

Revista

# KOROA



Edição única

## EM RITMO DE LONGEVIDADE

Conheça um grupo de senhoras  
que num movimento de quadril  
esbanjam feminilidade

## UM ESTILO ENRAIZADO NA HISTÓRIA

A estampa floral há 100  
anos fazendo a cabeça e  
o coração dos brasileiros





Em memória daqueles que perdemos,  
mas ainda vamos reencontrar...

# SUMÁRIO



Um estilo enraizado na história	11
Crescendo entre um corte e outro	14
Quem disse mentiu! Procedimentos estéticos não melhoram a sua autoestima	16
No pain, No gain - o esforço que qualifica a vida.	18
Editorial Highway to Life	20
Em ritmo de longevidade	26
Entre um compasso e outro: a partitura da minha vida	28
De volta a "vida" : Um recomeço no pós pandemia	29
Da palha ao couro: o acessório que faz a cabeça dos turistas nos caminhos do Horto	30
Ensaio A cor das gerações	32
Tinha uma rosa no meio do caminho	38
Nunca é tarde pra sonhar: entre as aulas e o gravando	41
Avós da experiência: Heranças e herdeiros	44

## EDITORIAL

---



Ao observar a lacuna existente na representatividade do público 60+, em meios de comunicação de massa, principalmente no que se diz respeito a moda, não é tão comum vermos modelos de mais idade sendo garotos propagandas. Se bem que esse cenário tem se modificado nos últimos anos.

A Revista Koroa nasce do desejo de dar ênfase na atuação de personagens da terceira idade, valorizando suas experiências e sua indubitável capacidade de contribuição não só ao nicho referente moda.

Oferecendo assim esse espaço de imagem e voz a esse público pouco notado nas mídias de moda.

Estava esperando ler apenas assuntos relacionado a saúde ou algo do tipo, não era? Sentimos muito. Não espere encontrar vitimismo ou limitações por aqui. Desejamos que essa publicação seja um pontapé para um tema tão rico e vasto e ainda pouco explorado.

Vire a página e aprecie sem moderação. Boa leitura!

*Ana Caudia Santos e  
Sandy Heloíse Farias*

# EXPEDIENTE

---



Universidade Estadual da Paraíba  
Comunicação Social - Jornalismo  
Trabalho de Conclusão de Curso

Orientadora:  
Agda Aquino

Texto:  
Ana Claudia Santos  
Sandy Heloíse Farias

Modelos:  
Anastácia Maria, Irandir Maria,  
Geraldo Oliveira (In memorian),  
Tony Lendas, Cícera Ramos, Maria  
Rosa, Socorro Silva, Regina dos  
Santos, Antonia Palacio

Fotografia:  
Ana Claudia Santos  
Sandy Heloíse Farias  
Rostand Melo

Projeto Gráfico e diagramação:  
Ana Claudia Santos  
Sandy Heloíse Farias

Edição de fotos:  
Sandy Heloíse Farias

Edição Única  
Novembro de 2022



1900



1940



1980



2000





1960



2010



2020...

**Evolução da  
linha do tempo da moda**



# Um estilo

# Enraizado

# na história

A estampa floral há 100 anos fazendo a cabeça e o coração dos brasileiros

**Texto e fotos: Sandy** Heloíse Farias

Atire a primeira peça de roupa quem nunca usou uma estampa floral! Versáteis, marcantes e donas das mais variadas personalidades brasileiras, os florais podem dizer muito sobre o seu estilo, principalmente quando associadas à outros tipos de estampas e texturas. Mas antes de falar sobre as combinações com florais mais marcantes já vistas nas ruas do nosso Nordeste, vamos conhecer um pouco sobre a origem ou a "raiz" da história desse estilo.

Você tem alguma ideia de onde tudo começou? Bom, digamos que se nos perdêssemos no mar procurando por esse lugar chegaríamos ao Novo Mundo, ou em casa por assim dizer, se você não entendeu, calma que já vamos parar de falar em metáforas. Nós nos referimos à Índia, o berço da nossa cultura das estampas florais. Foi lá que tudo começou e foi se desenvolvendo pelo mundo até chegar naquele vestido soltinho florido que a senhora foi à igreja no domingo, ou que o senhor usou para ir à praia no último feriado.





*Esse estilo fez a cabeça da alta sociedade do século 18, mas veio ganhar mais notoriedade e reconhecimento com o surgimento do movimento artístico denominado Art Nouveau valorizando e se inspirando na natureza e em seus elementos, tendo suas flores e folhas das mais variadas formas e estilos, variando entre o pop e o romântico, o popular e o moderno, o casual e o sensual. Você conhecerá agora os diferentes tipos de florais na linguagem de uma costureira de mão cheia aqui mesmo de Campina Grande, Dona Irene Santos.*

*De acordo com a costureira, existem quatro tipos de florais: os normais, com flores de tamanho pequeno e médio que são geralmente os mais usados; Os que parecem pinturas, que no campo da moda são chamados de abstratos; Os que parecem desenhos de computador, que no ramo da moda são chamados de gráficos devido ao seu padrão de traços forte e cores chapadas e o de florezinhas miúdas, criado por Arthur Lasenby Liberty e até hoje conhecida pela marca Liberty of London.*

*As flores carregam traços de personalidade daqueles que as usam. Não importa a etnia, gênero ou idade, o floral sempre está presente no guarda-roupa dos brasileiros.*

*Mas o que será que torna esse estilo tão atemporal e marcante? Será que se você abrisse o seu guarda-roupa agora, encontraria uma peça assim? Caso encontre, e se pergunte porque, ou – como poderia saber? – A resposta é simples, DEMOCRACIA. E se você estiver se perguntando o que danado tem a ver moda com democracia, caro leitor; lhe afirmamos, com certeza, que está tudo conectado.*

### **A Moda Democrática**

*O que somos capazes de entender como democracia está ligado diretamente com o poder da população sobre suas escolhas. Escolhas essas que prezem sobretudo a liberdade e o respeito. A moda desde o seu surgimento em meados do século 15, possuía o papel de diferenciar culturas, classes sociais, estado civil entre vários outros fatores, mas hoje já não vemos isso de forma tão significativa. A moda se tornou mais ampla e abrange os mais diversos tipos de conceitos e significados. É para todos e por isso considerada democrática. Qualquer um pode criar, copiar, seguir, consumir, brincar ou transformar. "É questão de personalidade, e é justamente ela que faz as tendências se tornarem duradouras ou não." Diz Socorro, neta de uma centenária pra lá de estilosa.*

*“Eu sempre gostei muito  
de plantas e flores,  
quando era mais nova e  
ia para a casa de vó eu  
gostava muito de brincar  
com as plantas e flores  
dela, e hoje esse gosto está  
até nas roupas que eu  
visto”*

Socorro Silva

Dona Regina, de 100 anos, ama as estampas florais e afirma que desde mocinha sempre gostou de roupas simples e confortáveis, e os florais sempre estiveram no seu armário, desde que ela saiu do estado de Alagoas escondida em um caçá - um cesto grande e comprido de cipó ou bambu, com alças para prender às cangalhas em animais de carga - quando era menina e os cangaceiros rondavam a região.

Por fim, voltando ao nosso tema original das combinações com florais, vemos que ao observarmos as ruas hoje é possível encontrar um ou outro idoso com estilos únicos que chamam a atenção pelas cores e texturas. Saias longas, vestidos, turbantes. O idoso está se diferenciando, usando o mercado da moda como pode para se expressar. Então pense, você leitor acima dos 60 anos, que não gosta de perder tempo e que está mais conectados às mídias, sente que precisa da aprovação ou a opinião de quem quer que seja para ser, vestir e mostrar quem realmente é? Achemos que não.

Para Socorro, as experiências e comportamentos que vivemos e observamos nas pessoas que fazem parte do nosso convívio durante a vida, costumam nos influenciar em nossas escolhas pessoais, e isso é mais normal do que se pode imaginar. “Quando somos jovens por exemplo, crianças ainda, nós mulheres temos o costume de usar as roupas das nossas mães, os sapatos, bolsas e batom; isso porque nos inspirávamos naquela pessoa que a gente tinha dentro de casa”.

Portanto, o que você leitor que gosta dos florais pode e deve fazer é ousar. Não nos acorrememos mais aos preconceitos. Combine, estilize, customize seja livre e independente para escolher quem você quer ser hoje. Se reinventem e combinem= coisas malucas ao olhos dos acorrentados à mesmice, use luvas num dia chuvoso, um jeans para ir a praça, não deixe que a idade ou o tempo tire o brilho da sua personalidade. Desabroche quando todos pensarem que murchou e faça surgir o jardim da inclusão.





# CRE SCE NDO

entre um  
corte e outro

*Texto e fotos:* Sandy  
Heloíse Farias





O termo salão de beleza na maioria das vezes é associado como um local voltado apenas ao público feminino e se antes as opções se resumiam a corte, pintura e escova nos cabelos, hoje uma gama de serviços são ofertados por esses espaços e para ambos os sexos.

Para se destacar no meio é preciso inovar, ter um diferencial que atraia novos clientes, pensando nisso Cícera das Dores Ferreira Ramos quando tinha apenas 23 anos investia o que ganhava como manicure em cursos de profissionalização na área de cabeleireira. “Todos os cursos e eventos da área eu participava, sempre me especializando, estudando muito, pois visava a melhoria contínua”, revela Cícera.

Uma paulista de Guararapes-SP, que veio para as terras nordestinas e assumiu sozinha a responsabilidade de ser mãe e pai dos seus três filhos, sempre batalhando sendo forte, autêntica e determinada conseguiu criar os filhos com a renda de sua profissão de cabeleireira. As lutas não foram poucas, uma das maiores delas foi a perda de um dos filhos que trabalhava com ela. Voltar ao salão era abrir um machucado que era difícil de estancar, em todo lugar havia um pouco da pessoa ali.

Porém, a vida precisava continuar, e ela tinha os outros filhos que precisavam dela. Ela precisava ser forte, todos os dias, por eles. A filha também tornou-se cabeleireira e sócia na empresa, e o outro filho, também cabeleireiro, montou o Studio Ramos. Quando questionada sobre o que a diferencia no mercado, sem hesitar Dona Cícera diz que “a vontade e o amor pela profissão é o principal combustível, o querer fazer bem feito, o que precisa ser feito é uma meta para sempre evoluir”.

Se você também pensa em empreender, Dona Cícera cabeleireira deixa um conselho: Se você tem um sonho, corra atrás, se especialize para não apenas mais um no mercado. O segredo é ter perseverança e força de vontade. Persista!



Foto: Freepik

# Quem disse mentiu!

Procedimentos estéticos não melhoram a sua autoestima



**Texto:** Sandy Heloíse Farias

**Fotos:** Ana Claudia Santos

Com a idade chegando, os primeiros sinais do envelhecimento vão sendo sentidos. Rugas se formando no canto dos olhos, linhas de expressão desenhando nossas testas, marquinhas de sol pintando a superfície da pele, e isso tudo pode incomodar.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) divulgou uma pesquisa que mostra que só nos primeiros três meses de 2022 houve um aumento geométrico de cerca 390% na procura por procedimentos estéticos em relação ao mesmo período do ano passado, e aliada a essa pesquisa, uma clínica de estética de São Paulo, a Loveena Clinic, realizou outra pesquisa que apresentou que 80% dos brasileiros que moram na capital paulista acham que realizar procedimentos estéticos melhoram a forma como se sentem sobre si e também a forma como a sociedade os vê. Mas será que esses dados seriam o mesmo em outra região do Brasil como o Nordeste, por exemplo?

Dra. Beatriz Feitosa, biomédica da clínica de estética Royal Face em Juazeiro do Norte Ceará, diz que algumas vezes os procedimentos podem fazer alguns clientes se sentirem com a auto estima elevada, mas não é sempre. Antes de confirmar qualquer procedimento há uma conversa com o paciente na qual se discutem as mudanças desejadas. Se o paciente olha no espelho e diz não gostar de nada do que ver, o procedimento é invalidado e ela opta por não fazer.

“Procedimentos estéticos, como o próprio nome coloca, refere-se a estética, aos detalhes, não o todo. Quando uma pessoa não consegue ver nenhuma beleza em si isso passa de físico para psicológico e isso não abrange o viés estético”. diz a biomédica.

Quem tem opiniões forte a certa do que é belo é o filósofo Aristóteles. Ele em uma de suas muito conhecidas frases falou que – O belo é esplendor da ordem – e o que somos capazes tem entender sobre isso?



O que você é capaz de entender?

Aqui, entendemos que a ordem a qual Aristóteles se refere é a perfeição, a simetria, e o que seria mais simétrico que transparecer a sua beleza interna e exteriormente? A aceitação que vem de dentro, é em sua intimidade reconhecer seus pontos fortes e fracos e amá-los. Todos temos algo em nosso físico que não nos agrada. É normal ao ser humano procurar algo para mexer e melhorar, mas se faz necessário o entendimento.

Procedimentos estéticos melhoram o exterior, e a autoestima é sobre quem você é, e não sobre quem você quer ser ou parecer. Os tempos mudaram, hoje em dia é normal assumir os cabelos brancos, exibir suas marquinhas, amar seu próprio corpo. Inventaram até uma palavra para isso: empoderamento. E não, a palavra empoderamento apesar de estar na maioria das vezes associada a causa feminista ela é na verdade uma ação de conscientização que tem relação com grupos distintos, sobretudo os mais marginalizados pela sociedade.

Ergam-se senhoras e senhores o seu tempo é agora! E a mudança começa dentro de você.



# N Pain N Gain

**Texto e fotos: Sandy** Heloíse Farias

As atividades que compõem a rotina de milhares de homens e mulheres brasileiros, e que preenchem grande parte dos seus dias, em certo momento da vida se tornam difíceis. O tempo, antes ignorado e desperdiçado, se torna um vilão, murchando a pele, enfraquecendo os ossos e descolorindo os cabelos e as memórias.

O que éramos capazes de fazer antes, com a idade se torna doloroso e faz surgir o já conhecido sentimento de impotência. A dor nos para, e o corpo avisa puxando as rédeas dos músculos que um movimento a mais pode machucar. Então, chegou esse momento, o que fazer? Se entregar ao tempo e suas consequências ou erguer com esforço o seu corpo assim como os 9,69% dos 9 milhões de idosos brasileiros que praticam atividade física em academias?

Dona Antônia Palácio, de 60 anos, optou pela segunda opção. Vestiu o leggings, soltou os cabelos, calçou as meias e o tênis e procurou a academia mais próxima da sua casa, buscando o corpo e a saúde ideal. Mas assim como cada novo processo de mudança é esperado o surgimento de



## ◉ ESFORÇO QUE QUALIFICA A VIDA

que os profissionais que compõem o corpo de funcionários das academias estejam cada vez mais qualificados e dedicados em acolher, orientar e estimular esse público a prosseguir com a prática dos exercícios. Dona Antônia afirma que considera muito importante para um profissional que está se formando numa faculdade de Educação Física, essa atenção e disponibilidade em estar sempre atento às necessidades da terceira idade, sempre com respeito e empatia para que o aluno não desista e sinta cada vez mais prazer em frequentar a academia.

“Quando eu saio da academia eu me sinto realizada... e a cada dia eu vou por exemplo tomando mais aquele gosto de ir, aquela vontade, porque vai aliviando as dores e eu vou me sentindo com a autoestima mais elevada e feliz, a palavra realmente é FELIZ”

E sim, o sentimento de felicidade é frequente com a prática de exercícios físicos diários. Um estudo realizado pela Universidade de Penn State nos Estados Unidos concluiu através de uma pesquisa que pessoas que praticam mais atividade física tendem a se sentir mais satisfeitas com a vida do que as pessoas que praticam menos e a personal trainer Fernanda concorda, citando ainda que a socialização decorrente dessas atividades coletivas ajuda com ansiedade, depressão e sentimento de dependência.

Sendo assim, para incentivar você leitor a dar o passo inicial na direção de uma vida mais saudável e feliz, nossa personagem modelo tem uma mensagem para você. “Entre em uma academia. Procure uma academia e não se sinta velho, não se sinta velha, não se sinta inútil, faça atividades. Tem dúvida? Pergunte. Não tenha vergonha, porque a academia não existe só para os jovens, existe para todo mundo. Nós não voltamos a ter um corpo de 20 anos, mas podemos ter um corpo com saúde. Um corpo independente. Não é beleza, não, nós já vivemos, agora é saúde”

dificuldades, que desmotivam, e podem – caso você não esteja firmemente decidido – fazer quem busca a mudança, desistir. Dona Antônia conta que no início a sua entrada na academia lhe deixou um pouco envergonhada, mas que conseguiu vencer essa vergonha em prol da sua saúde.

“Eu acredito que quando a gente chega aos 60 anos as pessoas já nos vêm como terceira idade e na academia 99% são jovens, abaixo dos 30 anos, por isso eu tinha medo de sentir vergonha. Mas eu encarei. De boa. Eu tenho que pensar em mim, na minha idade, é para o meu bem e eu vou.”

A personal trainer Fernanda Sabino conta que em 90% dos casos, quando o público maior de 60 anos procura iniciar a prática de atividades físicas é devido as altas taxas de glicose e colesterol que causam doenças como hipertensão e diabetes, limitações de movimentos e sobrepeso decorrente do sedentarismo. Mas reconhece que nem sempre essa prática é iniciada graças a um problema, mas sim como uma tentativa de preveni-lo.

Em ambos os casos esse público tende a precisar de assistência, sendo necessário

# Highway of Life

Fotos: Ana Claudia Santos Sandy Heloíse Farias





**A**s estradas desse Brasil conhecem muitas histórias; os motociclistas fazem parte dela. No ensaio Highway of life você conhecerá mais do que o estilo dos nossos modelos, verá que um ambiente conhecido quando visto por outro ângulo pode trazer memórias e sentimentos diferentes. O antigo lago da UFCG e a oficina do curso de mecânica foram caminhos percorridos pelo estilo e personalidade de uma lenda do motociclismo paraibano.











# EM RITMO DE LONGEVIDADE

Texto e fotos: Ana Caudia Santos



Nem só de forró vive Campina Grande, a cultura árabe da dança do ventre tem adentrado os solos paraibanos e chegou no Centro Municipal de Convivência do Idoso. Lá um grupo de senhoras tem trabalhado a feminilidade através de um projeto desenvolvido pela professora Márcia Silva. Ela teve um primeiro contato com a dança do ventre quando ainda era acadêmica de educação física e conheceu o centro do idoso através do seu pai, que fazia aulas de pífano no local. A partir de então ela viu a possibilidade levar como proposta ensinar a dança do ventre para as idosas, inicialmente como um trabalho voluntário e depois entrou em definitivo na programação do espaço.

É importante dizer que esse tipo de dança não tem nada haver com corpo definido e nem com idade, qualquer pessoa pode fazer basta ter vontade de aprender. Fora que, os benefícios para a saúde do corpo e da mente são muitos. Com o passar dos anos vem a perda de massa muscular, e através dos movimentos realizados se fortalece a musculatura, a postura corporal melhora, estimula a concentração e a memória quando elas precisam decorar as coreografias.

“Quando fazemos uma coisa que gostamos, você acaba liberando um hormônio de bem estar e quando elas entram no grupo elas se sentem muito bem acolhidas.

Aqui eu digo que elas são as adolescentes da terceira idade, porque são bem ativas, alegres e participativas, são minha segunda família”, pontua Márcia.

Quanto à vestimenta, o xale é um dos principais elementos dessa dança, é ele que dá aquela ideia do movimento na cintura da dançarina. O shimmy, um tipo de vibração dos quadris, é o movimento mais conhecido, mas na realidade, o fundamento da dança do ventre é o controle abdominal e o isolamento das partes do corpo, onde você detém o movimento a partir do flexionar os joelhos. Quando vemos elas se apresentarem percebemos que a juventude não é uma idade é um estado de espírito, sentir-se jovem vem de dentro. Lógico que algumas limitações vem ao longo dos anos, mas elas não podem se tornar barreiras. Participar de um grupo de dança e ainda mais de uma cultura que não é tão disseminada no nosso país, é um verdadeiro desafio, fazer com que aquelas senhoras sintam-se importantes, femininas e realizadas. Uma delas me disse que se sentia “amostrada”, e aqui no Nordeste usamos muito essa expressão quando nos referimos a alguém que gosta de aparecer, de chamar a atenção. Quando ela disse isso compreendi que ela se sentia vista, ela não era mais invisível na sociedade, de algum modo ela agora poderia ser vista como pessoa novamente. É por isso que projetos para a terceira idade são imensamente importantes pois eles inserem essas pessoas no convívio social.



*“A dança atua na transformação das emoções essa em específico das mulheres, penetrando em seu ser, mais feminilidade, leveza e suavidade, ao mesmo tempo que gera o sentimento de prazer e alegria.”*

Márcia Silva

# ENTRE UM COMPASSO E OUTRO: A PARTITURA DA MINHA VIDA

Texto: Cláudia Musicista  
Fotos: Ana Claudia Santos

Sabe aquela sensação de sair de órbita de tanta tranquilidade? Pois é, a música tem essa capacidade em nós. Tocar um instrumento deveria ser considerado a oitava maravilha do mundo. Mas para que você entenda todo esse meu fascínio vou te contar um pouco da minha história.

Muito prazer, me chamo Claudia e meu primeiro contato com a música foi quando minha mãe comprou um violão e começou a ter aulas com um professor particular em casa, isso já me chamou bastante atenção e despertou certa curiosidade. Tempo depois na escola, vi uma amiga tocando com a turma e a partir desse episódio nasceu de fato a vontade de também aprender a tocar um instrumento. Cheguei em casa e corri para falar com a minha mãe e ela me colocou em aulas particulares de violão. Passei dois anos estudando com a mesma professora e quando me senti segura passei a tocar em alguns encontros de evangelização que ela promovia e também passei a tocar nas missas da igreja perto da minha casa e posteriormente participei de uma banda católica cujo objetivo era evangelizar. Como dá pra perceber a música sempre esteve presente na minha vida, mesmo que indiretamente algo sempre me direcionava a ela.

Os anos foram passando e sentia que ainda faltava algo então tomei a decisão de tornar a música minha profissão. Fiz vestibular, entrei na faculdade e hoje sou uma professora de música realizada. Meu primeiro instrumento, como disse antes, foi o violão, mas no decorrer dos anos fui conhecendo novas paixões em

meio às teclas toco piano e sanfona, instrumentos de corda toco contrabaixo, guitarra, cavaquinho e ukulele, de sopro toco flauta e de percussão toco cajon.

Fico imensamente feliz por poder compartilhar o que sei com outras pessoas, tanto é que a faixa etária dos meus alunos é bastante diversificada, minha aluna mais nova tem seis anos e a mais velha tem oitenta anos. Para as crianças geralmente dou aula de ukulele, violão, flauta, teclado e instrumentos de percussão e para os adultos a procura é mais por violão e teclado.

Conhecer um pouco da minha história te deixou instigado a aprender algum instrumento? Se ainda não, deixa eu te falar que tocar é extremamente benéfico para a saúde, diante da minha experiência pessoal e profissional posso elencar que contribui imensamente para o aumento da concentração, auxilia a memória, coordenação motora, estimula o convívio social, aumenta a autoestima, dentre tantos outros.

Então, se você tem vontade de aprender algum instrumento, venha simhora! Prometo que não vai se arrepender, porque a música é como uma fonte de água pura e cristalina que jorra sem parar, e se multiplica em cada ser humano que busca aprender.

# DE VOLTA A “VIDA”: UM RECOMEÇO NO PÓS PANDEMIA

**Texto e fotos: Ana Caudia Santos**

Março de 2020. O diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), Tedros Adhanom, declara o estado de contaminação pelo novo coronavírus como pandemia. A partir daí os idosos foram os primeiros a serem impostos ao isolamento social, posteriormente todo o mundo precisou ficar resguardado. As incertezas eram muitas, quando poderíamos voltar andar na rua novamente? Quando poderíamos andar sem máscara? Quando poderíamos chegar perto uns dos outros e nos abraçar novamente? Foram tempos sombrios, que marcaram a vida das pessoas do mundo inteiro.

Dois anos depois desse episódio e hoje respiramos literalmente novos ares, já temos mais liberdade para sair e o medo já não é mais um companheiro próximo. Com esse retorno à “normalidade” os idosos também voltaram a suas programações, como por exemplo, ir à igreja.

O Diácono Genilson Gomes, faz parte do Santuário Nossa Senhora do Perpétuo Socorro no bairro de Bodocongó e durante o período de pandemia ele desenvolvia ações de visitação nas casas para atender as famílias carentes. Ele percebeu que a maior necessidade das famílias não era nem tanto o alimento e sim, voltar o convívio social. As pessoas estavam isoladas, com medo de encontrar umas às outras, com medo da doença. Então isso despertou em Genilson a ideia de desenvolver um projeto que acolhesse e trouxesse de volta essas pessoas ao convívio social. Com a ajuda de algumas pessoas o projeto foi ganhando forma e foi colocado como gesto concreto do ano diocesano da caridade da Igreja Católica.

Assim nasce o Centro de Convivência da Boa Idade, para trazer interação e uma melhor qualidade de vida ao público da terceira idade em conjunto com a evangelização do povo de Deus.

As ações acontecem sempre na terceira quinta-feira

de cada mês, no Centro Redentorista São Clemente e é totalmente gratuito. Todos os meses a equipe composta por cinco coordenadores, se reúnem para desenvolver a programação dos idosos. Com horário fixo, de início às 09 horas da manhã e término às 16 horas da tarde, os participantes nesse intervalo tem oração da manhã, exercício físico e mental, rodas de conversa, leitura orante da palavra de Deus, almoço, partilha de vida, contato com a natureza, desenvolvimento da criatividade, acompanhamento psicológico, finalizando com oração da tarde e uma boa roda de dança.

Como dito, o projeto é gratuito e conta com a providência divina, dos cerca de vinte e cinco voluntários, dos próprios participantes e com doações de pessoas de boa vontade. Mais do que o alimento do corpo, essas pessoas vão atrás de alimento e consolo para a alma, de alguém que as escutem de verdade.

A primeira impressão quando chegamos lá é o acolhimento, sorrisos de todos os lados, olhares sinceros e abraços calorosos que deixam a gente com o coração quentinho. Vemos que são pessoas que tanto tem a ofertar e veem ali naquele espaço, um lugar onde se sentem verdadeiramente como uma família.

Às vezes achamos que temos tantos problemas, que a vida é difícil demais para nós, mas quando paramos para ouvir o outro, vemos que as nossas dificuldades passam a ser insignificantes. Nos momentos de partilha, pude perceber isso, eles ofertam o mais sincero sorriso e por trás dele há dores, sofrimentos e perdas. São pessoas calejadas pela vida, que estão vivas, que precisam sair, socializar, conversar, dançar... Valorize aquela pessoa que por vezes te conta a mesma histórias várias vezes, que puxa suas orelhas, mas que se preocupa e incondicionalmente ama você. Escute-a, ela vai fazer falta um dia, então aproveite enquanto pode.



# Da palha ao couro: o acessório que faz a cabeça dos turistas nos caminhos do Horto

**Texto e fotos: Sandy** Heloíse Farias

A alta temporada das romarias chegou com o calor dos últimos meses do ano no cariri. Três meses de sol escaldante e suor na testa dos mais de 2 milhões de turistas que visitam os caminhos do Horto em buscas de bênçãos e cumprimento de promessas, subindo muitas vezes a pé, os 2.650 metros de ladeiras íngremes até a estátua do Santo Padre Cícero, sob temperaturas que beiram os 40°.

O comércio na região aos pés da estátua lucra com a venda de bugigangas, roupas e artesanato da mais alta qualidade, mas o que faz realmente parte do visual da grande maioria dos romeiros e cidadãos juazeirenses são os chapéus. Por aqui eles são mais que reles acessórios, são proteção, estilo e esperança de ter forças para continuar buscando o seu sustento dia após dia.

Em qualquer lugar, por toda a vastidão que a visão humana alcança, é impossível não encontrar ao menos uma pessoa que esteja usando chapéu. De couro, palha ou tecido esse item é encontrado aos montes nas bancas espalhadas pela rua principal, nas sacolas de compras dos romeiros, como decoração, e na mão do próprio Padre Cícero – ou pelo menos na mão da sua estátua – escultura de 27 metros pensada, planejada e executada pelo arquiteto Armando Lacerda e o engenheiro Rômulo Ayres Montenegro.

São vários os artesãos que produzem essas peças tradicionalíssimas do Nordeste. Francisca Pereira da Silva é um deles, e nos contou como se dá a fabricação de um chapéu de palha. “Primeiro ripamos as palhas, tingimos e colocamos para secar. Depois é que se inicia a produção dos chapéus entrelaçando uma palha a outra, mas isso depende do tipo de chapéu”. Quando são produzidos em grandes quantidades por volta das 500 unidades Francisca nos conta que é normal serem terminados em no máximo uma semana.

Esse talento desenvolvido por nossa personagem foi herdado de família, ela aprendeu com sua madrinha, que aprendeu com a mãe, que aprendeu com a avó que aprendeu com o avô que costumava brincar com as folhas secas dos coqueiros em sua infância. Hoje esse talento se tornou o ganha pão da família, seus produtos são vendidos no horto, em casas de artesanato e no centro da cidade de Juazeiro do Norte. O calor e o sol escaldante, grande parte do dia criticado e reclamado pelo povo do cariri, para Francisca, é sinal de boas vendas e dinheiro no bolso para cuidar da família.



# A cor das gerações

Fotos: Ana Claudia Santos Sandy Heloíse Farias







**Acinzentados, castanhos, pretos ou brancos os cabelos são uma marca em qualquer pessoa. No ensaio A cor das gerações você vai descobrir que a beleza dos tons dos nossos cabelos podem ser apreciadas em todas as fases da vida. Seu cabelo é único e expressa toda uma história e personalidade de lutas e conquistas.**









# TINHA UMA ROSA CAMINHO

*Texto e fotos: Sandy Heloíse Farias*

Aos 71 anos Dona Maria Rosa não permite que o tempo faça ela desacelerar, todos os dias com tênis no pé e um objetivo no coração ela percorre cerca de 16 km preparando seu corpo e sua mente para o próximo desafio.

**1. Todo atleta tem uma origem, a história de como começou no esporte, geralmente na escola com apoio dos professores e familiares conta pra gente, como foi o início da sua vida de corredora?**

Olha filha em sou natural de Missão Velha, a não sei quantos quilômetros daqui de Juazeiro, meus pais eram de lá também, nasci e me criei na roça, fazia parte da roça. Está só com 7 anos que eu me motivei mesmo, por minha conta. A XTREME RUNNER, que eu vou até te mostrar a minha camisa que eu tenho deles, foi quem me apoiou muito.

**2. A senhora citou a XTREME RUNNER como um apoiador forte para que começasse a correr. Quem são eles?**

Nós. Nós somos uma equipe de treino funcional na Praça da Alegria, a gente faz o treino lá nas terças e nas quintas. Esse grupo de professores da gente é que faz a assessoria esportiva em corrida da gente.



# NO MEIO DO



**3. Qual foi o primeiro campeonato de corrida que a senhora participou, lembra como foi?**

Lembro, lembro sim. Foi o Move fé, uma corrida organizada pela Igreja Matriz. Foi quando eu comecei a correr mesmo, em 2015, a sete anos atrás. Eu tinha 64 anos.

**4. Soube que entre as muitas medalhas que coleciona uma pertence a uma das maiores competições de corrida do Brasil, a São silvestre. Qual foi a sensação de participar desse campeonato?**

Foi uma sensação muito boa. Era um sonho que eu tinha, de ir pra lá. Ai fiz a inscrição. Nunca tinha "andado" de avião porque eu tinha medo. Eu dizia assim: se me oferecerem duas passagens pra São Paulo, uma de avião e outra de jumento eu vou de jumento, mas de avião eu não vou. Mas eu fui. Fui de avião e não tive um pingão de medo. A corrida lá, a experiência foi muito boa, quando eu vi aquela multidão eu rezei pra Nossa Senhora me segurar e com ela me segurando deu tudo certo.

**5. A senhora sentiu receio de não conseguir completar todo o percurso em algum momento foi sozinha ou alguém a acompanhou?**

Eu não tive um pingão de medo de não completar a prova, era gente demais, mas eu rezei pra Nossa Senhora e fui até o fim. Corri quinze quilômetros em 2 horas e 5 minutos, eu achei que ia fazer em menos, mas é muita subida. Não fui sozinha não, a Jozinha, uma amiga minha daqui foi com a gente. Formos eu e ela correr e isso me fez ficar mais confiante, ter alguém que eu conhecia correndo comigo, uma ajudando a outra.

**6. Sendo corredora a sua alimentação tem que ser adequada. A senhora faz alguma dieta ou faz as três refeições do dia normalmente?**

Não faço dieta. Eu como mais de três vezes ao dia porque eu tenho um pouco de diabetes e não posso ficar muito tempo sem comer. Eu como muita banana, como maçã e outras frutas e legumes.

**7. Como é a sua rotina de treinos para manter o corpo sempre em forma para as competições?**

Eu treino das 7h às 8h nas terças e quintas e nos outros dias eu corro. Me levanto cedo, faço o café e saio de casa às 5h da manhã e corro até o aeroporto e volto.

**8. Seus filhos apoiam a jornada da senhora nessas competições?**

Apoiam sim, com muito orgulho. Tem uma filha minha que mora em São Paulo que veio me ver participar da Corrida Padre Cícero aqui e filmou o percurso todinho. Pense como ficou bonita a filmagem, ela gritava tanto torcendo. Veio só pra me ver correr.

**9. Que recado a senhora pode dar para nossos leitores que se acham velhos demais para ir atrás dos seus sonhos?**

Ninguém é velho demais. Se tiver um sonho vá atrás, corra. Eu corri e tô muito feliz.





# NUNCA É TARDE PRA SONHAR: ENTRE AS AULAS E O GRAVANDO

Texto e fotos: Edson Tavares

O que nos move no decorrer da vida são os nossos sonhos, diariamente buscamos ser melhores do que ontem na expectativa do amanhã, somos literalmente eternos buscadores da felicidade. O tempo não apaga um sonho que nasce no íntimo do coração, pelo contrário, a chama permanece acesa, às vezes retraída mas sempre ardente. Edson Tavares, é a prova viva disso, desde sua adolescência ele tem duas grandes paixões em termos acadêmicos, o rádio e a sala de aula como professor. Paixões que estão presentes em sua vida até hoje. como veremos a seguir.

Foi em meados de 1981, quando morava na cidade de Caruaru, Pernambuco, e lá só havia um curso de licenciatura em Letras, exatamente o que contemplava um dos meus desejos, o de ser professor de português, pelo fato de sempre gostar muito de ler e de escrever. Então como não tinha curso de jornalismo ou algum ligado a área de comunicação na cidade e por falta de condições financeiras de me deslocar para Recife, a opção foi fazer o curso de Letras. Foi a partir daí que tomei gosto pela coisa, até porque essa questão de professor vem de família, minha mãe foi professora, minha tia-avó, as irmãs da minha mãe são todas professoras, então isso de certa forma já havia se naturalizado na minha digamos que, vocação, no meu desejo de ser.





Finalizada a graduação em Letras, deu-se início a minha jornada em sala de aula, em 1985, e ao longo de todos esses anos fui me aprofundando cada vez mais no espaço acadêmico de Letras, fiz pós-graduação lato sensu em língua portuguesa, depois mestrado em teoria da literatura e em seguida doutorado em literatura e cultura, ou seja, toda a minha especialização profissional está ligada ao mundo das letras.

Mesmo com todo esse currículo, algo ainda faltava, o quebra-cabeças não estava completo. Recordei de minha paixão pelo rádio e resolvi voltar às salas de aula, desta vez como aluno. E como todo mundo estudei o quanto pude para fazer a prova do Enem. Tive o nervosismo que todo mundo tem na hora de fazer a prova, revivi a expectativa de esperar o resultado sair, de ver quantos pontos eu tinha conseguido fazer e onde eu conseguiria me encaixar, o curso que eu poderia pleitear com aquela pontuação, ou seja, todos os dilemas, todas as situações que os jovens passavam e passam cotidianamente nesse processo de entrada na universidade, eu passei também. É claro que, diferente da maioria eu diria, quase a totalidade dos meus concorrentes do Enem, eu não estava ali colocando todas as minhas fichas, eu não estava começando a minha vida e não dependeria exclusivamente ou principalmente daquela prova que estava fazendo. Tudo bem se eu passasse e se não passasse também não alteraria em nada a minha vida profissional. Esse fator me dava uma certa tranquilidade em relação aos meus colegas.

Quando o resultado saiu fui me inscrever, coloquei como primeira opção jornalismo e segunda opção jornalismo, porque de fato era só esse curso que me interessava fazer, mesmo se não tivesse condições de entrar num primeiro momento, iria esperar outro ano e outro ano mas o meu objetivo era de fato fazer o curso de jornalismo, pela minha paixão pelo rádio como ouvinte e o desejo de atuar na área. Voltar a sala de aula e conciliar com a rotina de ser professor me trouxe uma experiência

diferenciada, principalmente pelo fato de exercer as duas funções na mesma instituição de ensino. Essa vivência me fez enxergar algumas situações que como professor eu não via e ser aluno novamente ajudou a flexibilizar um pouco mais a entender um pouco mais a posição dos meus alunos em sala de aula.

Mas como nem tudo são flores, o advento da pandemia chegou mudando drasticamente a vida e rotina de todo mundo. Nesse período a adaptação para o ensino remoto e para o estudo remoto, foi algo bem complicado porque foi de imediato e não estávamos preparados para isso. Conviver com a ideia da virtualidade em educação é algo que realmente é muito difícil, porque o ensino e a aprendizagem se dá no contato presencial na troca de opiniões e ideias.

O contato remoto no que diz respeito à participação tanto dos alunos, eu como professor, quanto dos colegas, eu como aluno, estávamos experimentando uma situação esdrúxula que é a de uma sala de aula onde as pessoas literalmente entram na minha intimidade, na minha privacidade. Esse fato levava a muitos a não utilizarem a câmera, o que resultava naquela situação triste de conversarmos com fotos ou com letras e fotos e letras nem sempre nos diziam se havia pessoas por trás delas. Então a gente se sentia com a leve desconfiança de estar falando sozinho gerando um clima bastante complicado de se administrar, para mim foi o maior obstáculo tanto como professor quanto como aluno. Para me auxiliar na adaptação à nova situação, tive ajuda tecnológica das minhas duas filhas que tem uma facilidade muito grande de mexer com essa coisa de tecnologia, elas me auxiliaram bastante e me alimentaram constantemente com informações que resultaram num trabalho menos traumático.

Essa é parte da minha história, alguns degraus que subi dos muitos ainda que virão. Hoje literalmente vivo meus dois sonhos, ser professor e radialista. Uso a minha voz como instrumento de ensino e informação. Para você que acompanhou até aqui, acredite, nunca é tarde para sonhar.



Foto: Dreamstime

Avós, se pararmos para pensar um pouco eles sempre foram os precursores de todas as árvores genealógicas das mais variadas famílias que se possa imaginar. Símbolos de sabedoria são a personificação dos antigos anciões representados na literatura, na música e no cinema quase como divindades, que existem com a finalidade de guiar os mais jovens através da disseminação de seus conhecimentos. Conheça agora a história de dois jovens que tiveram grande influência de seus avós na construção dos cidadãos que são hoje.

#### Pequeno paraíso

Renildo de Carvalho é um universitário de 21 anos que trabalha como cabeleireiro em uma das principais avenidas de Campina Grande. Atualmente ele vive com sua avó em um sítio próximo às imediações da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), e afirma amar fortemente aquele pedacinho de chão.

Trata-se de lugar grande, três residências ocupam o espaço de terra batida do início da propriedade, sendo a casa principal de sua avó, a secundária de sua mãe e a última de seu tio, um lugar simplesmente belo.

As inúmeras árvores frutíferas, as plantações e as criações de animais espalhadas ao longo do local, possibilitaram ao jovem crescer em meio ao cheiro das plantas e o canto incessante dos pássaros e das galinhas. Foi o conhecimento no cuidado da terra e desses animais, a chamada agricultura familiar, que Renildo herdou de sua avó Maria das Graças, de 67 anos.

“Aprendi várias coisas com minha avó e meu avô, o principal acho que foi a agricultura familiar de subsistência, além de atividades domésticas como cozinhar.” Devido ao seu trabalho, Renildo diz não ter ajudado tanto sua avó no plantio, mas sempre que possível está com ela na hora do plantio e da colheita. Acordando cedo, ele busca seu chapéu de palha e põe a enxada em mãos, logo estão ele, o caseiro, seus tios e a avó no roçado. Feijão, fava, milho, batata doce, macaxeira e jerimum são apenas algumas das plantações presentes por toda a propriedade que o jovem nomeia de Carvalho’s House.

# Avós da experiência: heranças e herdeiros

Histórias marcantes de netos que tiveram grandes contribuições de seus predecessores em suas vidas.

**Texto e fotos: Ana Claudia Santos e Sandy Heloíse Farias para o Blog Longevidade**

Os avós são um elo que une e fortalece a família, são os 'historiadores' que sabem das histórias de boa parte dos parentes, são o exemplo de outra geração com hábitos e costumes diferentes. É inevitável conviver com eles e não ter uma troca de experiências, pois eles ajudam a reviver as memórias da família e transmiti-la pelas gerações seguintes e com isso, eles também se sentem revigorados e com um papel social importante, ou seja, ter os avós por perto é sempre uma troca enriquecedora além de ser um ponto bastante positivo na vivência com os netos.

Nayara Cordeiro é uma universitária de 21 anos que conhece muito bem o valor de ter os avós por perto. Desde a infância ela convive com os avós maternos e atualmente devido à idade e fragilidade na saúde essa convivência se intensificou ainda mais.

"Acredito que todos os dias eu aprendo com meus avós uma coisa nova, mas algo que eu quero preservar que aprendi com eles é enfrentar a vida de uma maneira mais leve e sempre enfrentar as dificuldades com um sorriso no rosto, que mesmo com todos os problemas não baixar a cabeça e persistir".



Foto: DepositPhotos

Os avós de Nayara, assim como boa parte das pessoas daquela época, não tiveram a oportunidade de frequentar a escola, mas sempre compreenderam que a educação é de suma importância e que pode ser transformadora na vida das pessoas.

Em decorrência, hoje a neta de Dona Maria Ana e Seu João Costa está cursando uma faculdade sendo motivo de muito orgulho para eles.

"Meu avô fala pra mim que eu vou ser a doutora da família, que vou representar a família e crescer na vida... A forma que eles acreditam em mim, que torcem e vibram com as minhas vitórias, é algo que me marca todos os dias."

Mas é impossível falar da família de seu João Costa sem falar de Toyota, isso porque nos primeiros anos do casamento ele começou a investir em soja, comprava e vendia e desse comércio conseguiu comprar seu primeiro transporte, uma Toyota. Por causa disso, boa parte dos familiares se tornaram toyoteiros (nome dado ao motorista de transporte alternativo lá no agreste pernambucano) e construíram sua história dentro dessa profissão, algo que foi passando de pai para filho e transformou-se no legado da família Cordeiro.

# COMO É ENVELHECER HOJE?

Por Dra. Claudia Caciquinho

Falar sobre envelhecimento é um assunto delicado, infelizmente muitas pessoas enxergam a terceira idade como uma fase da vida que se resume apenas a limitações. Nos últimos anos tivemos algumas mudanças para beneficiar a terceira idade, por exemplo, o nome do Estatuto do Idoso foi alterado para Estatuto da Pessoa Idosa, a inserção da palavra "pessoa" reforça a necessidade do combate a desumanização do envelhecimento e essa terminologia reflete a luta dessas pessoas pelo direito à dignidade e autonomia.

A medida em que envelhecemos temos receio de estarmos virando velhos e temos vontade de voltar atrás, em parte porque temos medo de ao nos tornar velhos, chegarmos mais perto do fim da vida, da morte, outra parte porque temos medo de que a velhice nos torne dependentes ou incapacitados.

Então, o que mais pesa é esse medo da incapacidade, medo da limitação, medo de perder a dignidade e a independência, mas sobretudo o medo de perder a autonomia. Por esses fatores envelhecer depende muito do que nós pensamos e no que a gente encontra no mundo ao nosso redor, porém não podemos nos limitar a pensamentos alheios, porque envelhecer bem é algo que vem de dentro, é ficar de bem consigo mesmo, é entender que as rugas chegam para todos, que os cabelos brancos podem ser um charme a mais e que a flacidez faz parte.

Por isso, o primeiro e mais importante passo é se amar e respeitar as mudanças que chegam no decorrer dos anos. A doença pode até vir, algumas limitações também porque passamos por perdas, de amores, de amigos, perdas financeiras mas é necessário seguir adiante apesar de tudo. O apoio que procuramos não vem de fora, não vem do governo, não vem da sociedade, ele parte de cada um de nós.

# SUGESTÕES DE FILMES



## **Um Senhor Estagiário**

Começar um novo emprego pode ser um grande desafio não é mesmo? Agora imagine para alguém aposentado... Mas isso não foi empecilho para o viúvo Ben Whittaker, de 70 anos. Ele aproveitou a oportunidade para se tornar um estagiário sênior em um site de moda.

## **Up Altas Aventuras**

Quem disse que desenho é apenas coisa de criança? Claro que não! Se você gosta de aventura e muita diversão esse é o filme que estava procurando. Além disso, o filme trata de muitos medos e desafios de um indivíduo quando atinge a terceira idade. Esse senhorzinho da foto ao lado é Carl Fredricksen, um vendedor de balões que, aos 78 anos, está prestes a perder a casa em que sempre viveu com sua esposa, a falecida Ellie.

## **E Se Vivêssemos Todos Juntos?**

Annie, Jean, Claude, Albert e Jeanne são melhores amigos há mais de quatro décadas. Enquanto os dois primeiros e os dois últimos são casados, o do meio é um tremendo solteirão convicto, que não se cansa de aproveitar a vida. Quando a saúde de um deles começa a piorar e o asilo se apresenta como solução, surge a ideia de todos morarem juntos.

## **Colaboradores**

Sorveteria Kimel | @sorveteria\_\_kimel  
Centro de Convivência da Boa Idade | @boa.idade2022

Loft Brechó | @loftbrecho  
Centro do Idoso | @cmci.pmcg  
Universidade Federal de Campina Grande | @ufcg\_oficial

Royal Face | @royalface.juazeirodonorte

К

