EDIÇÃO 013 : AGOSTO DE 2026 • DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

@auge_ifractal

NEWSLETTER

AUGE



Solidão é f...era.

EDITORIAL

Caio Carraro Gomes da Costa

A solidão também tem lugar de fala.

COLUNA: LONGEVIDADE

Ricardo Mucci

As várias faces da solidão.

ENTREVISTA

Ana Paula Medeiros

Quando estar perto não significa estar junto.

COLUNA: ENVELHECIMENTO

Valéria Proença Curtis

Envelhecimento é substantivo masculino.

COLUNA: ILPI

Thaís Teixeira

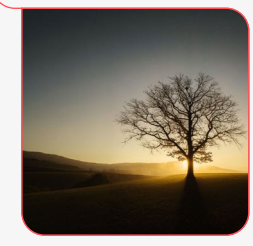
A solidão dentro das ILPI.

COLUNA: AMBIÊNCIA

Rodrigo Garcia

Morar também é pertencer.

ÍNDICE DE NAVEGAÇÃO



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

Capa

Fotografia de Lucas Allmann; a imagem da árvore solitária é uma metáfora para a experiência da solidão humana, especialmente na velhice. Sem a exuberância de todas as folhas, ela revela uma estrutura marcada pelo tempo, pelas perdas e pelas transformações, assim como acontece com as pessoas ao longo da vida. Ainda assim, ela faz parte do cenário, com o sol iluminando a paisagem e transformando a cena em algo de grande beleza, em poesia.
O contraste sugere que a solidão não precisa representar apenas ausência ou vazio: mesmo nos períodos mais silenciosos da vida, ainda existem luz, significado e possibilidades ao redor. A imagem convida, portanto, a olharmos para dentro de nós mesmos, independentemente da idade, não apenas a partir daquilo que parece ter ficado para trás, mas também pela beleza, história e vida que continuam presentes.

EDITORIAL

Caio Carraro Gomes da Costa
A solidão também tem lugar de fala.

MATÉRIA DE CAPA

Sabrina Aparecida
A solidão é f...era.

ENTREVISTA: PSICOLOGIA

Ana Paula Medeiros
Conectados, mas sozinhos: quando estar perto não significa estar junto.

COLUNA: LONGEVIDADE

Ricardo Mucci
As várias faces da solidão.

COLUNA: ENVELHECIMENTO

Valéria Proença Curtis
Envelhecimento é substantivo masculino.

COLUNA: ILPI

Thaís Teixeira
A solidão dentro das ILPI.

COLUNA: AMBIÊNCIA

Rodrigo Garcia
Morar também é pertencer.

COLUNA: CONSCIENTIZAÇÃO

Silvia Maria Louzã Naccache
Múltiplas velhices, múltiplas formas de participar e de voluntariar.

RECOMENDAÇÃO: INICIATIVAS

Sabrina Aparecida
Quem canta e encanta.

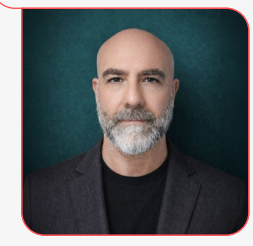
DICA: FILME

Sabrina Aparecida
Meu nome é Agneta.

DICA: TECNOLOGIA

Sabrina Aparecida
Tecnologia para ser humano começa pelas pessoas.

EDITORIAL



Caio Carraro
EDITOR-CHEFE

A solidão também tem lugar de fala.

Há uma verdade difícil de ignorar na ideia de que a solidão pode acompanhar aqueles que passam a vida tentando fugir de si mesmos. Em muitos momentos, estar só parece algo a ser evitado a qualquer custo. Associamos a solidão ao vazio, à ausência e à sensação de que algo está faltando. Quando conseguimos olhar para nós mesmos com mais serenidade, podemos perceber que ela não é só um problema, mas um importante sinal de alerta.

Assim como uma dor de cabeça alerta para a necessidade de cuidado, a solidão pode sinalizar que algo em nós ou em nossas relações precisa de atenção. Ela nos lembra da necessidade humana de pertencimento, escuta, propósito e conexão.

A solidão pode aparecer em qualquer fase da vida. No entanto, na velhice, ela costuma ganhar uma dimensão mais delicada. A rotina muda, o trabalho deixa de ocupar o mesmo espaço, algumas pessoas se afastam e outras, inevitavelmente, partem.
Os vínculos se transformam e o silêncio pode tornar o presente mais doloroso.

Na maturidade, a solidão não precisa ser um destino fatídico. Envelhecer pode ser uma oportunidade para criar novos laços e formas de convivência, buscando a origem desse sentimento em vez de apenas tentar amenizá-lo.

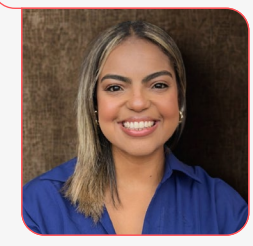
Talvez o primeiro passo seja justamente deixar de fugir de nós mesmos. Há uma diferença importante entre a solidão que machuca e a solitude, aquela capacidade de estar na própria companhia sem que isso signifique abandono. Quando aprendemos a acolher esse sentimento, podemos entender melhor o que ele está tentando nos dizer e, a partir daí, buscar novamente a conexão com o outro e com as adversidades da vida.

O auge da vida talvez não esteja em evitar todos os momentos de silêncio, mas em compreender o que eles revelam e transformar em movimento. Quando jovens, adultos e pessoas idosas compartilham suas histórias, dúvidas, fragilidades e experiências, criam-se pontes. E é por essas pontes que o isolamento pode dar lugar ao encontro. Afinal, ninguém precisa atravessar a vida sozinho.

Boa leitura!

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Solidão é f...era.

Solidão devora: por que estamos tão conectados e tão sozinhos

"**A solidão é fera, a solidão devora...**" Alceu Valença cantou isso há décadas, mas a frase nunca fez tanto sentido quanto agora. Solidão devora mesmo. Ela come por dentro, silenciosa, sem pedir licença, e o pior é que pode estar sentada bem ao seu lado numa mesa cheia de gente, em uma festa lotada, em um grupo de WhatsApp com duzentas pessoas.

Porque essa é a primeira coisa que precisamos entender sobre solidão: ela não tem nada a ver com estar sozinho.

Solidão não é solitude

Existe uma diferença enorme, e pouco falada, entre solitude e solidão. Solitude é escolha. É o silêncio que você busca depois de um dia caótico, o tempo a sós que recarrega, o prazer de tomar um café sem precisar conversar com ninguém. Solitude é descanso.

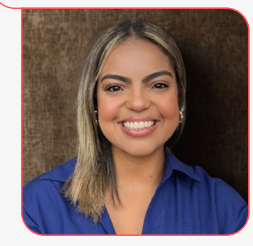
Solidão é outra coisa. É a sensação de estar desconectado, mesmo cercado. É sentir que ninguém realmente te conhece, que se você sumisse por uma semana talvez pouca gente notasse, ou que, mesmo notando, ninguém saberia o que você está atravessando por dentro. Dá para estar solteiro e não sentir solidão nenhuma. Dá para estar casado, com filhos, cheio de amigos nas redes sociais, e sentir uma solidão significativa.

É por isso que a solidão é um sentimento subjetivo. Não existe termômetro, não existe exame de sangue, não tem como apontar em um raio-x e dizer "aqui está a solidão". Ela não é palpável como uma febre ou uma fratura, e é exatamente por isso que a sociedade demorou tanto para levá-la a sério.

O que a ciência já concorda é que ela é multifatorial: envolve história de vida, personalidade, contexto social, contexto econômico, cultura, estado de saúde. Não existe uma causa única, nem uma pessoa "tipo" que sente solidão. Ela não escolhe idade, classe social ou currículo.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Solidão é f...era.

Aliás, os números confirmam isso com uma clareza incômoda: a Organização Mundial da Saúde já classificou a solidão como uma ameaça global à saúde pública, comparando seus efeitos aos de fumar 15 cigarros por dia. E o Brasil não fica de fora dessa estatística, pesquisas recentes já colocaram o país entre as nações onde mais pessoas relatam se sentir sozinhas.

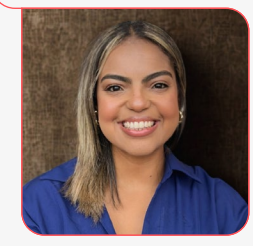
A geração que mais se compara e menos se vincula

Falo agora, especificamente, da minha geração, a geração Z. E aqui vai uma provocação: crescemos na era com mais possibilidade de contato humano da história e, ainda assim, parecemos estar entrando em um déficit de vínculo.

Conhecemos muita gente. Seguimos centenas de pessoas, temos dezenas de “amigos” no Instagram, trocamos figurinhas em grupos, damos like, comentamos, mandamos áudio de trinta segundos. Mas conhecer não é o mesmo que vincular. E vínculo é justamente o que protege. Relações profundas, constantes, de troca real, aquelas em que alguém sabe o que está acontecendo com você sem você precisar postar, são fatores protetores comprovados contra a solidão. O problema é que estamos ficando bons em ampliar a rede e ruins em aprofundar o laço.

Some a isso a cultura da comparação extrema. Feeds editados, vidas em destaque, conquistas cronometradas, tudo isso alimenta a sensação de que todo mundo está mais à frente, mais feliz, mais realizado. E isso desemboca direto na chamada crise dos 20 e poucos (“quarter-life crisis”), que hoje atormenta muita gente da minha geração: a pressão simultânea de se estabilizar nos estudos, começar carreira, manter a família por perto, cultivar amizades e ainda ter uma vida que “renda” nas redes. É trabalho demais para uma cabeça só e sobra pouco espaço e energia para investir em vínculos de verdade.

A boa notícia dentro desse cenário é que ter o mínimo de contato já é melhor do que nada. Não é sobre ter um círculo perfeito de



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Solidão é f...era.

dez melhores amigos. Um bom dia trocado com um vizinho, uma ligação de cinco minutos para alguém da família, uma conversa com um colega de sala, microconexões contam, e contam muito, especialmente quando os grandes vínculos ainda estão em construção.

A solidão não escolhe idade, mas o tempo pode intensificá-la

Se a solidão atinge geral e indistintamente jovens, adultos e pessoas idosas, de todas as classes sociais, existem fatores que se acumulam com o envelhecimento e podem tornar o sentimento mais intenso. Curiosamente, estudos apontam que mulheres tendem a vivenciar a solidão de forma mais intensa do que os homens.

E há um ponto importante: a idade em si não é, sozinha, um fator de risco direto para a solidão. O que acontece é que ela está inserida num contexto mais amplo, feito de experiências como viuvez, aposentadoria, mudanças financeiras e de saúde. Ou seja: não é o número de anos que pesa, é o que esses anos costumam trazer junto. Pessoas muito idosas frequentemente enfrentam mais dificuldade em manter as relações que gostariam de ter, justamente por causa de idadismo, perdas sociais, a morte de amigos e cônjuges, a saída do mercado de trabalho, a síndrome do ninho vazio, tudo o que torna mais frequentes com o passar do tempo.

Os riscos reais

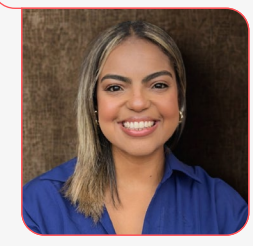
Solidão não é “frescura”, nem “coisa de quem não se esforça o suficiente para socializar”. É um fator de risco documentado para:

Isolamento social, que se retroalimenta, quanto mais isolado, mais difícil romper o ciclo;

Depressão e ansiedade, condições que a solidão pode tanto provocar quanto agravar;

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Solidão é f...era.

E, de forma especialmente relevante entre pessoas idosas, a solidão é considerada um fator de risco modificável para demência. Ou seja: diferente de fatores genéticos, que não conseguimos mudar, a solidão é algo sobre o qual é possível agir, e agir sobre ela pode, de fato, reduzir riscos cognitivos a longo prazo. A própria OMS estima um aumento de até 50% no risco de demência associado ao isolamento social prolongado, além de maior risco cardiovascular.

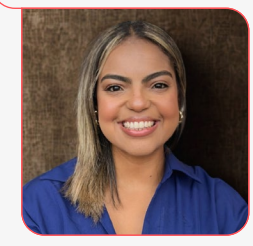
É esse o motivo pelo qual falar sobre solidão deixou de ser assunto de autoajuda e virou pauta de saúde pública.

O que fazer com isso: caminhos possíveis de enfrentamento

Não existe fórmula mágica, mas existem caminhos com respaldo, e eles valem tanto para quem tem 23 anos quanto para quem tem 83 anos.

Para todas as idades:

- **Priorize qualidade, não quantidade.** Um vínculo profundo protege mais do que cem contatos superficiais.
- **Aceite o mínimo como válido.** Uma mensagem, uma ligação curta, um “oi, tudo bem?” sincero já rompe o ciclo do isolamento.
- **Participe de algo coletivo e presencial**, um curso, um grupo religioso, um time amador, um coral, um clube do livro. Pertencer a algo é diferente de apenas seguir algo.
- **Peça ajuda profissional** quando a solidão vier acompanhada de tristeza persistente, apatia ou ansiedade. Terapia não é luxo, é cuidado.



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Solidão é f...era.

Especialmente para a geração Z:

- **Desacelere a comparação:** cure o feed, silencie ou deixe de seguir contas que só alimentam a sensação de estar "atrasado" na vida.
- **Invista tempo, de verdade**, sem tela nas duas ou três pessoas que já demonstraram que ficam. Vínculo se constrói com repetição, não com intensidade pontual.
- **Está tudo bem não ter a vida "resolvida" aos 20 e poucos.** A crise desta década é real e coletiva, não uma falha pessoal.

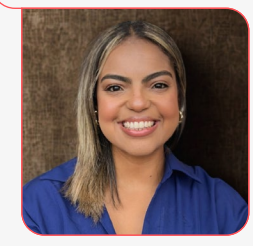
Especialmente para quem está envelhecendo:

- **Mantenha rotinas sociais mesmo após perdas** como aposentadoria ou viuvez, elas não substituem o que foi perdido, mas evitam que o silêncio tome conta de todos os dias.
- **Busque redes de apoio comunitárias:** centros de convivência, atividades físicas em grupo têm impacto direto tanto no humor quanto na saúde cognitiva.
- **Fale sobre a solidão com a família sem vergonha.** Nomear o sentimento é o primeiro passo para que alguém possa, de fato, aparecer.

Solidão devora, mas não precisa vencer

Voltando a Alceu: "solidão é fera, solidão devora", concordo, mas devorar não é o mesmo que vencer.

A velhice não é sinônimo de solidão, assim como ter vinte e poucos anos não é garantia de estar sempre se sentindo bem



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Solidão é f...era.

psicologicamente. O que nos protege, em todas as idades, são vínculos vivos, presentes e cultivados.

Notar verdadeiramente o outro, sem pressa e sem uma tela entre nós, talvez seja o antídoto mais simples e, ao mesmo tempo, mais desafiador que temos à disposição.

Desejo, de coração, que você construa e cultive bons vínculos ao longo da sua vida. ■

Referências

Cassol, P. B., Garcia, E. L., Lima, S. B. S. **Envelhecimento e solidão: narrativas de idosos não institucionalizados.** Revista Enfermagem Atual In Derme, v. 97, n. 1, p. e023012-e023012, 2023.

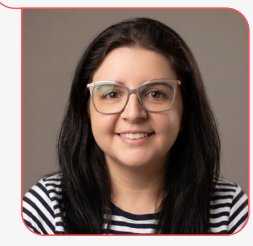
Courtin, E., Knapp, M. **Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review.** Health & Social Care in the Community, v. 25, n. 3, p. 799-812, 2017.

Kusumota, L., et al. **Impacto de mídias sociais digitais na percepção de solidão e no isolamento social em idosos.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 30, p. e3573, 2022.

OLIVEIRA, Susana. **Solidão entre jovens expõe epidemia emocional em plena era digital.** Jornal da USP, São Paulo, 14 ago. 2025.

ENTREVISTA

Psicologia



Ana Paula Medeiros

PSICÓLOGA, MESTRE
E DOUTORA PELA USP

Conectados, mas sozinhos: quando estar perto não significa estar junto.

Vivemos em uma era marcada pela hiperconectividade. Ainda assim, a solidão parece ganhar espaço, especialmente entre os jovens. O que está por trás desse fenômeno?

1/6 AUGE ANA PAULA

Nunca estivemos tão conectados. Em poucos segundos, podemos saber onde estão nossos amigos, acompanhar a rotina de pessoas que vivem do outro lado do mundo, conversar com alguém durante horas sem dividir o mesmo espaço físico. Temos grupos, seguidores, notificações, mensagens e possibilidades quase infinitas de interação. Ainda assim, muitos jovens relatam sentir-se sozinhos.

Talvez esse seja um dos grandes paradoxos do nosso tempo: a possibilidade de conexão aumentou, mas isso não significa que tenhamos ampliado, na mesma proporção, nossa capacidade de estabelecer vínculos. Aqui há uma diferença importante: a conexão pode ser rápida, intensa e facilmente interrompida. O vínculo exige tempo, continuidade e disponibilidade. A capacidade de estabelecer vínculos reflete a nossa história, nossa identidade e, até mesmo, nossa capacidade de estar só.

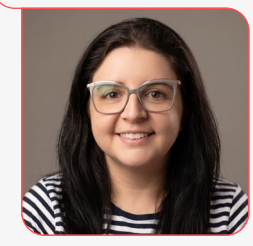
Qual é o impacto das redes sociais na construção desses vínculos e na nossa percepção de pertencimento?

2/6 AUGE ANA PAULA

Estabelecer vínculos significa mostrar algo de nós que vai além daquilo que queremos mostrar. Aqui, entendemos o quanto as redes sociais vão na contramão do vínculo. As conexões nos mostram comemorações, viagem, conquistas. Somos convidados a assistir continuamente à vida alheia, vida pouco espontânea, mas frequentemente editada, selecionada e apresentada em seus melhores ângulos.

ENTREVISTA

Psicologia



Ana Paula Medeiros

PSICÓLOGA, MESTRE
E DOUTORA PELA USP

Conectados, mas sozinhos: quando estar perto não significa estar junto.

E, diante dessa vitrine, é fácil imaginar que todos estão vivendo aquilo que nós não estamos. Nas redes sociais, podemos estar constantemente acompanhados e, ao mesmo tempo, experimentar uma profunda sensação de não pertencimento.

A solidão, portanto, não nasce apenas da ausência de pessoas. Podemos sentir-nos sozinhos mesmo cercados por histórias e informações. Ela também pode aparecer quando não encontramos um espaço em que possamos ser reconhecidos, escutados e acolhidos sem a necessidade de performar uma versão ideal de nós mesmos. Talvez por isso, para respondermos à pergunta "Por que os jovens estão tão conectados e tão sozinhos?", devemos, antes, responder: "Que tipo de conexão estamos oferecendo uns aos outros?"

A adolescência e o início da vida adulta são marcados por transformações e pela busca por um lugar no mundo. Como essas fases influenciam a forma como construímos nossas relações e nosso sentimento de pertencimento?

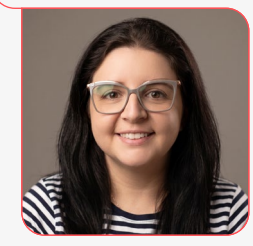
3/6 AUGE ANA PAULA

A adolescência e o início da vida adulta são períodos especialmente importantes para essa discussão. São momentos de construção da identidade, de ampliação das relações sociais, de experimentação de diferentes papéis e de busca por pertencimento. É também quando muitas das perguntas fundamentais sobre quem somos e que lugar ocupamos no mundo começam a ganhar maior intensidade.

Nesse processo, é preciso olhar para outros grupos além da própria família, é preciso encontrar espaços que permitam o ser diferente do que se era na infância, o que possibilita crescimento e amadurecimento. Para isso, ter com quem conversar importa. Ter alguém que conheça nossas contradições importa. Ter relações nas quais não precisamos estar permanentemente bem, interessantes, produtivos ou felizes importa.

ENTREVISTA

Psicologia



Ana Paula Medeiros

PSICÓLOGA, MESTRE
E DOUTORA PELA USP

Conectados, mas sozinhos: quando estar perto não significa estar junto.

Nesse cenário, qual deve ser o papel da tecnologia e onde está o limite entre conexão e vínculo?

4/6 AUGE / ANA PAULA

A tecnologia não precisa ser colocada no lugar de vilã. Ela pode aproximar pessoas, criar comunidades, favorecer encontros e oferecer espaços de pertencimento que, de outra maneira, talvez não existissem. O problema começa quando a lógica da conexão rápida passa a ocupar o lugar da experiência de vínculo. Porque vínculo envolve algo que a tecnologia nem sempre consegue oferecer: a experiência de ser visto em nossa complexidade.

Em uma sociedade que valoriza cada vez mais a independência, qual é a importância de reconhecer que precisamos uns dos outros ao longo da vida?

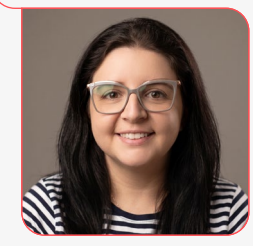
5/6 AUGE / ANA PAULA

Vivemos em uma época que valoriza intensamente a autonomia. Aprendemos a resolver problemas sozinhos, administrar nossas emoções, cuidar da carreira, construir nossa identidade e buscar nosso próprio bem-estar. Tudo isso pode ser importante. Mas existe uma diferença entre autonomia e autossuficiência: é preciso reconhecer que ninguém se desenvolve sozinho.

Precisamos uns dos outros para construir nossa identidade, elaborar experiências, atravessar crises, celebrar conquistas e atribuir sentido àquilo que vivemos. O desenvolvimento humano é profundamente relacional. Desde os primeiros vínculos até o fim da vida, é na relação com o outro que também aprendemos quem somos.

ENTREVISTA

Psicologia



Ana Paula Medeiros

PSICÓLOGA, MESTRE
E DOUTORA PELA USP

Conectados, mas sozinhos: quando estar perto não significa estar junto.

Por fim, o que podemos fazer para construir relações mais profundas e enfrentar a solidão em uma sociedade tão conectada?

Por isso, combater a solidão não significa simplesmente aumentar a quantidade de interações. Não precisamos necessariamente de mais grupos, mais seguidores ou mais mensagens. Precisamos de relações com maior qualidade de presença. Isso exige algo aparentemente simples, mas cada vez mais difícil: estar inteiro em uma conversa. Escutar sem responder imediatamente. Perguntar como alguém está e realmente permanecer disponível para ouvir. Perceber quando um amigo desaparece.

Convidar alguém para estar junto sem que exista uma finalidade específica. Criar espaços em que o silêncio não precise ser preenchido por uma tela. E talvez seja justamente aí que esteja uma das tarefas mais importantes de nossa época: reaprender a estar juntos.

Não se trata de abandonar a tecnologia, voltar ao passado ou romantizar relações presenciais. É preciso reconhecer que nenhuma tecnologia substitui completamente a necessidade humana de pertencimento. Podemos estar conectados a centenas de pessoas e ainda precisar de uma única relação na qual alguém permanecerá ali quando não estivermos bem. Em uma geração que nunca esteve tão conectada, talvez a solidão seja menos um problema de quantidade, e sim mais uma questão de profundidade. No fim, não precisamos apenas de pessoas ao nosso redor. Precisamos sentir que, entre tantas conexões, existe alguém com quem podemos realmente estar. ■

COLUNA

Longevidade



Ricardo Mucci

JORNALISTA, MESTRE EM COMUNICAÇÃO SOCIAL, EXPERT EM LONGEVIDADE.

As várias faces da solidão.

Vivemos na era da abundância de estímulos e da atenção fragilizada. Nunca na história humana tivemos acesso a tanto conteúdo, a tantas versões, imagens e a opiniões simultâneas. E, paradoxalmente, nunca fomos tão incapazes de processar tudo isso, para o bem ou para o mal. Vivemos conectados vinte e quatro horas por dia e, ao mesmo tempo, profundamente desconectados do essencial. Trocamos relação por conexão, criação por consumo, presença por like. Delegamos à tecnologia não apenas tarefas operacionais, mas até o trabalho de pensar. E o resultado é uma civilização que produz muito, entrega rápido e compreende cada vez menos. O fake vira fato.

O filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, radicado na Alemanha, descreveu com precisão esse estado em seu livro "A Sociedade do Cansaço", publicado em 2010 e mais atual hoje do que quando foi escrito. Para ele, vivemos sob a pressão de desempenho, que nos transforma em empresários de nós mesmos, sempre com a missão de produzir, otimizar, entregar. O resultado não é liberdade, mas um esgotamento, que vem da compulsão de ter que produzir. Nesse duelo, a gente perde uma qualidade importante: a escuta.

Há uma diferença enorme entre ouvir e escutar, e o mundo moderno tem nos treinado sistematicamente para a primeira e nos afastado da segunda. Ouvir é um processo fisiológico: o som chega, o ouvido capta, o cérebro registra e processa. Escutar é um ato intencional, que exige presença, silêncio interno e disposição genuína de prestar atenção ao que o outro tem a dizer. É um dos gestos mais raros e mais valiosos que um ser humano pode oferecer ao seu semelhante.

Byung-Chul Han explorou o conceito de escutatória para descrever o significado do esquecimento dessa prática. Em seu livro "A Expulsão do Outro", ele argumenta que vivemos numa sociedade narcísica que transformou a comunicação num monólogo coletivo: todos falam, muitos ouvem, mas ninguém é escutado de verdade. As redes sociais são o espelho perfeito dessa dinâmica. Criadas para conectar, produziram câmaras de eco onde cada voz ressoa apenas dentro da sua própria bolha, amplificada por algoritmos que nunca desafiam, sempre confirmam.

COLUNA

Longevidade



Ricardo Mucci

JORNALISTA, MESTRE EM COMUNICAÇÃO SOCIAL, EXPERT EM LONGEVIDADE.

As várias faces da solidão.

O psicólogo Carl Rogers, pioneiro da abordagem centrada na pessoa, afirmava que a escuta empática é o ato mais poderoso de conexão humana: “Quando alguém realmente me ouve, sem me julgar, sem tentar me consertar, torna-se possível perceber o mundo com novos olhos.” O que Rogers descrevia nos anos 1950 como ideal terapêutico é, hoje, uma necessidade cotidiana urgente. Escutar de verdade, deixando o celular de lado, sustentando o silêncio, tolerando as pausas na fala do outro sem apressar a resposta, é um ato subversivo numa era que valoriza a reciprocidade veloz acima de qualquer outra coisa. E é, precisamente por isso, que a escuta real é o ativo mais valioso de uma relação.

Síndrome do ninho vazio.

Existe um momento na vida de muitos pais que chega sem avisar. A casa estava cheia. Tinha barulho, bagunça, aquela energia da família em movimento. E, de repente, um filho vai. Depois o outro. O silêncio e a solidão se apropriam da casa.

É a síndrome do ninho vazio. E afeta muito mais gente do que se imagina. Reconhecer o sofrimento e a solidão decorrente da saída dos filhos ainda parece, para muitos pais, uma espécie de fraqueza. Ou de exagero. Mas não é nem uma coisa nem outra. É um luto real, pela fase que acabou, pelo papel que mudou, pela casa que era uma coisa e virou outra.

O problema maior não é o vazio em si. É que a maioria dos pais chega nesse momento sem um Plano B. Investiram tudo na família, na criação, no cotidiano dos filhos, e quando essa realidade vira de cabeça para baixo, a pergunta que fica é: e agora, o que resta para mim? Para muitos, a resposta chega na forma de depressão, de insegurança, de uma autoestima fragilizada, vinculada ao provedor que perdeu status.

A cultura ocidental não ajuda muito nesse processo. No Oriente, especialmente nos países de tradição confuciana, a velhice dos pais é responsabilidade filial e parte da harmonia social. Confúcio ensinou que a piedade filial, o cuidado com os pais, é o alicerce

COLUNA

Longevidade



Ricardo Mucci

JORNALISTA, MESTRE EM COMUNICAÇÃO SOCIAL, EXPERT EM LONGEVIDADE.

As várias faces da solidão.

de qualquer sociedade equilibrada. Um velho ditado diz que um pai cria dez filhos, mas hoje um filho não consegue cuidar de um pai. Não é necessariamente falta de amor, é a realidade de uma geração que trabalha mais, mora longe, vive numa velocidade que a geração anterior não acompanha. Mas o resultado prático para muitos pais é o mesmo: solidão.

Então o que preenche esse espaço quando os filhos saem?

Na minha visão, a resposta mais honesta e mais concreta é: os amigos. Não os conhecidos, não os contatos de WhatsApp, não os seguidores. Os amigos de verdade. Aqueles com quem você pode ser você mesmo sem muita explicação. Aqueles que ficam depois do vendaval.

O problema é que amizade profunda não se constrói às pressas. Ela exige tempo, presença, investimento emocional. E muita gente só percebe isso quando o ninho esvaziou e olha ao redor e vê que não cultivou esses vínculos com o mesmo cuidado que dedicou aos filhos.

Por isso, o recado que eu quero deixar é simples: não espere o ninho esvaziar para investir em amizades. Comece antes. Cuide delas com a mesma seriedade com que cuidou da sua família. Porque quando os filhos decidem escrever a própria história – que foi a sua missão durante um bom tempo – restam os amigos fiéis. E isso, convenhamos, vale muito. ■

COLUNA

Envelhecimento



Valéria Proença Curtis

PEDAGOGA, MESTRA E DOUTORANDA EM CIÊNCIAS DO ENVELHECIMENTO COM PESQUISAS DIRECIONADAS A EPISTEMOLOGIAS FEMINISTAS DECOLONIAIS, GÊNERO E LITERATURA.

Envelhecimento é substantivo masculino

Envelhecimento é substantivo masculino. Antes que essa frase seja reduzida a uma curiosidade gramatical, vale pensar no que ela revela socialmente: **homens têm autorização para envelhecer**. Mulheres, não. Ou não do mesmo jeito, e não com a mesma liberdade sobre o próprio tempo.

Pensar a velhice, ou o envelhecer, exige pensar em interseções. Não existe sujeito social fora das condições materiais e simbólicas que o atravessam, e isso vale também para o modo como envelhecemos. Não envelhecemos todos da mesma maneira, nem chegamos à velhice tendo vivido as mesmas experiências, ocupado os mesmos lugares ou disposto das mesmas condições.

Essa desigualdade tem nome: **tempo**.
O tempo funciona como um ativo, algo que se acumula, se investe, se perde, e o acesso a ele nunca foi neutro. Quem pôde transformar tempo em estudo, viagem, amizade, silêncio, teve mais chances de chegar à velhice com autonomia. Quem passou a vida administrando o tempo de outras pessoas (cuidando, protegendo, criando, sustentando) chega à velhice com pouco tempo próprio para chamar de seu. Essa é a origem material da solidão: **não a ausência repentina de companhia, mas o acúmulo de décadas em que o tempo não pertenceu a quem vivia**.

O tempo das mulheres raramente lhes pertence inteiramente.
Ele é repartido, atribuído, solicitado, exigido, negado. As mulheres são socializadas para o cuidado, e é justamente por isso que a responsabilização parece natural. O que parece escolha individual é resultado de uma longa aprendizagem social sobre quem deve estar disponível para os outros, e quem tem o direito de escolher como viver o próprio tempo.

Não se trata de problematizar escolhas individuais, nem de decretar que a velhice das mulheres esteja intrinsecamente ligada à solidão. O que proponho é outra coisa: um diálogo sobre as circunstâncias que produzem, ao longo de uma vida inteira, contextos muito distintos de envelhecer.

É preciso desconfiar dos discursos que anunciam mulheres acima dos 50 vivendo “o melhor momento de suas vidas”. Esse discurso costuma esconder uma condição prévia: dinheiro compra parte

COLUNA

Envelhecimento



Valéria Proença Curtis

PEDAGOGA, MESTRA E DOUTORANDA EM CIÊNCIAS DO ENVELHECIMENTO COM PESQUISAS DIRECIONADAS A EPISTEMOLOGIAS FEMINISTAS DECOLONIAIS, GÊNERO E LITERATURA.

Envelhecimento é substantivo masculino

do tempo que faltou, mas nunca resolve o problema, apenas o transfere. Quem pode pagar por plano de saúde, por terapia, por serviços que aliviam o corpo e a rotina, recupera uma fração do tempo que passou décadas cedendo a outras pessoas.

Quem paga por trabalhadoras domésticas, por exemplo, não elimina essa desigualdade, apenas a desloca para outra mulher, quase sempre mais pobre, que segue sem tempo próprio para viver a própria vida. Por isso, a pergunta certa não é se essas mulheres existem, mas de quais mulheres estamos falando, e de quais condições materiais.

Por isso a discussão sobre a solidão de mulheres na velhice precisa se deslocar do indivíduo para as condições.

Quando quase todo o tempo de uma vida é destinado ao trabalho, ao cuidado e às responsabilidades com os outros, não estamos falando apenas de uma rotina exaustiva. Estamos falando das oportunidades que deixaram de existir: amizades não cultivadas, vínculos não construídos, lugares nunca frequentados; porque não sobrava tempo, nem dinheiro, nem tampouco perspectivas.

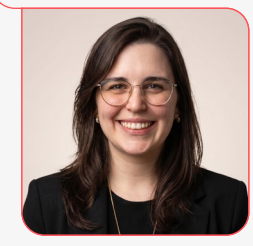
Envelhecer não deveria significar apenas viver mais.
Deveria significar ter possibilidades concretas de continuar construindo relações, interesses, experiências que deem sentido à existência.

A solidão na velhice não começa quando a velhice chega.

Ela começa antes, na história de tudo o que uma mulher teve, ou não teve, para viver uma velhice com autonomia, vínculos e liberdade de escolha: possibilidades que começam sempre pelo mesmo lugar, o próprio tempo. ■

COLUNA

ILPI



Thaís Teixeira

FORMADA EM SERVIÇO SOCIAL, PÓS-GRADUADA EM GERONTOLOGIA E MESTRA EM GERONTOLOGIA SOCIAL, FUNDADORA DA PÁGINA DE CONTEÚDO @LONGEVAMENTE E ATUALMENTE ATUANDO COM ATIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS NO RESIDENCIAL DOMUSVI, EM PORTUGAL.

A solidão dentro das Instituições de Longa Permanência para Idosos

A solidão deixou de ser uma questão individual, no atual século em que vivemos os estudiosos já encaram esse problema como uma epidemia global, onde a World Health Organization (WHO) já pontua a solidão como prioridade global de saúde pública do século XXI.

Sendo esse um problema que já não se torna subjetivo, mas sim parte de um cenário global, é imperativo pensar que se as pessoas que estão rodeadas de outras pessoas, em idade ativa de trabalho, em tempo de construção de carreira vivem esse cenário, como essa epidemia impacta as pessoas que vivem em instituições de longa permanência? Em alguns casos, pessoas destinadas a viver em regimes fechados, controlados, cercados, na convivência de pessoas que não são do seu meio. É necessário pensar a solidão pelo recorte da institucionalização no Brasil, e compreender quais são as ações que podem proporcionar o combate a essa epidemia global.

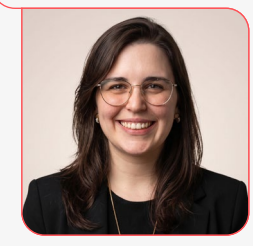
Durante o meu mestrado em Gerontologia Social no Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) em Portugal, o meu tema foi sobre espiritualidade e resiliência, mas sem perceber, esbarrei no tema da solidão. Durante a minha pesquisa, entrevistei 70 pessoas idosas em 10 Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) e encontrei uma correlação positiva: as pessoas que mais saíam da instituição com as suas famílias apresentavam os maiores indícios de resiliência. Essa correlação não apareceu através de quem recebia apenas a visita, mas sim das pessoas que relataram sair quinzenalmente ou mensalmente com os seus familiares para o convívio externo.

Esse foi um resultado, no meu olhar de pesquisa e dentro das hipóteses que eu construí, muito curioso. A convivência dentro de um espaço fechado, com normas que podem ser rígidas e engessadas, horários e convivência com pessoas que não são da própria escolha podem elevar o nível de solidão de uma pessoa idosa, principalmente quando essa não tem convívio com familiares de forma contínua.

O sociólogo Ray Oldenburg desenvolveu a teoria de que existem três espaços da vida social, em que o primeiro deles é o espaço destinado para a família, onde convivemos em um espaço de

COLUNA

ILPI



Thaís Teixeira

FORMADA EM SERVIÇO SOCIAL, PÓS-GRADUADA EM GERONTOLOGIA E MESTRA EM GERONTOLOGIA SOCIAL, FUNDADORA DA PÁGINA DE CONTEÚDO @LONGEVAMENTE E ATUALMENTE ATUANDO COM ATIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS NO RESIDENCIAL DOMUSVI, EM PORTUGAL.

A solidão dentro das Instituições de Longa Permanência para Idosos

intimidade e destinado ao descanso; o segundo lugar é o trabalho e/ou estudo, um espaço destinado para a rotina formal, sendo esse um espaço de obrigações; o terceiro lugar é um espaço livre de convivência e de socialização, um espaço de convivência por escolha, motivada por interesses em comum e sem necessidade de vínculos formados.

Quando nós pensamos na ILPI, e aqui é muito importante deixar claro que existem diferentes instituições de diferentes naturezas, culturas organizacionais e formas de trabalhar, podemos pensar que, em alguns modelos amplamente conhecidos e reconhecidos, temos espaço que compila o primeiro e o segundo lugar juntos: o espaço que deveria ser de descanso e intimidade se torna também um espaço de obrigações e regras, com uma rotina formal. Nesse caso, onde é que fica o terceiro lugar? Geralmente nas saídas externas com a família, em um passeio com a instituição, com amigos, com familiares, o que refuta o resultado apresentado na minha dissertação de mestrado, sair e viver outras experiências pode oferecer mais indícios de resiliência e pode, dessa forma, combater a solidão.

Para realizar essa matéria, eu tive a oportunidade de conversar com uma residente de uma ILPI filantrópica, a Sra. Sueli, de 69 anos e que vive na instituição há cerca de cinco anos, é natural do estado de São Paulo. Abordei na entrevista acerca da sua visão da solidão vivenciada pelos residentes dentro desses espaços.

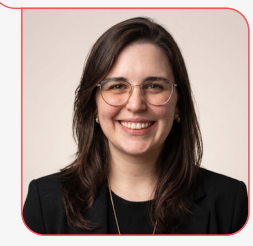
Quando você entrou na instituição, você se sentiu acolhida? Como foi a sua experiência inicial?

Resposta:

"Acolhimento quando cheguei. Tive que ficar 5 dias em isolamento porque era momento COVID e fui muito bem acolhida por 2 cuidadoras. E posteriormente fui para um quarto com outra senhora que também me acolheu muito bem. Não tive acolhimento correto pelos demais profissionais. Tudo era muito

COLUNA

ILPI



Thaís Teixeira

FORMADA EM SERVIÇO SOCIAL, PÓS-GRADUADA EM GERONTOLOGIA E MESTRA EM GERONTOLOGIA SOCIAL, FUNDADORA DA PÁGINA DE CONTEÚDO @LONGEVAMENTE E ATUALMENTE ATUANDO COM ATIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS NO RESIDENCIAL DOMUSVI, EM PORTUGAL.

A solidão dentro das Instituições de Longa Permanência para Idosos

novo e diferente, mas aquelas 2 cuidadoras me ensinaram alguns caminhos e demonstraram com atitudes de que poderia ser bom. Estou há 5 anos na instituição. Tenho boa convivência com os parceiros de jornada e não me sinto só. Participo de todas as atividades e preencho meu tempo com leitura e estudos e muita música (motivos que impedem sentir solidão).”

Você considera que a ILPI pode ser um lugar que fortalece o sentimento de pertencimento? Ou fortalece o sentimento de solidão?

Resposta:

“Uma ILPI pode fortalecer o sentimento de pertencimento se ofertar suporte contínuo e muito profissional de saúde física, mental e social com qualidade. É o que acredito. Não é assim no [...] (instituição onde vive). Eu procuro preencher meu tempo, buscar alternativas, muita música e dança sensorial.”

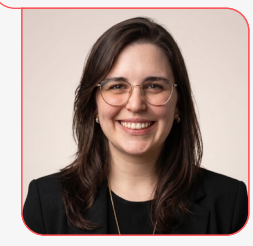
Você percebe idosos solitários na instituição que você vive? Quais os sinais mais perceptíveis para você?

Resposta:

“Sim. Percebo os solitários, seus comportamentos são de silêncio, de distanciamento. Quando recebem visitas dos familiares ficam felizes, mas ao mesmo tempo entristecidos por ser pouco tempo e já há separação novamente e fica a expectativa da próxima visita. Penso que não é a solidão que afeta, mas sim a mágoa e tristeza de serem colocados em uma ILPI. Se ao longo dos dias, tiverem atividades dinâmicas, de interação para discussão de determinados assuntos, jogos de estimulação cognitiva e socialização através de passeios, não sentem solidão porque estão participativos e são ouvidos. [...] Tudo está na qualidade do

COLUNA

ILPI



Thaís Teixeira

FORMADA EM SERVIÇO SOCIAL, PÓS-GRADUADA EM GERONTOLOGIA E MESTRA EM GERONTOLOGIA SOCIAL, FUNDADORA DA PÁGINA DE CONTEÚDO @LONGEVAMENTE E ATUALMENTE ATUANDO COM ATIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS NO RESIDENCIAL DOMUSVI, EM PORTUGAL.

A solidão dentro das Instituições de Longa Permanência para Idosos

atendimento, tomando o idoso como um todo nas áreas da saúde física, mental e social, considerando o ser histórico e único que somos."

A fala da Sueli vem de encontro a algumas obras da literatura que tocam nesse assunto, nomeadamente o livro Tentativas de Fazer Algo na Vida, de Hendrik Goen, assim como o livro Misericórdia, de Lídia Jorge e o grande clássico de Valter Hugo Mãe, A Máquina de Fazer Espanhóis: a solidão é composta de pequenas ausências que são construídas ao longo do imperativo de eterno atraso, estamos sempre correndo contra o tempo, sem perceber que não há como correr contra ele.

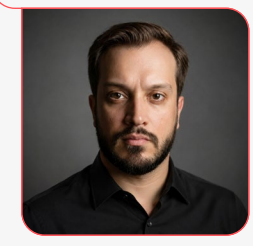
Eu espero que depois desse artigo as famílias, os profissionais e todas as pessoas do universo da gerontologia possam investir mais tempo em viver o tempo que ainda têm junto das suas pessoas idosas, pois um dia, todos nós seremos essas pessoas com carência de recuperar o tempo que já passou. ■

Fonte

https://www.who.int/publications/i/item/978240112360

COLUNA

Ambiência



Rodrigo Garcia

ARQUITETO E URBANISTA. ESPECIALISTA EM ARQUITETURA PARA LONGEVIDADE E SENIOR LIVING, AUTOR DO PROJETO ODETE.

Morar também é pertencer.

Falar sobre solidão na velhice é, antes de tudo, falar sobre vínculos, pertencimento e a possibilidade de continuar participando da vida cotidiana. A arquitetura não resolve sozinha uma questão tão complexa, mas pode contribuir para a forma como as pessoas envelhecem: com mais isolamento ou com mais oportunidades de encontro.

Durante muito tempo, as respostas espaciais destinadas à população idosa foram marcadas por uma lógica assistencial e, muitas vezes, segregadora. O envelhecimento contemporâneo pede outra leitura: moradias que preservem a privacidade, estimulem a convivência e mantenham a pessoa conectada à vida urbana.

“A arquitetura não elimina a solidão, mas pode criar condições para que os encontros aconteçam.”

Foi a partir dessa reflexão que surgiu o Projeto ODETE — Senior Living. Concebido como uma pequena cidade vertical, o projeto integra moradia, saúde, lazer, natureza, serviços e convivência em uma mesma estrutura urbana. O objetivo não é retirar a pessoa idosa da cidade, mas oferecer condições para que continue pertencendo à vida urbana.

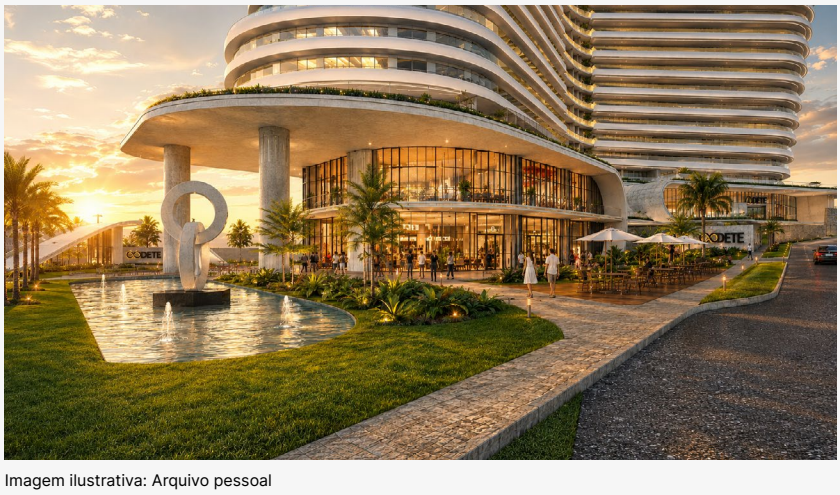
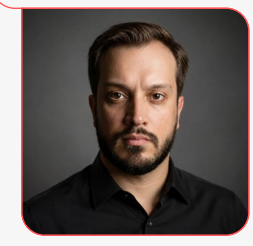


Imagem ilustrativa: Arquivo pessoal

COLUNA

Ambiência



Rodrigo Garcia

ARQUITETO E URBANISTA. ESPECIALISTA EM ARQUITETURA PARA LONGEVIDADE E SENIOR LIVING, AUTOR DO PROJETO ODETE.

Morar também é pertencer.

No ODETE, o espaço coletivo não anula o espaço privado. As unidades preservam a intimidade, enquanto jardins, percursos acessíveis, áreas de permanência e ambientes compartilhados criam oportunidades para encontros espontâneos, sem transformar a socialização em obrigação. O cuidado está presente, mas a casa continua sendo casa.

ODETE — um nome, um propósito

O nome ODETE homenageia Odete dos Santos Garcia (1954–2025), mãe do autor. A homenagem também se transforma em conceito: ODETE significa Organização Social do Desenvolvimento da Experiência no Terceiro Envelhecer e traduz a ideia central do projeto, um organismo vivo capaz de proporcionar experiências, estimular vínculos e favorecer autonomia e pertencimento ao longo do envelhecer.

Quando circular também significa encontrar

O espaço coletivo não precisa competir com a privacidade. No ODETE, a circulação deixa de ser apenas passagem e passa a incorporar jardins, áreas de permanência e percursos acessíveis. A proposta é favorecer encontros de forma natural, preservando a liberdade de cada morador para escolher quando participar e quando se recolher.

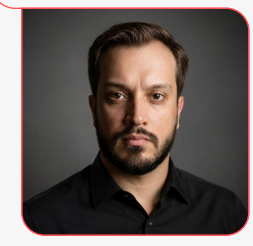
Percursos ajardinados e áreas de permanência transformam a circulação cotidiana em experiência de autonomia, natureza e convivência.

Uma mudança de lógica

“Do asilo ao cool living” não significa apenas trocar nomes. Significa transformar a lógica da moradia para a longevidade:

COLUNA

Ambiência



Rodrigo Garcia

ARQUITETO E URBANISTA. ESPECIALISTA EM ARQUITETURA PARA LONGEVIDADE E SENIOR LIVING, AUTOR DO PROJETO ODETE.

Morar também é pertencer.

- isolamento → integração
- instituição → moradia
- dependência presumida → autonomia possível
- circulação como passagem → circulação como encontro

Envelhecer com dignidade não depende apenas de acessibilidade física. Depende também da proximidade com serviços, do contato com a natureza, da liberdade de escolha, da convivência intergeracional e de uma sensação real de pertencimento. Morar deixa de ser apenas ocupar um espaço e passa a significar continuar vivendo na cidade. ■

Saiba mais

COLUNA

Conscientização



Silvia Maria Louzã Naccache

COORDENADORA DO GEVE – GRUPO DE ESTUDOS DE VOLUNTARIADO EMPRESARIAL E VOLUNTÁRIA DO COMITÊ DE CAPTAÇÃO DE RECURSOS E VOLUNTARIADO DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

Múltiplas velhices, múltiplas formas de participar e de voluntariar.

Como o voluntariado combate a solidão, fortalece a participação social, aproxima gerações e nos ajuda a construir a sociedade em que desejamos envelhecer.

O Brasil está vivendo uma das maiores transformações demográficas de sua história. Longe de representar apenas um desafio, o envelhecimento da população é resultado de importantes conquistas sociais, dos avanços da saúde e do aumento da expectativa de vida. Os dados do Censo Demográfico de 2022, do IBGE, mostram que o país tem mais de 203 milhões de habitantes e que 15,8% da população — cerca de 32 milhões de pessoas — têm 60 anos ou mais.

Esses números nos convidam a refletir sobre uma questão que vai muito além das estatísticas: como queremos envelhecer? E, mais importante, que sociedade estamos construindo para acolher uma população cada vez mais longeva?
Celebrar o Dia Nacional do Voluntariado, em 28 de agosto, é também uma oportunidade para pensar nessas perguntas. O voluntariado não é apenas uma forma de ajudar alguém. É uma expressão de cidadania, de participação social e de compromisso com o bem comum. Quando escolhemos dedicar tempo, conhecimento e afeto a uma causa, fortalecemos comunidades e também transformamos a maneira como enxergamos o mundo.

Escrevo este artigo também a partir da minha experiência como voluntária do Comitê de Captação de Recursos e Voluntariado do Instituto Velho Amigo. Tenho o privilégio de contribuir para uma organização que há mais de duas décadas trabalha para garantir que as pessoas idosas sejam reconhecidas em sua dignidade, autonomia e potencial. Minha atuação está voltada ao fortalecimento do programa de voluntariado, à mobilização de recursos e à aproximação com empresas investidoras, especialmente por meio do voluntariado corporativo.

Essa vivência me ensinou algo muito simples e, ao mesmo tempo, muito poderoso: quando nos aproximamos da causa

COLUNA

Conscientização



Silvia Maria Louzã Naccache

COORDENADORA DO GEVE – GRUPO DE ESTUDOS DE VOLUNTARIADO EMPRESARIAL E VOLUNTÁRIA DO COMITÊ DE CAPTAÇÃO DE RECURSOS E VOLUNTARIADO DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

Múltiplas velhices, múltiplas formas de participar e de voluntariar.

do envelhecimento, percebemos rapidamente que ela não diz respeito apenas às pessoas idosas. Ela fala sobre todos nós.

O voluntariado também é uma forma de preparar o futuro.

Ao longo da minha trajetória trabalhando com voluntariado, aprendi que muitas pessoas se aproximam de uma causa porque desejam contribuir.Mas permanecem porque descobrem que também estão sendo transformadas. Na causa do envelhecimento isso acontece de maneira muito especial.

Quem convive com pessoas idosas aprende sobre resiliência, memória, afeto, perdas, recomeços e esperança. Aprende que envelhecer não significa deixar de sonhar, de aprender ou de participar. Aprende, sobretudo, que a longevidade pode ser vivida de muitas maneiras. Talvez por isso eu goste de pensar que o voluntariado na causa do envelhecimento é também uma oportunidade para construir a nossa própria longevidade.

Não porque ele garante uma velhice saudável, mas porque nos ajuda a desenvolver vínculos, fortalecer a participação social, exercitar a empatia e compreender que todos nós fazemos parte dessa mesma trajetória.

O tempo ganha novos significados.

Durante muito tempo, a aposentadoria foi entendida como o fim da vida produtiva. Hoje sabemos que ela pode representar o início de um novo ciclo. E eu, hoje com 68 anos, sou uma dessas pessoas! Seguimos desejando continuar ativas, aprendendo, ensinando, viajando, estudando, trabalhando ou dedicando parte do seu tempo a uma causa social.

O voluntariado oferece exatamente essa possibilidade. Mais do que preencher a agenda, ele dá significado ao tempo. Permite compartilhar conhecimentos, criar novas amizades, descobrir

COLUNA

Conscientização



Silvia Maria Louzã Naccache

COORDENADORA DO GEVE – GRUPO DE ESTUDOS DE VOLUNTARIADO EMPRESARIAL E VOLUNTÁRIA DO COMITÊ DE CAPTAÇÃO DE RECURSOS E VOLUNTARIADO DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

Múltiplas velhices, múltiplas formas de participar e de voluntariar.

habilidades, fortalecer vínculos e continuar contribuindo para a comunidade.

Ao longo de mais de duas décadas acompanhando a Pesquisa Voluntariado no Brasil, aprendi que o recurso mais valioso que um voluntário oferece é o tempo. Curiosamente, nossas pesquisas também mostram que justamente a falta de tempo continua sendo o principal motivo apontado por quem ainda não participa de ações voluntárias. Talvez o desafio não seja encontrar mais tempo. Talvez seja decidir como queremos viver o tempo que temos.

Múltiplas velhices, múltiplas formas de participar e de voluntariar.

Uma das maiores contribuições do Instituto Velho Amigo para esse debate está em lembrar que não existe uma única forma de envelhecer. Existem múltiplas velhices. Há pessoas idosas que seguem trabalhando, estudando, empreendendo, viajando e fazendo trabalho voluntário. Outras convivem com limitações físicas, cognitivas ou dependem de cuidados. Algumas vivem cercadas por familiares e amigos. Outras enfrentam o isolamento social. Há diferentes histórias, territórios, oportunidades, condições de saúde, experiências e projetos de vida.

Reconhecer essa diversidade é reconhecer cada pessoa em sua singularidade. Da mesma forma, também existem múltiplas formas de participar e de voluntariar. Há pessoas idosas que encontram no voluntariado uma oportunidade para compartilhar sua experiência de vida e permanecer socialmente ativas.
Outras preferem participar de grupos de convivência, atividades culturais, esportivas ou comunitárias. Há também aquelas que, em determinados momentos da vida, tornam-se beneficiárias da ação voluntária.
Quem escolhe atuar nessa causa também encontra inúmeras possibilidades.

Há quem organize oficinas de arte, música, leitura, tecnologia ou atividade física. Há quem visite Instituições de Longa

COLUNA

Conscientização



Silvia Maria Louzã Naccache

COORDENADORA DO GEVE – GRUPO DE ESTUDOS DE VOLUNTARIADO EMPRESARIAL E VOLUNTÁRIA DO COMITÊ DE CAPTAÇÃO DE RECURSOS E VOLUNTARIADO DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

Múltiplas velhices, múltiplas formas de participar e de voluntariar.

Permanência para Pessoas Idosas, acompanhe passeios, promova atividades intergeracionais, ofereça apoio profissional à gestão de organizações sociais ou contribua na comunicação, na mobilização de recursos e no fortalecimento de programas de voluntariado.

Não existe uma única maneira de ser voluntário. Existe a maneira que faz sentido para cada pessoa, respeitando seus talentos, sua disponibilidade e o momento de vida que está vivendo.

O encontro entre gerações transforma a todos.

Um dos aspectos mais bonitos do voluntariado é sua capacidade de aproximar pessoas que talvez nunca se encontrassem. Jovens descobrem histórias que nenhum livro conta. Pessoas idosas entram em contato com novas linguagens, tecnologias e formas de ver o mundo.

Empresas aproximam seus colaboradores de uma realidade que muitas vezes desconheciam. Organizações sociais criam espaços onde a convivência se torna um instrumento de inclusão e cidadania.

Quando diferentes gerações convivem, diminuem os preconceitos, aumentam o respeito e nasce uma compreensão muito mais humana sobre o processo de envelhecer. É nesse encontro que o etarismo começa a perder espaço.

O papel do voluntariado corporativo.

Como voluntária do Instituto Velho Amigo, acompanho de perto o impacto das empresas que escolhem investir nessa causa. Além do apoio financeiro, muitas delas mobilizam seus colaboradores para experiências de voluntariado. Os resultados aparecem em diferentes dimensões. As pessoas idosas sentem-se valorizadas e ainda os colaboradores ampliam seu olhar sobre o envelhecimento.

COLUNA

Conscientização



Silvia Maria Louzã Naccache

COORDENADORA DO GEVE – GRUPO DE ESTUDOS DE VOLUNTARIADO EMPRESARIAL E VOLUNTÁRIA DO COMITÊ DE CAPTAÇÃO DE RECURSOS E VOLUNTARIADO DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

Múltiplas velhices, múltiplas formas de participar e de voluntariar.

Todos ganham, porque as empresas fortalecem sua cultura de cidadania e responsabilidade social e as organizações sociais ampliam sua capacidade de atuação.

Mais do que uma ação solidária, o voluntariado corporativo cria oportunidades para que pessoas de diferentes gerações convivam, aprendam umas com as outras e construam relações baseadas no respeito e na empatia.

Muito além de fazer o bem.

Ao longo da minha caminhada no voluntariado, aprendi que as maiores transformações raramente acontecem apenas para quem recebe uma ação. Elas acontecem, principalmente, em quem decide participar. Vejo isso com frequência no Instituto Velho Amigo. Vejo voluntários que chegam acreditando que vão ensinar e descobrem que aprenderam muito mais. Vejo colaboradores de empresas que passam a olhar para seus próprios pais, avós e para o próprio envelhecimento de forma diferente. Vejo pessoas idosas que reencontram o prazer da convivência porque alguém escolheu dedicar tempo para escutá-las, conversar ou simplesmente estar presente. Esses encontros nos lembram que a participação social é construída nas relações do cotidiano.

Um convite à participação.

Neste mês de agosto, Mês Nacional do Voluntariado, meu convite é simples: aproxime-se da causa do envelhecimento. Seja como voluntário, apoiador, empresa parceira ou alguém disposto a conhecer uma realidade que diz respeito a todos nós.

O maior equívoco é imaginar que a causa do envelhecimento interessa apenas às pessoas idosas. Ela interessa a todos e a cada um de nós. A cada dia vivido, construímos também a sociedade em que desejamos envelhecer. Por isso, acredito que promover o voluntariado é muito mais do que mobilizar pessoas para uma

COLUNA

Conscientização



Silvia Maria Louzã Naccache

COORDENADORA DO GEVE – GRUPO DE ESTUDOS DE VOLUNTARIADO EMPRESARIAL E VOLUNTÁRIA DO COMITÊ DE CAPTAÇÃO DE RECURSOS E VOLUNTARIADO DO INSTITUTO VELHO AMIGO.

Múltiplas velhices, múltiplas formas de participar e de voluntariar.

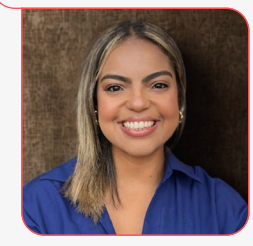
boa ação. É criar oportunidades para que diferentes gerações convivam, aprendam umas com as outras e reconheçam o valor da experiência, da escuta e da participação social.

O voluntariado nos lembra que sempre há espaço para aprender, ensinar, cuidar e continuar fazendo parte da comunidade.
A pergunta não é apenas quem precisa do voluntariado.
A pergunta é: que sociedade queremos construir para viver mais e viver melhor?

Em um país que envelhece rapidamente, ampliar as oportunidades de participação social é investir em qualidade de vida, cidadania e relações mais humanas. Porque envelhecer não significa deixar de contribuir. Significa descobrir novas formas de participar. E, quando compreendemos isso, percebemos que o voluntariado na causa do envelhecimento não transforma apenas o presente. Ele ajuda a construir um futuro em que todas as pessoas possam envelhecer com respeito, autonomia, participação e dignidade. ■

RECOMENDAÇÃO

Iniciativas



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Quem canta e encanta.

Imagine transformar a música em um espaço de encontro, expressão e descoberta, onde cantar também significa estimular a memória, a concentração, a coordenação e fortalecer vínculos. Essa é a proposta da **Incoro**, empresa dedicada ao desenvolvimento de projetos musicais, educacionais e culturais voltados ao canto coral e à construção de vínculos comunitários por meio da música.

Fundada em 2026 por **Letícia de Assis**, técnica vocal e licenciada em Educação Artística com Habilitação em Música pela USP, e **Adriano Fonseca**, pianista clássico especializado em musicoterapia aplicada, a Incoro nasceu com o propósito de ampliar o acesso à prática musical, especialmente entre pessoas idosas. A proposta parte da compreensão de que a música pode ir muito além da experiência artística: ela também pode estimular habilidades, despertar novas motivações e contribuir para uma vida social mais ativa.

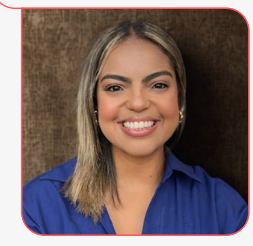


Imagem: Arquivo pessoal

É nesse contexto que surge o Coral Molière, projeto que utiliza o canto coral como experiência musical, educacional, social e humana. Durante os encontros, os participantes trabalham técnica vocal, percepção musical, respiração, aquecimento vocal e corporal, além da prática coral e da preparação de repertório. Mais do que aprender a cantar, a proposta é criar um espaço

RECOMENDAÇÃO

Iniciativas



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Quem canta e encanta.

de convivência, no qual diferentes histórias e experiências se encontram em torno de uma atividade comum.

A iniciativa também reconhece o potencial da música para contribuir com o bem-estar e combater o isolamento social. Ter uma atividade regular, compartilhar experiências com outras pessoas e assumir o compromisso com um grupo pode ajudar a criar novos vínculos, interesses e sentidos para o cotidiano.



Imagem: Arquivo pessoal

Atualmente, o Coral Molière conta com a parceria do SUPERA Marajoara, promovendo atividades voltadas ao desenvolvimento musical e ao estímulo cognitivo e social de pessoas idosas. A experiência reforça a proposta da Incoro de unir excelência musical, formação humana e participação comunitária.

O coral é aberto a todas as pessoas interessadas em desenvolver suas habilidades musicais, vocais e artísticas por meio da prática coletiva.

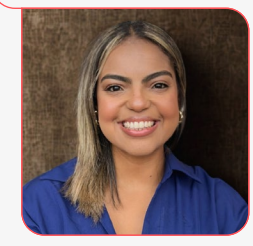
Uma iniciativa que mostra como, ao cantar juntos, também podemos criar novos encontros, novas experiências e novas possibilidades de envelhecer. ■

Onde acontece

Os encontros acontecem as terças-feiras, das 9h às 10h30, no Edifício Maison Guimet, na Rua Molière, 308.

DICA

Filme



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Meu nome é Agneta.

E se depois de anos cuidando de tudo e de todos, você percebesse que também precisa cuidar de si?

Meu Nome é Agneta acompanha uma mulher que está prestes a completar 50 anos e percebe que sua vida se tornou uma sucessão de dias iguais. O trabalho é entediante, os filhos seguiram seus próprios caminhos e o marido parece ter encontrado novos interesses para preencher a vida. Dentro de casa, Agneta começa a experimentar uma sensação difícil de nomear: a solidão de não se sentir mais vista.

Cansada dessa rotina, ela decide se permitir uma mudança e vai para a Provença, na França, trabalhar como au pair. O que começa como uma tentativa de escapar da vida que deixou de fazer sentido se transforma em uma oportunidade de reencontro consigo mesma, e de descobrir que talvez ainda haja muito por viver.

Baseado no livro homônimo da escritora sueca Emma Hamberg, o filme mistura humor, leveza e emoção para falar sobre solidão, recomeços e sobre a importância de se sentir pertencente à própria vida.

Um lindo filme para pensar que recomeços são quando deixamos de apenas existir na rotina e voltamos a nos perguntar o que realmente queremos viver. ■



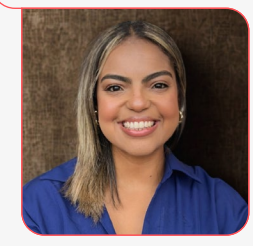
IMAGEM: DIVULGAÇÃO

Onde assistir:

Netflix
Clique aqui para acessar

DICA

Tecnologia



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Saúde mental também é pauta do RH.

Durante muito tempo, saúde mental foi tratada como um assunto particular. Algo que cada pessoa resolvia como podia, longe do ambiente de trabalho. Mas a ciência, e agora também a legislação, mostram que esse entendimento ganhou uma nova dimensão.

A NR-1, atualizada pelo MTE, tornou obrigatório o gerenciamento dos riscos psicossociais nas empresas. Isso significa que fatores como sobrecarga de trabalho, isolamento, pressão excessiva e falta de suporte já são reconhecidos oficialmente como riscos à saúde do trabalhador, e precisam ser identificados, monitorados e tratados com a mesma seriedade que qualquer outro risco ocupacional. Para o RH, isso representa um novo nível de responsabilidade. E também uma oportunidade real de colocar o cuidado com as pessoas no centro da gestão.

Nesse cenário, o ifPonto+NR1, da iFractal, foi desenvolvido para apoiar esse processo de forma prática e integrada. A plataforma — que pode ser contratada separadamente do sistema ifPonto — transforma pesquisa e diagnóstico em planos de ação precisos, com monitoramento contínuo, alertas visuais e base em evidências reais. Não em suposições.

Isso é possível porque esse subsistema integra automaticamente os dados da jornada de trabalho, horas extras, absenteísmo e presenteísmo do sistema ifPonto ao diagnóstico psicossocial, tornando o resultado muito mais assertivo do que um questionário isolado conseguiria oferecer. Tudo em um único ambiente: riscos por setor, indicadores por dimensão, campanhas em andamento, planos de ação e evolução dos resultados, visíveis em tempo real.

Quando um risco é identificado, a plataforma auxilia a equipe a agir, criando planos de ação, definindo prioridades, acompanhando prazos, notificando responsáveis e registrando evidências.
O resultado é menos burocracia e mais gestão na prática.
O relatório gerado é estruturado e pronto para compor o PGR, conduzido pelo próprio RH, com autonomia e sem depender de consultorias externas.

Não se trata apenas de cumprir uma exigência legal; esta é uma forma de a empresa dizer, com clareza, que saúde mental importa e que existe um processo sério para cuidar dessa nova demanda. ■

BLOG IFRACTAL



A carreira não acaba aos 50: como a longevidade está mudando o futuro do trabalho.



Setembro Amarelo nas empresas: Iniciativas eficazes de RH para a saúde mental.



A saúde mental estratégica e a implementação da nova NR-1.

NEWSLETTER
AUGE
iFRACTAL

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

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL:
Ana Paula Medeiros

COLUNISTA (ENVELHECIMENTO):
Valéria Proença Curtis

COLUNISTA (ILPI):
Thaís Teixeira

COLUNISTA (AMBIÊNCIA):
Rodrigo Garcia

COLUNISTA (CONSCIENTIZAÇÃO):
Silvia Maria Louzã Naccache

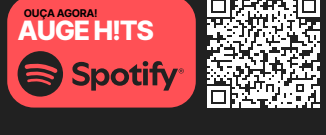
EDIÇÃO DE ARTE E DESIGN:
Caio Carraro Gomes da Costa

BANCO DE IMAGENS:
(Capa) Lucas Allmann via Pexels,
arquivo pessoal e divulgação.

DISTRIBUIÇÃO:
Gratuita

CONTATO:
auge@ifractal.com.br

@auge_ifractal



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.

COPYRIGHT © 2026 IFRACTAL® DESENVOLVIMENTO DE SOFTWARE LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.