

Manter-se Feliz, Saudável e com Propósito na Terceira Idade.



Em sintonia com a celebração do 30º Dia Nacional do Idoso, a Equipe de Saúde da Província das Irmãs de Notre Dame da Indonésia promoveu um seminário dedicado às irmãs idosas, com o tema: *“Manter-se feliz, saudável e com propósito na terceira idade”*. O encontro esteve em consonância com o tema nacional da comemoração: *“Idosos saudáveis e empoderados para uma Indonésia dourada”*.

O evento foi realizado na sexta-feira, 22 de maio de 2026, no salão do Convento Santa Bunda Maria, em Pekalongan. Desde as primeiras horas da manhã, o ambiente foi marcado pelo entusiasmo, pela alegria e pelo espírito fraterno das participantes.

O seminário teve início com a *Lectio Divina*, conduzida pela Irmã Laurensa, que convidou as irmãs a refletirem sobre a Palavra de Deus como fonte de força e alegria nesta etapa da vida. Em seguida, a Superiora Provincial dirigiu uma mensagem às participantes, enfatizando que o envelhecimento não constitui um obstáculo para uma vida plena, produtiva e feliz. Ela incentivou as irmãs a continuarem sendo testemunhas, inspirando as novas gerações, por meio da fé, da sabedoria acumulada e do espírito de serviço.

A palestrante principal, Dra. Fella Oktaria Dani, médica de clínica geral do Hospital Budi Rahayu em Pekalongan, apresentou três pilares fundamentais para uma vida saudável na terceira idade.

O primeiro pilar foi a felicidade e o sentido da vida. Segundo a médica, o outono é um tempo para colher os frutos da caminhada e ostentar a coroa da honra. Ela incentivou as participantes a cultivar a alegria por meio de relacionamentos fraternos na comunidade, a libertar-se dos fardos emocionais e a iniciarem cada dia com um coração agradecido.

O segundo pilar foi a saúde física. A Dra. Fella explicou que, entre as doenças mais frequentes na terceira idade, estão a hipertensão, o diabetes, a gota, a anemia e a osteoporose. Ressaltou a importância de seguir corretamente a prescrição médica, utilizar os medicamentos conforme prescrito e realizar consultas periódicas para prevenir complicações e manter uma boa qualidade de vida.

O terceiro pilar abordou a alimentação saudável e equilibrada. A palestrante alertou que o uso de fitoterápicos, suplementos alimentares e medicamentos à base de ervas deve ser feito com cautela. Recomendou utilizar apenas produtos registrados na BPOM (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) e sempre consultar um profissional de saúde antes de combiná-los com medicamentos prescritos.

Em seguida, aconteceu uma animada sessão de perguntas e respostas, moderada pela Ir. Yolenta. As participantes demonstraram grande interesse, esclarecendo dúvidas sobre doenças e sobre a escolha de alimentos mais adequados às suas condições de saúde.

O encontro também incluiu uma sessão de exercícios físicos adequados para idosos, especialmente voltados à promoção da saúde e ao controle da hipertensão. O seminário foi encerrado com expressões de gratidão, a entrega de lembranças aos palestrantes, uma sessão de fotos em grupo e um almoço comunitário, do qual todas participaram.