com a vida, a dignidade e o envelhecer com segurança.

Neste ano, o Instituto Velho Amigo lança a campanha “Silêncio. Uma escolha que não protege.”, um convite potente para romper com a invisibilidade e o silêncio que ainda cercam tantas situações de violência. A proposta é clara: não podemos normalizar nem ignorar qualquer forma de violação de direitos, e precisamos nos implicar ativamente na transformação dessa realidade.

A AUGE apoia essa iniciativa por acreditar na força da conscientização e na responsabilidade coletiva. Entendemos que a violência contra a pessoa idosa não se manifesta apenas de

**SILÊNCIO.
UMA ESCOLHA
QUE NÃO
PROTEGE.**

Faça parte com a gente do **Junho Violeta**, campanha global de conscientização sobre a **violência contra a pessoa idosa**.



Saiba mais e engaje-se!

VELHO AMIGO Apoio
JUNHO VIOLETA NEWSLETTER
AUGE IFRACTAL

CAMPANHA

Solidariedade



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



Junho violeta: Silêncio. Uma escolha que não protege.

forma física; ela também aparece no silêncio, na negligência, na falta de escuta e no isolamento. Por isso, é fundamental que toda a população esteja atenta aos sinais, inclusive aqueles que não deixam marcas visíveis. Pode não ser um tapa, mas dói, violenta, fere, limita e adocece.

O Junho Violeta é um chamado à ação. Convidamos todas as pessoas a apoiarem essa causa, ampliem o diálogo e ajudarem a construir uma sociedade que respeita, protege e valoriza todas as idades. Porque envelhecer com dignidade não é privilégio, é direito!

O Instituto Velho Amigo está liderando um manifesto (uma iniciativa coletiva que reúne pessoas e organizações em torno de uma causa comum, com o objetivo de mobilizar a sociedade e promover mudanças) e, ao assiná-lo, você recebe gratuitamente um e-book exclusivo sobre o tema, com conteúdos que ampliam a reflexão e fortalecem o enfrentamento da violência contra pessoas idosas. ■

Acesse o manifesto:

MANIFESTO

clique para acessar



Compartilhe.
Fale sobre o tema.
Denuncie.
Disque 100.

RECOMENDAÇÃO

Série



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP



Envelhecer: Velhice hoje

A série Envelhecer, disponível gratuitamente no YouTube pelo Sesc TV, traz no episódio “Velhice Hoje” diferentes histórias de pessoas idosas que vivem essa fase de forma ativa e diversa.

O episódio apresenta experiências de prática de atividades físicas, teatro, performance e até surfe, mostrando diferentes formas de se manter em movimento no cotidiano.

Também aborda questões como as diferenças entre o envelhecer de mulheres e homens, o uso das palavras para nomear essa fase da vida e a importância das trocas entre gerações.

“Velhice Hoje” apresenta o envelhecimento como uma etapa marcada por múltiplas possibilidades de vivência e construção de sentidos ao longo da vida. ■



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

Onde assistir:



Youtube

Clique aqui para acessar

Expediente

PUBLICAÇÃO:

iFractal Tecnologia Para Ser Humano

EDITOR-CHEFE E JORNALISTA RESPONSÁVEL:

Caio Carraro Gomes da Costa - 0091381/SP

CONSELHO EDITORIAL (GERONTOLOGIA):

Ruth Caldeira de Melo

COLUNISTA (GERONTOLOGIA):

Sabrina Aparecida da Silva

CONSELHO EDITORIAL (GESTÃO DE RH):

Flávia Lobo

CONSELHO EDITORIAL (TECNOLOGIA):

Felipe Waltrick

COLUNISTA (LONGEVIDADE):

Ricardo Mucci

COLUNISTA (EXPERIÊNCIA):

Naiala Ferreira

EDIÇÃO DE ARTE E DESIGN:

Caio Carraro Gomes da Costa

BANCO DE IMAGENS:

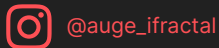
Gemini e USP Imagens

DISTRIBUIÇÃO:

Gratuita

CONTATO:

comunicacao@ifractal.com.br



A newsletter AUGE é uma iniciativa de comunicação da iFractal® Desenvolvimento de Software Ltda., criada com o propósito de estabelecer um canal gratuito de informação, com curadoria especializada em conteúdos intergeracionais de relevância social e interesse público. As entrevistas publicadas são cedidas com exclusividade e divulgadas na íntegra, sem qualquer alteração, edição ou adaptação do texto original, sendo seu conteúdo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores. As opiniões expressas não refletem, necessariamente, o posicionamento institucional da newsletter AUGE ou da iFractal®. A distribuição do arquivo digital, em formato PDF, é livre e permitida, desde que o material não seja alterado, manipulado, editado ou utilizado fora de seu contexto original. A reprodução parcial desta publicação é autorizada, desde que a fonte seja devidamente citada e os autores corretamente creditados. É expressamente proibida a comercialização, bem como qualquer forma de distribuição condicionada ou vinculada a contrapartida financeira, seja em meio digital, eletrônico ou impresso. Eventuais menções a marcas, produtos ou empresas têm caráter exclusivamente informativo e não configuram, em hipótese alguma, vínculo comercial, publicitário ou institucional.