



VÍDEOS INTERESSANTES

Canal do Youtube: Sou 60 - Envelhecer e se libertar!

- **Nova velhice ou velha velhice: em qual das duas você vive? Ou quer viver?**

Muita gente ainda acha que a velhice é o fim da linha. E não é. O corpo sofre transformações, mas a cabeça, se estiver tudo bem (e a maioria está bem) não para. Ao chegar aos 60, há muitas possibilidades, muito chão pela frente. Mas você sabe o que é uma nova ou velha velhice? É importante a gente ter essa consciência. A velhice pode ser um ponto de partida interessante para realizarmos aquilo que sempre sonhamos e não tivemos oportunidade.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hw1oWE11WBo>

- **Poemas de sentir. Entre neste mundo encantado com a gente!**

Um espetáculo lindo, sensível. Acalenta a alma e suaviza o nosso coração em tempos tão difíceis. Estamos precisando muito disso. Permita-se vivenciar essa experiência. O Museu Histórico Abílio Barreto, em BH, é o palco de um sarau para respirar, se inspirar e sorrir. O Festival Meu Vizinho Pardini apresenta "Poemas de sentir", uma seleção de poesias e intervenções artísticas para reforçar que bom mesmo é viver tudo o que a vida nos proporciona de melhor. O Festival tem como tema "Viva sua Idade", um movimento do Hermes Pardini de conexão com as pessoas 60+.

<https://www.youtube.com/watch?v=xBCDZmLCqcM>

- **A Bela Velhice | Miriam Goldenberg**

O que as pessoas pensam, sentem e falam quando o tema é envelhecer? Inspirada pelo livro "A Velhice" de Simone de Beauvoir, a psicanalista Miriam Goldenberg tem se dedicado a pesquisar como homens e mulheres, de várias idades e nacionalidades, se relacionam com essa etapa da vida. A "Bela Velhice" fala de

liberdade, tempo, amizades, segurança, projetos, família, vitalidade, mas fala também de como nessa fase da vida, ser homem ou mulher muda significativamente os sonhos, as atitudes e expectativas.

<https://www.youtube.com/watch?v=O3-7d0zQ0zU>

- **Envelhescência**

Dirigido por Gabriel Martinez e com argumento de Ruggero Fian-danese, o longa metragem Envelhescência relata a história de seis pessoas que vivem a vida de maneira plena e nos mostram, através de suas próprias experiências, que os costumes e a rotina após os 60 anos podem ser repletos de atividades e bom humor. Intercalado com comentários de especialistas (Alexandre Kalache, Mirian Goldenberg e Mário Sergio Cortella) o filme sugere uma nova perspectiva sobre o significado do envelhecimento em nossas vidas.

<https://www.youtube.com/watch?v=i4cLyLdK5EA>

- **O que é envelhecer para você? - Sou 60**

O Sou 60 traz um especial de ano novo com uma reflexão sobre a velhice, mensagens de como envelhecer bem, e sobre qualidade de vida na terceira idade. Participam do programa vários convidados que, no decorrer do ano, deram depoimentos marcantes sobre envelhecimento. Além disso, você vai poder conferir recados de vários especialistas no assunto.

<https://www.youtube.com/watch?v=4o1a4p0qUWY>

- **O que você quer ser quando envelhecer? com Alexandre Kalache - Festival Saber Viver**

Alexandre Kalache, Doutor em Saúde Pública pela Universidade de Oxford e presidente do Centro Internacional de Longevidade, nos faz refletir sobre os nossos planos de vida e a importância de um envelhecimento ativo, em que é fundamental nos mantermos sempre em aprendizado.

<https://www.youtube.com/watch?v=uw0PaK5QA8U>

- **Velhice, pra que te quero? | Jorge Forbes**

Será que o nosso tempo nega a velhice? É mais difícil envelhecer hoje do que em outras épocas? A expectativa de vida vem aumentando junto com as inúmeras tecnologias médicas e estéticas que tentam nos manter jovens por mais tempo.

Mas o que fazer quando a velhice chega? Será a hora de vestirmos o pijama e pedirmos aposentadoria da vida? Ou é hora de começar uma nova fase da nossa história?

Neste Café Filosófico, o psicanalista Jorge Forbes fala sobre a transformação da ideia de velhice ao longo das épocas. E mostra como, longe dos estereótipos dos idosos, algumas pessoas avançam pelo tempo construindo o seu jeito único de envelhecer.

https://www.youtube.com/watch?v=B3IORTf-N_k

(Para seguir o link, aperte a tecla Ctrl e clique no link)