

A velhice em poesia



Organização: Katy Cataldo Domingues



Expediente

Organização:

Katy Cataldo Domingues

Produção Digital e diagramação:

Fábio Rapello Alencar

Imagens: foto gerada por IA no site Bing/Microsoft

Ícones em www.flaticon.com/br/icones-gratis/rosa

Autores:

André Victor Valério Theotonio

Pedro Augusto P. de L. Ferreira

Caroline P. Barbosa Bernardo

Rayza Pereira Lima

Fabio Eduardo Silva Rodrigues

Roberta Camilo de Oliveira

Liziane Silva dos Santos

Rosana de Araújo da Costa

Luana Gomes Botti Alves

Sabrina Joanin Antônio

Paola Coutinho Barbosa

Thalita Vitorino dos Santos

Paulo Matheus Loureiro Costa

Victoria Mendes da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

A velhice em poesia / organização Katy Cataldo Domingues. -- Rio de Janeiro : Frapello Publishing, 2024.

Vários autores.
ISBN 978-65-85205-07-8

1. Poesia brasileira - Coletâneas I. Domingues, Katy Cataldo.

24-189484

CDD-B869.108

Índices para catálogo sistemático:

1. Poesia : Antologia : Literatura brasileira
B869.108

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



Sumário

Prefácio

Katy Cataldo Domingues

5

Uma lembrança contente

Liziane Santos

11

Destino final

Luana Botti

13

Dança do tempo

André Victor Valério Theotonio

15

A saúde, a morte, a despedida, a sabedoria

Paulo Matheus Loureiro Costa

17

Um poema vivo

Pedro Augusto Pereira de Leiros Ferreira

19

Poema sobre os idosos

Rayza Pereira Lima

21

Ciclo da vida

Rosana de Araújo da Costa

23

O que é envelhecer?

Sabrina Joanin Antonio

25

A arte do viver

Thalita Vitorino dos Santos

27

O que é velhice para você?

Paola Coutinho

29

Sexualidade na terceira idade

Fabio Eduardo Silva Rodrigues

31

Caminhos do tempo: lições da velhice

Victoria Mendes da Silva

33

Abra os olhos

Carolaine Pereira Barbosa Bernardo Cunha

35

Flor da idade

Roberta Camilo de Oliveira

37



Prefácio

De início, pensei: “Tenho em mãos a tarefa mais difícil delegada a uma Enfermeira: escrever o prefácio de um livro de poesias!” Fiquei pensando por horas como eu deveria iniciar e, até mesmo, se estaria à altura para realizar esse desafio literário... Meditei, e durante minhas reflexões as palavras foram surgindo como se bailassem a minha frente e, muitas delas, me “chamando a atenção” para a grandiosidade desta obra e, que ninguém melhor do que eu, para contextualizá-la, uma vez que tudo se iniciou dentro do meu coração.

Como docente do curso de Enfermagem da Universidade Santa Úrsula (USU) no Rio de Janeiro e responsável pela disciplina “Saúde do idoso” oferecida aos alunos no 8º período, no segundo semestre de 2023, comecei a me inquietar diante da forma como cada aula ia se moldando e se transformando para além dos conteúdos obrigatórios previstos na própria ementa da disciplina.

Durante as discussões com a turma, questões iam surgindo e, à medida que eram abordadas, percebi algo diferente no processo de aprendizagem dos alunos, na vontade em aprender e, principalmente, de ir

além dos conteúdos apresentados, tornando-se mais evidentes a cada nova aula.

Cabe registrar aqui que, em paralelo a essa disciplina, os alunos também estavam inscritos na disciplina “Programa de Integração, Serviço, Educação e Comunidade – PISEC VIII”, na qual experienciaram o contato direto com um o grupo de idosos praticantes de Tai Chi Chuan, criado há 22 anos como atividade apoiada pela prefeitura do Rio de Janeiro para promoção da saúde do idoso, no bairro do Irajá, zona norte do Rio de Janeiro.

Este grupo é composto por cerca de 60 alunos com média de idade de 70 anos - em destaque para a “Dona Joana” que possui 98 anos e pratica os exercícios quase sem nenhuma limitação e para a “Dona Zildinha” com 89 anos, que pratica todos os exercícios com auxílio de seu andador - onde 7 desses idosos são da formação original do grupo e completarão 23 anos de prática de Tai Chi Chuan em 2024. Esta iniciativa da prefeitura implantou, na época, diversos grupos pela cidade, porém, atualmente, apenas esse grupo se mantém funcionando, recebendo o apoio e o incentivo da vereadora Rosa Fernandes, responsável por trazer o projeto para o bairro de Irajá.

O Tai Chi Chuan é uma arte marcial milenar oriunda da China, com efeito direto na respiração, concentração, equilíbrio etc., ancorado nos fundamentos da racionalidade médica da Medicina Tradicional Chinesa. É conhecido como A ARTE

MILENAR DA LONGEVIDADE e inserido na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Ministério da Saúde (PNPIC) pela Portaria nº 971/2006.

O grupo de idosos se reúne 3 vezes por semana para a prática do Tai Chi Chuan, no período da manhã, na Praça Ferreira Souto/ Praça Rosa Fernandes, onde, após a atividade é oferecido um café da manhã coletivo, proposto e fornecido pelos próprios alunos. Durante o café acontecem encontros, trocas de experiências e escuta solidária, promovendo a união, o cuidado e o autocuidado de cada idoso.

Durante os encontros presenciais com os idosos do grupo, os alunos conheceram um universo de possibilidades em como viver a velhice de forma muito diferente do que a maioria percebia. A velhice pode ser alegre, solidária, coletiva, amigável, apreciada, bela e sobretudo, SAUDÁVEL.

A disciplina, então, passou a ser um espaço de aprendizagem e reflexões sobre como podemos, queremos e devemos envelhecer.

Diante de tanto conteúdo alcançado nas discussões em sala de aula e nas vivências com os idosos do grupo de Tai Chi Chuan, os alunos começaram a compartilhar suas experiências pessoais de mudança de atitude na forma de olhar, compreender e ouvir os seus idosos, acarretando melhoras significativas nas relações familiares e, com toda certeza, na qualidade de vida desses idosos.

Em consideração a tudo que a disciplina proporcionou aos estudantes e a mim, enquanto educadora, e percebendo a transformação ocorrida em todos nós durante a convivência com os conteúdos teóricos, discussões em sala de aula e na vivência prática com os idosos do grupo de Tai Chi Chuan, senti a necessidade de que algo precisava ser feito para que todos pudessem entender o quão importante e transformador foi essa experiência.

Desta forma, surge com muito carinho a ideia desse livro que traduz, sob a forma de poesia, a percepção dos acadêmicos do 8º período do curso de Enfermagem sobre a saúde do idoso. Cabe informar que nenhum dos alunos possui qualquer experiência literária e, tão pouco, afinidade com o universo poético, o que tornou este projeto um grande desafio chegarmos até aqui.

Peço que, ao abrirem cada página, leiam atentamente o título de cada poesia e, ao final da leitura, fechem os seus olhos e imaginem-se frente ao idoso mais próximo de você e permita-se deixar a mágica do encantamento acontecer.

No livro *A velhice em poesia*, você “ouvirá” a voz de 14 corações jovens que um dia se permitiram experimentar aprendizados transformadores sobre os conteúdos da disciplina “Saúde do idoso” que foram além da sala de aula, e que ficarão, agora, eternizados no coração de cada um de vocês!

Gratidão por fazer parte dessa obra de luz!

Katy Cataldo Domingues



Uma nova perspectiva surge...



Uma lembrança contente

Do dia 31 de janeiro de 2004
Uma foto da gente
Ah! como eu queria que fosse o presente
A gente juntinho sorrindo pra foto

Da sua passagem por aqui restam lembranças
De uma velhice feliz, com muito futebol e samba
Ainda esperamos que a mangueira ganhe,
e eu passei a torcer para o Vasco por você,
mas o Flamengo é melhor, pode crer.

Ainda não consigo passar no seu portão
Mas voltei a ouvir Jorge Aragão
A saudade sua ainda dói no coração
Espero te deixar muito orgulho ai em cima
As coisas estão fluindo por aqui,
como te disse naquele dia.

Eu te amo para além dessa vida
E espero ser para sempre a sua Lilica.

Liziane Santos
In memoriam de Carlos Augusto dos Santos



Destino final

Na jornada da vida, o tempo avança,
A velhice e a morte sempre dançam.
Rugas contam histórias, memórias guardadas,
Ciclos se findam, como folhas secas cansadas.

As velhas mãos, exaustas, acariciam as memórias,
Enquanto a morte tece o fio da trajetória.
Em cada ruga, uma linha do destino,
Na velhice, a morte é o último hino.

Mas no adeus, há uma beleza misteriosa,
Uma transição, um descanso a qualquer hora.
Na velhice, a morte é um portal,
Para além das estrelas, um destino final.

Dessa forma, na efêmera dança da existência,
Morte e velhice se entrelaçam para tecer.
Na poesia da vida, o eterno renascimento,
Na morte, a promessa de um alvorecer.

Luana Botti



Dança do tempo

Na dança do tempo, o envelhecer é arte,
Cada ruga é um verso, em cada parte.
O relógio sussurra histórias na pele,
No envelhecer, que a vida se revele.

Os cabelos prateados contam o passado,
Em cada fio, um capítulo amado.
No espelho, reflexo de dias vividos,
Envelhecer é ter a alma enriquecida.

As marcas do tempo são troféus de vida,
Em cada cicatriz, uma lição aprendida.
No envelhecer, a beleza é transformada,
“Ai que saudades eu tenho, da minha amada.”

Que o tempo seja gentil, como o sol poente,
No envelhecer, a essência é presente.
Cada ano, uma página a mais escrita,
Na poesia do tempo, a vida é infinita.

André Victor Valério Theotônio



A saúde, a morte, a despedida, a sabedoria

Na estrada da vida, o idoso caminha,
Passos lentos, mas sabedoria rica.
A saúde oscila, como ondas no mar,
Mas a alma, resiliente, continua a brilhar.

No crepúsculo da existência, reflete o ancião,
Memórias como estrelas, em constelação.
A morte espreita, silenciosa e serena,
Mas o idoso sorri, pois viveu como arena.

Na despedida iminente, uma lição de ouro,
Compartilhar ensinamentos, como um tesouro.
“Vive com amor, abraça a compaixão,
A vida é efêmera, mas deixa sua marca, então.”

No crepitar da vela, o idoso se vai,
Mas a chama da sabedoria nunca desmaia.
Para os que ficam, a mensagem ressoa,
A saúde se vai, mas o amor ecoa

Paulo Matheus Loureiro Costa



Um poema vivo

No caminho da vida, o tempo passa lento,
O idoso traz consigo um tesouro valente.
Rugas contam histórias, olhos cheios de luz,
Sabedoria e calma, são dádivas da cruz.

Experiência é sabedoria, fruto do viver,
O idoso, com sua paz, nos ensina a crescer.
Caminha devagar, mas com passos de amor,
Guarda em si memórias de um tempo maior.

Seu sorriso é alegria, seu abraço é calor,
Nas linhas do seu rosto, um livro de valor.
Sua voz é suave, um cântico de paz,
O idoso é um poema, é a vida em cartaz.

Respeito e gratidão, merecem receber,
Os idosos são joias, todos devem saber.
Em seus gestos simples, há tanto a aprender,
Um poema vivo, que não para de escrever.

Pedro Augusto Pereira de Leiros Ferreira



Poema sobre os idosos

Com os idosos que tive contato
Aprendi o que poucos sabem
Que velhice não é o fim de tudo
E sim um novo aprendizado

Volta-se a ser criança e valorizar a vida
Porém são crianças com sabedoria
Que com amor e carinho nos ensina
Que sentimento gostoso, que cresce a cada dia

Falar da terceira idade é falar de amor
Falar da terceira idade é falar de vida
Eles nos ensinam que com o tempo tudo ganha
mais cor... E muito mais alegria

É ouvir uma história e se emocionar
E as vezes até aprender com ela
Envelhecer é uma dádiva
Que a vida nos revela

Rayza Pereira Lima



Ciclo da Vida

Acontece de repente, o acordar é incerto,
Acorda-se idoso e, mesmo andando,
subindo escadas e sonhando como antes,
A saúde e a energia já não são as mesmas,
Então o quê que mudou?

Bom, a única coisa que mudou mesmo
Foi o tal do ego, descobri-se que não é nada,
e que não estava com aquela bola toda que
achava-se que estava.

Cada um teve na juventude uma figura especial,
Que com paciência, afeto e sabedoria,
Ajudou a descobrir dimensões mais profundas
E a escolher caminhos com maior liberdade.

É uma lição de esperança sobre o sentido da existência,
Em que a experiência e a reflexão
São transmitidas de forma simples e comovente
Que transformam a vida.

Acontece com a velhice o mesmo que com a morte.
Alguns enfrentam-nas com indiferença,
Não porque tenham mais coragem do que os outros,
Mas porque têm menos imaginação.

Envelhecer é o único meio de viver muito tempo,
Sabedor que o tempo ensina a se viver,
Sendo assim envelhecer na maioria das vezes,
É adquirir sabedoria com experiência.

Rosana de Araújo da Costa



O que é envelhecer?

Envelhecer é se orgulhar das suas histórias
e abraçar as suas batalhas
A nossa vida é simples, é um constante aprendizado
e é através dela que moldamos quem somos.

Cabelos brancos e rugas são nossas marcas de guerra
E o Tempo, aquele que sempre nos acompanha,
um amigo se torna.
Relembrar o que passou, contar suas vivências,
inspirar os mais novos,
seus próprios caminhos seguirem.

Uma vez minha vó me disse, que continuaria a me
observar de onde estivesse,
esperando se orgulhar das ruguinhas
no meu olhar sorridente.
Porque para ela, quanto mais ruguinhas perto dos
olhos possuímos, mais a vida vivemos alegremente.

Sabrina Joanin Antonio
In memoriam de Maria da Luz Antonio



A arte do viver

Um dia fui viril, escalava montanhas,
corria pelo parque e até pulava de paraquedas, Mas
como a vida é uma imensa inconstância
e transformação,
hoje uso roupas mais quentes para me agasalhar

Desta tremenda mudança, esqueço do fogão ligado
assistindo a TV no sábado, inclusive pergunto até
onde está meus pertences,
que outrora eu mesmo os guardei.

Me vejo como uma flor que brilha
sobre o sol escaldante,
E se refresca nas gotas de água de chuva,
mas ao final de seu ciclo aproveitou
e transpareceu a cada estação vivida.

Antes era apenas um jargão, hoje,
colho cada pérola que plantei,
Seja uma bela maçã ou um verde limão,
A senilidade é para os que curtem sem se preocupar,
Mas com a senescência eu vivo
e não preciso nem questionar.

Tudo muda, e novos lares se reconstroem,
Sejam abrigados aos familiares,
ou acompanhados com outros senhores,
E no fim, tudo se limita a um bom café da tarde
ou xadrez no pátio.

Thalita Vitorino dos Santos



O que é velhice para você?

Velhice para mim, não é apenas envelhecer
E sim viver a vida com lazer
Para uns essa fase pode até doer
Mas para outros é só saber entender

A velhice pode ser o tempo de nossa felicidade
Mas também pode ser o de tempestade
Só quem chega nela sabe qual é a verdade

Nessa fase, podemos nos sentir diminuídos
Mas se for parar para pensar no caminho percorrido
Muitos acontecimentos vividos

Chegar até aqui é uma imensa alegria
O sentimento que fica é de dever cumprido
O coração fica em eterna harmonia
E final da vida sei que tudo será entendido

Paola Coutinho



Sexualidade na terceira idade

Na terceira idade, a vida floresce,
O tempo não apaga a chama que aquece.
Sexualidade é como vinho a envelhecer, um capítulo
de prazer que nunca vai morrer.

Rugas contam histórias, experiências a relatar,
Corpos que dançam, mesmo a lua a brilhar.
A pele, testemunha do tempo que passou,
Guarda segredos de um amor que nunca acabou.

Abrços que contam capítulos de saudade, no en-
trelaçar dos corpos, revive a mocidade.
Sexualidade é como uma chama a arder,
Na terceira idade, é poesia a florescer.

Então, celebremos o amor que não tem idade,
E, na terceira idade, é pura felicidade.
Quando jovem pensava que o beijo
Era o início de uma grande jornada de amor e paixão,
Entre duas pessoas que se desejavam a um tempo.

Hoje percebo que um sorriso sincero,
Um abraço caloroso, se completa a esse mesmo beijo,
Porém muita mais que gostoso,
Vindo da pessoa que o acompanha a tantos anos.

Fabio Eduardo Silva Rodrigues



Caminhos do tempo: lições da velhice

No compasso lento dos anos a fluir,
A velhice é um livro a se reler,
Cada página escrita, um ensinamento a sorrir,
Aprendizado de vida, um eterno crescer.

Nas rugas marcadas, um mapa a guiar,
Caminhos trilhados, lições a lembrar,
Sábios conselhos no tempo a ecoar,
A sabedoria da alma, um constante brotar.

Em olhares serenos, a luz a brilhar,
Experiências vividas a resplandecer,
Na calma do tempo, a verdade a encontrar,
A velhice é o mestre a nos ensinar e acolher.

A cada passo firme, um saber a seguir,
Histórias entrelaçadas, saberes a tecer,
A velhice, afinal, nos faz refletir,
Que viver é aprender, e aprender é viver.

Victoria Mendes da Silva



Abra os olhos

Na dança da vida, passos lentos e firmes,
Os idosos trazem consigo, segredos, não murmúrios.
Juventude impaciente, desconhece a melodia,
Dos sábios anciãos, a poesia da sabedoria.

Nos cabelos pratas, o reflexo de experiência,
Tece-se o tapete da vida, com paciência e cautela.
Mas os jovens, rápidos como rios inquietos,
Às vezes perdem a lição, nos olhos quietos.

A pele enrugada guarda um livro vasto,
Com capítulos de risos e lágrimas, contraste.
Os idosos, como sábios, contam contos dourados,
Que os jovens, na pressa, deixam passar de lado.

Então, oh juventude, abra os olhos agora,
Os idosos trazem consigo uma riqueza que enamora.
Mal compreendidos, mas sábios em seu viver,
Na teia do tempo, a sabedoria há de florescer.

Carolaine Pereira Barbosa Bernardo Cunha



Flor da idade

Na velhice é quando entendemos o real motivo da vida
As rugas que tomam conta do rosto,
São marcas das trajetórias já vividas.

As dores nas costas são por conta do peso de uma
longa trajetória, seja ela boa ou ruim.
E a memória por vezes falha, se dá em razão de
tantas histórias que hoje já não cabem na mente.

A juventude é boa
Mas já pensou em construir um legado que passará
de geração em geração?
Fazer parte de tantas histórias...

Para muitos, a presença de um avô ou avó é tudo
que viveram a vida toda
Já pro idoso, seus netos são apenas um pequeno
trecho de tudo que viveram.

A terceira idade pode ser linda
Pense nas vivências ricas,
Os lugares que foram percorridos,
As pessoas que encontrou ao longo da vida.

Certamente chegar a terceira idade é uma dádiva,
Onde a voz da sabedoria fala mais alto
Agora pense comigo,
É somente chegando nessa fase
Que você encontra a verdadeira flor da idade.

Roberta Camilo de Oliveira

Nesta obra, a Enfermeira e Professora Dr^a Katy Cataldo Domingues desafia seus alunos de graduação, da disciplina Saúde do idoso, do curso de Enfermagem, a saírem da segurança tradicional de uma avaliação formal e produzirem poesias sobre as temáticas das aulas.

Estimula esses estudantes, a partir de suas experiências e vivências, a saírem do lugar comum e a mergulharem num mundo de sensações e sentimentos novos, com foco na saúde e bem-estar dos idosos.

Com isso, surgiram 14 poesias, que tratam dos mais variados temas ligados à percepção da velhice, uma condição que precisa ser refletida e, que em algum momento, afetará a todos, seja por meio de um parente, um amigo, seja em nós mesmos.