



Nosso Tempo, Nossa Voz

60 ANOS E ALÉM

Nosso
Tempo,
Nossa Voz
60 ANOS E ALÉM

FICHA TÉCNICA

Todos os direitos reservados ao Instituto Latino-Americano de Educação para a Segurança - ILAES.

É proibida a reprodução total ou parcial sem autorização.

Editor Chefe: Michel Canutto de Sena

Organização/Coordenação: Rachel Forattini Altino Machado e Sandra Mara Souza Bessa

Revisão: Sandra Mara Souza Bessa

Equipe de apoio: Camila Aparecida de Carvalho e Ronny Rogers Gomes de Azevedo

Projeto gráfico de capa e miolo: Dorival Calazans da Silva Junior

Fotografia: Karen Fernandes de Oliveira

Por se tratar de uma coletânea de textos autobiográficos, a responsabilidade pelos conteúdos é exclusiva dos respectivos autores, isentando-se os organizadores e a editora das ideias apresentadas, previamente autorizadas para publicação.

ISBN 978-65-80717-03-3

Nosso Tempo, Nossa Voz - 60 Anos e Além

Brasília | 1ª edição | 2026

© 2026 - Editora Ilaes

Todos os direitos reservados.

editora@ilaes.org.br

SRTVS Quadra 701 Conjunto D Bloco A Sala 614 Centro Empresarial

Brasília | Brasília/DF | CEP 70.340-907

DEDICATÓRIA

Dedicamos este livro a todas as pessoas idosas que, ao longo de suas trajetórias, construíram histórias, saberes e afetos que merecem ser ouvidos, reconhecidos e preservados.

Cada texto aqui reunido é expressão de uma vida vivida com significado, marcada por experiências, aprendizados e memórias que atravessam o tempo e seguem ensinando. Ao dar voz a esses relatos, reafirmamos que o envelhecimento é também um espaço de criação, de continuidade e de potência, onde a palavra se transforma em legado.

Que estas páginas inspirem respeito, escuta e valorização da pessoa idosa, reconhecendo na literatura um caminho de dignidade, pertencimento e expressão.

AGRADECIMENTO

O ILAES agradece à Secretaria de Justiça e Cidadania do Distrito Federal (SEJUS/DF) pelo empenho institucional e pela parceria firmada por meio do Termo de Fomento nº 21/2024, com a atuação da Subsecretaria de Políticas para o Idoso.

A iniciativa da SEJUS/DF ao criar o Viver 60+ em 2024 e instituí-lo, em maio de 2025, como programa de governo, foi fundamental para que o ILAES pudesse participar do chamamento público e firmar a parceria que viabilizou o desenvolvimento e a implementação do Projeto Viver 60+, em apoio a essa política pública de grande relevância para a sociedade do Distrito Federal.

Registramos nosso reconhecimento e respeito pela confiança depositada e pelo compromisso com a promoção dos direitos, da dignidade e do envelhecimento ativo da pessoa idosa.

SUMÁRIO

6	Prefácio
8	Introdução
9	Capítulo introdutório
17	Depoimentos
79	Galeria de fotos

PREFÁCIO

Nosso Tempo, Nossa Voz - 60 anos e além nasce do encontro entre experiência, dignidade e protagonismo. Este livro não é apenas uma coletânea de textos: é um manifesto sensível e necessário sobre o direito de existir plenamente em todas as fases da vida. Ele afirma, com delicadeza e firmeza, que o tempo não silencia — o tempo amadurece a voz.

Fruto do Projeto Viver 60+, executado em 2025 pelo Instituto Latino-Americano de Educação para a Segurança (ILAES) em parceria com a Secretaria de Estado de Justiça do Distrito Federal (SEJUS/DF), esta obra materializa uma política pública que ultrapassa relatórios, números e metas. Aqui, o que se revela são trajetórias, memórias, afetos, saberes e olhares que carregam décadas de história e continuam a construir o presente.

A iniciativa da Editora **ILAES** em dar forma editorial a esse processo é, por si só, um gesto político e pedagógico. Publicar este livro significa reconhecer que envelhecer não é um ato de retirada, mas de permanência ativa; não é fechamento, mas abertura. Cada página reafirma que as pessoas idosas não são destinatárias passivas de cuidado, mas autoras de narrativas, produtoras de cultura, guardiãs de saberes e agentes de transformação social.

Nosso Tempo, Nossa Voz rompe com estereótipos ao apresentar o envelhecimento como território de potência. As vozes que ecoam neste livro falam de desafios, sim, mas também de reinvenções, aprendizados contínuos e da alegria de pertencer. São relatos que dialogam com o passado sem nostalgia paralisante e com o futuro sem medo, ancorados na força do agora.

Ao registrar essas vivências, o ILAES cumpre sua missão institucional de educar para a cidadania, fortalecer vínculos comunitários e promover direitos humanos por meio da escuta qualificada e do respeito às histórias de vida. A parceria com a SEJUS/DF reafirma o compromisso do Distrito Federal com políticas públicas que reconhecem o envelhecimento como uma conquista coletiva e não como um problema social.

Este livro convida o leitor a desacelerar, escutar e aprender. Convida a sociedade a rever seus conceitos sobre idade, tempo e valor humano. E, sobretudo, convida cada pessoa a compreender que a voz não se perde com os anos — ela ganha profundidade, verdade e sentido.

Que estas páginas inspirem novos olhares, novas práticas e novas políticas. Que sirvam como memória viva do Projeto Viver 60+ e como semente de um futuro onde todas as idades tenham lugar, palavra e vez.

Porque este é, acima de tudo, um livro que afirma: o tempo é nosso — e a voz também.

Rachel Forattini Altino Machado

INTRODUÇÃO

O Instituto Latino-Americano de Educação para a Segurança - ILAES, em sua missão de promover dignidade, inclusão e cidadania, tem consolidado ações que evidenciam o valor da pessoa idosa como protagonista social e portadora de saberes essenciais para a construção de comunidades mais humanas e solidárias.

No contexto do Projeto Viver 60+ realizado em parceria com a Secretaria de Justiça e Cidadania do Distrito Federal - SEJUS/DF, cuja execução integrou atividades de convivência, cultura, saúde e bem-estar em diferentes regiões do Distrito Federal, reafirmamos o compromisso de reconhecer, ouvir e valorizar cada história de vida.

Este livro nasce desse compromisso. Reunimos aqui relatos, memórias e impressões de participantes que, com generosidade, compartilharam experiências, afetos e trajetórias. Ao registrar essas vozes, não apenas preservamos narrativas individuais, mas fortalecemos o entendimento de que o envelhecimento é um processo carregado de potência, diversidade, sensibilidade e continuidade.

As vivências aqui apresentadas revelam o impacto positivo do Projeto Viver 60+, que ampliou vínculos familiares e comunitários, incentivou o cuidado consigo e com o outro e resgatou a alegria da participação ativa na vida social. Cada depoimento reforça a importância de políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo, construídas com respeito, técnica e escuta qualificada — fundamentos que orientaram o trabalho do ILAES.

Que estas páginas possam inspirar novas ações, fortalecer redes de apoio e lembrar a toda a sociedade que as pessoas idosas devem ocupar espaços de expressão, convivência e reconhecimento. O ILAES segue empenhado em contribuir para que esses direitos sejam vivenciados de forma plena e concreta.

Rachel Forattini Altino Machado
Presidente do ILAES

Capítulo introdutório sobre a pessoa idosa, ética e políticas públicas

A Editora do ILAES tem a honra de apresentar o presente livro que relata as experiências dos participantes do Projeto Viver 60+. Nesse sentido, torna-se necessário respaldar as vivências do projeto com o arcabouço de leis, de políticas públicas, além de perpassar pelo Princípio da dignidade da pessoa humana, bem como pela ética das relações sociais.

A vida passa e, com esse lapso temporal, o envelhecimento é uma consequência para todos que chegam a essa fase. Assim, o grande desafio é o cuidado nas dimensões sociais, físicas, psíquicas e espirituais, nitidamente buscando sempre uma fonte técnico-científica. Por outro lado, a pessoa que acompanha e cuida de uma pessoa idosa torna-se um cuidador. Esse sujeito é posto em uma posição de valorização sobre o bem mais precioso que existe, ou seja, a vida de uma pessoa idosa que deve ser tratada com cuidados e, sobretudo, com dignidade (Santin; Bettinelli, 2011).

Ainda, o cuidado humano deve ser respaldado na efetiva prática da dignidade humana, ou seja, na valorização da vida nas vertentes do saber-ser, saber-fazer, saber-viver e a vida com menor sofrimento e qualidade de vida. Desse modo, o conceito de viver dignamente valoriza uma prática solidária e o direito de viver de forma civilizada, além das interações respeitosas e humanas em sua essência (Santin; Bettinelli, 2011).

Nesse sentido, existem duas categorias de valores, a saber: a dignidade e o preço. As coisas possuem um preço, em outras linhas, um valor condicional, pois a sociedade precisa de objetos que possam suprir as suas necessidades. Já os seres humanos possuem um valor moral e intrínseco, que deve ser objeto de respeito, aliás, apenas por sua existência já possui um valor absoluto portador de direitos, de essência e, claro, de dignidade humana (Santin; Bettinelli, 2011).

A ética, para Aristóteles, é parte da ciência política e, assim, serve como uma introdução. O objetivo da ética, então, é atuar como um determinante de qual seria o bem supremo para as criaturas

humanas, ou seja, a felicidade e qual seria a finalidade da vida (Braga, 2011).

Desse modo, a ética não se confunde com a moral, pois esta é a regulação dos valores a compor os talentos que são taxados como legítimos em uma sociedade, em uma religião ou em bases consuetudinárias diferentes. Em suma, pode-se afirmar que existem diversas morais, por se tratar de um fenômeno social particular, que não possui compromisso com a universalidade, em outras linhas, o que é válido como direito para os homens (Braga, 2011). Já o estudo da ética consiste na reflexão crítica sobre a moralidade, mas não pode ser entendida puramente como uma teoria, pois se trata de um conjunto de princípios e disposições direcionadas à ação. Historicamente, possui o objetivo de orientar as ações humanas e atua como referência para os seres humanos em sociedade, para que todos possam ter uma vida mais digna e harmônica (Braga, 2011).

Interligado com a ética, encontram-se as pessoas idosas, que mesmo com o processo natural de envelhecimento continuam com a ânsia de exercitar a sua autonomia, mas infelizmente algumas pessoas enxergam o ser em fase de envelhecimento como uma categoria a ser deixada de lado. A senescência pode ser estudada pelo viés da bioética, especialmente a redução da independência e de autonomia, em especial sobre o afastamento social e, em alguns casos, a tristeza decorrente do distanciamento de parentes e familiares (Saquetto et al., 2013).

De tal forma, a redução da capacidade funcional e da autonomia da pessoa idosa pode acarretar consequências negativas, não apenas para a pessoa idosa, pois envolve todos os familiares com os cuidados. Desse modo, o envelhecimento traduz um percurso de aceitação da realidade do declínio fisiológico, tendo em vista que a capacidade motora e cognitiva passa por desgastes comuns do tempo (Saquetto et al., 2013).

Destarte, especialistas da medicina e psicologia apontam que o caminho equilibrado para o envelhecimento com qualidade é justamente unir os fatores biológicos e psíquicos. Ainda, as pessoas idosas que apresentam convívio social efetivo e integração familiar

podem ampliar sua capacidade de recuperação de possíveis agravos na saúde, bem como apresentar maior longevidade.

Nesse sentido, a autonomia de vontade da pessoa idosa destaca-se como um direito fundamental. Essa possui significado das normas de direitos fundamentais, tendo em vista que o sistema jurídico é o resultado da soma de dois fatores, são eles: a fundamentabilidade substancial e a formal.

Logo, a fundamentabilidade formal da norma decorre de sua posição elevada, ou seja, no ápice da estrutura do ordenamento jurídico, como pressupostos que vinculam diretamente o Poder Judiciário, o Poder Executivo e o legislador (Alexy, 2017). Insta destacar que a fundamentabilidade formal soma-se com a substancial, haja vista que os direitos fundamentais e as demais normas são substanciais para a aplicação do direito, a título de exemplo, decisões sobre a estrutura normativa básica do Estado e da sociedade.

Partindo do princípio da autonomia de vontade, a bioética é utilizada como ferramenta para a compreensão de fenômenos que envolvem a conduta humana nas ciências da vida e da saúde. Para isso, examinam-se as bases bioéticas, a partir de valores e princípios morais. Nesse sentido, a bioética, como parte da ética, é o ramo da filosofia que estuda desde as teorias acerca da fecundação até a morte digna (Borges, 2012).

No campo da bioética, destacam-se quatro divisões: (I) a bioética da fronteira; (II) a bioética cotidiana; (III) a bioética deontológica e (IV) a bioética ecológica. A bioética da fronteira trata de questões relacionadas ao ser humano do nascimento até a morte. A bioética cotidiana tem como função humanizar as práticas na área da medicina. A bioética deontológica direciona-se aos códigos éticos de deveres profissionais. A bioética ecológica trata da intervenção da natureza e demais seres vivos (Borges, 2012). Desse modo, a classificação da bioética deve ser interligada com os princípios, são eles: (I) autonomia; (II) beneficência; (III) não maleficência e (IV) justiça.

Assim, quando o estudo da bioética é realizado conforme

o enfoque das pessoas idosas, deve-se levar em consideração a autonomia e o domínio que a pessoa permanece possuindo dos seus atos de vida e responsabilidade, logicamente que, em muitos casos, a execução de tarefas passa por reduções por fatores de desgaste psicológico e físico (Borges, 2012). Ainda, a tomada de decisão sobre a pessoa idosa deve ser em torno dos cuidados básicos, tais como o cuidado da saúde, alimentação e rotina básica. De tal modo, em algumas situações, cabe a nomeação de um representante legal.

Insta destacar, que a vida é marcada pelo nascimento, desenvolvimento e a velhice. Por outro lado, a velhice não pode ser entendida como sinônimo de doença, tampouco de fragilidade. Para alguns, pode inclusive ser vista como o ciclo da vida que reúne maiores cuidados e anseios sobre os valores da vida e como ela deve ser vivida. Conforme a Organização Mundial da Saúde, pessoas em todo o mundo estão vivendo mais e, inclusive, a maioria delas passará dos 60 anos de idade.

Por essa razão, no ano de 2050, estima-se que a população mundial com mais de 60 anos chegará à marca de dois bilhões. Atualmente, 125 milhões de pessoas possuem 80 anos de idade ou mais. O ritmo de envelhecimento da população mundial está aumentando; a França, por exemplo, teve quase 150 anos para se adaptar de 10% para 20% de sua população com mais de 60 anos. Percebe-se que os países desenvolvidos possuem maior índice de aumento de pessoas idosas, como é o caso do Japão, em que 30 % da população possui mais de 60 anos de idade (Scott, 2002).

Os direitos constitucionalmente garantidos encontram-se no rol dos direitos fundamentais. A doutrina os divide em gerações, conforme a matéria de cada tutela, assim, conforme a classificação de Norberto Bobbio, os direitos de primeira geração, também conhecidos como direitos civis ou de liberdade, foram conquistados mediante a Declaração de Direitos de 1776, também conhecida como Declaração Americana e, em 1789, conhecida como declaração Francesa. A doutrina ainda os classificam como direitos negativos, pois são estabelecidos contra o Estado, com isso, tendem a limitar o poder do Estado, fazendo que os indivíduos possuam maior

liberdade ou não impedimento dela.

Na segunda geração, ocorreu a ampliação da democracia no Brasil, pois o país tornou-se signatário da Declaração Universal dos Direitos Humanos. O presente documento já cumpria alguns deveres inerentes as pessoas idosas, mas, com a promulgação da Constituição Federal de 1988 (Brasil, 1988), a pessoa idosa recebeu maior atenção, reservando, inclusive, a garantia à saúde. Posteriormente, surgiram novas formas legislativas com a intenção de ampliar os direitos da pessoa idosa, dentre eles, a Política Nacional da Pessoa Idosa (Brasil, 1994) e o Estatuto da Pessoa Idosa (Brasil, 2003).

Ainda, é reconhecido o direito aos maiores de sessenta e cinco anos à gratuidade dos transportes coletivos. Para que a pessoa idosa tenha acesso ao transporte sem pagamento de tarifas, ele deve apresentar qualquer documento que comprove a sua idade. Desse modo, a lei não exige carteira especial ou cadastro para a concessão desse benefício (Born et al., 2008).

Insta frisar que os estacionamento públicos e privados devem reservar 5 % das vagas para as pessoas idosas. Assim, o artigo 42 do mesmo dispositivo prevê prioridade e segurança para deles nos procedimentos de embarque e desembarque dos veículos em sistema de transporte coletivo (Born et al., 2008). No ano de 2006, foi publicada a portaria n. 971 (Brasil, 2006) que estabeleceu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Esse documento objetiva estimular o uso das PICS em prol da saúde humana, além disso, recomenda tratamentos, tais como: a acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e fitoterapia, termalismo social, ventosaterapia, cromoterapia e medicina antroposófica, entre outras (Born et al., 2008).

Essas terapias são implementadas ao longo do tempo com a intenção de atender a população de modo geral, mas sobretudo as pessoas idosas, pois no Brasil a estatística de idade está avançando e potencializando a quantidade de pessoas idosas que buscam qualidade de vida e tratamentos adequados, tanto na saúde pública, quanto na privada. Face a isso, existem as equipes de saúde da

família que são compostas, conforme a legislação do SUS (Brasil, 1990), por no mínimo, um médico, um enfermeiro, um auxiliar de enfermagem e seis agentes comunitários de saúde com jornada de trabalho de 40 horas semanais. Por outro lado, essa equipe pode ser ampliada de acordo com o orçamento municipal, podendo, assim, incluir um dentista, um auxiliar de consultório dentário e um técnico de higiene bucal (Rodrigues, 2015).

Nesse sentido, existe a necessidade da sensibilidade médica na assistência e cuidado com a pessoa idosa. Assim, a vulnerabilidade da pessoa idosa não pode ultrapassar os patamares mínimos da autonomia dele, pois a fragilidade que a pessoa idosa apresenta não é sinônimo de inatividade, mas sim de acompanhamento para as atividades corriqueiras (Pessini, 2003).

Além da saúde da família direcionada às pessoas idosas, um dos assuntos mais corriqueiros sobre o tema são os cuidados paliativos destinados a pessoas idosas. De tal modo, uma pessoa idosa com uma doença crônica com possibilidade de evolução para a morte encontra-se em estado de fragilidade, apresentando declínio das funções orgânicas responsáveis pela qualidade de vida (Fratezi; Gutierrez, 2011).

Destaca-se, portanto, a importância de promover a atenção integral ao paciente, envolvendo equipe interdisciplinar que possa analisar e efetivar os cuidados necessários para a pessoa idosa, mas, pontua-se, a presença de familiares traz boas expectativas de resultados. A doença crônica e a possibilidade de morte propiciam desgastes emocionais, físicos e psicológicos para a pessoa idosa (Fratezi; Gutierrez, 2011).

Apesar da morte fazer parte de um processo biológico, não se pode deixar de analisar os aspectos socioculturais, pois a morte é um processo e não um fim. Assim, deve-se considerar cada paciente como um ser histórico e social, desse modo, destinar os cuidados nesse momento de maior fragilidade pode ser interpretado como um ato de respeito e afeto (Fratezi; Gutierrez, 2011).

Ainda, o objeto de cuidado paliativo não é apenas direcionado a pessoa doente, mas sim para os familiares que enfrentarão o luto.

Geralmente, uma equipe interdisciplinar de cuidados paliativos é composta por médicos, psicólogos, assistentes sociais, advogados e até mesmo pessoas de entidades religiosas. Essa composição faz que o paciente e sua família possuam maior entendimento sobre a fase mais sensível da vida ou talvez dos últimos momentos da trajetória de uma pessoa em vida (Fratezi; Gutierrez, 2011).

Nesse diapasão, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelece que os cuidados paliativos devem atuar na busca pela qualidade de vida dos familiares do paciente, além do suporte para o enfrentamento desse processo. Na transição de cuidados com a pessoa idosa, ao diagnóstico de uma doença incurável até a sua morte, torna-se fundamental conhecer o perfil do cuidador familiar. Essa aproximação faz que o cuidador e a família tracem um planejamento e a implementação dos cuidados e, de modo consecutivo, alcancem possivelmente a eficácia de qualidade do serviço executado.

Michel Canuto de Sena
Advogado. Pós-doutor. Doutor.
Editor-chefe da Editora ILAES

Referências

ALEXY, Robert. **Teoria dos direitos fundamentais**. 2017.

BORN, Tomiko et al. Cuidar melhor e evitar a violência: manual do cuidador da pessoa idosa. 2008. Disponível em: <https://bibliotecadigital.mdh.gov.br/jspui/handle/192/456>. Acesso em: 23 nov. 2025.

BRASIL. **Constituição (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

BRASIL. **Lei n. 8.080, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a

organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18080.htm. Acesso em: 23 nov. 2025.

BRASIL. **Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm. Acesso em: 23 nov. 2025.

BRASIL. **Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acesso em: 22 nov. 2025.

BRASIL. **Portaria n. 971, de 03 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 25 nov. 2025.

BORGES, Roxana Cardoso Brasileiro. **Conexões entre direitos da personalidade e bioética**. In: Bioética e direitos fundamentais/ Débora Gozzo, Wilson Ricardo Ligiera (organizadores). São Paulo: Saraiva, 2012.

BRAGA, Pérola Melissa Vianna. **Curso de direito do idoso**. São Paulo: Atlas 2011.

FRATEZI, Flavia Renata; GUTIERREZ, Beatriz Aparecida Ozello. Cuidador familiar do idoso em cuidados paliativos: o processo de morrer no domicílio. **Ciência & saúde coletiva**, v. 16, n. 7, p. 3241-3248, 2011.

PESSINI, Leo. Envelhecimento e dignidade humana: alguns apontamentos. **Revista Encontros Teológicos**, v. 18, n. 1, 2003.

RODRIGUES, Carla Roberta Ferraz. **Do programa de Saúde da Família à Estratégia Saúde da Família**. In: Sistema Único de Saúde – antecedentes, percurso, perspectivas e desafios. Zenaide Neto Aguiar (organizadora). 2. ed. São Paulo: Martinari, 2015.

SANTIN, Janaina Rigo; BETTINELLI, Luiz Antonio. **A bioética e o cuidado no envelhecimento humano**: um olhar a partir do princípio da dignidade humana e dos direitos fundamentais. Revista do Ministério Público RS, v. 69, p. 141-55, 2011.

SAQUETTO, Micheli et al. Aspectos bioéticos da autonomia do idoso. **Revista Bioética**, v. 21, n. 3, p. 518-524, 2013.

SCHRAMM, Fermin Roland. **Três ensaios de bioética**. Editora Fiocruz, 2015.

SCOTT, Russel Parry. **Envelhecimento e Juventude no Japão e no Brasil**: idosos, jovens e a problematização da saúde reprodutiva. In: Minayo, Maria Cecília de Souza (org.) Antropologia, saúde e envelhecimento. / Organizado por Maria Cecília de Souza Minayo e Carlos E. A. Coimbra Jr. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.

DEPOIMENTOS



Uma vida de humildade, fé e gratidão

Regina Lúcia Lemos

Sou Regina Lúcia Lemos e participo do projeto na Região Administrativa de São Sebastião. Gosto de ser chamada pelo meu nome de batismo - Regina. Tenho 63 anos de muitas experiências boas que recebi durante toda a minha jornada de vida. Compartilho meus dias com meu filho Rogério; só que ele sai cedo para o trabalho e chega à noite; temos pouco tempo juntos.

A sabedoria do tempo me ensinou ser uma pessoa humilde, honesta e de bom caráter. Me ensinou também a viver longe das más companhias. Quero viver perto de gente que transmite paz, amor, alegria e amizade sincera.

Na época em que meus filhos começaram a estudar, a vida ficou mais difícil por conta da questão financeira com o crescimento dos meus filhos e gastos com a escola. Eram 4 filhos e o colégio longe de casa. Ficou difícil pagar passagem e despesas para todos, pois nem todos os dias eu tinha dinheiro para mandar para a escola.

Hoje, graças a Deus, a minha vida mudou para melhor. A partir dos 60 anos, vim ter paz e sossego; e longe de preocupação. Tudo melhorou muito para mim. Glória a Deus!

Ainda tenho vários sonhos. Como agora estou mais tranquila, gostaria de retomar meus estudos; mais para ocupar o meu tempo. Esse é um dos meus sonhos - o de estudar!

Hoje, ao contrário de tudo que vivi, sou uma pessoa mais feliz. Sou humilde, religiosa e gosto muito de ajudar as pessoas no que for preciso também. Amei a chegada do Projeto Viver 60+, pois eu estava à procura de algo para fazer e ocupar o meu tempo. Faço amizades com todos, converso com todos e amo de coração a cada uma delas. Me tornei assim!

*A arte de viver:
Aprendizados de setenta anos*

Maria de Nazaré Serra Costa

Meu nome é Maria de Nazaré Serra Costa. Na minha família, sou chamada de Mariazinha, mas podem me chamar de Nazaré também. Já celebrei minha caminhada por muitas primaveras, sempre no meu aniversário, e hoje tenho 70 anos, uma bênção pela qual sou muito feliz.

Atualmente, compartilho minha vida com meu marido, meus filhos e filhas, meus netos e netas e até bisnetos, que me dão muitas alegrias, além dos genros e noras que completam a família.

O tempo me ensinou a partilhar e compartilhar: dividir alegrias quando aprendemos algo novo, seja um artesanato, seja uma mensagem evangélica, ou quando faço algo que deixa alguém feliz. Também aprendi a ser honesta comigo mesma e com os outros.

Com o passar dos anos, surgiram dificuldades naturais da idade. O corpo vai mudando e algumas coisas ficam mais complicadas. Tenho muitas dificuldades, por exemplo, para tomar banho: minhas articulações já não são mais flexíveis e preciso me sentar para lavar os pés. A visão também não é mais a mesma, entre outras coisas.

Mesmo assim, agradeço todos os dias pela idade que tenho. As dificuldades eu vou aprendendo com elas, assim como aprendi tantas outras coisas ao longo da vida. Continuo aprendendo também com vocês do Projeto Viver 60+. É muito bom tudo o que vocês passam para nós: alegrias, orientações sobre cuidar da saúde, entre outras coisas.

Eu tinha um sonho de cantar e tocar violão. Até gosto de cantar, mas depois do infarto meu fôlego ficou curto e não consigo mais segurar a voz. Ainda assim, quero aprender a tocar violão e continuar fazendo meus artesanatos para vender.

Olhando para trás, minha história é muito longa. E é curioso

lembrar que o que eu achava ruim, hoje acho engraçado. De cada situação tirei uma lição. Por isso, me sinto bem com a vida que levo. Tenho um pouco de educação, entendo um pouco de religião e me sinto feliz com minha família e meus vizinhos. E ainda sorrio de coisas que fiz quando não sabia.

O tempo que ensina, o coração que guarda

Odaléia Lopes de Miranda Britto

Meu nome é Odaléia Lopes de Miranda Brito, mas gosto de ser chamada de Valdinéia. Já celebrei 67 primaveras nesta caminhada da vida. Atualmente, compartilho meus dias com meu marido, minha filha e meus netos.

A sabedoria do tempo me ensinou muito sobre a convivência: a trocar ideias e conhecimentos com outras pessoas, aprendendo e ensinando ao mesmo tempo.

Entre as dificuldades que enfrentei, a maior delas foi viver longe da minha família, meus pais e irmãos. Sinto muita saudade, pois saí de casa ainda na adolescência. Mesmo assim, estou bem com a vida que levo: construí minha própria família, conheci pessoas novas e fiz novas amizades.

Guardo no coração um grande sonho: voltar à cidade onde nasci, rever meus pais (se ainda estiverem vivos) e reencontrar meus irmãos.

Olhando para trás, posso dizer que estou bem e vivo bem. Conquistei meu tão sonhado lar, tenho minha família comigo e um bom círculo de amizades, ainda que a saudade acompanhe meu caminho.

*Ainda quero ler:
O sonho que guardo com carinho*

Maria Augusta Pereira de Jesus

Me chamo Maria Augusta Pereira de Jesus e gosto quando me chamam pelo meu nome: Maria Augusta. Já celebrei 76 primaveras. Hoje vivo com minha família e meus netos.

Com o tempo, aprendi a aplicar meus conhecimentos de forma prática e prudente para tomar boas decisões, evitar problemas e encontrar a felicidade.

Com o passar dos anos, algumas coisas ficaram mais difíceis. Minha locomoção já não é a mesma e minha visão também tem se agravado. Apesar de ter passado por uma cirurgia de catarata, hoje convivo com o glaucoma, o que torna tudo um pouco mais complicado.

Sinto que fiz o principal na vida, mesmo sem ter tido muitas oportunidades. Vivo uma vida simples. Ainda assim, guardo um sonho no coração: ser alfabetizada e saber ler fluentemente.

Olhando para trás, lembro que cheguei a Brasília aos 29 anos, após a morte da minha mãe, quando vim trabalhar. Hoje, posso dizer que tenho minha casa, minhas coisas, tudo conquistado com o meu suor.

É sempre tempo de viver

Tércia Maria Peixoto

Sou Tércia Maria Peixoto e tenho 62 anos. Hoje compartilho meus dias com o grupo de amigos do Viver 60+ e com meu grupo de pilates e hidroginástica no Centro Olímpico de São Sebastião.

O tempo me ensinou o valor de viver cada dia mais feliz, de olhar para o passado e perceber que valeu a pena tudo o que passei.

Aprendi a ter caráter, sabedoria, paciência, respeito, amar o próximo e amar minha família.

Com o passar dos anos, algumas coisas se tornaram mais difíceis. A nova caminhada sozinha pesa um pouco: os filhos se casam, formam suas famílias e a gente termina ficando só. Mas, com o tempo, aprendemos tudo de novo. Existem tarefas que já não consigo fazer, como trocar um chuveiro ou um botijão de gás. Apesar disso, agradeço a Deus todos os dias, porque vivo feliz com a vida que tenho. Conquistei novas amizades e novas atividades, e isso tem sido muito bom para viver melhor. Sinto orgulho de quem me tornei: sou feliz e muito grata.

Tenho um sonho de viajar de navio com meus filhos, todos já realizados, eu sem dor, passeando bastante e conhecendo pessoas maravilhosas. Também sonho em terminar de arrumar meu apartamento.

Olho para minha história e vejo que passei por muitas coisas. Fui criada por outra família, sem pai e sem mãe. Tentaram me estuprar, mas não conseguiram. Meu próprio tio me ofereceu droga, e eu não aceitei. Passei muita necessidade. Mesmo assim, Deus sempre cuidou de mim. Hoje, olho para mim e agradeço por ter superado um passado de dor e, ainda assim, ter me tornado uma pessoa maravilhosa, vencedora e feliz. Gratidão.

Eu venci:

Memórias de dor, coragem e alegria

Francisca Pessoa Virgolino

Me chamo Francisca Pessoa Virgolino e tenho 72 anos. Hoje compartilho meus dias com meu filho, Antônio Cosme.

Com o tempo, aprendi a valorizar a convivência com familiares e amigos. A vida também me ensinou a ser tolerante, paciente, compreensiva e a me colocar no lugar dos outros, exercendo a empatia.

Com o passar dos anos, vieram os problemas de saúde e a pouca mobilidade, o que me levou a procurar o projeto para ter uma melhor qualidade de vida. Ainda assim, sinto que estou bem com a vida que levo. Tenho ultrapassado as adversidades que surgem e me considero bem com a idade que tenho.

Guardo um sonho no coração: ver meu filho casado e ter meus netos.

Sou da Paraíba, do interior, da cidade de Pombal. Depois da morte de nosso pai, nossa vida mudou radicalmente. Minha mãe ficou viúva com 11 filhos, e tivemos que ajudar lavando roupas em troca de alimentação. Mais tarde, nossos irmãos mais velhos vieram para Brasília e, quando se estabilizaram, trouxeram o restante da família.

Com muita luta e batalha, vencemos. E hoje, por tudo o que vivi e enfrentei, me considero uma vencedora.

Coragem para viver, fé para prosseguir

Marinêz Abadia dos Santos

Sou Marinêz Abadia dos Santos e tenho 62 anos. Hoje compartilho meus dias com minha família, meus amigos, o Projeto Viver 60+ e com a Lilica, nosso animal de estimação.

Ao longo da vida, aprendi o caminho com Deus e a importância da fé. Carrego comigo valores como família, honestidade, bondade, ser correta e justa, ser íntegra e lutar por uma vida de paz, amor e caridade.

Com o passar dos anos, as maiores dificuldades têm sido o processo de envelhecimento: as debilidades da saúde, a perda de funcionalidades e de autonomia. Ainda assim, posso afirmar que estou bem. Sinto-me em paz. Consegui alcançar alguns ideais: graças a Deus, tenho minha casa própria, minha filha está formada e empregada, e tenho o suficiente para viver.

Meu sonho é ter uma loja para deixar as mulheres mais belas com roupas elegantes. Também sonho em viajar para a Terra Santa

e conhecer o Vaticano.

Olhando para a minha história, vejo que me tornei uma pessoa mais ativa. A vida me ensinou a viver com sabedoria, fé e coragem, e a correr atrás dos meus ideais. A batalha chegou para mim aos 31 anos, foi luta em tudo: criar minha filha só com Deus, buscar bolsa para estudar e fazer dela uma pessoa de bem.

Memórias de dor, laços de amor

Miriam Meireles dos Santos Oliveira

Meu nome é Miriam Meirelles dos Santos Oliveira. Gosto de ser chamada de Miriam, sem acentuar a última sílaba. Tenho 70 anos. Compartilho meus dias com minha filha Vanessa. Moro sozinha, mas compartilho tudo com ela, e é ela quem resolve as coisas para mim.

Nasci no interior do Maranhão. Somos nove irmãos, e eu era quem cuidava e ajudava minha mãe enquanto ela trabalhava quebrando coco para garantir nosso alimento. Faltava tudo, não tínhamos nada. Trocávamos coco por farinha e feijão, pois não havia dinheiro, e nem sempre tínhamos comida todos os dias.

Depois de passar por muitas dificuldades, vim para Brasília aos 18 anos. Aqui comecei a trabalhar e conheci meu esposo, e aí veio a parte boa da minha vida. Ele foi a coisa mais importante para mim, porque eu não tinha ninguém. Casamos e tivemos quatro filhos.

Mas também enfrentei grandes dores. Meu filho entrou em depressão e se suicidou, se enforcando em casa. Depois disso, meu esposo começou a beber e ficou muito mal. Ele faleceu em 20 de janeiro de 2025.

O que considero mais valioso na vida é a importância da família, da união e do amor entre as pessoas. Ver meus filhos juntos significa muito para mim. O que ficou mais difícil foi aprender a viver sem meu filho e sem meu marido, sinto muita falta deles.

Hoje tenho uma nora e quatro netos que me alegram muito. Eles moram perto de mim, e isso é uma grande satisfação.

Acredito que já me considero realizada. Estou com 70 anos, não sinto mais que preciso querer alguma coisa. Sou muito feliz com meus filhos e netos. Quando todos se juntam, isso já me completa. Tenho me tornado uma pessoa melhor, mais amiga, e hoje me sinto realizada. Não sinto falta de nada, porque Deus coloca tudo no meu caminho. Todos os dias eu agradeço a Ele.

*Recomeçar aos 69:
A vida que ainda quero viver*

Maria de Fátima Martins Moreno

Sou Maria de Fátima Martins Moreno, normalmente me chamam de Dona Fátima. Tenho 69 anos e, no dia 20 de janeiro, farei 70. No momento da vida que estou vivendo, não tenho mais ninguém para compartilhar meu dia a dia. Meus filhos não moram comigo e não mantêm muito contato. Fiquei viúva há um ano e moro com um filho especial, que não enxerga, não fala e não tem mentalidade de adulto. Por isso, me sinto em uma grande solidão.

O tempo me ensinou a valorizar a vida, respeitar as pessoas e, principalmente, a ser eu mesma. Aprendi que preciso pensar em mim primeiro, pois antes eu pensava em todos e esquecia de mim. Com o passar dos anos, ficou difícil porque não aprendi a ler e escrever, e isso trouxe muitas barreiras, inclusive para conseguir emprego. Mas a experiência de vida me ensinou muito e não me deixou desistir. Mesmo sem ler e escrever, consigo fazer muitas coisas, sei entrar e sair de qualquer lugar.

Apesar da perda recente do meu marido, sinto que estou bem. Tenho muita vontade de viver. Não tenho uma vida farta, mas o pouco que tenho eu agradeço a Deus. Sei que Ele está ao meu lado e que vou vencer.

Hoje, aos 69 anos, meu maior sonho é ter o meu próprio canto para morar. Aprendi muito nesses anos todos, desde o meu nascimento até agora. Aprendi a valorizar a vida, aprendi a respeitar

as pessoas e aprendi a ser eu mesma. Antes eu pensava muito nos outros e deixava minha própria pessoa para depois. Hoje não, hoje eu penso em mim primeiro. Com todo o sofrimento que já enfrentei, ainda assim tem sido muito bom viver. Então, de agora em diante, é isso que peço a Deus: viver.

Se eu pudesse contar toda a minha história, porque aqui estou contando só um pouco, eu diria que superei tudo. Tudo que eu passei, eu já superei. Não guardo mais mágoas de quem me feriu. Hoje eu me valorizo. Antes, eu não me dava valor e sentia que não tinha valor para ninguém. Mas hoje, não. Hoje eu aprendi a dar valor a mim mesma e tenho uma cabeça focada no bem.

*Força, família e alegria:
Minha caminhada aos 62 anos*

Sebastiana Lindinalva Vassalo Leite

Meu nome de batismo é Sebastiana Lindinalva Vassalo Leite, mas gosto de ser chamada de Dinalva Vassalo. Ao longo da minha caminhada, já celebrei 62 primaveras. Hoje compartilho minha vida com meus filhos, minhas irmãs e meu marido.

A sabedoria do tempo me ensinou que a idade é apenas um número e que devo continuar vivendo intensamente e com muita alegria; que a vida é bonita em qualquer idade. Por isso, vivo intensamente a minha terceira idade.

Com o passar dos anos, a velhice trouxe algumas doenças que afetam a mobilidade e aumentaram as necessidades do dia a dia, como precisar de alguém que nos auxilie em certas atividades. Mesmo assim, estou vivendo bem. Tenho uma família linda e abençoada, pela qual lutei muito para dar uma boa educação, e hoje desfruto de tudo de bom junto a eles. Faço atividades que me mantêm ativa e, apesar das limitações, isso me faz feliz.

Tenho sonhos guardados no coração. Se Deus permitir e me der saúde, pretendo conhecer os Lençóis Maranhenses e Fernando

de Noronha. Também sonho em ver meus netos crescerem e todos os meus filhos estabilizados.

Minha história começou sem muito luxo. Fui criada por uma mulher forte e batalhadora, minha mãe, que me ensinou que, com honestidade e o suor do meu trabalho, eu iria longe. Batalhei muito e dei o meu melhor para que nada faltasse aos meus filhos. Hoje, olhando para o passado, mesmo achando que poderia ter feito algumas coisas de forma diferente, me orgulho muito de quem sou e da pessoa em que me transformei.

A vida que aprendi a viver

Francisca Ferreira do Prado

Sou Francisca Ferreira do Prado. Algumas pessoas me chamam de Francisca, outras de Fran. Já caminho pela vida há 60 anos. Compartilho meus dias com meu marido, minhas filhas, meu pai, meu irmão, minhas amigas da igreja, pessoas do projeto e meus sobrinhos.

A sabedoria do tempo me ensinou que tudo passa: coisas boas e ruins. As pessoas entram e saem de nossas vidas, e devemos valorizar as que ficam, sem lamentar pelas que vão. Aprendi também que o dinheiro não deve ser o foco principal da vida, mas um meio para proporcionar uma vida melhor.

Com o passar dos anos, o surgimento de doenças vai limitando a vida. A doença do meu pai, que está com câncer, é uma grande dificuldade. Acompanhar suas limitações é difícil. Mesmo assim, na maior parte do tempo, estou bem com a vida que levo, embora reconheça que preciso mudar algumas coisas. Estou me adaptando à ausência das minhas filhas, que trabalham, estudam e seguem seus caminhos. Uma delas, inclusive, já se casou.

Tenho sonhos guardados no coração: ver minhas filhas formadas, viajar um pouco mais, melhorar minha saúde e ver meus netos e netas crescerem.

Olhando para trás, percebo que me tornei uma pessoa mais

confiante. Tornei-me esposa, mãe e alcancei estabilidade financeira. Tento estar presente na vida das pessoas com quem convivo e busco ser cada vez mais paciente.

Fé para seguir, amor para viver

Manoel Conceição Ferreira do Prado

Sou Manoel Conceição Ferreira do Prado, e gosto de ser chamado de Manelim. Já celebrei 86 primaveras. Hoje compartilho minha vida com meus filhos, netos, genros, enfim, com toda a minha família.

A vida me ensinou a respeitar as pessoas, a ter amor e carinho pelos familiares, além de cultivar paciência e muita fé.

Com o passar dos anos, meus dias se tornaram mais difíceis pela ausência da minha esposa, que faleceu, e pelas doenças que vão chegando lentamente e ficando. Ainda assim, vivo bem, apesar da doença. Tenho amigos e uma família com quem convivo muito bem.

O sonho que trago comigo é ter saúde para viver muitos anos.

Venho de uma família pobre, sem bens materiais, e construí a minha própria família com muita dificuldade. Deus realizou meu sonho de ter a casa própria e um bom emprego, no qual me aposentei. Hoje me sinto realizado e me tornei uma pessoa mais paciente e feliz.

Entre lutas e esperança

José Alves da Silva

Meu nome é José Alves da Silva e tenho 71 anos. Hoje compartilho meus dias com Deus em primeiro lugar e com alguns amigos.

Com o passar do tempo, aprendi a ser paciente, a ter respeito pelo próximo e a manter sempre muita fé em Deus.

Os anos trouxeram algumas dificuldades. Enfrento problemas financeiros e várias limitações físicas: tenho duas hérnias de disco, sou hipertenso e diabético, e preciso acompanhar a tireoide a cada seis meses. Mesmo assim, apesar de tantos obstáculos que já passei ao longo da vida, estou bem com a vida que levo.

Guardo um grande sonho: receber minha moradia da CODAB, algo que aguardo há três décadas. Mas acredito que vou realizar, porque tenho uma grande fé em Deus e confio que meu dia vai chegar.

Olhando para o passado, vejo uma história cheia de altos e baixos. Sofri muito. Não tenho lembranças da adolescência e, já adulto, enfrentei muitas dificuldades por causa do vício em bebida. Uma pessoa da minha família conseguiu para mim um emprego público federal, na época por indicação, e foi depois de sete anos que minha vida começou a tomar outro rumo.

A alegria que se move

Maria Rodrigues da Silva

Meu nome é Maria Rodrigues da Silva. Tenho 61 anos, com muita honra e alegria de viver. Atualmente, compartilho meus dias com meu filho João Vitor, meus parentes, amigos e colegas.

O tempo me ensinou a ser mãe, ser amiga, ser compreensiva, ser honesta, amar o próximo e ser feliz, porque Deus ama a felicidade.

Com o passar dos anos, a idade pesa um pouco e tudo vai ficando mais difícil. Já não consigo fazer algumas coisas que eu fazia antes e hoje me sinto mais cansada. Ainda assim, me sinto bem porque pratico exercícios físicos e faço o que gosto: hidroginástica, ioga e participo do programa 60+, que é tudo de bom. Agradeço a Deus por tudo em minha vida.

Tenho um sonho no coração: se Deus me ajudar, quero ver meu filho João Vitor realizando todos os seus sonhos e estar viva para prestigiar sua grande vitória.

Hoje sou uma mulher realizada. Alcancei meu sonho de ser

mãe e sou muito grata a Deus. Tenho minha moradia, minha casa. Só tenho a agradecer por tudo o que Ele me deu na vida.

Entre fé, família e estradas

Maria da Glória Vieira Henrique

Meu nome de batismo é Maria da Glória Vieira Henrique, mas gosto que me chamem de Glorinha. Completei 75 anos de vida. Vivo com minha filha, genro e neta. E os cachorros.

Esse tempo de vida me ensinou a ser mãe, ser avó e bisavó. Me ensinou também o crescimento na fé, a colocar Deus em tudo na minha vida e em primeiro lugar, no centro de tudo.

Com o passar dos anos sinto algumas dificuldades, como a limitação física em algumas situações, como exemplo, a visão. Apesar disso, me sinto bem na vida, pois aproveito bastante a minha aposentadoria. Viajo pelo menos três vezes ao ano, dividindo entre as romarias em excursões, e visitas aos familiares. Além das minhas atividades na clínica da família e o projeto viver 60+. Sonho ainda em viajar para Portugal e conhecer o Santuário de Nossa Senhora de Fátima.

Lembrando de minha história, me sinto uma pessoa forte, que sempre lutou e nunca desistiu, apesar de todas as dificuldades que a vida ofereceu. Hoje, sinto que sou uma pessoa melhor. Vejo as situações com mais calma. Sempre fui uma pessoa alegre e no decorrer do tempo, sinto que sou uma pessoa muito feliz e realizada. Sou mãe de quatro filhos, sendo que um faleceu. Vó de oito netos e bisavó de nove bisnetos.

A vida em movimento

Neide Aparecida dos Santos Sarmento

Meu nome de batismo é Neide Aparecida dos Santos Sarmento.

Gosto de ser chamada de Neidinha. Tenho 60 anos. Compartilho minha vida com meu esposo Abílio.

Eu sempre me movimenteí, sou uma pessoa ágil, fui jogadora de vôlei por quatro anos e hoje tive o privilégio de conhecer a Jesus que nos levou para uma oportunidade com o grupo ILAES. Esse projeto só veio para nos proporcionar mais qualidade de vida. Foi uma benção para nós!

Com o passar dos anos, aparecem os problemas de saúde. Então, cuidar da saúde foi nosso foco, fazer atividades para melhorar condicionamento físico, ter disposição para fazer os exercícios. Graças a Deus, só tenho que agradecer. Primeiramente, a Deus, e depois as pessoas que estão à nossa volta. Temos apoio da clínica da Família, UBS, projeto na 307 do Recanto das Emas.

Meu sonho é envelhecer com saúde, permanecer com Deus no coração, amar próximo e se possível ajudar quem precisa de nós. Eu tenho o sonho de conhecer a França, se Deus me permitir! Sou uma pessoa realizada! Estou feliz com a minha família! Criei meus dois filhos - Gregório e Dayana e tenho duas netas - Maria Eduarda e Ana Clara.

Quando eu me casei em 84 com meu marido, a gente não tinha nada! Então, tudo que nós temos hoje construímos nós dois porque nós tínhamos um projeto de vencer, de construir... Teve muitos obstáculos, muitas pessoas falavam você não vai conseguir isso, você não vai conseguir aquilo... Então, eu sou uma pessoa realizada, eu me formei, eu sou formada em turismo, eu sou formada em línguas, eu fiz Espanhol, eu fiz Francês porque era meu sonho ter um futuro melhor e dar um futuro melhor para os meus filhos!

Nada tínhamos, tudo conquistamos

Damiana Ferreira de Lima

Meu nome é Damiana Ferreira de Lima e vou fazer agora em outubro 70 anos. Compartilho a vida com a Taiane, uma grande amiga que eu tenho e com o Daniel.

Aprendi, ao longo do tempo, muitas histórias, passei muitas lutas. Mas sou uma vitoriosa porque estou aqui! Fico muito feliz de participar deste projeto Viver 60+. Depois que eu vim para esse programa, fiquei mais feliz. Essas meninas são uma benção. Quem chega aqui sai mais alegre. Os palestrantes são ótimos e aprendemos muito. Só o projeto já daria um livro.

Para mim, o mais difícil foi a perda do meu esposo porque eu não trabalhava. Isso foi o pior! Ter criado as minhas filhas sozinha foi difícil. Aposentei e ficou só eu e Deus em casa, foi muito difícil e fiquei muito triste. Por isso, esse projeto foi uma benção.

Ah, sinto sem dúvida que estou bem com a vida que levo, principalmente com Jesus. Sou feliz demais. Primeiro lugar, Deus e os exercícios que faço no projeto e me fazem sentir melhor.

Meus sonhos todos já foram realizados, graças a Deus. O sonho maior que eu tinha era que Deus não me levasse com as filhas pequenas ou antes que elas fossem donas de si. Hoje estão todas trabalhando e eu sou muito realizada.

Hoje, eu me sinto feliz e realizada em tudo. Fico feliz em estar com todas vocês aqui com a Camila e as instrutoras. Os palestrantes são ótimos, a minha realização aqui é vocês.

*Esperança:
Meu combustível de vida*

Raimundo Pereira de Sousa

Eu me chamo Raimundo Pereira de Sousa e celebrei 73 anos nesta linda vida. Eu compartilho meus dias com a minha família e com minha digníssima esposa.

Com o tempo, aprendendo sempre mais, tive a sabedoria de sonhar, correr atrás dos meus objetivos, cuidar de minha família, ter responsabilidade com todos e mais.

Com o passar do tempo, a luta de cada dia nos traz a dificuldade de cuidar da família, os sonhos de querer algo e não alcançar, querer

algo que muitos não querem.

Apesar das dificuldades, sinto-me bem, maravilhado com a vida, com todos esses anos e primaveras, a vida me trouxe muitos aprendizados, muitas coisas boas, muitos feitos e muitas coisas ruins que nos moldam e nos ensinam a lidar com as adversidades.

Com toda certeza, ainda almejo todos os meus sonhos, sonho então em ter carro do ano, sonho com mansões, sonho em conquistar o melhor que a vida tem a oferecer e sempre poder compartilhar isso com minha família.

Olhando para trás, depois que tive muitos aprendizados, hoje eu me vejo como uma pessoa com a habilidade de me dar o benefício do equilíbrio, uma pessoa resiliente, de esperança na vida. Assim, me torno forte e me faz sempre crescer como pessoa.

Entre dor, coragem e gratidão

Francisca Moreira de Araújo

Meu nome de batismo é Francisca Moreira de Araújo, mas prefiro ser chamada de Tereza. Hoje tenho 69 anos. Compartilho a vida com meus filhos. Tenho dois filhos e tudo que vou fazer, se eu vou no médico, meu filho que me leva ou pede Uber para mim.

Com o tempo, eu aprendi muita coisa. Aprendi a conviver com as pessoas e aprendi a ser uma pessoa melhor. Eu vim da roça e tenho 50 anos de Brasília. Eu tinha o sonho de ser mãe e sou mãe. Só não realizei o sonho de ser mãe de gêmeos. Graças a Deus estou bem!

Eu gosto de brincar que eu estou ficando adolescente. Meus filhos não gostam que eu ande sozinha porque, às vezes, eu caio. Caí e quebrei o joelho em três lugares. E, também, às vezes, me sinto sozinha. Meu joelho ficou com uma falha depois que eu caí, então eu acabo caindo muito.

Apesar dessas dificuldades, estou bem, graças a Deus estou feliz porque consegui a casa própria, porque tenho os meus filhos. Estou viva! Apesar de alguns probleminhas de saúde, me sinto muito

bem.

Hoje só quero viver com saúde e ver meus netos crescerem. Ver meus filhos terminarem de realizar os sonhos e as coisas deles.

Ao olhar para o passado, reconheço que foi um pouco puxado, foi sofrido, mas foi bom, não me arrependo de nada. Foi difícil, muito difícil, mas criei meus filhos. Hoje, um é professor, o outro dono de farmácia. Uma farmácia pequena, mas é dele. Esse que é professor passou na polícia e vai assumir em março do ano que vem, se Deus quiser. Apesar de todas as dificuldades, sou feliz.

A vida que a dor não quebrou

Lúcia Rodrigues da Silva

Meu nome é Lúcia Rodrigues da Silva, mas gosto que me chamem Lúcia ou Lucinha. Hoje tenho 64 anos. Vivo com minhas filhas. Eu tenho duas filhas. Elas são minhas companheiras e confidentes.

O tempo me ensinou a ter humildade e ter caráter. Isso é muito bom. A pessoa boa, geralmente, é amada. Também aprendi a ter empatia pelo outro.

Hoje o que eu sinto mais dificuldade é a locomoção. Eu tenho artrose no joelho. Também, as dores. Eu tenho fibromialgia, então, dói tudo. A dor é bem forte! Apesar disso, eu sempre fui bem com a vida. Meu marido foi embora e eu fiquei com as duas filhas, foi difícil, mas ainda assim eu superei e fiquei bem. Hoje eu sou muito feliz com minhas duas filhas e consegui vencer, graças a Deus! Hoje, formar filho é difícil e eu consegui formar duas, mesmo trabalhando com diária.

Eu viajo de vez em quando. Mas eu tenho um sonho de conhecer Portugal. Tenho muita vontade. Eu não conhecia a praia e minhas filhas me levaram para Copacabana e eu pensei: se fui pobre não me lembro. Eu adoro viajar!

Ao lembrar dos anos passados, da minha história, penso “Ah, hoje eu me tornei muito melhor. Hoje eu sou uma mulher de mais

fê, de confiança na vida. Hoje eu sou uma pessoa que penso mais no próximo. Eu sempre pensei, mas eu penso mais hoje por tudo que eu vivi. Aprendi a olhar mais para o outro, a pensar no outro”.

Entre laços e recados de amor

Alice Ferreira Santiago

Meu nome é Alice Ferreira Santiago, mas também sou chamada de Diça, Mãe, Liça, Vó, Alice. Minha neta Alice me chama de mãe Liça. Gabriel, Anna Luisa, Joyce e Davi me chamam de Vó. Amo! Tenho 69 anos. Compartilho meus dias com meu marido, minha filha, minha cunhada, minha irmã, todos os meus irmãos que me deram um filho para batizar e a gente se chama de compadre.

O tempo me ensinou que não há nada ruim como a solidão. A vida é bela, eu que não soube aproveitar. Uma das dificuldades que sinto com o passar dos anos é lidar com a idade, pois até hoje nunca me conformei em não conseguir fazer o que eu fazia antes, quando mais nova.

Sinto que estou bem com a vida que levo. Meus filhos já estão adultos e sou muito feliz com meus três filhos, cinco netos e um de coração que também amo muito, muito. Tudo que tinha vontade já realizei, porém, se me fosse possível realizar mais um sonho, gostaria de conhecer o exterior, principalmente Fátima em Portugal.

Sempre tive uma família grande, e gostaria de voltar ao passado, tive dez irmãos e hoje só resta saudade, sobraram apenas um homem e uma mulher da minha grande família. Sinto muita saudade.

Minha neta me enviou um lindo recado que trouxe para cá: “Aqui vai um recado da neta desta invencível senhora: eu aprendi o valor da força da vida com a senhora e me lembro de cada conselho e cada momento de carinho que me motivam até hoje. Eu te amo, vó, espero que o mundo seja cheio de mulheres guerreiras igual a senhora”.

De filha a mãe, de mãe a guerreira

Francisca Rodrigues dos Santos

Meu nome é Francisca Rodrigues dos Santos, mas gosto de ser chama de Roxa ou Roxinha. Tenho 82 anos. Vivo com meu filho Jefferson, minha filha Carliana e minha neta Nickolly.

Os anos me ensinaram a ser guerreira, aprendi que não existem obstáculos para as pessoas vitoriosas e que sabem lidar com a sabedoria.

Com o passar do tempo, as dificuldades vieram com as doenças adquiridas com a rotina diária de trabalho. Mas estou bem com a vida que levo, me sinto realizada pela trajetória de vida e até onde consegui chegar.

Meu sonho é ver todos os meus três filhos servindo a Deus. Ao revisitar minha história de vida, me reconheço na mãe, na avó e na filha. Cuidei da minha mãe até os seus últimos dias, criei três filhos com luta e coragem e nada faltou a eles. E, hoje, tenho três filhos criados, com respeito e dignidade, ao olhar para trás me vejo como guerreira, pois eu criei cidadãos de bem.

A educação que vem do coração

Maria Aparecida Silva de Santana

Meu nome de batismo é Maria Aparecida Silva de Santana, mas gosto de ser chamada de Maria Aparecida ou Cida. Cheguei aos 64 anos com o poder de Jesus à frente. Compartilho meus dias com meu esposo José Anchieta, minha irmã e minha filha e o meu neto Vinicius.

Esse tempo de vida me ensinou valores preciosos, como ter responsabilidade, ser compreensiva, ajudar e respeitar o próximo.

Com o passar dos anos, ficou difícil trabalhar por causa da idade. Muitos acham que nós com 60 anos não damos conta de

muitas coisas. Mesmo com os problemas, estou bem com a vida. Construí minha família, me dediquei junto com meu esposo. Afinal, estamos juntos há 42 anos e sou muito feliz; e melhor agora com o pessoal do projeto Viver 60+ me ensinando muitas coisas boas.

Gostaria de ter estudado mais, mas não tive oportunidade, morava na roça com meus pais, muito pobres. Estudei muito pouco, mas nunca é tarde para realizar. Sou muito grata pela educação que meus pais me deram, apesar de eles não terem estudo, só aprenderam o nome deles, mas souberam educar nove filhos do jeito deles e hoje agradeço a pessoa que eu sou. E me sinto muito feliz e grata a eles. Amo muito meu pai e minha mãe.

O amor que me manteve de pé

Neci de Medeiros Souza

Me chamo Neci de Medeiros Souza. Eu acabei de celebrar os meus 60 anos. E espero celebrar mais. Eu compartilho meus dias com minhas filhas, filho e netos. Com o esposo e meus irmãos em Cristo Jesus. E com meus amigos e amigas do Viver 60+.

Meu tempo de vida me ensinou que devemos valorizar cada momento da nossa vida, não podemos desperdiçar o nosso tempo, aproveitar o dia, não deixar pra amanhã o que você pode fazer hoje. Aprendi a amar mais, tendo paciência, dando atenção às pessoas que precisam de um amigo. Deus me abençoou e o que Deus me ensinou foi que eu e minha família devemos estar com ele. Deus é quem nos fortalece todos os dias.

O que eu acho mais difícil com o passar dos anos é que a idade chega com várias enfermidades, a pressão alta, a diabetes, o Alzheimer, a depressão, e vários tipos de enfermidades. Mas temos que agradecer a Deus pela nossa vida, e pelas atividades do Viver 60+ que é nota 10!

Passamos por várias dificuldades, mas Deus é bom. Deus nos dá o melhor, e o que precisamos. Deus abençoou essa equipe do programa Viver 60+ para nos alegrar e nos divertirmos. É gratificante

participar de tudo que elas apresentam no polo do Recanto das Emas.

Tenho 60 anos e meu sonho é ver meu filho formado, com bom emprego, minhas filhas terminando a faculdade. E, também, me aposentar e viajar. Peço a Deus que me dê saúde, e sabedoria para resolver minhas coisas e que esse programa não acabe, continue!

Sofri muito, morava no interior, não podia pagar a escola. Fiz até a terceira série, casei-me com 14 anos, Deus me deu cinco filhos, morreram dois. Com 17 anos, já tinha três filhos, sem experiência nenhuma. Mas, graças a Deus, eu venci. Estou aqui em Brasília, com duas filhas e um filho e continuo com o mesmo marido, 43 anos de casamento, tenho a minha casa, tenho seis netos, dois bisnetos, e estou aqui no Viver 60+ participando de tudo que a equipe apresenta. Só tenho que agradecer a Deus por tudo. Esse programa foi mandado por Deus, e essa equipe que nos dá atenção, e nos trata com carinho, e paciência. Só tenho a agradecer a Deus.

Entre luta e gratidão

José de Anchieta Rodrigues de Santana

Meu nome é José de Anchieta R.de Santana e gosto de ser chamado de Anchieta. Tenho 76 anos. Convivo com minha esposa, meus filhos, amigos e netos.

O tempo me ensinou a valorizar minha casa, minha família e ser respeitoso, amoroso e cuidadoso.

Nos anos que se passaram o mais difícil foi encontrar meus estudos. Com todas as dificuldades que passei na minha vida, me sinto bem com a vida que levo e agradeço a Deus.

Meu sonho é comprar meu carro e conhecer alguns parentes que nunca vi. Ao relembrar minha história de vida, penso que me tornei uma pessoa amada. Construí minha família, minha casa própria. Para isso, trabalhei muito. Depois de tudo isso, me tornei uma pessoa realizada.

Entre dor e renascimento

Maria do Carmo Santos

Meu nome é Maria do Carmo Santos. Gosto muito do meu nome e prefiro ser chamada assim, embora também possa ser apenas Maria, os dois são bem aceitos por mim. Fiz 73 anos agora em julho, com a graça de Deus. Vivo com meu esposo, Gilson João dos Santos, meus filhos Marcelo e Adriana e meu neto Gabriel.

Com o passar dos anos, aprendi bastante. Se eu pudesse nascer hoje, queria viver a vida de hoje, porque hoje enxergo as coisas de outra forma. Este projeto tem me ensinado muito; se eu pudesse ter nascido já com ele, teria sido uma maravilha, pois aprendi que não existe idade para aprender. Meu marido sempre foi muito ciumento e me prendeu bastante, isso me fez muito mal e cheguei a ficar deprimida. Até hoje ele tenta me controlar, mas agora eu me solto mais para cuidar de mim e dele também. Hoje estou bem e percebo o quanto esse projeto tem me feito bem.

A vida é muito boa. A vida é maravilhosa! Se em alguns momentos ela não foi tão boa, foi porque faltou sabedoria da minha parte. A gente precisa de sabedoria, e eu não tive muita informação no passado. Agora, não, agora estou tendo informação, aprendendo e renascendo. Está tudo maravilhoso, é como se eu tivesse nascido de novo.

Quando eu era mais jovem, tinha um sonho grande: tirar a carteira de motorista. Meu marido não deixou. Eu queria muito aprender a dirigir carreta, acho tão bonito mulher dirigindo carreta! Hoje sei que é difícil realizar esse sonho, mas não impossível. Muita gente me diz que ainda dá tempo. Se eu puder realizar, vou ficar muito feliz; se não, estou conformada.

Olhando para minha história, lembro dos ensinamentos dos meus pais. Minha mãe morreu cedo, mas tenho lembranças muito boas dela, do jeito humano e carinhoso que tinha. Meu pai também já se foi, mas me espelho nele porque era humilde e não fazia mal a ninguém. Casei-me com 24 anos, namorei pouco, e logo nos casamos.

Tivemos dois filhos maravilhosos. Mas, depois do casamento, fiquei presa por bobagem: ouvia demais o que meu marido dizia. Ele me proibia de visitar meus pais, meus parentes, meus irmãos, meus tios, meus avós. Sou de Minas, vim para Brasília e ele não me deixava voltar lá. Isso me angustiou por muitos anos.

Hoje, não coloco toda a culpa nele. Eu também precisava ter dito não, precisava ter me imposto, precisaria ter conversado e explicado que aquilo não estava certo. Mas eu não tinha essa força. Hoje eu teria. Hoje eu sei dizer não. Todo aquele sofrimento ficou para trás. A angústia acabou.

Uma vida de experiências e renascimentos

Francisca Maria da Conceição da Silva Pereira

Meu nome é Francisca Maria da Conceição da Silva Pereira, tenho 71 anos e compartilho meus dias com várias pessoas que amo de coração. A gente convive com muita gente, mas sempre existem aquelas pessoas especiais, com quem fazemos confidências e que também dividem suas confidências conosco. São essas pessoas especiais que precisam ouvir o que tenho a dizer, assim como eu aprendo ouvindo o que elas têm a compartilhar.

Ao longo da vida, aprendi muitas coisas. O tempo me ensinou a amar as pessoas, a ajudar quem precisa dentro das minhas condições, tanto emocionais quanto materiais. A vida ensina diariamente: cada dia traz algo novo, não importa a idade. Você pode ter cinco anos ou setenta; sempre haverá algo a aprender e algo a ensinar. Nunca sabemos demais. A aprendizagem é contínua, e é isso que levo comigo.

Com o passar dos anos, algumas dificuldades chegaram, principalmente os limites do corpo. Quando somos jovens, subimos escadas rápido, subimos em cadeiras para arrumar coisas... hoje, para subir numa escada, é preciso ir devagar, com cuidado, especialmente quando se tem labirintite ou tonturas. A idade exige moderação e

respeito aos limites. Mesmo assim, me sinto bem com a vida. Numa escala de 1 a 10, eu diria que estou em 8,5. A gente nunca está 100%, mas 8,5 está bom, não é?

Ainda tenho sonhos para realizar. Quero aprender mais, para ter mais recursos mentais para ensinar quem precisar. Quero continuar evoluindo e me tornando mais moderada em certas situações.

Quando olho para minha história, me vejo como uma pessoa experiente. Vivi momentos difíceis, especialmente por ter convivido com um marido alcoólatra. Foi uma história sofrida. Mas, há 26 anos, vivo uma vida conjugal de vitória, uma vida de mudança contínua, em que a gente vai se conhecendo melhor a cada dia. O que ficou no passado, ficou lá. Recordar demais pode trazer tristeza, então prefiro ver o passado como uma experiência que me ajudou a me tornar a vitoriosa que sou hoje.

Enfim, voltei a viver

Ivair Maria da Costa

Meu nome é Ivair Maria da Costa, tenho 73 anos e hoje compartilho meus dias com minha filha Andréia. Ao longo da vida, os anos me ensinaram a ser honesta e sincera, valores que carrego comigo em tudo o que faço.

Com o passar da idade, vieram também muitas dificuldades. Fui acumulando várias enfermidades: tireoide, diabetes, pressão alta, problemas na coluna, artrose, artrite, desvio de coluna... tudo isso junto. Era muito sofrimento. Mas, desde que cheguei ao Viver 60+, em março, minha vida mudou completamente. Eu me transformei. Hoje já consigo fazer coisas em casa, não fico mais de pernas para cima por dois dias seguidos. Estou praticamente curada, com a glória do Senhor.

Meu maior sonho é estar maravilhosamente bem de saúde. Eu queria levantar cedo, ir para a rua, ir para a igreja, ajudar quem

precisa, fazer tudo isso sem sentir nenhuma dor. E esse sonho já começou a se realizar: depois que cheguei ao Viver 60+, minhas dores praticamente desapareceram. Esse projeto é maravilhoso, maravilhoso mesmo, colocado por Deus em nossas vidas.

Sinto que minha vida antes do 60+ nem existia. Agora, sim, ela existe, e graças a Deus! Hoje acordo às cinco da manhã, faço minhas orações, ajudo os meninos a se arrumarem para a escola e sigo para minhas atividades. Terças e quintas venho para o Viver 60+. Nos outros dias, faço caminhada e ginástica em outros lugares. Mas o melhor é aqui. Pena que são só dois dias; deveria ser a semana inteira!

Minha vida mudou completamente. Antes, eu vivia só deitada: na cama, na poltrona, com as pernas para cima. Passei três meses assim, numa dor tão grande que eu tinha vontade de bater a cabeça na parede de desespero. Era dor, dor e mais dor. Não conseguia fazer nada em casa, apenas preparava a comida rápido e voltava a me deitar. Até hoje, quem faz tudo dentro de casa são meus netos. Eles são uma bênção e tomam conta de tudo.

Hoje, posso dizer: minha vida não tem comparação com o que era antes. Eu renasci.

A cura depois da tempestade

Edite Alves Pereira

Me chamo Edite Alves Pereira, mas gosto que me chamem de Nena. Tenho 67 anos e sou mãe de dois filhos. Ao longo da vida, aprendi o valor da família, da igreja e da saúde, especialmente diante das adversidades.

Me separei em 2006, e criar os filhos sem o pai presente foi muito difícil. Sofri violência psicológica no casamento, o que me levou à ansiedade e à depressão. O medo constante e o sofrimento abalaram muito minha saúde, e precisei de acompanhamento psicológico e psiquiátrico. Mesmo assim, continuei seguindo em frente.

Hoje me sinto melhor e mais feliz. Posso ter amigas, posso viajar, parei com os medicamentos e sou muito grata porque o projeto tem me ajudado bastante, tanto na interação quanto nas atividades físicas e no cuidado com a saúde. Tenho um sonho que já está se realizando: conhecer o Nordeste. No fim do ano, já está agendada uma viagem para o Piauí.

Minha história começou cedo com desafios. Aos oito anos, perdi meu pai, que tirou a própria vida. Isso me abalou profundamente, mas o acompanhamento e o cuidado dos pastores ajudaram minha família. Aos 14 anos, fui morar com uma tia com a promessa de estudar e receber ajuda financeira, o que não aconteceu. Depois, fui para a casa de outra família no Bandeirante, onde cuidei de seis crianças e três avós, e ali permaneci por nove anos.

Casei-me perto dos 30 anos com o sonho de que fosse “para sempre”, mas não foi assim. Entre traições, drogas e muitas brigas, me separei após 22 anos de casamento. Hoje, porém, me sinto uma mulher livre e feliz. Tenho meus dois filhos, minha fé, minha força e a vida que reconstruí com dignidade e coragem.

A vida que ainda floresce

Maria das Graças de Souza Veras

Meu nome completo é Maria das Graças de Souza Veras, mas gosto de ser chamada de Graça. Tenho 70 anos e compartilho meus dias com uma amiga, alguém com quem divido meus problemas e meus sentimentos.

Com o passar do tempo, aprendi a ser mais compreensiva. O Polo também me ensinou a enxergar melhor as coisas boas da vida, a valorizar o que realmente importa. Hoje, algumas convivências ficaram mais difíceis para mim, especialmente com os filhos e com algumas pessoas, mas, apesar disso, sinto que estou bem com a vida que levo, porque não dependo de ninguém para sobreviver.

Meu maior sonho é conseguir comprar uma casa para o meu filho antes de morrer. Isso é algo que guardo no coração e espero

realizar.

Quando olho para minha história, vejo que sou uma outra pessoa. Me casei aos 18 anos, tive dois filhos e cinco netos. Fui um pouco feliz no casamento. Hoje sou viúva e vivo com minha filha e minha neta de cinco anos. Minha filha sofreu um AVC e não fala mais, mas, mesmo assim, sou feliz. A vida me transformou, e sigo adiante com força e esperança.

A caminhada que fiz com Deus

Francisca Almeida de Sousa

Meu nome completo é Francisca Almeida de Sousa. Gosto de ser chamada de Francisca ou Chica. Estou com 77 anos nessa caminhada da vida.

Compartilho meus dias, primeiro com Deus. Segundo, com três filhos e uma neta e os vizinhos. A sabedoria do tempo me ensinou a ser mais de Deus do que da humanidade. Vivo conectada com Deus as 24 horas do dia e da noite. Sempre estou em oração ou conversando com ele, o nosso Senhor Jesus Cristo. O senhor norteia nossas vidas e faz a vida ter mais sentido.

Com o passar dos anos, vêm as dificuldades, algumas doenças. Tenho três filhos que cuidam muito de mim, me dão toda atenção, não me deixam faltar nada e nem ficar sozinha em casa, graças a Deus.

De maneira geral, me sinto bem com a vida. Sou viúva há 26 anos e tenho muita tranquilidade, antes não tinha. Trabalhei 26 anos para criar os filhos e suportar as consequências e a falta do marido.

Meu sonho hoje é viver tudo que Deus autorizar e aproveitar com dois netos e filhos, com família e amigas de verdade. Minha religião é a Católica, graças a Deus até o fim da vida.

Costumo falar que sou a viúva mais feliz da vida. Não dou graças a Deus por ele atravessar para outra margem. Tive paz e muita tranquilidade, nunca reclamei das tribulações que passei. Só Deus basta.

A sabedoria que o tempo me deu

Valdeci José da Silva

Sou Valdeci José da Silva. Gosto de ser chamada de “Fiinha” ou de Dona Val. Tenho 72 anos, bem vividos e felizes. Passo meus dias com meus filhos e netos.

Aprendi com o tempo que é preciso valorizar mais as pessoas do que as coisas. Antes, ficava chateada se algo quebrasse, hoje, sei que tudo ficará aqui. Entendo mais as diferenças entre as pessoas e relevo muitas coisas para conviver bem.

Com a idade, tenho algumas dificuldades, com a minha saúde (coração), não enxergo tão bem quanto antes e não tenho mais a mobilidade de antes. Mesmo com essas dificuldades, estou bem com a vida que levo, sou independente financeiramente, posso sair de casa sozinha, ajudo as pessoas que precisam, posso viajar. Eu ainda quero viajar com todos os meus netos para a praia.

Observando a minha história percebo que eu era extremamente tímida, isso me atrapalhava a me relacionar com as pessoas. Hoje, falo com qualquer um, sem medo. Meu casamento foi difícil, marido alcoólatra, superei isso saindo com meus filhos para passear e buscando conforto na família e na igreja. Me tornei uma mulher mais sábia.

Eu me valorizei, eu me encontrei

Maria das Graças Correia

Meu nome de batismo é Maria das Graças Correia, mas gosto que me chamem de Graça. Completei 66 anos e hoje compartilho meus dias com meus filhos, minha neta e meus irmãos. Ao longo da vida, o tempo me ensinou a me amar, a me valorizar e a não carregar o sofrimento dos outros como se fosse meu, mas sim a ajudá-los a sair de suas próprias dores.

Curiosamente, no passado muitas coisas eram mais difíceis. Com o passar do tempo, adquiri experiência e sabedoria para resolver questões que antes eu não conseguia enfrentar. Durante muitos anos fui submissa às pessoas com quem convivía e isso me fazia sentir incapaz de tomar minhas próprias decisões. Hoje, no entanto, sou uma pessoa independente em vários aspectos; sou senhora da minha mente e do meu destino.

Entre meus sonhos, talvez um grande amor ainda seja um deles. E tenho também o desejo sincero de ter um neto filho do meu filho, porque até agora só tenho uma neta, filha da minha filha.

Olhando para minha história, percebo que me tornei uma mulher determinada, convicta e feliz, alguém que aprendeu com a vida, superou limitações e encontrou força dentro de si.

A vida que eu não desisti de viver

Lourdes Coelho de Moraes

Meu nome é Lourdes Coelho de Moraes, mas muitas pessoas me chamam de Lourdinha. Gosto dos dois, Lourdes ou Lourdinha, tanto faz. Tenho 64 anos e compartilho meus dias com meu filho Alan e com meu netinho, Alan Brayan, de quem cuido durante o dia.

A sabedoria do tempo me ensinou a cuidar mais de mim. Sempre gostei muito de cuidar dos outros, mas percebi que, ao longo da vida, deixei pouco tempo para mim mesma. Hoje, aprendi a me priorizar um pouco mais. Também aprendi a amar mais o próximo, quando somos mais jovens, nem sempre pensamos sobre isso, mas com a idade percebemos o quanto o amor ao outro é importante.

As minhas maiores dificuldades são os problemas de saúde. Sou cardíaca, uso marca-passo e, recentemente, passei por uma cirurgia de câncer. Mesmo assim, não abaixei a cabeça; continuo em pé, fazendo o que posso. Mas ficou mais difícil porque não consigo mais realizar muitas coisas e precisei parar de trabalhar.

Apesar disso, estou bem com a vida, graças a Deus. Vim para Brasília muito nova e trabalhei como doméstica, babá, cabeleireira e

em bazar. Precisei parar por causa da doença, mas sou feliz porque encontrei uma segunda família nos meus vizinhos, que já faleceram, mas que me ajudaram muito.

Realizei um sonho quando tirei minha carteira de motorista depois dos 50 anos, embora ainda tenha medo de dirigir. Mesmo assim, sonho em dirigir, porque preciso e quero superar esse medo. Outro sonho é ver meu neto crescer, se dar bem na vida e ter uma vida tranquila e boa.

Olhando para minha história, vejo que sou uma vencedora. Passei por muita coisa, enfrentei doenças e limitações, mas superei. Consegui comprar minha casa, meu carro, e tenho meu filho e meu neto, que são motivos de grande felicidade. Me dou muito bem com minha família e sou grata por tudo o que construí.

Entre viagens, fé e gratidão

Maria Mendes de Oliveira

Meu nome completo é Maria Mendes de Oliveira, mas gosto de ser chamada pelo meu apelido: Sônia. Ninguém me chama de Maria. Meu pai pretendia colocar o nome Sônia Maria, mas acabou não colocando; ainda assim, todo mundo me conhece como Sonia. Tenho 69 anos. Sou viúva e moro sozinha, mas nunca estou realmente só, porque meus filhos e netos estão sempre na minha casa. Além disso, hoje tenho uma segunda família, que encontrei neste projeto.

Com o tempo, aprendi a amar o próximo e a servir sempre que posso. Tenho uma tia de 103 anos e passo muito tempo com ela, cuidando e fazendo companhia.

Sinto que agora a vida está melhor para mim. Meu passado foi tão difícil que mal gosto de lembrar. Vivi tantas situações duras que, às vezes, parece que nem lembro que fui pobre um dia. Hoje tenho tudo o que preciso: vou aonde quero, faço o que quero, viajo quando desejo. Sou livre, leve e solta e viajar é o que mais gosto de fazer.

Tenho muitos sonhos, tantos que nem sei por onde começar. O principal é ter saúde. E há um desejo especial que guardo no

coração: conhecer Manaus. Antes de partir, Deus ainda vai me permitir realizar esse sonho.

Olhando para a minha história, vejo claramente que já passei por muitos momentos difíceis. Foram tantas lutas que nem gosto de recordar. Mas venci. Deus me deu força e eu venci.

A vitória de quem não desistiu

Maria Madalena Costa

Sou Maria Madalena Costa e gosto de ser chamada Beninha ou Mada. 73 anos. Compartilho meus dias com meus filhos e neto. O tempo me ensinou a ser capaz de enfrentar o mundo. Por mais difícil que seja, a vida é a situação em que me encontro. Aprendi a ter uma vida feliz e realizada por ser deficiente.

O que ficou mais difícil foi conviver com as dores, a falta de saúde, a velhice e as dificuldades financeiras. São muitos os desafios físicos, a vida saudável e o sono. Tenho dificuldade nos exercícios físicos e a alimentação não é boa. Apesar disso, reconheço que a vida que levo hoje é bem melhor do que a do passado. Apesar de não ter a vida que eu desejo, sou grata a Deus pelo pouco que adquiri.

Ao rever minha história, sei que me tornei uma pessoa realizada, através de um concurso, pois batalhei muito para me livrar da dura vida de casada e de sofrimento, junto com quatro filhos e um esposo que não me deu o valor que eu merecia. Posso não ter alcançado tudo que eu desejei, mas tenho paz. Hoje, meu maior sonho, na verdade, não é para mim e sim para que os meus filhos sejam bem-sucedidos, com bom emprego junto a meus netos.

Entre perdas e recomeços

Raimunda Sandra Santos Pereira

Sou Raimunda Pereira, mas gosto de ser chamada de Rai, é

assim que a maioria das pessoas me conhece. Fiz 67 anos no dia 29 de agosto de 2025. Até brinquei, porque o motorista pegou meu RG e disse que eu não tinha essa idade; fiquei feliz da vida! Hoje compartilho meus dias com uma sobrinha. Passei quatro meses morando sozinha depois do falecimento do meu esposo e senti a necessidade de ter alguém comigo.

O tempo me ensinou o quanto é importante transmitir o conhecimento que tenho. Sou professora e sou muito grata a Deus por ter contribuído com a formação de tantas pessoas ao longo da minha vida.

Com o passar dos anos, o mais difícil tem sido a ausência do meu esposo e do meu filho, que são duas pessoas muito importantes para mim. Meu esposo faleceu e meu filho foi morar fora do país. Mesmo assim, me sinto bem, porque sempre fui uma mulher ativa, que buscou conhecimento, que valorizou os estudos e que sempre cultivou boas relações com a família.

Tenho um sonho especial: viajar. Sempre viajei muito quando meu filho estava aqui e, no ano que vem, vou para a Irlanda ficar dois meses com ele. Isso me deixa muito animada.

Eu acreditava que nunca encontraria uma alma gêmea para compartilhar a vida, mas encontrei o Cláudio. Namoramos e logo fomos morar juntos; vivemos 35 anos unidos. Depois desse tempo todo, resolvemos nos casar na igreja. Iríamos nos casar no dia 21/12/2024, mas ele adoeceu. Nosso casamento aconteceu no hospital, no dia 18/01/2025, em Santa Maria. E, no dia 23/01/2025, ele faleceu. Fiquei em depressão e foi então que descobri o projeto, e nele eu me reencontrei.

Força, fé e novo começo

Maria de Lourdes Gomes

Sou Maria de Lourdes Gomes. Minha filha e meu genro costumam me chamar de “veinha”. Tenho 65 anos e compartilho

meus dias com minha filha Vanessa e meu genro Marcos.

Com o tempo, aprendi que o mais valioso é viver a vida, porque não sabemos o dia de amanhã. Por isso, precisamos aproveitar, ser felizes e conhecer lugares novos sempre que possível.

Com o passar dos anos, muitas dificuldades surgem: a idade, o condicionamento físico, as mudanças dos tempos de hoje, as perdas que enfrentamos. Apesar disso, hoje vivo uma vida mais tranquila ao lado da minha filha. Meu sonho é viver muitos anos ainda, com saúde.

Revisitando minha história, percebo que me tornei uma pessoa mais forte e profundamente grata, grata por tudo o que Deus tem feito, pelo milagre de ter a chance de viver novamente, pela minha família e por ter me tornado mais compreensiva diante das situações da vida.

A vida ainda tem algo para mim

Marlene Alves dos Reis

Sou Marlene Alves dos Reis. Tenho 65 anos. Nos meus documentos, completo dia 11 de outubro, mas completo de fato 11 de setembro. Eu compartilho minha vida com minha neta, bisneta, bisneto, minha filha, meu filho e meu genro. O tempo me ensinou a me valorizar mais, primeiro eu, depois outras pessoas.

Com o passar dos anos, as maiores dificuldades são com a minha saúde, cada dia mais frágil, acredito que por causa da idade. Ainda não me sinto bem com a vida que levo. Ainda estou tendo muitas batalhas na vida, acredito que vai chegar a hora que vou me sentir bem.

Quando analiso minha vida, minha história, sei que me tornei uma pessoa mais forte e ativa, esperta, apesar das pancadas e perdas na minha vida, ainda estou aqui sendo forte e fazendo minhas atividades, cuidando da minha casa e dos meus bisnetos. Meu maior sonho é conseguir terminar meus estudos.

A vida que ainda quero melhorar

Angela Maria Rodrigues da Cunha

Sou Angela Maria Rodrigues da Cunha e já celebrei, nessa caminhada, 61 anos de vida. Compartilho meus dias com meu esposo e minhas filhas. O tempo me ensinou que devo pensar mais em mim, pois ninguém pode viver a minha vida por mim. Também aprendi a buscar a Deus acima de tudo e a todo momento, porque somente Ele pode nos preencher de verdade.

Com o passar dos anos, muitas dificuldades surgem: a convivência com aqueles que amo, as limitações do corpo, a agilidade que eu tinha antes e já não tenho mais, além das dificuldades financeiras, que aumentaram bastante em casa.

Eu sou feliz, mas sinto que nem tudo está bem por causa da minha saúde. Sei que preciso me dedicar mais às atividades físicas, mas meu tempo e minha disposição não têm permitido. Mesmo assim, sei que pode melhorar.

Ainda trago alguns sonhos comigo: ver minha casa terminada, conhecer lugares santos e viajar mais. Quando penso na minha história, percebo o quanto estou mais madura. Eu mudaria algumas coisas, principalmente não ter sido tão omissa em certas situações que vivi. Aprendi a amar sem esperar nada em troca. Falar de mim não é fácil..., mas vejo o quanto cresci e me transformei ao longo da vida.

Aos 74 anos, eu floresço

Maria Nazaré Baptista da Silva

Meu nome é Maria Nazaré Baptista da Silva. Sou chamada de Nazaré, e na família me chamam de Baixinha, um apelido carinhoso de que também gosto. Tenho 74 anos e moro com minha filha. A vida me trouxe muita experiência, vivência e trabalho. Ralei muito, mas

consegui construir uma vida legal, estável e feliz, graças a Deus. Aprendi a ser mãe, e isso me realiza profundamente. Minha filha é muito importante para mim e me ajuda em tudo.

Com o passar dos anos, as maiores dificuldades foram os problemas de saúde. Sou hipertensa e diabética, e descobri também que tenho hipertireoidismo, o que me preocupa. Além disso, enfrentei dificuldades profissionais e financeiras ao longo da vida.

Apesar de tudo isso, hoje me sinto ótima, muito bem. Tenho minha filha casada, formada e trabalhando como chefe de setor. Tenho meu apartamento próprio e não dependo de ninguém. Conquistei boas amizades e bons relacionamentos.

Meus sonhos agora são viajar mais e arrumar um namorado. Olhando para a minha história, vejo que superei muitos obstáculos, e foram obstáculos difíceis. Por tudo o que já enfrentei, me considero uma vitoriosa. Sinto-me muito abençoada por Deus e grata por cada conquista.

Persistir:

Minha maior força

Teresa Neusa de Araújo

Me chamo Teresa Neusa de Araújo e, este ano, completei 68 anos de idade. Compartilho meus dias com meus filhos e meus netos, pois moro com todos eles. O tempo me ensinou algo muito valioso: persistir. Apesar das dificuldades, sempre tento dar o melhor de mim para ajudar minha família, especialmente agora que já não trabalho mais.

Com o passar dos anos, algumas coisas ficaram mais difíceis, principalmente sustentar minha família financeiramente e comprar aquilo de que preciso, até mesmo comida, às vezes. Apesar disso, sigo de pé. Não me deixei abalar pelas dificuldades e continuo lutando.

Meu maior sonho é terminar a construção da minha casa.

Faz tempo que desejo concluir essa obra, mas, por causa do pouco dinheiro, ainda não consegui finalizar. Mesmo assim, sigo esperançosa.

Quando olho para trás, percebo que estou melhor hoje, porque consegui criar sozinha meus oito filhos. Fico feliz ao vê-los com suas vidas encaminhadas. Apesar das dificuldades que ainda enfrento, tenho orgulho de mim mesma, por tudo o que superei e continuo superando.

A saudade que mora em mim

Maria da Conceição da Silva Xavier

Eu me chamo Maria da Conceição da Silva Xavier, mas gosto de ser chamada de Concita. Tenho 65 anos e passo boa parte do meu tempo sozinha, ficando às vezes com uma de minhas filhas. Com o passar do tempo, compreendi que é preciso ser paciente, honesta e amorosa, valores que hoje levo comigo em tudo o que faço.

A vida ficou mais difícil com os anos, especialmente por causa da solidão e da saudade das minhas filhas. Embora eu sinta que estou bem com a vida que levo, ela poderia ser melhor se meus filhos me visitassem com mais frequência. A saudade pesa.

Guardo no coração o sonho de viajar muito, principalmente de conhecer Jerusalém. É um desejo profundo, que ainda espero realizar. Eu sou feliz, sim, mas olhando para o passado, penso que talvez tivesse feito escolhas diferentes: teria apenas um casal de filhos, assim eu teria conseguido cuidar melhor de mim e deles, e talvez teria tido uma vida mais leve. Ainda assim, sigo com fé e esperança no que posso construir daqui para frente.

Encontrei força onde só havia medo

Jacinta Alves de Jesus Ferreira

Meu nome completo é Jacinta Alves de Jesus Ferreira, e me chamam de Jacinta. Tenho 65 anos e divido minha vida com minha filha e uma neta. Também convivo com meus outros filhos e netos nas visitas que fazem, além dos meus sobrinhos-netos e minha irmã, a quem amo profundamente.

Com o tempo, aprendi a lidar com qualquer desafio, a respeitar as diferenças, a gostar mais de mim e a colocar Deus em primeiro lugar. Aprendi a ter mais empatia pelos menos favorecidos, a amar mais, a ouvir mais e a falar menos.

Algumas coisas se tornaram mais difíceis com o passar dos anos. Já não posso trabalhar no que gosto, nem viajar para os lugares que tenho vontade. A dificuldade para caminhar, as doenças crônicas e as limitações físicas tornaram muitas atividades mais desafiadoras, impedindo-me de viver com a disposição que eu gostaria de ter na idade que tenho.

Ainda assim, tenho uma vida com muitas coisas boas. Perdi meus irmãos mais novos, uma dor muito grande, mas compreendo que não posso mudar o percurso da vida; isso pertence a Deus. Hoje, gosto muito do projeto Viver 60+. Sinto que minha vida é maravilhosa, apesar de tudo que já vivi.

Tenho um sonho não realizado: desejo que meus três filhos se casem e construam suas famílias de forma oficializada, com valores estruturados. Isso é algo importante para mim, e às vezes sinto culpa por não ter ensinado esses valores da maneira que gostaria. Esse é o sonho que carrego antes de partir para Deus.

Minha trajetória começou marcada por grandes desafios. Deixei meus filhos, minha família e minha terra natal, o lugar onde nasci e cresci, e vim para a cidade grande, que me recebeu com seus gigantes desafios. Quadras no lugar de ruas, tudo diferente do que eu conhecia. Eu me sentia uma folha ao vento, sem raiz e sem direção, recém-separada das minhas origens. Mas, aos poucos, comecei a

encontrar meu lugar: consegui um trabalho, conheci pessoas novas e encontrei um refúgio em Deus. Tudo era desafiador, mas tudo o que vivi me fez crescer.

Aprendi a compreender e respeitar pessoas com dificuldades semelhantes às minhas. Aprendi a superar os obstáculos, a me adaptar às diferenças e descobri uma força interna que eu mesma desconhecia. A saudade da família, dos filhos e dos amigos de infância era enorme, mas eu sabia que havia feito a escolha certa: ou eu vinha, ou enfrentaria uma situação muito difícil, como mãe de filhos pequenos, sem casa, sem trabalho, sem profissão e contando apenas com a própria sorte. Estudei apenas a terceira série na infância, e só voltei a estudar aos 14 anos.

Com o tempo, me tornei uma pessoa mais confiante. Retornei, busquei meus filhos e hoje eles são três cidadãos de bem. Somos uma família presente e unida. Aquela cidade grande que antes me amedrontava é hoje o meu lar, onde encontrei sentido e propósito para a minha vida. Eu me reinventei, enfrentei meus medos e me reconstruí em um lugar desconhecido e desafiador. E essa é a minha história: uma história de coragem, desafio e transformação.

Agora eu tenho tempo

Nazaré dos Santos Moreira

Meu nome é Nazaré dos Santos Moreira, mas gosto de ser chamada de Naza. Já caminho pela vida há 72 anos. Compartilho meus dias com meu filho, José Maria dos Santos Moreira. O tempo me ensinou muita coisa, muito mesmo. Aprendi, sobretudo, a viver, porque antes eu não tinha tempo para isso. Não tinha tempo para viver a minha própria vida. Hoje, sim: tenho tempo para fazer minhas coisas e minha semana está sempre cheia.

Com o passar dos anos, a vida não ficou mais difícil para mim, pelo contrário, ficou mais fácil. Trabalhei a vida inteira, desde os cinco anos de idade. Fui criada sem mãe e sem pai, enfrentando o mundo desde cedo. Hoje, sou aposentada, vivo com mais

tranquilidade e ainda tenho o apoio dos meus filhos. São seis, e cada um ajuda da maneira que pode.

Estou de bem com a vida. Hoje tenho condições de viver com dignidade, de me alimentar bem, de acordar cedo, tomar meu café e fazer minhas atividades. Meu sonho era conhecer o Brasil inteiro, mas sei que não tenho condição para isso. Ainda assim, quero tentar realizar pelo menos um desejo: conhecer João Pessoa, algo que tenho muita vontade.

Quando olho para mim mesma, vejo uma pessoa realizada. Entendo que não é possível ter tudo o que se quer, mas tudo o que vivi me faz sentir realizada. Sofri demais ao longo da vida, mas hoje me considero livre e feliz. Sou viúva há 28 anos, não quis mais me casar e sigo vivendo a minha vida do meu jeito, com liberdade e paz.

Cordel na alma, música no coração

Joaquim Avelino da Silva

Sou Joaquim Avelino da Silva e tenho 74 anos. Atualmente moro com meu filho e minha esposa. O tempo me ensinou muitas coisas, ensinou, sobretudo, o gosto pelas histórias, por contar histórias e pelo cordel, mesmo sem ter frequentado a escola. Morava na roça, e estudar era muito difícil, mas isso nunca apagou minha vontade de aprender.

Meu interesse pelo cordel começou lendo aqueles livros antigos, como os de Lampião e outros personagens. Li livros de música também e, aos poucos, fui tomando gosto e comecei a escrever meus próprios cordéis. Alguns dos que fiz foram “A onça misteriosa”, “A moça que virou cobra”, “O comedor de língua”, “Joãozinho matador de aluguel”, “O ladrão de mulher”, entre outros.

Escrevi também a história de Juscelino Kubitschek em forma de poema, esse trabalho existe em livro e em CD, embora não tenha sido comercializado. Além dos cordéis, faço muitos poemas, sou contador de histórias e tenho composições musicais, sendo que uma

delas, inclusive, já está registrada.

Com o passar dos anos, a maior dificuldade que encontro é a falta de verba para publicar meus materiais, porque tudo tem custo. Mesmo assim, estou satisfeito com a vida que levo. Estou satisfeito porque realizei muitos dos meus desejos: escrevi meus cordéis, meus poemas, minhas músicas...

O sonho que ainda carrego é crescer na música e na poesia, escrever cada vez mais, cantar e fazer shows. Também sonho em transformar minha música “Rainha da Selva” em um filme, como aconteceu com a história de Zezé Di Camargo & Luciano. Essa composição é minha, e quem gravou foi Avair.

Sinto-me realizado por tudo o que já fiz, pela música, pela poesia e pelas histórias que contei. Mas ainda quero realizar muito mais.

Aprendi que família é riqueza

Rosilda Lopes de Almeida

Meu nome de batismo é Rosilda Lopes de Almeida. E gosto de ser chamada de Rorô ou Rosi. Celebro agora meus 60 anos. Compartilho meus dias com meu esposo, minha filha maravilhosa e minha cunhada. O tempo me ensinou que a verdadeira riqueza está na família, na empatia com o próximo, na caridade e, acima de tudo, em saber perdoar, pois o tempo cura tudo.

Com o passar dos anos ficou mais difícil lidar com as mudanças do corpo, a memória que já não é a mesma, a agilidade que diminuiu e, às vezes, com o preconceito que sofremos pela idade.

Hoje sinto que estou de bem com a vida, pois tive dois filhos, a mais nova me ajuda em tudo, tenho minha casa própria, minha família e pude comemorar o aniversário de 105 anos do meu querido pai.

Tenho um sonho de voltar a morar no Piauí, ou então ter uma boa chácara na qual eu possa plantar e colher vários alimentos e criar alguns bichos. Nessa caminhada ao longo desses 60 anos, depois

de tanto batalhar e me desdobrar, aprendi que o melhor caminho é ter paciência. Me tornei mais forte, mais corajosa, mais calma e autoconfiante e, acima de tudo, alguém que está bem com a sua idade atual, porque 60 anos é só o começo da minha estrada.

Resgatando vidas, e a minha também

Dolores Nicácio

Meu nome é Dolores Nicácio, tenho 62 anos e compartilho meus dias com meus irmãos, moro com uma irmã e um irmão. O tempo me ensinou o valor de ser importante na vida de alguém, porque antes eu não tinha amor e nem prazer em viver. Com o passar dos anos, percebi também que viver sozinha é difícil. Sempre sonhei em ter alguém ao meu lado, ter um bom casamento e dividir a vida com uma pessoa especial.

Hoje, apesar das dificuldades, me sinto bem com a vida que levo. Tenho uma família que me ajuda muito, que me apoia, e amizades boas que fazem diferença no meu dia a dia. Ainda guardo no coração um grande sonho: ter um lindo casamento, casar na igreja “Resgatando Vidas”, com a benção da Bispa Edineide.

Olhando para minha história, vejo que me tornei uma pessoa muito inteligente, sempre buscando ajudar os outros. Gosto de falar às pessoas sobre Deus, porque acredito profundamente que Ele existe e é muito bom. Tenho muito orgulho da minha origem: meu pai foi pioneiro do Paranoá, conhecido como Francisco (Chico Sanfoneiro), ajudou a construir a barragem do Paranoá. Ele e minha mãe tiveram 17 filhos, e isso também faz parte da minha história de força e união familiar.

Hoje vivo muito feliz por poder participar de muitos grupos, inclusive do Viver 60+, e isso me trouxe alegria, companhia e motivos para continuar seguindo com fé e gratidão.

Uma história de amor e propósito

Otília Maria Brito

Me chamo Otília Maria Brito e tenho 63 anos. Moro com a minha filha mais nova de 21 anos. A sabedoria do tempo me permitiu aprender com os erros e a evitar repetir os mesmos, aprendi apreciar a importância do presente e viver cada momento com mais intensidade, entender melhor as pessoas, desenvolver a capacidade de lidar com os desafios.

A idade trouxe algumas dificuldades, como a perda de energia, fazer algumas tarefas principalmente na cozinha, mudança física, não ter mais o mesmo ânimo, não ter a mesma agilidade de antes.

Às vezes me pergunto o que Deus quer de mim aqui em Brasília, mas ao mesmo tempo penso que ele tem um propósito para mim e minha família aqui. Eu tenho ainda como sonho ter uma casa própria, pois não tenho mais energia para viver com mudança.

Sou cearense, fiquei viúva com 42 anos, a minha segunda filha tinha nove meses quando meu marido morreu e minha família, os mais próximos moravam aqui em Brasília, então achei melhor vir para Brasília, pois sabia que a minha família iria me ajudar e sei que foi Deus no meu caminho.

Com o passar dos anos, me tornei mais tranquila, aprendi entender melhor as pessoas, olhando com mais amor e a viver cada momento com mais intensidade.

O tempo me adoçou

Rita Maria de Carvalho

Meu nome completo é Rita Maria de Carvalho, mas gosto que me chamem de Ritinha. Cheguei aos 81 anos e hoje compartilho meus dias com minha filha Jordânia. O tempo me ensinou coisas valiosas como ser mais paciente, alegre com as pessoas, aprender a

ouvir, esperar e amar meus amigos e vizinhos.

Nada na vida é difícil, porque com a idade que tenho aprendi a viver o momento, faço o que eu quero ou posso, aceito a minha linda idade, quero ser feliz e fazer minhas amigas felizes e alegres. Estou de bem com a vida, porque cada dia é uma vitória, então me sinto bem, só quero ser feliz para sempre, para mim o mais importante é a saúde.

Entreguei todos os meus sonhos nas mãos de Deus. Me tornei uma pessoa boa mesmo com os problemas e, com tudo que passei, eu fiquei mais forte. Eu era muito fechada com as pessoas, agora sou alegre, tudo que faço é com muito amor. Com 81 anos, eu faço tudo que posso sem reclamar e me sinto bem com saúde e feliz. Sempre com a fé em Deus.

*Entre o medo da solidão e a força de ser
quem sou*

Mirian Antunes Maciel

Me chamo Mirian Antunes Maciel e gosto de ser chamada de Mirian ou Mira. Tenho 65 anos e compartilho meus dias com minha tia Zinha, de 89 anos, que tem Alzheimer e mora comigo. Divido também minha rotina com pessoas especiais que me ajudam a cuidar dela e de mim. Além disso, participo das atividades do grupo 60+ e do grupo de musculação na UnB.

O tempo me ensinou a valorizar a família, porque ela é a base de tudo. Não recebi afeto na infância, mas hoje entendo que meus pais não podiam me dar aquilo que eles mesmos não receberam. Aprendi também que não adianta se arrepender do que fiz ou deixei de fazer; toda experiência, seja positiva ou negativa, traz um aprendizado.

Com o passar dos anos, algumas coisas ficaram mais difíceis. Olhar para trás e questionar minha trajetória, aceitar que não consegui constituir uma família, lidar com as mudanças do corpo,

pele, flacidez, rugas e com o medo da solidão e de não acompanhar a evolução tecnológica. Também ficou mais difícil cultivar novas amizades.

Ao longo desses 65 anos, tive uma trajetória desafiadora. Fui uma menina sonhadora, sensível e ingênua, que saiu da sua cidade natal, Cotegipe, no interior do Oeste Baiano, aos 17 anos, para enfrentar a vida na cidade grande, Brasília. Busquei esse caminho para continuar os estudos e progredir na vida. Venho de uma família pequena, de classe média baixa, meus pais, já falecidos, um irmão e uma irmã, também falecida.

Mesmo com as dificuldades, me sinto bem com a vida. Procuro cultivar pensamentos positivos, manter uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos com regularidade. Ainda tenho muitos sonhos: desenvolver atividades que mantenham minha saúde física e mental, fazer uma tatuagem, aprender a cozinhar e me conhecer cada vez melhor.

Eu evoluo todo dia

Maria do Desterro Ferreira

Me chamo Maria do Desterro Ferreira e gosto de ser chamada de Maria ou Mari. Lá se vão 61 anos. Atualmente, compartilho a vida com meu esposo Gibraltar. Aprendi com o tempo que devemos ser sempre gratos por tudo, pelo que temos e por Deus cuidar de mim diariamente.

Com o passar dos anos, a saúde foi debilitando, me deixando mais cansada. Estou evoluindo, pois, cada dia vivido, é um milagre. Meu sonho é ser avó e me aposentar.

Olhando para minha história, sei que passei por muitos altos e baixos e com o passar do tempo, adquiri muitas experiências, aprendi a acertar com os meus erros, tentando não errar e evoluir cada vez mais. Cada dia que passa, sou grata a Deus, por ter cuidado de mim diariamente.

Sou filha de Deus, sou feliz

Maria Madalena Pires da Costa

Meu nome é Maria Madalena Pires da Costa, mas gosto de ser chamada de Madalena, apenas. Tenho 66 anos e compartilho meus dias com Deus e minha família. Conforme Deus nos ensinou fazer o bem e não olhar a quem.

O mais difícil com o passar dos anos é perceber que a maioria das pessoas só vivem ocupadas, estressadas, sem tempo para nada. Eu me sinto bem com a vida que levo, pois tenho uma família maravilhosa e bons amigos. O sonho que trago comigo e que desejo realizar é saber mexer com a tecnologia.

Olhando para minha história, me vejo como uma pessoa do bem que deseja que a felicidade de todos nós, pois somos filhos de Deus e somos felizes e merecemos ser felizes.

Eu venci - E continuo vencendo

Ângela Maria Gomes de Oliveira

Sou Ângela Maria Gomes de Oliveira e tenho 66 anos. Compartilho meus dias com a família. O tempo me deu como ensinamento mais valioso o amor e respeito pelo próximo.

Com o passar dos anos, percebi que tudo se torna mais difícil com a falta de empatia das pessoas com a pessoa idosa. Mesmo assim, sou uma pessoa alegre com muita disposição, sou uma pessoa muito intensa, coloco alegria e prazer em tudo que faço. Sempre tive o sonho de ter minha casa própria, quem sabe ainda se realiza.

Comecei a trabalhar com 14 anos, me casei com 23, tive quatro filhos e meu casamento não foi muito feliz, me separei e tive que cuidar sozinha dos filhos, não foi fácil, mas venci, mas tudo que passei me ajudou a me tornar uma pessoa forte e resiliente. Sou grata

a Deus por cada minuto da minha vida.

Fé, equilíbrio e felicidade

Eunice Santana de Moura Soares

Sou Eunice Santana de Moura Soares e tenho agora 60 anos. Compartilho minha vida com familiares e amigos. O ensinamento mais valioso que o tempo me trouxe foi ter conhecimento para tomar decisões e viver de forma equilibrada e feliz.

Manter a saúde em dia foi o que se tornou mais difícil para mim com o passar dos anos. Graças a Deus temos excelentes profissionais da saúde que nos orientam a prosseguir. Mas mesmo com as dificuldades, me sinto bem com a vida, pois a felicidade são momentos para serem vividos com muita intensidade, porque o tempo passa rápido demais e não tem volta. Por isso, não guardo nenhum sonho dentro do meu coração.

Relembrando minha história de vida, percebo que, com o passar dos anos, me tornei uma pessoa melhor. Graças a Deus tenho a minha independência em todos os sentidos. Vivo de bem com a vida e com muita fé em nosso bondoso Jesus Cristo de que dias melhores virão para todos nós. Amém!

Entre gerações e resiliência

Erotides Sena de Oliveira

Meu nome de batismo é Erotides Sena de Oliveira, mas gosto que me chamem de Erô. Já celebrei 77 anos de vida. Compartilho meus dias atualmente com meus filhos, netos, bisnetos e um companheiro.

Aprendi com o tempo a ser uma pessoa resiliente, entender que tudo na vida passa. Saber ser um ser humano melhor, ajudar o próximo. Tenho uma vida tranquila em que procuro fazer o bem

ao próximo. A saúde que não é a mesma, e é difícil enfrentar o preconceito das pessoas que acham que os velhos não têm valor. Acho que enquanto a gente está vivo, temos sonhos.

Olhando para os anos que se passaram e a história que construí, lembro que eduquei meus filhos todos, formados e sinto orgulho de ter criado meus filhos com respeito. Para que eles se tornassem homens e mulheres de bem. Sou uma mulher realizada.

O jardim que carrego no coração

Leonor Borges de Lacerda

Meu nome é Leonor Borges de Lacerda, mas gosto mesmo é de ser chamada de Léo. Já trilhei 63 anos de caminhada, e hoje compartilho meus dias com Rafaela, Andréia, Eliane, Kalinin, Mayara, Solange, Ângela, França e com as senhoras da igreja, que fazem parte da minha vida e da minha rotina.

O tempo me ensinou algo precioso: ser serva do Senhor, amar, respeitar e estender a mão ao próximo. Do tempo, herdei também a sabedoria de compreender que cada gesto, cada palavra e cada afeto fazem diferença.

Com os anos, a juventude naturalmente ficou para trás. Depois de perder o rim direito, precisei mudar muitos hábitos, ajustar a alimentação, ter mais cuidado com medicamentos, observar meu corpo com mais atenção. Faço isso para preservar o rim que me resta e manter o equilíbrio do meu dia a dia. Ainda assim, me sinto bem com a vida que levo, com fé, esperança e gratidão.

Guardo comigo um sonho simples e cheio de vida: ter uma casa espaçosa, com um cantinho para plantar uma horta e um pomar. Um lugar onde eu possa cuidar da terra, ver brotar o que plantei e colher os frutos do meu próprio cuidado.

Ao olhar para a minha história, percebo que me tornei alguém mais humana, mais solidária e profundamente grata. Aprendi a reconhecer o valor de cada momento e de tudo o que conquistei ao longo dessa caminhada.

*Viver e deixar viver:
Lições de uma caminhada*

Elcio Muniz

Me chamo Elcio Muniz. Neste meu percurso da minha vida, eu já celebrei 69 anos até a data de hoje. Em 4 de outubro completarei 70 anos de vida. Atualmente compartilho meus dias com minha filha mais velha de 44 anos que mora comigo. Porém, tenho mais uma filha e um filho, hoje com 37 e 36 anos respectivamente.

Na escola da vida aprendi que precisamos ser mais tolerantes e compreensivos, com os nossos semelhantes, pois viver é um grande desafio. Cada dia precisamos valorizar a vida que é o nosso bem mais precioso. Então, o importante é “viver e deixar viver” com respeito e dignidade.

Quando envelhecemos o que fica mais difícil, com o passar dos anos, é que a gente fica mais limitado em nossas ações de rotina e passa a depender de outras pessoas que não nos compreendem ou nos tratam como seres inúteis e tiram a nossa liberdade de algumas melhoras, pois nossas oportunidades são nossas.

Viver é uma questão de “ser” e aceitar a vida como ela é. Então para estar bem com a vida é preciso aceitar e viver cada momento como se fosse o “único”, pois isso eu aprendi cada dia da minha vida para aprender mais e evoluir mental e espiritualmente.

Meu maior sonho é poder viajar mais por outros lugares no mundo e conhecer novos povos e culturas, descobrir novos horizontes e sentir de perto o calor humano de pessoas diferentes do meu convívio familiar, pois elas têm muito o que me ensinar e eu a aprender com elas.

A minha história de vida passada me tornou uma pessoa mais consciente e madura para superar desafios e realizar meus sonhos. Hoje me sinto mais seguro porque as experiências vividas com todos os ciclos da minha vida fizeram com que eu me conhecesse melhor para saber lidar comigo mesmo e com as outras pessoas

que me ajudaram a percorrer os caminhos da vida com sabedoria e resiliência.

A vida que se reinventa aos 72

Maria Geiza Félix de Sousa

Meu nome completo é Maria Geiza Félix de Sousa e gosto que me chamem de Geiza. Tenho 72 anos. Moro com a minha filha, pois meu esposo faleceu há quase quatro anos. O tempo nos ensina, com amor ou dor, a termos paciência e resiliência. Aprender com todas as situações da vida.

O que tornou minha vida difícil foi viver ou melhor reaprender a viver sem a companhia do meu esposo. Me reinventar, buscar apoio, lidar com as dores físicas que a idade traz. Apesar disso, estou muito bem, pois consigo fazer todas as minhas atividades, participar de grupos da melhor idade.

Como sonho, carrego o desejo de conhecer e me enamorar de um companheiro especial, feliz, bondoso e amoroso.

Sempre trabalhei muito. Hoje me sinto livre e feliz com as escolhas que faço. Sou uma pessoa grata pelas oportunidades que a vida me proporciona. Sou uma pessoa resiliente, alegre e esperançosa. A vida é um presente.

Uma história de confiança e renovação

Maria Gorett de Brito Martins

Meu nome de batismo é Maria Gorett de Brito Martins, mas gosto de ser chamada de Maria. Tenho 61 anos. Não comemorei meus aniversários. Eu cresci com o pensamento de que celebrar aniversário era besteira porque foi isso que eu escutava da minha mãe. Eu compartilho meus dias com meus filhos, netos, irmãos e amigos.

A sabedoria do tempo me ensinou a ter cuidado e disciplina com a saúde, e como a valorização da convivência familiar e com os amigos são importantes para a saúde física, mental e emocional.

O mais difícil com o tempo é conviver com a solidão porque os filhos crescem saem de casa para viver as suas vidas e o que nos resta é apoiar. Mas me sinto bem com a vida que levo. Só tenho gratidão pela pessoa que me tornei e pelo que conquistei.

Ainda tenho alguns sonhos, como aprender a dirigir um carro. Viajar para a Turquia. Ver meus netos formados e encontrar o “amor da minha vida”.

Ao pensar em minha própria história, vejo que a Maria Goretti se tornou uma mãe amável, carinhosa e capaz agora de dizer “eu te amo” para os filhos e netos. Como ser humano me tornei uma pessoa mais confiante.

Uma história de fé, saudade e coragem

Solange Maria Barbosa de Souza

Meu nome completo é Solange Maria Barbosa de Souza, mas gosto de ser chamada de Sol. Tenho 64 anos. Compartilho meus dias com meus filhos, Patrícia e Anderson, meus melhores amigos.

Aprendi com o tempo que tudo passa, tanto os momentos difíceis quanto os bons. A valorizar as pequenas coisas, entender que cada fase da vida tem seu valor. As dificuldades naquele momento, que pareciam impossíveis, foram solucionadas. Cada queda é uma lição, aprendi a confiar em Deus, as coisas nem sempre acontecem como queremos, a fé dá força nos momentos em que nada fazia sentido, não desistir é a meta sempre, sabedoria é recomeçar, recomeçar...

A parte mais difícil da vida é perder aqueles que mais amamos, continuar quando faltam pedaços do coração. Seguir em frente, levando comigo boas lembranças e o amor que ficou, minha história ainda não acabou... Em tudo, mas tudo, tenho que dar graças a Deus. Estar em paz, muitas vezes não é fácil, mas até aqui o senhor

me ajudou e me capacitou. A vida foi “dura” em muitos momentos, mas Jesus não disse que seria fácil, “pegue sua cruz e me siga “. O bem maior eu tenho, “saúde”, e nas mãos dele tudo que sou, tenho e vivo, está.

Meu maior sonho é publicar o livro da minha filha Amanda, falecida aos 21 anos em 2016 e escrever outro e outro livro. Ao observar minha própria história, vejo uma pessoa que enfrentou muitas batalhas, mas aprendendo, nunca sabemos tudo. Nem sempre as decisões em minha vida foram fáceis, mas me sinto em paz com minha história. O tempo não apaga as dores, mas me ensinou a dar valor ao que importa realmente. Ainda posso sonhar, aprender, ensinar e recomeçar. Envelhecer não é o fim, é profundidade e que Deus me ajude a deixar o melhor no coração do outro.

Entre amigos, histórias e empatia

Sueli Hatsue Nemoto

Meu nome é Sueli Hatsue Nemoto e tenho 66 anos. Compartilho a vida com meus dois filhos e suas namoradas, além dos meus amigos do vôlei, da academia, das viagens e alguns aposentados do meu último trabalho.

O tempo me ensinou que ninguém é mais do que ninguém. Todos nós carregamos uma história, valores e lições que podem acrescentar algo positivo à vida do outro. Por isso, respeitar cada semelhante é fundamental.

Com o passar dos anos, apenas o envelhecimento natural do corpo se tornou mais difícil, os reflexos diminuem, os músculos perdem tonicidade e várias alterações vão surgindo, exigindo adaptação. Ainda assim, sinto-me bem com a vida que levo. Tenho uma convivência saudável com familiares e amigos, alguns de longa data, e continuo aberta e disposta a ouvir, compreender e exercer empatia com as pessoas próximas. Talvez, entre meus sonhos, esteja o desejo de aprender a tocar algum instrumento musical.

A empatia é uma palavra muito usada hoje, mas na prática foi

essencial para eu me tornar quem sou. Saber ouvir é para poucos, assim como saber dizer as palavras certas nos momentos certos, e é isso que busco fazer. Esse modo de viver atraiu pessoas maravilhosas, amizades simples, verdadeiras e muito preciosas para mim.

Entre luta e alegria, eu venci

Maria Judací Costa Granjeiro

Meu nome de batismo é Maria Judací Costa Granjeiro, mas gosto de ser chamada de Daci. Tenho 64 anos e vivo com minha família. Com o tempo, aprendi a valorizar a família, o trabalho e os amigos. Aprendi também a respeitar o próximo, a ser digna e humilde com tudo e com todos.

A maior dificuldade que enfrentei foi quando engravidei e precisei criar minha filha sozinha. Mesmo assim, sempre fui uma pessoa feliz e extrovertida, e só tenho a agradecer a Deus por ter vencido. Ainda trago como sonho conquistar a minha casa própria. Aposentar eu não posso, mas consegui receber o LOAS, e isso já é uma grande ajuda.

Ao olhar para trás e observar toda a minha história, percebo que me tornei uma mulher guerreira, trabalhadora, realizada e feliz.

Celebro a vida, celebro a mim

Alzira Madalena de Moura

Me chamo Alzira Madalena de Moura, tenho 72 anos e compartilho meus dias com meu neto. A sabedoria do tempo me ensinou que sou capaz de ser independente, mesmo depois de tantos anos de submissão. Também aprendi que amigos vão e vêm, e que isso não é perda, é apenas a vida acontecendo.

Com o passar dos anos, o mais difícil foi aceitar o desgaste

natural da idade, que rouba nossa mobilidade e nos limita em certas coisas. Ainda assim, celebro a vida todos os dias e amo o que tenho e o que sou.

Meu sonho é simplesmente viver, viver bem, viver em paz, e, se for possível, voltar à Europa. Sonhar é válido, não é?

Quando penso na minha história, sinto-me muito feliz por tudo que construí e pela missão que cumpri. Mesmo tendo passado por tudo sozinha, sei que venci.

Onde a dor se transforma em luz

Maria do Carmo Oliveira

Meu nome é Maria do Carmo Oliveira, mas normalmente me chamam de Dona Maria. Tenho 77 anos. Compartilho meus dias com os filhos, amigos, família e companheiros de igreja.

Aprendi com o tempo o valor de viver a vida com a família e os amigos. Também amo dançar e praticar esportes, como a hidroginástica.

O mais difícil com o passar dos anos foi a dor da perda de um filho, a caminhada pela idade. Sinto também dificuldade às vezes por lembrar das coisas, um pouco de demência.

Ainda assim me sinto bem com a vida. Me relacionar com as pessoas me ajuda muito. O Viver 60 + tem me ajudado com várias atividades.

Meu sonho é ver meus netos e bisnetos crescerem e viajar a Fátima em Portugal.

Fui uma pessoa sofrida, mas a igreja e os amigos me ajudaram. Sou feliz, animada e tento ser otimista para viver mais tranquila. Faço hidroginástica para ajudar fisicamente. Tenho minha atividade na igreja no apostolado da oração.

Caminhos de fé, amor e perseverança

Teresinha Maria da Silva

Me chamo Teresinha Maria da Silva. Nesta linda estrada da Vida me sinto útil aos 70 anos, eu sou uma jovem senhora. Eu compartilho meus dias com meus filhos e netos, amigos, parentes, amigas e vizinhos e os Pets: Eva, Oliver, Mia e Amora. E Deus.

O tempo me ensinou a amar a todos, confiar em poucos e não fazer injustiça a ninguém. Eu aprendi que a vida é para ser vivida, caindo, levantando, seguindo em frente sem olhar para trás, fingindo ser feliz. Seja o que Deus quiser.

Na terceira idade, não é fácil viver sozinha, muitas vezes, sem ter com quem conversar. Graças a Deus, um amigo me falou do programa Viver 60+, me sinto acolhida por todos aqui, estou muito bem, era tudo que eu precisava para melhorar a minha vida e viver melhor.

A vida que eu levo, hoje, é complicada, porque depender dos outros não era o que eu queria, foi uma experiência que eu não pensava que iria acontecer comigo. Estou nas mãos de Deus, até quando eu não sei. Sigo em frente sem olhar para trás.

Hoje tudo que eu mais quero ver é meus netos formados e trabalhando honestamente e com saúde. O caminho é longo, a vida é bela, sonhar é preciso e para realizar só basta Deus querer, ter fé nele, paciência, confiar e esperar a realização.

Eu cheguei aqui em Ceilândia há 32 anos, com o marido e dois filhos. Depois, veio a separação e tudo mudou, fiquei sozinha com dois filhos menores de idade, estudaram e se formaram, não foi fácil. Eu me sinto uma pessoa batalhadora, o tempo passou e a idade está avançando, a saúde é frágil, eu sinto que não tenho mais como voltar atrás.

Superar para viver

Josinaldo Nascimento dos Santos

Me chamo Josinaldo Nascimento dos Santos e tenho 64 anos. Compartilho a vida com a minha esposa, Raimunda.

O tempo me ensinou a trabalhar, ser respeitador e educado. Não sinto dificuldades com o passar dos anos, estou bem com a vida que levo. Meu maior sonho é ter uma casa própria.

Ao pensar em minha história e nos anos que passaram, não gosto nem de contar, minha vida passada não era boa. Tive muitos contratempos. Tirei o dedo, peguei diabete, pressão alta, mas agora, graças a Deus, estou bem.

Cresci com a vida, venci com amor

Raimunda Lima dos Santos

Meu nome é Raimunda Lima dos Santos e tenho 63 anos. Divido minha vida com meu marido, minha família e meus amigos. O tempo me ensinou que estar com minhas filhas e com a família é um bem precioso, algo que devemos valorizar todos os dias.

Com o passar dos anos, a maior dificuldade tem sido perceber que a saúde já não é mais a mesma. Ainda assim, graças a Deus, ela está boa, e hoje sinto que minha vida está muito melhor do que antes.

Ainda guardo um sonho no coração: ter a minha casa própria. É um desejo que me acompanha e que espero conseguir realizar.

Quando observo minha própria história, vejo que me tornei uma mulher forte e um ser humano melhor. Depois de tudo o que vivi, especialmente criando minhas filhas como mãe solo, me considero uma vencedora. Ver minhas filhas bem-criadas, formadas e com suas próprias famílias é motivo de muito orgulho e gratidão.

Cuidar, amar e vencer

Rita de Cássia Abreu Costa

Meu nome é Rita de Cássia Abreu Costa. Gosto também de ser chamada de Dona Rita ou de mãezinha pelos meus netos. Celebrei 71 anos nessa linda vida. Hoje compartilho meus dias com meu esposo, filhos e netos. A vida me ensinou a valorizar os bons momentos com a família e com os amigos, e cuidar das minhas plantinhas.

A perda dos entes queridos, com o passar dos anos e a idade avançando, as doenças, como diabetes, artrose e hérnia de disco foram pouco a pouco limitando a minha rotina. E apesar de todas as dificuldades, hoje posso desfrutar de uma vida boa e confortável.

Possuo cinco filhos e o desejo do meu coração é deixar todos estabilizados em suas casas próprias.

Ao lembrar minha história, vejo que me tornei uma mulher vitoriosa, ajudei a construir a minha casa, tive bens materiais conquistados. Mas o que mais tenho orgulho é de ter sempre a minha família reunida, aproveitando os bons momentos.

A doçura de viver e recomeçar

Marta Eugênio Araújo

Meu nome completo é Marta Eugênio Araújo, mas gosto que me chamem de Marta ou Martinha. Tenho 82 anos e divido meus dias com meu esposo, filha, genro e duas netas. Aprendi com o tempo o valor de servir com alegria o meu próximo. Gosto de receber amigos e familiares em minha casa.

O mais difícil com o passar dos anos foi lidar com as dores no corpo e a perda de força. Hoje vivo bem, porque faço hidroginástica e participo do projeto Viver 60+. Isso renova as forças.

Meu sonho é viajar, voltar aos Lençóis Maranhenses.

Eu era da roça. Com 30 anos, vim para a cidade. Aqui estudei e tive a oportunidade de trabalhar. Meu estudo é básico, mas foi suficiente. Me tornei esposa, mãe e avó. Sou feliz por isso.

A força de uma mãe que não desiste

Ismar Pinto da Silva

Meu nome é Ismar Pinto da Silva e gosto de ser chamada de Ilma. Tenho 61 anos de idade. Compartilho meus dias com meu filho e algumas coisas com minhas irmãs.

Aprendi a crer que tudo vai passar. E ter muita fé em Deus, que um dia a tempestade passa. Com o passar dos anos, a maior dificuldade que tenho é a doença do meu filho. Por causa disso, não pude trabalhar e nem ele mais. Não posso mais fazer meus exercícios, porque tenho que ficar com ele em casa.

Não me sinto bem com a vida que levo. A cada dia é uma coisa, meu filho está sempre sentindo dor, querendo suicidar, porque sente muita dor de cabeça. Minha vida acabou, não tenho mais alegria, não me ajito mais, tenho vontade de sumir.

Meu sonho é ver meu filho curado, voltar para minha casa que esperei receber por muitos anos. Mas meu maior sonho é a cura do meu filho, e peço todos os dias a Deus pela cura dele. E eu creio que Deus vai curar meu filho, porque sofro muito com tudo isto.

Hoje me tornei uma pessoa triste, sem ânimo, mas com muita fé, porque sei que vamos vencer um dia.

A força de criar e recriar a vida

Maria de Fátima Cavalcante de Brito

Meu nome é Maria de Fátima, tenho 68 anos e hoje compartilho meus dias com um filho e uma neta. Ao longo da vida, enfrentei muitas coisas. Fiquei sozinha aqui com meus três filhos, e foi nesse

período que aprendi a respeitar as pessoas e a me movimentar pelo mundo, a entrar e sair de qualquer lugar com coragem. Como o pai dos meus filhos me abandonou, vivi rejeições e muitas dificuldades, o que me ensinou a me defender de coisas ruins, de pessoas ruins e, principalmente, a defender os meus filhos.

Criá-los sozinha foi a parte mais difícil. Morando de aluguel, às vezes eu tinha emprego, outras vezes não, e ainda assim era sempre eu quem sustentava meus filhos. Nunca recebi ajuda de ninguém. Mas, apesar das dificuldades, hoje sou feliz, muito feliz, com meus filhos e meus netos.

Guardo no coração o sonho de comprar a minha casa. Se Deus quiser, ainda vou conseguir realizar esse desejo. Ao olhar para minha história, percebo que me tornei uma mulher melhor do que ontem. Aprendi a ser mãe, mesmo sem saber ao certo como ser uma mãe de verdade no começo. E hoje, com meus netos, sinto que me tornei mãe de novo. Sou, enfim, uma pessoa melhor.

A mulher que criou futuros

Maria Margarete Ferreira Santana

Meu nome é Maria Margarete Ferreira Santana, mas o pessoal da igreja e da ginástica me chama de Margot. Tenho 62 anos e vivo com meu esposo, que também participa do projeto. Meus filhos, em sua maioria, já saíram de casa. A mais velha ainda mora comigo, mas trabalha fora, sai cedo e chega tarde.

Com o tempo, aprendi a buscar qualidade de vida e a viver com responsabilidade. Aprendi a respeitar o próximo, porque o respeito é a base para ser respeitada também. A vida me trouxe alguns medos: já fui assaltada algumas vezes, e por isso tenho receio de sair sozinha. Hoje ando mais esquecida e medrosa. O projeto tem sido ótimo para mim, e mesmo precisando pegar dois ônibus para vir, faço isso com alegria porque sei que me faz bem.

Sinto-me feliz. Depois da pandemia, fiquei mais arisca, mas estou bem, e colocando Deus na frente, sei que vamos longe. Eu

tinha o sonho de ver meus filhos formados, e graças a Deus, todos já se formaram.

Olhando para minha história, acredito que sou uma lutadora. Criei meus filhos praticamente sozinha, porque meu marido trabalhava o dia todo fora. Não é que ele não ajudasse, apenas não estava presente por causa do trabalho, então a maior parte dos cuidados e da educação ficou comigo. Mesmo assim, consegui educá-los bem, torná-los pessoas de bem e ver todos formados. Isso me orgulha profundamente.

Sabedoria chega devagar... e transforma

Rita Maria da Conceição Leite

Meu nome é Rita Maria da Conceição, mas podem me chamar de Ritinha. Tenho 71 anos e compartilho meus dias com amigas, meus filhos e meus netos. Na verdade, passo mais tempo com minhas amigas da igreja, com o pessoal da ginástica e com o grupo do projeto.

O tempo me ensinou muita coisa. Com o passar dos anos, fui aprendendo demais, aprendendo coisas que eu não sabia. Muitos desses aprendizados vieram daqui, das palestras, dos passeios e das atividades que participo. Eu já tinha algumas informações, mas nunca da forma detalhada como aprendi aqui.

Com o avanço da idade, minha saúde ficou um pouco debilitada, mas nada que me impeça de ser feliz e de participar das atividades. Hoje vivo muito bem, graças a Deus. Sou mais feliz porque criei meus filhos e agora tenho mais tempo para mim. Não tenho mais aquela agitação e preocupação de antes; hoje levo uma vida mais tranquila.

Ainda tenho um sonho: morar mais perto da comunidade que eu sirvo, para poder estar mais presente e servir melhor minha igreja, se Jesus permitir.

Olhando para minha história, vejo que me tornei uma pessoa mais aberta. Antes eu era muito tímida, não gostava nem de falar.

Depois que comecei a participar dos grupos e dos projetos, como o Viver 60+, fiquei mais solta e hoje consigo dialogar muito melhor com as pessoas. As palestras, a Soninha, a Camila, que são muito comunicativas, acabaram me inspirando. Muito do que melhorei na minha fala veio de observar e ouvir vocês. Vocês abrem a mente da gente, e a gente quer ser igual. Todas vocês são maravilhosas para nos inspirar. Preciso dizer: parabéns, porque estão abrindo a nossa mente.

A dança que me fez sonhar de novo

Maria Lúcia Cândido da Silva

Meu nome é Maria Lúcia Cândido da Silva. Minha família costuma me chamar de Lucinha, mas a maioria me chama de Maria Lúcia. Pode ser Maria Lúcia, Lúcia ou Lucinha, todos me representam bem. Tenho 63 anos e moro sozinha. Não tenho muitas amizades e meus filhos moram longe: a mais velha está no Paraná, a do meio no Chapadão do Céu e o mais novo no Mato Grosso.

Com o tempo, aprendi a me cuidar mais, cuidar da saúde, me manter tranquila e evitar muita correria, porque percebo que isso não me faz bem. Como moro só, minha responsabilidade aumenta, pois preciso estar bem e não posso ser peso para ninguém.

O que mais acho difícil hoje é lidar com a internet. Eu aprendi a cuidar das minhas dores e de mim mesma, mas a internet é um grande vilão na minha vida. Muitas coisas precisam ser resolvidas por ela e eu não tenho essa habilidade.

Mesmo assim, apesar da solidão, me sinto bem com a vida que levo. É natural que os filhos cresçam, constituam família e sigam seus caminhos. E eu entendo isso.

Vivi um momento muito especial recentemente: realizei um sonho no baile do projeto. Dançar com um dançarino profissional era algo que eu sempre quis. Eu amo dançar e fazia muito tempo que não dançava. Vibrei demais, foi incrível! Até perguntaram se eu tinha arrumado um namorado. Me entreguei de corpo e alma à dança, e foi maravilhoso. Eu não sabia que o projeto também realizava sonhos.



Regina Lúcia Lemos



Maria de Nazaré Serra Costa



Odaléia Lopes de Miranda Britto



Maria Augusta Pereira de Jesus



Tércia Maria Peixoto



***Francisca Pessoa
Virgolino***



***Marinêz Abadia
dos Santos***



***Miriam Meireles dos
Santos Oliveira***



Francisca Ferreira do Prado



***Maria de Fátima
Martins Moreno***



Manoel Conceição Ferreira do Prado



***Sebastiana Lindinalva
Vassalo Leite***



José Alves da Silva



Maria Rodrigues da Silva



***Maria da Glória
Vieira Henrique***



***Neide Aparecida dos Santos
Sarmento***



Damiana Ferreira de Lima



Raimundo Pereira de Sousa



Francisca Moreira de Araújo



Lúcia Rodrigues da Silva



Alice Ferreira Santiago



Francisca Rodrigues dos Santos



Maria Aparecida Silva de Santana



Neci de Medeiros Souza



José de Anchieta Rodrigues de Santana



Maria do Carmo Santos



Ivair Maria da Costa



*Francisca Maria da
Conceição da Silva Pereira*



*Francisca Almeida
de Sousa*



Edite Alves Pereira



Maria das Graças de Souza Veras



Valdeci José da Silva



Lourdes Coelho de Moraes



Maria das Graças Correia



Maria Mendes de Oliveira



Raimunda Sandra Santos Pereira



Maria Madalena Costa



Maria de Lourdes Gomes



Marlene Alves dos Reis



Angela Maria Rodrigues da Cunha



Maria Nazaré Baptista da Silva



*Maria da Conceição
da Silva Xavier*



Teresa Neusa de Araújo



Jacinta Alves de Jesus Ferreira



Nazaré dos Santos Moreira



Rosilda Lopes de Almeida



Otília Maria Brito



Joaquim Avelino da Silva



Dolores Nicácio



Maria do Desterro Ferreira



Rita Maria de Carvalho



Mirian Antunes Maciel



Maria Madalena Pires da Costa



Erotides Sena de Oliveira



Ângela Maria Gomes de Oliveira



Eunice Santana de Moura Soares



Elcio Muniz



Leonor Borges de Lacerda



Maria Gorett de Brito Martins



Maria Geiza Félix de Sousa



Sueli Hatsue Nemoto



Solange Maria Barbosa de Souza



***Maria Judaci
Costa Granjeiro***



Alzira Madalena de Moura



Teresinha Maria da Silva

...e seis mil, quarenta e seis reais e cinquenta e nove centavos).

OBJETIVO DA PARCERIA

O projeto "VIVER 60+" visa promover a saúde e o bem-estar de pessoas no Distrito Federal, oferecendo atividades físicas adaptadas e ações de cultura, lazer e engajamento social. O projeto atenderá no mínimo 300 pessoas em seis Regiões Administrativas (Plano Piloto, Ceilândia, Taguatinga, São Sebastião, Recanto das Emas e Itapoá), contribuindo para a promoção do envelhecimento saudável (ODS), o Estatuto do Idoso e a Lei Nacional do Idoso. A prestação de contas seguirá a Lei Nacional nº 9/2014 e o Decreto nº 37.843/2016.



Maria do Carmo Oliveira



Josinaldo Nascimento dos Santos



Raimunda Lima dos Santos



Ismar Pinto da Silva



Rita de Cássia Abreu Costa



Marta Eugênio Araújo



***Maria de Fátima Cavalcante
de Brito***



***Maria Margarete Ferreira
Santana***



Rita Maria da Conceição Leite



Maria Lúcia Cândido da Silva

O intuito deste livro é dar voz à pessoa idosa por meio da literatura, reconhecendo a importância de sua história, de suas experiências e de sua trajetória de vida. Cada relato aqui apresentado traduz a valorização que se deve às vivências acumuladas ao longo dos anos e às múltiplas possibilidades de aprendizagem que elas carregam.

Com essa perspectiva, incentivamos os participantes a criarem seus próprios textos, nos quais compartilham memórias, afetos e sentidos, reafirmando o envelhecimento como um tempo de expressão, continuidade e potência.