Organizadores:
Isabel Cristina Araújo Floriano
Kátia Stancato
Tiago dos Santos Cuculi
Simone Cristina Ferreira
Maria Cimélia Garcia
Vania Raquel Monteiro
Érika Aparecida Bueno
Rosângela Maria Galante Martinhago

Programa UniversIDADE da Unicamp:
história, desafios, relatos e conquistas

Universidade Estadual de Campinas

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura

Programa UniversIDADE

Organizadores

Isabel Cristina Araújo Floriano
Kátia Stancato
Tiago dos Santos Cuculi
Simone Cristina Ferreira
Maria Cimélia Garcia
Vania Raquel Monteiro
Érika Aparecida Bueno
Rosângela Maria Galante Martinhago

Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

Reitor: Marcelo Knobel

Pró-Reitor de Extensão e Cultura: Fernando Augusto de Almeida Hashimoto

Edição

BCCL/Unicamp

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

Organizadoras
Isabel Cristina Araújo Floriano
Kátia Stancato
Tiago dos Santos Cuculi
Simone Cristina Ferreira
Maria Cimélia Garcia
Vania Raquel Monteiro
Érika Aparecida Bueno
Rosângela Maria Galante Martinhago

Programa UniversIDADE da Unicamp:
história, desafios, relatos e conquistas

Universidade Estadual de Campinas
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura
_____
Campinas

© 2021, Programa UniversIDADE (Universidade Estadual de Campinas)
Cidade Universitária "Zeferino Vaz"
Prédio da DGA – Antiga sala do GGUS
(Ao lado da CIPA e Copa DGA)
Rua da Reitoria (em frente à Praça das Bandeiras)
Caixa Postal 6194
13083-872
Barão Geraldo - Unicamp
Campinas – SP
https://www.programa-universidade.unicamp.br/

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação e transmissão on-line) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita dos responsáveis.

CONSELHO EDITORIAL
Kátia Stancato
Isabel Cristina Araújo Floriano

Editoração: Flávia Orci Fernandes
Colaboração de edição: Andresa Mendonça de Oliveira

ISBN 978-65-88816-14-1
Editado conforme o novo acordo ortográfico.
Este livro foi composto e divulgado pela Coordenação do Programa UniversIDADE.

PREFÁCIO

Este livro reúne artigos de pessoas com diferentes olhares sobre o Programa UniversIDADE. Dentre os autores, há quem tenha ajudado a estruturá-lo e testemunhado o início de suas atividades, em março de 2015; há membros da equipe que o mantém em funcionamento; e há alguns dos muitos instrutores que já contribuíram, de forma voluntária, para o sucesso da iniciativa.

Vistos em conjunto, os textos não só compõem um panorama do UniversIDADE, como deixam claro o porquê da aproximação entre academia e sociedade, na qual se assenta o Programa, é fundamental nos dias de hoje e por que deve ser cada vez mais estimulada.

Ao convidar docentes, funcionários e alunos da Unicamp a ministrar oficinas, palestras e vivências para os participantes do UniversIDADE – pessoas com idade acima dos 50 anos, já aposentadas ou próximas da aposentadoria –, o programa gera benefícios diretos e indiretos para a sociedade, ao mesmo tempo em que ajuda a qualificar o trabalho da instituição.

Os benefícios diretos são facilmente identificáveis dentre aqueles que já passaram pelo UniversIDADE. Para alguns, a experiência resultou em melhora da saúde e aumento da qualidade de vida; para outros, em retomada das relações sociais e do sentimento de cidadania. Não por acaso, o programa vem atraindo cada vez mais interessados.

Os benefícios indiretos, por sua vez, são numerosos e variados: atingem tanto as pessoas que convivem com os antigos e com os atuais participantes do programa, como também os estudantes que saíram ou sairão bem formados da Unicamp em razão de sua atuação como instrutores nas oficinas do UniversIDADE.

Em um plano mais amplo, há aqueles que se beneficiarão dos resultados das pesquisas que vêm sendo desenvolvidas, com a participação de docentes, pesquisadores, doutorandos, mestrandos e bolsistas de iniciação científica, a partir das atividades do programa, em diferentes áreas do conhecimento.

Como comprovam os textos aqui reunidos, o UniversIDADE tem contribuído de forma relevante para que a Unicamp cumpra o papel social que compete a uma instituição de ensino e pesquisa financiada com recursos provenientes de impostos. Mais do que celebrar o êxito do programa, espera-se que este livro ajude a explicitar a importância da universidade pública para a sociedade, de cujo apoio a Unicamp e suas congêneres dependem vitalmente.

Em nome da Unicamp, agradeço a todas e todos que, de alguma maneira, contribuíram e que diariamente contribuem para a consolidação de um programa que privilegia a saúde, a

convivência, a harmonia, e a participação mais efetiva da Universidade na qualidade de vida, para toda a vida.

Prof. Dr. Marcelo Knobel

Reitor da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

NOTA PRÉVIA

É uma honra e um privilégio escrever a nota prévia deste livro, como o foi nesse período, enquanto Pró-Reitor de Extensão, ter acompanhado toda a evolução que o programa UniversIDADE sofreu ao longo dos anos. O livro agora apresentado é mais uma confirmação desse desenvolvimento ocorrido. Os resultados de um programa estruturado e alinhado com a missão da universidade pública brasileira poderão ser encontrados nos diversos capítulos que compõem este livro.

Os autores, em sua grande maioria, são agentes ativos dentro do programa UniversIDADE e os textos dos capítulos trazem a descrição e a reflexão tão necessárias sobre as atividades desempenhadas. Estruturado em cinco partes, o livro demonstra toda a amplitude do espectro de atuação do programa, que inclui desde um relato histórico do processo, como também perpassa pelos seus diversos eixos de atuação como a cultura, a saúde, o esporte e o lazer, entre outros.

Em um país onde a longevidade da população segue em linha ascendente, as políticas públicas e as instituições públicas, neste caso, a universidade pública, devem ter um olhar atento para a população da terceira idade. O programa UniversIDADE, de fato, é um programa muito jovem. Criado em 2014, em pouco tempo cresceu para atender milhares de alunos matriculados. Outro fato que merece ser ressaltado é a referência que o programa tem recebido por outras universidades públicas brasileiras, que o tem considerado como um modelo possível a ser seguido.

Baseado em um princípio dialógico de geração do conhecimento, a extensão universitária observa claramente o potencial de um programa como esse que promove o convívio entre nossa comunidade de alunos, professores e funcionários, com uma população que tem grande bagagem acumulada de experiências e conhecimentos.

Assim é o dia a dia deste programa que agora se vê retratado neste texto. Tenho certeza de que o leitor será conquistado pelas experiências emocionantes e profundas que as páginas deste texto trazem. Parabéns a todos os envolvidos neste trabalho, organizadores, autores e toda a equipe. Vida longa ao programa UniversIDADE!

Obrigado

Prof. Dr. Fernando Hashimoto
Pró-Reitor de Extensão e Cultura (Unicamp)

SUMÁRIO

PREFÁCIO 5
NOTA PRÉVIA 7
PARTE 1 11
CAPÍTULO 1 11
O INÍCIO DE UMA HISTÓRIA 11
CAPÍTULO 2 23
O PROGRAMA UNIVERSIDADE E SUA HISTÓRIA 23
CAPÍTULO 3 43
GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA E PREVENÇÃO DE CÂNCER NA TERCEIRA IDADE 43
CAPÍTULO 4 47
A ADMINISTRAÇÃO DO PROGRAMA UNIVERSIDADE 47
CAPÍTULO 5 54
O PROGRAMA UNIVERSIDADE E O APOIO INSTITUCIONAL, A GESTÃO E AS PERSPECTIVAS PARA O FUTURO 54
CAPÍTULO 6 56
A PESQUISA E O PROGRAMA UNIVERSIDADE 56
CAPÍTULO 7 60
BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NA VELHICE 60
PARTE 2 77
CAPÍTULO 1 77
EIXO ARTE E CULTURA 77
CAPÍTULO 2 96
PROJETO CORAL UNIVERSIDADE 96
CAPÍTULO 3 107
PROJETO ARTEIROS GRUPO DE TEATRO 107
CAPÍTULO 4 116
O JORNAL UNIVERSIDADE 116
CAPÍTULO 5 120
“HARRY POTTER” EM UMA OFICINA DE HISTÓRIA NO PROGRAMA UNIVERSIDADE 120
CAPÍTULO 6 141
AS AULAS DE INGLÊS BÁSICO 1 E 2: RELATOS DE UMA EXPERIÊNCIA 141
CAPÍTULO 7 146
O ENSINO E A APRENDIZAGEM DE LÍNGUA ESTRANGEIRA NA TERCEIRA IDADE 146

CAPÍTULO 8 150
A OFICINA "BRINCANDO COM A ARTE DE FOTOGRAFAR" 150
CAPÍTULO 9 159
ENCANTAR HISTÓRIAS: "LEITURA, UM SANTO REMÉDIO" E "CIRCUITO: AMOR, ESPAÇO E TEMPO" 159
CAPÍTULO 10 176
DEPOIMENTOS E RELATOS DE EXPERIÊNCIAS 176
PARTE 3 190
CAPÍTULO 1 190
EIXO ESPORTE E LAZER 190
CAPÍTULO 2 198
A GINÁSTICA PARA TODOS PRATICADA POR CORPOS EXPERIENTES 198
CAPÍTULO 3 221
DANÇA CONTEMPORÂNEA: PROCESSO CRIATIVO 221
PARTE 4 234
CAPÍTULO 1 234
EIXO SAÚDE FÍSICA E MENTAL 234
CAPÍTULO 2 237
ENTRELAÇANDO HISTÓRIAS 237
CAPÍTULO 3 243
OBESIDADE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS 243
CAPÍTULO 4 256
REFORMA ALIMENTAR: CONSCIENTIZAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 256
CAPÍTULO 5 273
INSTINTO, EMOÇÃO E RAZÃO: FUNDAMENTOS NEUROBIOLÓGICOS. 273
ESTRUTURAS NEURAIS E ASPECTOS EVOLUTIVOS 273
CAPÍTULO 6 293
ESPIRITUALIDADE E QUALIDADE DE VIDA 293
CAPÍTULO 7 305
CUIDANDO-SE NO AMOR, NA LEVEZA E NA ALEGRIA! 305
PARTE 5 323
CAPÍTULO 1 323
EIXO SOCIOCULTURAL E GERAÇÃO DE RENDA 323
CAPÍTULO 2 331
AUTONOMIA UNIVERSITÁRIA: CONCEITOS E HISTÓRICO DA UNICAMP 331

CAPÍTULO 3 352

EMPREENDEDORISMO 352

1. A disciplina "Propriedade intelectual, inovação e empreendedorismo: temas contemporâneos" (AM037) 352

2. *Neurowellness*: como aumentar o bem-estar do seu cérebro 372

3. Como criar uma *startup* após os 50: a experiência intergerações 383

4. Empreendedorismo sênior: como ser um empreendedor de sucesso após os 50 anos 397

CAPÍTULO 4 406

EDUCAÇÃO AMBIENTAL E SUSTENTABILIDADE COM OS V.E.S. (VIVIDOS, EXPERIENTES E SÁBIOS) 406

CAPÍTULO 5 422

OFICINAS DE ARTESANATOS 422

CAPÍTULO 6 426

PLANTAS MEDICINAIS 426

CAPÍTULO 7 449

INICIAÇÃO EM TECNOLOGIAS MÓVEIS 449

CAPÍTULO 8 452

VOLUNTARIADO TRANSFORMADOR: A EXPERIÊNCIA DO PROGRAMA UniversIDADE (UNICAMP) E DO GRUPO DE VOLUNTARIADO DA SANASA - CAMPINAS 452

MINICURRÍCULO DOS AUTORES 467

PARTE 1

CAPÍTULO 1

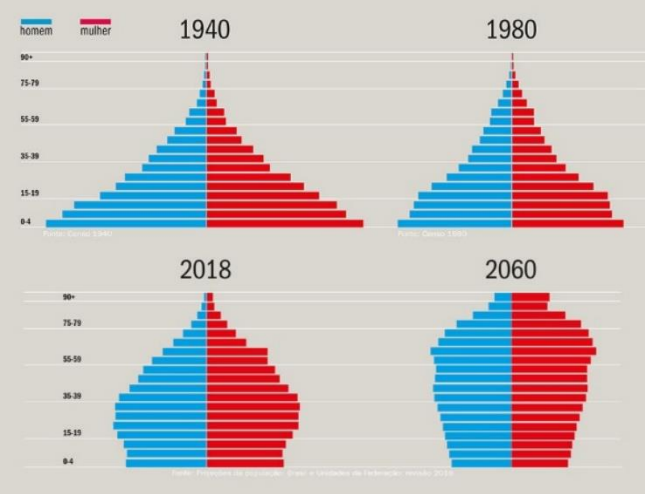
O INÍCIO DE UMA HISTÓRIA

Isabel Cristina Araújo Floriano

O envelhecimento das populações em âmbito global descortina um mundo em plena era da Revolução da Longevidade. O processo desenvolvimento-envelhecimento não é o mesmo nas diferentes regiões do planeta. Nos países desenvolvidos, ocorreu, primeiramente, o enriquecimento da sociedade e, depois, o envelhecimento das pessoas. No Brasil, país economicamente subdesenvolvido, mais recentemente considerado emergente, a situação é bem distinta da dos países ricos, pois temos o envelhecimento da população sem o respectivo desenvolvimento econômico.

De olho nessa realidade, o Programa UniversIDADE oferece cursos livres à população com idade de 50 anos em diante, pessoas aposentadas ou prestes a se aposentar. O projeto foi apresentado pela servidora Alice Helena de Danielli, em 2012, ao professor José Tadeu Jorge, então candidato ao segundo mandato para reitor da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

Como a função primeira da Universidade é a educação e a Unicamp oferecia escola para os filhos de funcionários, professores e alunos, desde o berçário até a pré-escola, bem como ensino médio técnico (Cotuca e Cotil), graduação e pós-graduação para a população em geral, nada mais coerente e inclusivo que oferecer cursos para a terceira idade, fechando o ciclo educativo da infância à maturidade.



Em 2013, já na Reitoria, Jorge Institui o Programa UniversIDADE, oficializando a partir da Portaria 038/2014, alterada em GR 48/2017.[1] Em 1º de outubro de 2014, ocorre o I Seminário sobre Longevidade e Qualidade de Vida, que passa a ser anual, conforme resolução da criação do projeto UniverIDADE, em homenagem ao Dia Internacional do Idoso. A proposta do Seminário é fomentar as reflexões sobre o aumento expressivo da população idosa e proporcionar novos programas e serviços destinados a ela para promover políticas sociais e públicas a esse público. As ações e atividades devem incluir toda a comunidade acadêmica: docentes, pesquisadores, profissionais da saúde, assistência social, alunos e funcionários.

A primeira edição do Seminário conta com a participação de vários profissionais, entre eles os professores Jamiro Vanderlei e Maria Helena Guariento, da Faculdade de Ciências Médicas; Gláucia Maria Pastore, da Faculdade de Alimentos; o pesquisador Edson Duarte, da Faculdade de Educação Física – todos da Unicamp. Também participam a médica Marília Anselmo Viana da Silva Berzins, do Observatório da Longevidade Humana e Envelhecimento; a assistente social Ana Maria de Arruda Camargo, do Hospital de Clínicas da Unicamp; a promotora de Justiça e Coordenadora da Caravana da Pessoa Idosa de Pernambuco, Yélena de Fátima Monteiro Araújo. Os especialistas enriquecem o debate com os temas Cuidados com o Idoso, Envelhecimento na Sociedade Atual, Alimentação Saudável; Atividade Física para a Longevidade; O Idoso na Sociedade; Qualidade de Vida; e Enfrentamento da Violência Contra a Pessoa Idosa.

[1] A Portaria está disponível em https://www.pg.unicamp.br/mostra_norma.php?id_norma=10188.

Mesa de abertura do I Seminário sobre Longevidade e Qualidade de Vida: Dra. Janete Ap. G. Valente, Prof. Dr. Álvaro Crósta, Prof. Dr. José Tadeu Jorge, Prof. Dr. Cármino Antonio de Souza, Prof. Dr. Luís Magna, Profa. Dra. Glaucia Maria Pastore e Alice Helena De Danielli (esq. p/ dir.).

As discussões no evento fazem germinar ideias para a implantação do programa em 2015, para a qual a então coordenadora executiva Alice Helena e a coordenadora-adjunta Isabel Cristina Araújo Floriano trabalharam incansavelmente. Tirar a proposta do papel e torná-la realidade não é das tarefas mais fáceis, mas a busca de parcerias nas unidades de ensino e pesquisa, por meio de apresentações nas congregações, nos colegiados e na administração central é muito importante.

De forma esperada, a Prefeitura do Câmpus, por meio de uma parceria, oferece a todos os idosos participantes do Programa e aos instrutores refeição subsidiada, no valor de R$ 3, pago pelos alunos regulares da Unicamp. A Diretoria Acadêmica e a Diretoria Geral de Recursos Humanos oferecem o cartão de identificação a ser utilizado no sistema de restaurantes universitários e bibliotecas e em outros serviços voltados à comunidade acadêmica.

O número de propostas, já no primeiro semestre do programa, um total de 254, sinaliza para o que seriam os próximos meses no Câmpus de Barão Geraldo. Uma circulação de 259 alunos, matriculados em 59 atividades, distribuídas nas quatro áreas temáticas, em diversos espaços da Unicamp. A divulgação é feita por meio de rádio e pelo site da Unicamp. Vale ressaltar que, no primeiro semestre, o custo aproximado do projeto é R$ 20 mil e o gasto médio por aluno é de R$ 17,16.

Tão logo surgem os parceiros, entre eles o Serviço de Apoio a Estudante (SAE), com a doação de 19 bicicletas, utilizadas até o final de 2019. Nessa rede de colaboração, aproxima-se também o Centro de Saúde da Comunidade (Cecom), que cede a Tenda II para atividades na área de Esporte e Lazer. As salas são cedidas pelo Instituto de Geociências, pela Faculdade de Engenharia de Alimentos, pelo Hospital de Clínicas, pela Faculdade de Ciências Médicas, pela Biblioteca Central, pelo Instituto de Filosofia e Ciências Humanas e pelo Centro de Memória da Unicamp.

Encontros e reencontros

Apesar de recente, nos primeiros contatos, a história do UniversIDADE começa a ser marcada por relatos de alunos, o que reforça o entusiasmo da equipe em dar continuidade ao programa, episódios que vale a pena relembrar.

Amigas se encontram após 50 anos de distância

Nair Guerrero Toledo Martins, 80 anos, e Eunice Julia Marini Schulz, 70, trabalharam juntas na cidade natal, Lins, quando Eunice foi diretora da escola onde Dona Nair era professora. No dia da recepção, as duas se reencontram na condição de alunas; uma olha para a outra e ambas se reconhecem, após 50 anos. Esse encontro me marca, pois, ao ver a alegria das alunas, percebo o papel do UniversIDADE nas vidas das pessoas que ali iniciam um novo momento em suas vidas.

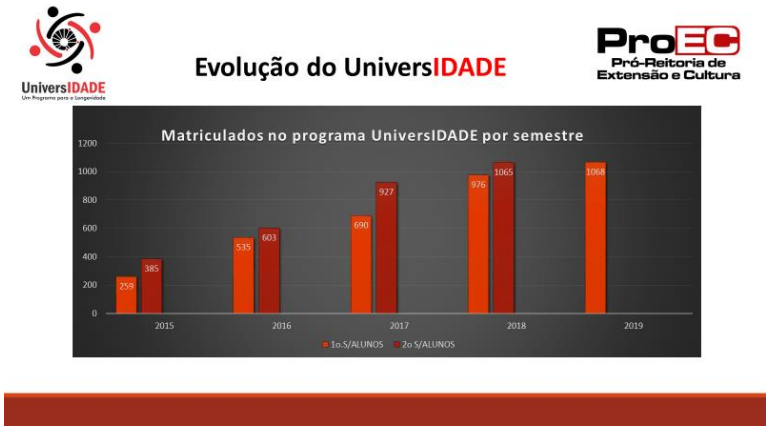
Relatos de superação

A senhora Miriam Brocanello, 67 anos, ingressa no Programa no segundo semestre. Ao chegar à oficina de atividade física, ministrada pela professora Vania Monteiro, relata sua dificuldade para se sentar e se levantar sozinha, pois não dobra a perna. Ao iniciar as atividades, em pouco tempo, pode-se dizer que é outra pessoa, a ponto de ela mesma fazer relatos empolgantes sobre sua saúde física. Estava sentando e dobrando a perna.

Avaliação: Além de os alunos serem aplicados e comprometidos, o fato de os eles estarem inseridos em grupos e também terem uma atividade e, principalmente, perceberem o quanto são capazes, faz com que aumentem sua autoestima e comecem a enxergar a vida de outra forma.

A senhora Eunice Maria da Conceição Lima de Carvalho, 66 anos, chegou ao programa reclamando de espinhela caída, não conseguindo ficar muito tempo de pé nem sentada. Caminhava com muita dificuldade e buscava algo para fazer, querendo sair de casa, pois

estava cansada da rotina doméstica. Após começar no programa, com seu marido, José de Carvalho (*in memoriam*), é possível verificar sua mudança de humor e disposição. Com a oficina de atividade física desenvolvida com a professora Nina, tudo se tornou mais fácil para ela.



Dados site do UniversIdade.

Estudantes fazem recepção aos calouros do UniversIDADE

Um trote sem pinturas e pedágios, com direito a *tour*. No mesmo dia em que os relatos movem a equipe rumo à vida longa do programa, estudantes da Unicamp que participam do Trote da Cidadania realizam um passeio de ônibus apresentando o câmpus da Unicamp aos alunos do UniversIDADE.

O ano transcorre de forma gratificante, com destaque para a criação do Coral UniversIDADE, coordenado pelo professor do Instituto de Artes (IA), Angelo Fernandes, e os bolsistas do curso de música Nina P. Ferrari, Rebeca O. S. Chagas, Matheus C. do Nascimento, Gustavo C. Vieira e Leandro A. Cavini. A coordenação percebia o grande interesse dos alunos nas oficinas e a satisfação de estarem no ambiente universitário, o que, para muitos, era uma novidade. Ao longo desses cinco anos, isso não mudou, pois não somente o interesse como também a importância do UniversIDADE na vida dessas pessoas só aumenta.

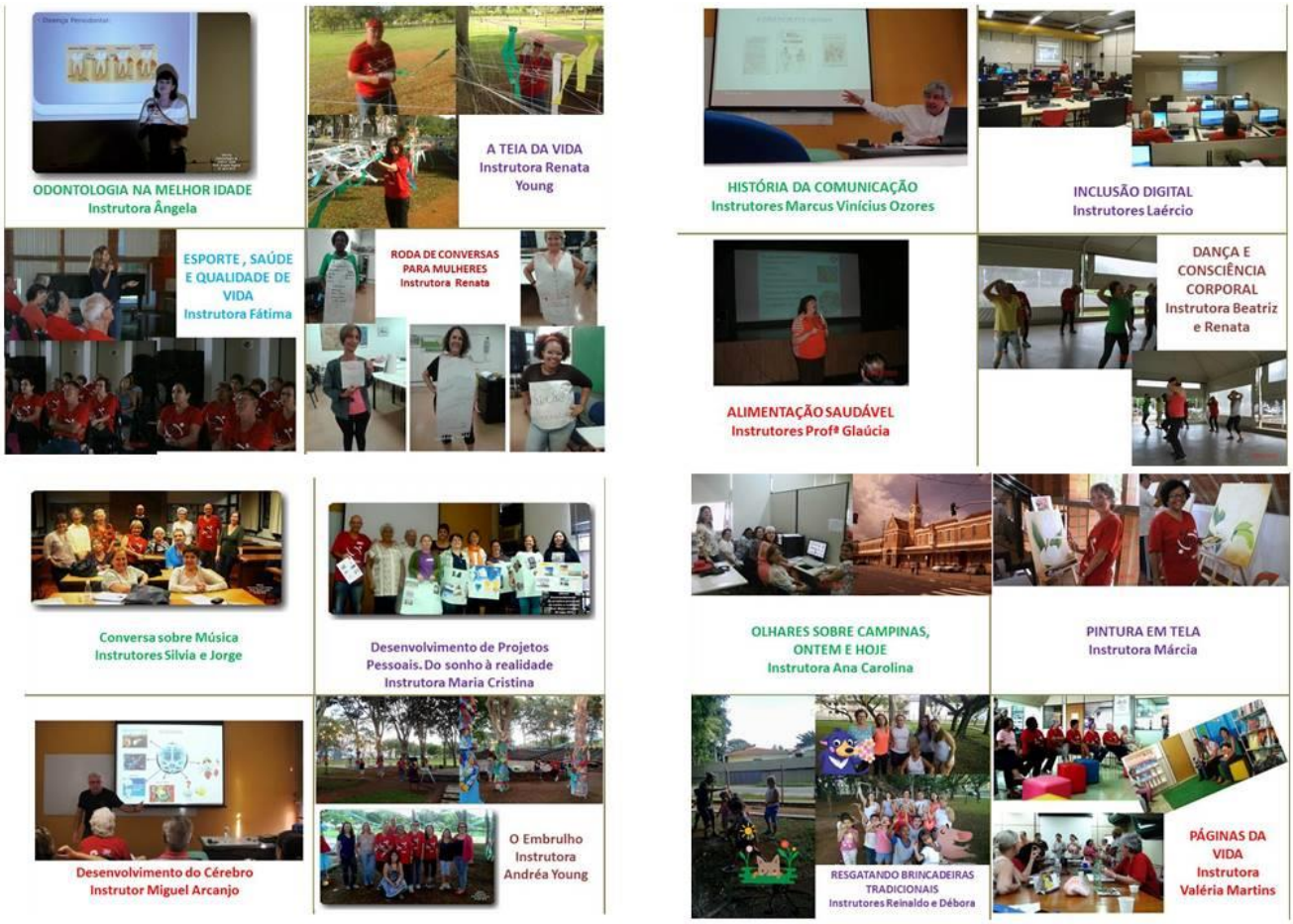
Para os semestres seguintes, não é mais necessária divulgação externa, pois a propaganda dos próprios alunos fez com que o UniversIDADE se consolidasse. E isso ocorre até hoje. Desde o primeiro semestre, o Programa se preocupa em conhecer a saúde dos alunos, criando, assim, o Circuito Saúde, em parceria com o Centro de Saúde da Comunidade (Cecom). Na primeira edição, participam 180 alunos, verificando oito especialidades: pressão arterial, glicosemetria, acuidade visual, peso, altura, IMC, mucosa oral, tabagismo. Por meio

de um *check up*, o Circuito Saúde busca também auxiliar os alunos no acompanhamento que muitos já fazem no controle e na prevenção de sua saúde.

Por meio desses dados, o Programa obtém informações que auxiliam no planejamento de futuras oficinas, palestras, vivências e projetos específicos, bem como na obtenção de material para futuras demandas, como pesquisas e artigos.

Vale ressaltar a importância do Circuito Saúde no diagnóstico, pois, por meio dessa proposta, o UniversIDADE consegue identificar o início de um câncer de língua em uma aluna, como também bactéria bucal, por falta de orientação na higienização, além de problemas de catarata.

Em 1º de outubro de 2015, como já previsto, acontece o II Seminário sobre Longevidade e Qualidade de Vida. Como extensão das atividades, no dia 2/10/2015, é realizado o UniversIDADE em Ação, que tem como foco homenagear os alunos inscritos no semestre com atividades integrativas, voltadas às questões de cuidado, bem-estar e atividades cognitivas. O evento conta com atividades organizadas por parceiros externos e órgãos da Unicamp, como Exposição de neurociência e Oficina do Desafio – Museu Exploratório de Ciências da Unicamp –, Oficina de Bateroterapia e Memória Muscular – e Música Acústica Computacional com o Duo D2, formado por um percussionista e um baterista.



Fotos de Oficinas realizadas em 2015

Já nos anos seguintes, a inserção dos alunos do UniversIDADE na rotina diária da universidade se dá naturalmente. As unidades passam a solicitar a participação dos grupos em eventos com o coral e a equipe de teatro. Já nos ambientes comuns, como os restaurantes universitários e bibliotecas, a interação dos alunos de graduação, funcionários e do UniversIDADE acontece de forma acolhedora e respeitosa, pois eles logo são identificados pela camiseta com o logotipo. Por onde andam, todos sabem que são alunos do programa.

Ao longo destes cinco anos, o UniversIDADE obtém crescimento não somente quanto ao número de oficinas e alunos, mas também em suas atividades extras, que, em 2016, se ampliam com o Sarau do Programa UniversIdade, que teve início em 30 de setembro, no qual os alunos se inscrevem para mostrar suas habilidades literárias (declamação de poesias) e artísticas (música, dança, artes cênicas); a tradicional Festa Junina; e a Caminhada do UniversIDADE, iniciada em 2017, sucesso entre os alunos, e a comunidade interna da Unicamp.

Participar do UniversIDADE me fez ver a vida com um olhar menos preconceituoso, porque não fomos preparados para a velhice e, quando eu tive a oportunidade de conhecer melhor esse tema e essas pessoas, descobri que tinha muito a aprender. A questão da longevidade é um assunto muito novo, mas que vai além da questão econômica do país, dos anos a mais vividos, pois estamos falando de seres humanos ativos. A cada dia, aprendo com esses alunos. A experiência de vida que eles me trazem com certeza faz com que eu me torne uma pessoa melhor. Poder colaborar com a jornada de vida desses alunos é hoje o meu maior presente. Viva a longevidade!

Participação social

O Programa UniversIDADE atende pessoas com idade de 50 anos ou mais que estão em fase de pré-aposentaria e aposentadas, oferecendo atividades gratuitas, interdisciplinares, com o objetivo de garantir a manutenção da funcionalidade, da participação social na longevidade; estimular a criatividade de indivíduos e grupos nas oficinas de arte e cultura, bem como facilitar o acesso ao capital cultural existente na Universidade e na sociedade. Além disso, o Programa busca promover a qualidade na saúde dos participantes por meio de oficinas de saúde física e mental, prevenção de doenças em geral, atividades físicas, entre outras. O programa visa também possibilitar oportunidades de desenvolvimento de projetos de pesquisas relativas ao tema na comunidade universitária.

Cada dia mais, docentes, alunos de graduação e pós-graduação, funcionários e colaboradores externos participam do programa como Instrutores. O UniversIDADE é o único programa de extensão da Unicamp que trabalha totalmente com voluntários e seus recursos são da própria instituição. O programa é uma oportunidade para docentes e alunos de graduação e pós-graduação desenvolverem atividades orientadas e terem suporte para suas pesquisas. Aos funcionários, é uma oportunidade de repassar seus conhecimentos, sejam eles desenvolvidos na Unicamp ou em outras experiências.

O Programa foi organizado de forma interativa e interdisciplinar e estruturado com quatro áreas temáticas: Saúde Física e Mental, Artes e Cultura, Sociocultural e Geração de Renda, Esporte e Lazer. Os eixos têm por objetivo levar conhecimento, cultura, promoção da qualidade de vida e a construção de vínculos por meio da vida social.

Semestralmente, o UniversIDADE abre inscrições para receber propostas de oficinas, vivências e palestras. Após análise das responsáveis pelos eixos, são deferidas para o semestre. Após o deferimento das oficinas, vivências e palestras, abrem-se inscrições para os alunos, que montam sua grade de atividades, de acordo com sua disponibilidade de dias, horários e interesse dos temas. O requisito é participar, no mínimo, de uma atividade por área temática, no máximo dez, e obter frequência mínima de 75% em cada atividade.

2020: o que foi isso?

Como sempre, o UniversIDADE se preparou para o início do semestre com todos os cuidados e carinho da equipe. Mal sabíamos que seria um ano atípico, onde tudo de repente sairia do nosso controle, ano em que todos, digo todos, não somente a equipe, como também nossos alunos e instrutores, teriam de se reinventar, se adaptar. Este é 2020!

No dia 9 de março, fizemos a abertura do semestre, no Centro de Convenções, com aproximadamente 400 presentes. Foi maravilhoso! Abertura com o reitor Marcelo Knobel, oficialmente minha posse como coordenadora do programa, que neste ano passou a ter somente uma coordenação, a presença do pró-reitor de Extensão, Fernando Augusto de Almeida Hashimoto, e do diretor associado da Diretoria de Extensão, Pedro Emerson de Carvalho. A palestra do dia teve o tema "Os direitos humanos na prática", com a professora Néri de Barros Almeida, diretora executiva de Direitos Humanos, e apresentação cultural do Grupo Cordas Vivas, do Projeto Aluno Artista do SAE da Unicamp. No dia 12 de março, chega a notícia de que, no dia seguinte, a Unicamp teria suas atividades suspensas, em virtude da quarentena decretada no município de Campinas e no Estado de São Paulo, em decorrência da pandemia pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2/Covid-19), seguindo as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS).

É difícil falar sobre a pandemia, principalmente quando trabalhamos com um grupo considerado de risco e que envolve pessoas tão queridas. O lado positivo dessa situação é vislumbrado quando olhamos para os alunos e percebemos o quanto são fortes e conscientes. Acredito que essa positividade se dá pela própria experiência de vida. A equipe do programa,

sensível a essa demanda, tem de se adaptar para continuar próxima dos alunos e, sabendo da recomendação da OMS para ficar em casa, principalmente a faixa etária acima dos 60 anos, trouxe uma preocupação com a questão emocional dos alunos, uma vez que, mesmo ativos, muitos moram sozinhos, o que poderia desencadear uma depressão com a situação do isolamento.

Uma das iniciativas do programa foi solicitar aos instrutores voluntários, gentilmente, o envio de videoaulas para oferecimento aos alunos por meio do site do programa. A generosidade dos instrutores permite que nossos alunos não se sintam sozinhos neste momento. Semanalmente, telefono para alguns alunos do grupo do 80+ para saber como estão e, como não é surpresa, eles relatam que estão muito bem, realizando coisas que há muito tempo estavam paradas, como costura, pintura, leitura. Tomo a liberdade de citar uma frase de uma aluna de 90 anos durante nossa conversa por telefone: “Sabe, Isabel, me recuso a assistir qualquer coisa que irá me deixar triste”. Naquele momento, percebi a sabedoria dela e o quanto eu tinha a aprender. Devemos também cuidar do nosso estado de espírito, pois ele é fundamental para mantermos o nosso emocional elevado.

Quero aqui também fazer uma homenagem à aluna Joana Maria da Silva, que faleceu no mês de maio em plena pandemia, ela não foi vítima da Covid-19, mas penso que este momento de pandemia acabou deixando-a triste, principalmente por não poder fazer uma das coisas que ela mais gostava, que era participar do UniversIDADE e, principalmente, participar da Oficina do Coral. O que a Joana nos deixa é sua alegria, seu sorriso, a disponibilidade de fazer amizades. Joana é um dos símbolos do UniversIDADE.

Mas o Programa não parou na pandemia, todos da equipe buscam formas para que possamos acolher nossos alunos, seja por meio dos vídeos ou do acolhimento psicológico e de escuta. Em abril deste ano, o Programa fez parceria com a Faculdade de Enfermagem (FEnf), no qual lançou o projeto de extensão intitulado “Escuta solidária”, com voluntários alunos de graduação e pós-graduação, bolsistas do programa UniversIDADE e com o apoio da Profa. Dra. Daniella Pires Nunes. O objetivo é estabelecer uma relação dialógica ensino-serviço-comunidade entre a comunidade acadêmica e pessoas idosas em período de pandemia para favorecer a construção do conhecimento geriátrico-gerontológico, acolhimento e escuta qualificada aos acadêmicos voluntários do projeto; entender as subjetividades de cada idoso no seu contexto de história de vida, de seus sentimentos no distanciamento social; amenizar o sentimento de solidão, medo e ansiedade dos idosos neste momento; e reforçar a orientação acerca das medidas de proteção individual.

Para darmos continuidade aos trabalhos oferecidos pelo UniversIDADE, elaboramos uma pesquisa para sabermos se existe interesse por parte dos nossos alunos em participar de oficinas on-line. Mais uma vez, fomos surpreendidos, pois 80% dos alunos indicaram que sim, além de parabenizarem o programa pela iniciativa. Alguns alunos relatam a falta que o programa faz na vida deles. Com isso, estruturaremos o segundo semestre de 2020 com oficinas on-line porque entendemos que somos uma família e estamos juntos. E juntos somos mais fortes.

Temas debatidos em seminários

No II Seminário, em 2015, o tema central foi Tecnologia e Fatores Econômicos no Envelhecimento". Nesse evento, foram abordados aspectos econômicos relacionados ao mercado de trabalho e a novas tecnologias voltadas ao envelhecimento, ou seja, aquilo que se pretende para o futuro de um país que está envelhecendo.

O III Seminário, em 2016, teve como enfoque o tema "Idoso um Novo Personagem na Sociedade Atual", cuja temática busca atender as funcionalidades no envelhecimento e refletir sobre como viver na maturidade com arte e alegria.

O IV Seminário, em 2017, foi intitulado "O tempo não é Idade".

O V Seminário, em 2018, ateve-se ao tema "Políticas Públicas e Cidadania aborda questões sobre o envelhecimento e estilos de vida que ofereçam maior qualidade de vida e cidadania".

O VI Seminário, em 2019, "O idoso como agente transformador", abrange questões relativas às Políticas Públicas voltadas à Pessoa Idosa: o envelhecimento, dificuldades e desafios, as conquistas de direitos e os desafios frente à realidade cotidiana. Nele, foram abordadas questões como os desafios envolvendo a integralidade do "ser" quanto aos seus aspectos.

Referências

https://www.pg.unicamp.br/mostra_norma.php?id_norma=3697.
https://www.pg.unicamp.br/mostra_norma.php?id_norma=10188.
https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade (Acesso em 25/05/2020)
Revista Sintonia. Edição 17.

CAPÍTULO 2

O PROGRAMA UNIVERSIDADE E SUA HISTÓRIA

Profa. Dra. Katia Stancato[1]

O programa UniversIDADE teve início de suas atividades em março de 2015, com o apoio do Reitor da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Prof. Dr. José Tadeu Jorge (gestão 2013-2017) que, sensibilizado com a questão da longevidade, percebeu que os índices de envelhecimento no país aumentavam gradativamente e que a Universidade, uma instituição que atua com educação, desde a infantil, o ensino médio, a graduação e a pós-graduação, não poderia deixar de contemplar um contexto mais global nesse âmbito, o público da terceira idade, fechando, dessa forma, todo um ciclo educativo na Unicamp.

O Programa UniversIDADE foi criado pela resolução GR38-2014, inicialmente junto ao Gabinete do Reitor e recentemente alterado pela GR48-2017, e funciona nas dependências da Unicamp, subordinado à Pró-Reitoria de Extensão e Cultura. Trata-se de um projeto de caráter social com viés em extensão universitária. Um dos seus objetivos é proporcionar às pessoas da comunidade da Unicamp e da cidade de Campinas a sua preparação no estágio de vida no qual ocorrerão a pré-aposentadoria, a aposentadoria e a pós-aposentadoria, com o propósito de mantê-los ativos tanto física quanto mentalmente, contribuindo para a prevenção de doenças e agravos, e promovendo a saúde e a qualidade de vida.

Portaria GR 38/2014

O Programa UniversIDADE, foi lançado no 1º Seminário sobre Longevidade de Vida, no dia 01/10/2014, teve início suas atividades em 09/03/2015, com 59 atividades e 259 alunos.

Portaria GR 48/2017

Profa. Dra. Kátia Stancato – Coordenadora Executiva 2017 a 2021
Isabel Cristina Araújo Floriano – Coordenadora adjunta 2017 a 2021

A implantação do Programa UniversIDADE considerou em seus aspectos fatos como a discriminação, a exclusão social e a inatividade depois da aposentadoria, que são, em geral,

[1] Faculdade de Enfermagem (FEnf) da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Coordenadora Executiva do Programa UniversIDADE (2017 a 2021).

as causas mais comuns do declínio mental, físico e emocional das pessoas. A vida que não é valorizada não é vivida em todo o seu potencial, em todas as fases da existência, o que faz o indivíduo sentir-se frustrado, depressivo e apressar sua morte, perdendo, com isso, grandes oportunidades de viver uma vida abundante em todos os seus aspectos. A família e a sociedade também saem perdendo, pois deixam de aproveitar os conhecimentos e as experiências que a pessoa adquiriu ao longo de sua existência.

Essa grande mudança na vida dos indivíduos demanda uma nova estruturação social, com ações e políticas educacionais que envolvam toda sua comunidade, oferecendo à sociedade em geral valorização de seus conhecimentos, de suas experiências e capacidades, e que promovam a dignidade, a cidadania e a autorrealização.

Sobre a população acima de 60 anos, é possível afirmar que, segundo o Censo 2010, a região norte de Campinas possui 25.935 idosos, sendo um número maior de idosos do sexo feminino do que masculino. Com isso, nota-se que a população idosa é expressiva em nossa região. Segundo dados do IBGE (2010), os idosos representam, no Brasil, cerca de 30% da população geral. O censo demográfico brasileiro de 2000 evidenciou que 15,5 milhões de pessoas têm 60 anos ou mais, projetando um crescimento para 25 milhões até 2025. Esses dados mostram a necessidade de garantir a qualidade e a quantidade dos serviços oferecidos a essa população.

O serviço de convivência e fortalecimento de vínculos possui caráter preventivo e proativo, pautado na defesa e afirmação dos direitos e no desenvolvimento de capacidades e potencialidades, com vistas ao alcance de alternativas emancipatórias para o enfrentamento da vulnerabilidade social.

Atendendo a essa demanda e ao compromisso social da Unicamp com a extensão de atendimento à comunidade, apresentamos o presente projeto. A demanda apresentada vem, também, ao encontro dos objetivos do Programa UniversIDADE e aos projetos de extensão onde ocorrem a "via de mão dupla", ou seja, proporcionar a oportunidade de elaboração das práxis por meio da transferência de conhecimentos, tecnologias educativas e sociais. Essas atividades serão realizadas em parcerias com a Faculdade de Enfermagem da Unicamp, Faculdade de Educação Física da Unicamp, Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp (Pós-graduação em gerontologia), Instituto de Artes da Unicamp, por docentes, alunos da graduação e pós-graduação em trabalho multidisciplinar e, ainda, com o Centro de Atenção à Saúde da Comunidade – Cecom – Unicamp.

O Programa UniversIDADE, quando promove suas oficinas, vivências e palestras, bem como eventos durante o ano, busca proporcionar às pessoas da Comunidade da Unicamp, de

Campinas e da região condições para a preparação para os estágios de pré-aposentadoria, aposentadoria e pós-aposentadoria, de modo a mantê-las ativa tanto física quanto mentalmente, atendendo às necessidades de prevenção, estimulação e capacitação do desenvolvimento físico e emocional por meio de atividades interdisciplinares que buscam fomentar os diálogos relacionados à longevidade e à qualidade de vida.

A organização das atividades é integrativa e interdisciplinar, estruturada em quatro áreas temáticas, oferecidas voluntariamente por docentes, alunos, funcionários da Unicamp e por profissionais externos das várias áreas do conhecimento.

As áreas temáticas do Programa são assim estruturadas:

- Arte e Cultura;
- Esporte e Lazer;
- Saúde Física e Mental;
- Sociocultural e Geração de Renda.

O Programa atua com atividades de integração, de modo que o indivíduo possa interagir sempre com o outro, possibilitando ao facilitador buscar meios para definir as necessidades, soluções e execução das ações para o desenvolvimento individual durante as atividades em equipes.

> Sem palavras para expressar todo o meu respeito pelos idealizadores e administradores do Programa UniversIDADE. Ministrei uma palestra na última terça e só de observar o entusiasmo e a integração dos presentes, sinto ainda mais desejo de participar para sempre. Parabéns a todos que todos os dias fazem aquilo que era um sonho, ser uma realidade que não para de crescer. (Wander Junior, aluno do Programa – Agosto, 2017.)

Retorno à sociedade

Ressalta-se que o Programa UniversIDADE tem como missão as premissas que serão atendidas com suas parcerias: "ação social", "pesquisa" e "extensão", com previsão de resultados que impactarão na melhoria das condições de saúde pelo trabalho educativo de prevenção. Além disso, salienta-se a sua contribuição na formação acadêmica e de desenvolvimento de pesquisas com a faixa etária envolvida, bem como o seu objetivo de oportunizar o exercício da cidadania aos alunos envolvidos nesse projeto e na integração geracional com eles. Destaca-se que a tríade "ensino, pesquisa e extensão" atua como agente direto e beneficiário, pois retorna para sociedade projetos de contribuição nas ações das

políticas públicas (saúde, educação e relações sociais), contribui para que a universidade atinja um dos seus objetivos, que é o retorno de suas ações para a sociedade e, por meio do Programa, esse objetivo é alcançado de forma direta.

Nesse sentido, a linha de extensão e de pesquisa direcionada à média e terceira idade na atual proposta contempla, ainda, além das parcerias com as unidade de ensino e pesquisa citadas acima, a parceria com Agência de Inovação da Unicamp (Inova), e tem como foco a implementação e a avaliação de processos de atenção, emancipação e inclusão desses sujeitos, sendo oferecidas vagas no curso de empreendedorismo para os alunos do Programa e também uma disciplina AM pela Faculdade de Enfermagem (1º. Semestre de 2019).

Objetivos e metas

I. Objetivo Geral:

Atender às necessidades da população da média e terceira idade em suas necessidades relacionadas à promoção de qualidade de vida para as pessoas em estágio de pré-aposentadoria, aposentadoria e pós-aposentadoria, além de propor oportunidades de desenvolvimento de projetos de pesquisas para a comunidade acadêmica.

II. Objetivos Específicos:

Desenvolver nas Oficinas de Arte e Cultura a criatividade das pessoas e promover o acesso ao capital cultural.

Contribuir nas Oficinas de Saúde Física e Mental para a prevenção de doenças físicas e mentais bem como para a promoção à saúde.

Trabalhar nas Oficinas de Esporte e Lazer os movimentos, as atividades físicas e as atividades esportivas, proporcionando saúde e qualidade de vida.

Transmitir nas Oficinas Socioculturais e de Geração de Renda orientações e conhecimentos específicos que poderão ser empregados na vida pessoal, ambiental e familiar, para melhoria do equilíbrio financeiro e das relações saudáveis de consumo.

Áreas Temáticas: os pilares do Programa UniversIDADE e suas ações

As áreas temáticas têm como objetivo tratar da diversidade das atividades do programa, cada qual com seus aspectos definidos para o desenvolvimento do bem-estar comum aos participantes. São elas:

a) Arte e Cultura

As Oficinas de Arte e Cultura têm como objetivo contribuir para a adequação e o desenvolvimento das expressões das pessoas do lado criativo e cultural em seu cotidiano, por meio de atividades e de conhecimentos diversos nas formas do lazer instrutivo e informativo. Além disso, elas pretendem a apreciação e o desenvolvimento de ações para a superação do indivíduo, visando a uma melhoria da qualidade de vida. As Oficinas também pretendem proporcionar montagens e exposições didáticas dos resultados obtidos e visitas a centros de exposições.

b) Saúde Física e Mental

As Oficinas, vivências e palestras de Saúde física e Mental têm como objetivo contribuir para a qualidade de vida dos nossos alunos e favorecer a superação para o raciocínio lógico e mental, bem como orientar sobre o processo de envelhecimento, cuidados especiais com a saúde, prevenção, higiene pessoal, estética, alimentação saudável, além de outras atividades, mediante sugestões de profissionais da área.

c) Esporte e Lazer

As oficinas de Esporte e Lazer tem como foco a contribuição para a saúde física, emocional e social dos participantes. Os principais benefícios dessa prática são a melhoria do condicionamento físico como um todo, além da melhora da postura, diminuição de dores, equilíbrio, flexibilidade, agilidade, coordenação motora, controle de peso corporal, dentre outros. Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e controle de doenças, como hipertensão e diabetes, aumentando a capacidade do coração e pulmão, que passam a ter ganhos significativos no seu desempenho cardiorrespiratório. Tratando-se de todos esses benefícios, não se pode deixar de ressaltar também os benefícios sociais, em suas relações interpessoais e aumento da autoestima. Portanto, a prática da Atividade Física é fundamental para o bem-estar e desenvolvimento de todo ser humano.

d) Sociocultural e Geração de Renda

Os objetivos das Oficinas Socioculturais e Geração de Renda são de oferecer ao indivíduo ampliação dos seus conhecimentos culturais, educacionais e de desenvolvimento pessoal, familiar e coletivo, por meio de oficinas, vivências e palestras. O aluno também tem a oportunidade de se capacitar e desenvolver suas habilidades práticas nas oficinas de artesanatos, confeccionando seus materiais para o consumo próprio e para a exposição em

feiras e locais públicos. Isso permite ao aluno um crescimento pessoal e elevada autoestima, além de proporcionar possibilidades de geração de renda.

Atividades e Serviços realizados

As atividades têm como princípio favorecer o relacionamento sociocultural, de modo a contribuir para a reconstrução de uma vida ativa, consciente e participativa, bem como diminuir a ociosidade e a vulnerabilidade às quais as pessoas ficam expostas quando estão fora das atividades profissionais, sociais e culturais.

As atividades realizadas nas diversas áreas têm como objetivo final capacitar, recrear, entreter, informar e ensinar, contribuindo para a construção de vínculos que venham traduzir a participação na vida social, cultural e de saúde.

Também têm como finalidade promover a melhoria da qualidade de vida da comunidade, transformando o espaço em um ambiente mais atuante e presente na vida das pessoas e, em alguns casos, contribuindo para a complementação de renda familiar.

As oficinas, vivências e palestras podem ser oferecidas em qualquer área do conhecimento que desperte o interesse da comunidade, desde que orientadas para o público do programa. A participação é voluntária e pode trazer grandes benefícios sociais, culturais e de grande valia para o público longevo.

A dinâmica do Programa UniversIDADE garante a descentralização das atividades nos vários espaços da universidade, além de permitir o acesso da comunidade a uma diversidade de atividades distintas.

> Eu vejo o programa como uma janela aberta de novas oportunidades pra terceira idade... pontuando uma qualidade de vida saudável, mesmo que ainda haja limitações físicas, emocionais e até mesmo espirituais.
> Isso me preenche de tal maneira... que quando eu chegar nesta fase... jamais terei o pensamento de que é o fim, mas sim o começo de uma nova fase! Parabéns a todos que desenvolvem e trabalham por um dia melhor, por um programa Universidade cada vez melhor. (Marcia Rosa, aluna do programa - Março 2018)

Além das atividades de oferecidas nos vários eixos e as parcerias com as Unidades de Ensino e Pesquisa da Universidade, o Programa UniversIDADE oferece, aos alunos do regularmente matriculados, atendimento psicológico, um grupo de terapia para famílias enlutadas e orientação jurídica, serviços indispensáveis nessa faixa da vida.

Oficinas, Vivências e Palestras

Todos têm alguma habilidade ou conhecimento para ensinar algo interessante e vontade de aprender coisas novas, portanto, esse é um programa de extensão que tem como objetivo disseminar conhecimentos e habilidades de nossos docentes, funcionários, alunos e profissionais da área externa a considerar:

- nossos docentes: o resgate de seus conhecimentos e habilidades para oferecer de forma didática e espontânea tudo aquilo que adquiriu ao longo da vida nas salas de aula, nos laboratórios, seminários, congressos etc.;
- nossos funcionários: a oportunidade de expressar não só conhecimentos e habilidades práticas daquilo que extraiu das entranhas da Universidade, mas habilidades outras que se aprendeu nas extensões e diversidades aqui apresentadas;
- nossos alunos: espaços para colocar em prática o conhecimento adquirido em sala de aula e nos laboratórios, agora poderá aplicar na prática em prol do programa e em benefício de seu próprio amadurecimento profissional.

As oficinas e palestras podem ser oferecidas em qualquer área do conhecimento que desperte o interesse da comunidade, desde que orientadas para o público do Programa.

A participação é voluntária e pode trazer grandes benefícios sociais, culturais e de grande valia para o público longevo.

Seminário Saúde

Na abertura das atividades a cada novo semestre, o Programa UniversIDADE oferece, para todos os alunos, novos e veteranos, um rol de palestras que trazem sempre temas atuais relacionados à promoção da qualidade de vida para as pessoas acima de 50 anos. As palestras e seus temas são pensados pelos responsáveis por cada eixo do programa, que, em conjunto com o Centro de Saúde da Comunidade da Unicamp (CECOM), trazem os temas mais relevantes. Nessa etapa, também é explicado sobre a logística do Circuito Saúde e feito o convite para que todos da comunidade participem.

Circuito Saúde

O Programa UniversIDADE, com o objetivo de conhecer e acompanhar a saúde dos alunos, promove semestralmente o Circuito Saúde. Ocorre em parceria com o Centro de Saúde da Comunidade (CECOM), com a Faculdade de Enfermagem (FenF) e com parceiros externos. O UniversIDADE, na ocasião, realiza uma série avaliações da saúde dos alunos no

que se refere a cuidados gerais, com a finalidade de termos em mãos um prontuário de saúde de cada aluno, e os dados retirados estão assegurados em base do programa para pesquisas de TCC e pós-graduação em desenvolvimento no programa UniversIDADE em parceria com as Unidades de Ensino e Pesquisa: a Faculdade de Medicina da Unicamp (FCM), no curso de Pós-graduação de Gerontologia, a Faculdade de Educação Física da Unicamp (FEF), e a Faculdade de Enfermagem da Unicamp (FEnf).

Eventos transformadores do Programa UniversIDADE

a) Challenge Day - Dia do Desafio[2]

Durante o rigoroso inverno canadense de 1983, quando a temperatura chegava aos 20 graus negativos, o prefeito de uma das cidades do país sugeriu uma ação que necessitava da colaboração de todos. A ideia propunha que, às 15 horas, todos apagassem as luzes, saíssem de casa e caminhassem durante 15 minutos ao redor do quarteirão mais próximo. Era um convite ao exercício do corpo.

Além de estimular a realização de atividade física, a iniciativa ocasionou a economia de energia, que pôde ser calculada pelo número de pessoas envolvidas na atividade. No ano seguinte, a experiência foi compartilhada com a cidade vizinha e ambas realizaram a caminhada juntas, na mesma data e no mesmo horário. Estava lançado o espírito que definiria o programa do Dia do Desafio.

A ideia teve sequência e o Dia do Desafio passou a ser realizado todos os anos na última quarta-feira do mês de maio, em todo o mundo, e cresce em número de cidades e em total de participantes. Em 2014, o evento completou 20 anos no Brasil, tendo início no ano de 1995, e tem oferecido a oportunidade de mobilização coletiva em torno da atividade física para pessoas do Continente Americano.

b) O World Play Day - Dia Mundial do Brincar[3]

Esse Dia foi criado na 8ª Conferência Internacional de Ludotecas em Tóquio, no ano de 1999, por iniciativa da então presidente da International Toy Library Association (ITLA) – Freda Kim. Em 2001, numa reunião do Board da ITLA, em Florença, definiu-se a data: 28 de Maio. O "World Play Day" coincide, assim, com o dia de aniversário da ITLA.

[2] https://www.sescsp.org.br/programacao/59352_DIA+DO+DESAFIO#/content=Sobre%20o%20Dia%20do%20Desafio – Consultado em 03/10/2018.

[3] http://www.iacrianca.pt/index.php/setores-iac-al/dia-internacional-do-brincar - Consultado em 03/10/2018.

O Dia Internacional do Brincar celebra o artigo 31 da Convenção sobre os Direitos da Criança das Nações Unidas, reforçando que brincar é um direito. É importante relembra que o brincar é uma fonte inesgotável de alegria, uma atividade fundamental para o desenvolvimento do ser humano, essencial para a saúde física e mental.

c) A fusão

O Programa UniversIDADE registrou sua participação no Dia do Desafio em 2016. Por ser a primeira vez que a participação foi proposta, a programação teve estrutura mais tímida, contado com uma gincana e uma participação de cerca de 50 participantes.

No dia 31 de maio de 2017, por iniciativa da equipe do Programa UniversIDADE e da equipe da Ecobrinquedoteca, foi realizado um evento cuja proposta foi fundir os 2 eventos internacionais em um único evento voltado para o seguinte público: os alunos e instrutores do Programa, a equipe da Ecobrinquedoteca e a comunidade interna e externa da Unicamp. Essa iniciativa passou a ser uma proposta permanente e, em 2018, repetimos a organização do evento com a mesma dinâmica (sucesso em 2017).

Em 2017, o evento estava consolidado em essência e estrutura como um evento da agenda fixa do Programa UniversIDADE.

d) Resultados

Em 2016, tivemos a participação de cerca de 50 pessoas e, em 2017, atingimos um total de 348 participantes, um aumento de 550% sobre o ano de 2016. Esse é um resultado definitivamente significativo levando em conta o baixo custo investido pela Universidade e proporcionado pelas parcerias e pela dedicação de toda a equipe do Programa UniversIDADE.

e) Seminário de Longevidade e Qualidade de Vida

O Seminário, desde sua primeira edição, que foi realizada em 1 de outubro de 2014, a partir das reflexões sobre o aumento expressivo da população idosa, focalizou a ideia de que esse aumento traz profundas alterações na pirâmide etária, gerando um novo perfil populacional, de modo que as implicações desse novo perfil são novos desafios. Estes demandam, principalmente, novos programas e serviços destinados à população idosa, além de promover maior possibilidade de debater entre os docentes, pesquisadores e profissionais das áreas de políticas de saúde, assistência, políticas sociais e públicas e áreas afins, criando estímulos para se promover outras ações destinadas a esse público.

Um dado divulgado recentemente pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) chamou a atenção das autoridades: até 2040, a proporção de idosos na população brasileira deve superar a de crianças e adolescentes. A tendência é de que a idade média da população, que hoje é de 32,6 anos, chegue a 45,6 em 2060. Muitas vezes negligenciado, o envelhecimento saudável passa a ser prioritário.

Para José Antonio Sanches, Presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia, a expectativa de vida no Brasil hoje é de 76 anos, 22 anos acima da registrada em 1960. Nossa peculiaridade é que ainda somos um país em desenvolvimento e com diferenças sociais significativas.

> O seminário (cuja etimologia está ligada a semente, sementeira, vida nova, ideias novas) é uma técnica riquíssima de aprendizagem que permite ao aluno desenvolver sua capacidade de pesquisa, de produção de conhecimento, de comunicação, de organização e fundamentação de ideias, de elaboração de relatório de pesquisa, de forma coletiva. (MASETTO, 2010, p.111)

f) Por que os Seminários são importantes?[4]

1 – Os Seminários são importantes para se manter atualizado sobre o mercado e sobre o contexto em geral, o que é essencial em qualquer ramo estudantil ou profissional. Além disso, são importantes:

2 – Para aprender mais rapidamente um assunto. Eventos como palestras e seminários oferecem conhecimento concentrado. Em vez de passar meses em um curso ou buscar informações fragmentadas em sites e blogs diversos, ao participar de um evento assim, o sujeito foca várias horas no aprendizado de um assunto (ou vários). Essa concentração do aprendizado em pouco tempo ainda pode ser uma boa estratégia para quem não tem muita disciplina nos estudos ou não tem o hábito de buscar informações sozinho.

3 – Para encontrar novos parceiros.

4 – Para descobrir novos produtos e serviços do mercado.

5 – Para encontrar soluções de negócios. Em palestras, congressos e seminários, é possível encontrar estudantes e profissionais que enfrentam desafios similares. A troca de experiências entre pessoas com diferentes habilidades que vivem os mesmos dilemas é enriquecedora.

[4] https://www.oseudinheirovalemais.com.br/seis-motivos-para-participar-de-palestras-e-seminarios/

> Acredita-se no potencial estimulador de pesquisa e debate crítico que o seminário como procedimento avaliativo adequadamente orientado pode vir a proporcionar no processo de aprendizagem do aluno do ensino superior. Contudo, o professor precisa ter clareza do planejamento que deve subsidiar a estruturação do seminário como procedimento avaliativo. A proposta deve ser definida de modo sistemático e direcionada aos objetivos propostos." (CARBONESI, 2015, p. 12)

g) Resultados

Os Seminários organizados pelo Programa têm alto nível de palestrantes e convidados, que são protagonistas dos eventos. São recebidas em média 400 pessoas nesse evento, composto, em maior parte, por gestores, coordenadores, membros dos Conselhos Municipais de Campinas e região e outros profissionais envolvidos com os temas propostos para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Os alunos do Programa UniversIDADE e alunos dos cursos de graduação e pós-graduação da área de saúde, da área de artes e outras áreas de interesse da Unicamp também comparecem. Podemos afirmar que esse evento é transformador e altamente relevante para toda sociedade.

h) Caminhada UniversIDADE – Saúde e Qualidade De Vida[5]

Em outubro de 2017, foi realizada a I Caminhada do Programa UniversIDADE, da Universidade Estadual de Campinas. Nesse evento, em 1 de outubro (domingo), na pista interna da lagoa do Parque Portugal (Taquaral), a partir das 7 horas, recebemos os alunos do Programa, muitos funcionários e ex-funcionários da Unicamp, seus familiares, os funcionários do programa, e o Reitor da Unicamp. Essa data deu início às comemorações da semana em homenagem ao Dia Internacional do Idoso.

O evento se dispôs a prestar serviços à comunidade campineira e previa a circulação de cerca de mil pessoas, o que se confirmou com o número de inscrições antes e durante o evento. Dentre as atividades, destacaram-se alongamento e caminhada, conversas sobre a prevenção da dengue, exposição de fotos sobre o Programa UniversIDADE, higienização das mãos, aferição de pressão arterial, e trabalhos de educação em saúde. Além disso, o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), o exército de Campinas e entidades particulares de cuidados de enfermagem estiveram presentes na praça em frente aos pedalinhos, em tendas montadas com a supervisão dos funcionários do Programa UniversIDADE, os quais receberam a população.

[5] http://www.webrun.com.br/historia-da-modalidade-caminhada/

Em 2017, o evento revelou-se um sucesso e atingiu a proposta do Programa UniversIDADE e da Unicamp, alcançando o maior número de pessoas e contribuindo cada vez mais para a melhoria da qualidade de vida dos alunos e da população de Campinas. Em 2018, demos início às atividades da semana do Idoso com a realização da "Caminhada Universidade – Saúde e Qualidade de Vida", realizada no dia 30/09/2018 (domingo), a partir das 8he30. Na ocasião, recebemos os alunos e seus familiares, docentes e funcionários da Unicamp, bem como toda a comunidade, na Praça da Paz (*Campus* de Barão Geraldo).

> A qualidade de vida de idosas que possuem maior nível de atividade física é melhor que as de menor nível de atividade física.
> (TOSCANO&OLIVEIRA, 2009)

O evento "Caminhada UniversIDADE" foi incorporado pela Coordenação do Programa UniversIDADE a partir de 2017 e atingiu os objetivos propostos. O evento, em média, tem reunido 300 pessoas. Inicialmente, foi realizado fora do *campus* e, mais recentemente, retornou à Unicamp. Sempre tem sido um evento marcado por grandes momentos regados de muita alegria e emoção. Os participantes realizam os exercícios propostos, completam o percurso sem intercorrências, submetem-se a hidratação intensa e, ao final, são servidas frutas, sucos e barras de cereais. A Caminhada do UniversIDADE proporciona a integração de funcionários, alunos e docentes da Unicamp com um público das mais variadas idades, reunindo também crianças, jovens e longevos de até 83 anos de idade. A Caminhada UniversIDADE é um dos momentos mais especiais do Programa.

i) Sarau dos alunos do programa UniversIDADE

Sarau é uma reunião, normalmente noturna, com o objetivo de compartilhar experiências culturais e o convívio social. O Programa UniversIDADE realiza anualmente, no segundo semestre, uma reunião denominada Sarau, que ocorre no período diurno. Nesse evento, os alunos do Programa e os funcionários se inscrevem para apresentação de seus talentos. Costuma ser o fechamento das atividades da semana de homenagens em comemoração ao Dia Internacional do Idoso.

Normalmente, um sarau é composto por um grupo de pessoas que se reúnem com o propósito de fazer atividades lúdicas e recreativas, como dançar, ouvir músicas, recitar poesias, cantar e tocar, conversar, ler livros, e outras atividades culturais. Em média, nesse evento, inscrevem-se 20 a 25 grupos de alunos e funcionários que contam com 15 minutos para apresentação.

Atualmente, escolas, universidades, associações artísticas e culturais são algumas das instituições que reavivaram o costume da realização dos saraus, como um modo de promover o desenvolvimento cultural da população. Este é um dos objetivos do programa: desenvolver habilidades culturais em que os alunos possam, inclusive, praticar a integração com pessoas mais jovens, ressaltando a participação dos alunos de graduação e pós-graduação da Unicamp.

A diversidade cultural compõe os múltiplos elementos que representam particularmente as diferentes culturas, como a linguagem, as tradições, a religião, os costumes, a organização familiar, a política, entre outros, que reúnem as características próprias de um grupo humano em um determinado território. Assim são os alunos do programa, trazendo para a Universidade suas experiências e vivencias cotidianas, que se misturam às vivencias acadêmicas.

Desenvolvimento Geral

Com o início das atividades em 9 de março de 2015, o UniversIDADE atendeu, em seu primeiro semestre de funcionamento, 287 alunos, os quais puderam participar das 59 atividades oferecidas. O sucesso foi tão repentino que, em seu segundo semestre (ainda no ano de 2015), foram oferecidas 93 atividades, ofertadas para 389 alunos. Já no 3º semestre, que teve início em março de 2016, oferecemos 130 atividades para mais de 600 alunos inscritos.

Como é possível verificar, o Programa UniversIDADE tem obtido grandes resultados, tanto no que se refere à participação da comunidade que vem em busca de atividades, quanto aos profissionais, que se propõem a oferecer conhecimento para a comunidade longeva. Hoje, além da comunidade do entorno da Unicamp, de Campinas e de toda a região metropolitana, contamos também com alunos vindos de Rio Claro, Leme, Piracicaba. Portanto, acreditamos que os benefícios têm atingido os objetos estabelecidos pelo UniversIDADE, ou seja, o de oferecer melhor saúde e qualidade de vida para as pessoas da média e terceira idade.

Considerando os aspectos demonstrados, é necessário ampliarmos cada vez mais os horizontes do Programa e buscarmos parceiros para apoiar na melhoria de nossa infraestrutura e atendermos cada vez mais esse público que vem em busca não só para manter-se ativo, com também na busca por melhor saúde e qualidade de vida, uma vez que a população brasileira está envelhecendo, assim como nós também.

Sendo assim, para que possamos continuar crescendo e proporcionando qualidade em nossas atividades, precisamos ter uma estrutura administrativa capaz de atender a essa

crescente demanda, tanto no que diz respeito à recepção dos interessados em participar das atividades (alunos), como dos interessados em disseminar conhecimento (instrutores). Essa logística é essencial também para organizar toda a logística, a fim de melhor atender a todo o processo de oferecimento das atividades, que vai desde a divulgação das inscrições para oferecimento do Programa, como recebimento, avaliação e organização das propostas das atividades, até a organização de toda a infraestrutura de organização e acompanhamento semestral de todas as atividades.

Estrutura Organizacional

O Programa UniversIDADE foi criado pela Resolução GR 038/14 sem uma estrutura administrativa, ficando sob a responsabilidade de uma Coordenação Executiva e uma Associada, que tinham como objetivo a implantação, administração e execução das atividades do Programa, bem como o acompanhamento e desenvolvimento das atividades.

Considerando a grande demanda ocorrida em tão pouco tempo de implantação do Programa UniversIDADE, verificou-se a necessidade da estruturação formal administrativa como meio de atender a grande demanda de alunos e instrutores interessados em participar das atividades.

Em oito semestres de atuação do UniversIDADE, há uma grande estrutura operacional, uma vez que se iniciaram as atividades com um número de oferta de oficinas e palestras mínimo e, atualmente, esse número triplicou, o que demanda uma equipe fixa de atuação para o desenvolvimento e acompanhamento das atividades desenvolvidas nas quatro áreas temáticas.

Atividades implantadas e melhoradas na gestão da Coordenação da Profa. Dra. Kátia Stancato

- Caminhada UniversIDADE – implantada com sucesso.
- Seminário Saúde – Firmada a parceria também com a FEnf.
- Circuito Saúde – melhora do grupo de alunos envolvidos e a parceria com a FEnf e o Sesc.
- Projetos de Pesquisas e parcerias com as Unidade de Ensino e Pesquisa (FEnf, FCM – Gerontologia e Neurociências), FEF).
- Implantação do seguro saúde para todos os instrutores e alunos do Programa.
- Parcerias com as Ongs “Maria Rosa” e “Ação Forte”, e com a Prefeitura de Paulínia.

O Programa UniversIDADE em números

Números do Programa	Instrutores	Atividades oferecidas	Nº de alunos cadastrados	Vagas oferecidas	Vagas ocupadas
1º semestre/17	128	140	690	5663	4550
2º semestre/17	147	159	927	5558	2813
1º semestre/18	158	135	976	4368	1640
2º semestre/18	118	136	1164	4662	1632
TOTAL	**551**	**570**	**1164**	**20251**	**10635**

Quadro de dados retirados do sistema de informação de alunos do programa UniversIDADE – 2017 e 2018

Gráfico: Dados retirados do sistema de informação de alunos do programa UniversIDADE – 2015 a 2018

Considerações Finais

Em desenvolvimento e ampliação, o Programa UniversIDADE buscou inovar no projeto quando estabeleceu em seu objetivo atender a população com idade superior a 50 anos e não 60, como ocorre com outros programas voltados à longevidade. Essa inovação visa enfatizar os aspectos preventivos para a manutenção da saúde física e mental e a consequente promoção de saúde e qualidade de vida no envelhecimento.

O Programa Universidade, preocupado com essa nova característica da população, vai ao encontro dessa nova demanda, que se constitui com o aumento no número de pessoas idosas na sociedade, concretizando um novo modelo de promover a prevenção em saúde e a participação ativa desses indivíduos no contexto acadêmico e social, em prol da busca por um processo de envelhecimento saudável.

O Programa UniversIDADE, em seu quarto ano de implantação (oitavo semestre em andamento), conta com 1136 alunos participantes nas mais de 136 atividades nas quatro áreas temáticas, o que garante a ampliação e acesso desses indivíduos dentro de uma política pública, que reconhece e valoriza a troca de saberes, a extensão universitária e a interdisciplinaridade.

Sua base é sólida na organização de suas atividades e comprometimento com a academia, as atividades são encaminhadas com o objetivo claro em atingir a excelência como todos os cursos oferecidos pela Universidade de Campinas.

- Número de atividades oferecidas;
- Número de alunos atendidos;
- Número de instrutores participantes;
- Número de atividades envolvidas.

A cada novo semestre, a equipe busca por novas e relevantes atividades, que, além de expressar a vontade do indivíduo em manter-se ativo, possibilita o acesso gratuito dos participantes em diversas atividades das quatro áreas temáticas, promove a utilização eficiente dos recursos físicos, materiais e humanos da Universidade, já que realiza um aproveitamento da estrutura presente no *campus* universitário, reduzindo significativamente os custos de sua manutenção.

Em Anexo, encontra-se o Estatuto do Idoso, Lei 10.741, a qual tem como prerrogativa do senhor presidente sobre essa população, e a importância do Diagnóstico da Situação da População Idosa no Município (Conselho Municipal do Idoso – Campinas-SP).

Como é possível verificar, o Programa UniversIDADE tem obtido grandes resultados. O Programa conseguiu agregar, em sua equipe de trabalho, pessoas com qualificações específicas, por exemplo, nas áreas de administração, saúde, psicologia, arte e cultura, educação física e tecnologia, profissionais comprometidos com a proposta de trabalho do programa. Sem dúvidas, essa equipe é responsável pelo sucesso do programa UniversIDADE.

Referências

Brasil. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741compilado.htm

Diagnóstico da Situação da População Idosa no Município (Conselho Municipal do Idoso – Campinas-SP) Disponível em: https://drive.google.com/drive/folders/1PZsp5Ppe3GRbYCCGGasUaX2B00ThgrgM?usp=sharing

Resolução GR-038/2014, de 06/10/2014. Disponível em: https://www.pg.unicamp.br/mostra_norma.php?id_norma=3697

Resolução GR-048/2017, de 16/08/2017. Disponível em: https://www.pg.unicamp.br/mostra_norma.php?id_norma=10188

Site do Programa UniversIDADE. Disponível em: https://www.programa-universidade.unicamp.br/

ANEXOS

1. Estatuto do Idoso

LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003.

Mensagem de veto
Vigência
(Vide Decreto nº 6.214, de 2007)

Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências.

O PRESIDENTE DA REPÚBLICA Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

TÍTULO I

Disposições Preliminares

Art. 1º É instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

Art. 2º O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

§ 1º A garantia de prioridade compreende: (Redação dada pela Lei nº 13.466, de 2017)

I – atendimento preferencial imediato e individualizado junto aos órgãos públicos e privados prestadores de serviços à população;

II – preferência na formulação e na execução de políticas sociais públicas específicas;

III – destinação privilegiada de recursos públicos nas áreas relacionadas com a proteção ao idoso;

IV – viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso com as demais gerações;

V – priorização do atendimento do idoso por sua própria família, em detrimento do atendimento asilar, exceto dos que não a possuam ou careçam de condições de manutenção da própria sobrevivência;

VI – capacitação e reciclagem dos recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços aos idosos;

VII – estabelecimento de mecanismos que favoreçam a divulgação de informações de caráter educativo sobre os aspectos biopsicossociais de envelhecimento;

VIII – garantia de acesso à rede de serviços de saúde e de assistência social locais.

IX – prioridade no recebimento da restituição do Imposto de Renda. (Incluído pela Lei nº 11.765, de 2008).

§ 2º Dentre os idosos, é assegurada prioridade especial aos maiores de oitenta anos, atendendo-se suas necessidades sempre preferencialmente em relação aos demais idosos. (Incluído pela Lei nº 13.466, de 2017)

Art. 4º Nenhum idoso será objeto de qualquer tipo de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão, e todo atentado aos seus direitos, por ação ou omissão, será punido na forma da lei.

§ 1º É dever de todos prevenir a ameaça ou violação aos direitos do idoso.

§ 2º As obrigações previstas nesta Lei não excluem da prevenção outras decorrentes dos princípios por ela adotados.

Art. 5º A inobservância das normas de prevenção importará em responsabilidade à pessoa física ou jurídica nos termos da lei.

Art. 6º Todo cidadão tem o dever de comunicar à autoridade competente qualquer forma de violação a esta Lei que tenha testemunhado ou de que tenha conhecimento.

Art. 7º Os Conselhos Nacional, Estaduais, do Distrito Federal e Municipais do Idoso, previstos na Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, zelarão pelo cumprimento dos direitos do idoso, definidos nesta Lei.

TÍTULO II
Dos Direitos Fundamentais

CAPÍTULO I
Do Direito à Vida

Art. 8º O envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social, nos termos desta Lei e da legislação vigente.

Art. 9º É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.

CAPÍTULO II

Do Direito à Liberdade, ao Respeito e à Dignidade

Art. 10. É obrigação do Estado e da sociedade, assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição e nas leis. (...)

CAPÍTULO III

Dos Alimentos

Art. 11**.** Os alimentos serão prestados ao idoso na forma da lei civil. (...)

CAPÍTULO IV

Do Direito à Saúde

Art. 15. É assegurada a atenção integral à saúde do idoso, por intermédio do Sistema Único de Saúde – SUS, garantindo-lhe o acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde, incluindo a atenção especial às doenças que afetam preferencialmente os idosos. (...)

CAPÍTULO V

Da Educação, Cultura, Esporte e Lazer

Art. 20. O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

Art. 21. O Poder Público criará oportunidades de acesso do idoso à educação, adequando currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais a ele destinados. (...)

CAPÍTULO VI

Da Profissionalização e do Trabalho

Art. 26**.** O idoso tem direito ao exercício de atividade profissional, respeitadas suas condições físicas, intelectuais e psíquicas.

Art. 27. Na admissão do idoso em qualquer trabalho ou emprego, é vedada a discriminação e a fixação de limite máximo de idade, inclusive para concursos, ressalvados os casos em que a natureza do cargo o exigir. (...)

CAPÍTULO VII

Da Previdência Social

Art. 29. Os benefícios de aposentadoria e pensão do Regime Geral da Previdência Social observarão, na sua concessão, critérios de cálculo que preservem o valor real dos salários sobre os quais incidiram contribuição, nos termos da legislação vigente. (...)

CAPÍTULO VIII

Da Assistência Social

Art. 33. A assistência social aos idosos será prestada, de forma articulada, conforme os princípios e diretrizes previstos na Lei Orgânica da Assistência Social, na Política Nacional do Idoso, no Sistema Único de Saúde e demais normas pertinentes. (...)

2. Diagnóstico da Situação da População Idosa no Município (Conselho Municipal do Idoso – Campinas-SP)

Para consulta

https://drive.google.com/drive/folders/1PZsp5Ppe3GRbYCCGGasUaX2B00ThgrgM?usp=sharing

CAPÍTULO 3

GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA E PREVENÇÃO DE CÂNCER NA TERCEIRA IDADE

Andresa Mendonça de Oliveira[1]

Um dos maiores acontecimentos da humanidade foi a ampliação do tempo de vida, acompanhada da melhora dos parâmetros de saúde das populações, com o desafio de distribuição de maneira equitativa nos diferentes contextos socioeconômicos (1).

Chegar à velhice, o que era privilégio de poucos, hoje se torna norma considerando até os países mais pobres. Essa conquista do século XX é acompanhada de um grande desafio. É fundamental agregar qualidade ao viver mais. Portanto, a Organização Mundial de Saúde reconhece os desafios para a Saúde Pública, a saber: 1- Com o envelhecimento como manter a independência e a vida ativa? 2- Como consolidar políticas de prevenção e promoção da saúde, de modo especial as relacionadas ao idoso. 3- Com o envelhecimento como manter e/ou melhorar a qualidade de vida? (1)

O câncer se encontra entre as doenças não transmissíveis que impactam na mudança do perfil de adoecimento. Os fatores ligados ao câncer que estão relacionados a essa mudança de perfil são(2):

- os padrões de vida em relação à alimentação, trabalho e ao consumo de maneira geral, adotado pela população estão expondo as pessoas a fatores ambientais, ou seja a maior exposição a Agente cancerígenos;
- o envelhecimento populacional e o aumento da expectativa de vida- devido à melhoria das condições econômicas e sociais, ao uso de antibióticos e vacinas, à evolução da medicina e ao aprimoramento dos métodos para se diagnosticar o câncer;
- a melhoria do registro da informação;
- o crescimento do número de óbitos por câncer.

O câncer é considerado problema de saúde pública. No Brasil, a estimativa do triênio 2020-2022 considerando cada ano indica que ocorrerão 625 mil casos novos de câncer. O

[1] Enfermeira. Especialista em Oncologia e Tratamento Antineoplásico pela UNICAMP. Especialista em Micropolítica da Gestão e Trabalho em Saúde do SUS - UFF. Mestre e Doutora em Ciências da Saúde - Faculdade de Enfermagem - Unicamp. Enfermeira Hospital Municipal Dr. Mário Gatti.

mais incidente será o câncer de pele não melanoma, subsequente os cânceres de mama e próstata, cólon e reto, pulmão e estômago(3).

Excluindo o câncer de pele não melanoma, os tipos mais frequentes nas mulheres serão: os cânceres de mama, cólon e reto, colo do útero, pulmão e tireoide. Para os homens serão: próstata, cólon e reto, pulmão, estômago e cavidade oral(3).

Portanto, o processo de adoecimento é multifatorial. O adoecimento traz consigo diferentes acontecimentos: incertezas tanto para o paciente quanto para a família em relação ao diagnóstico, ao tratamento e evolução da doença, a dificuldade de acesso aos cuidados nos serviços de saúde, a necessidade de readaptar a novas condutas apresentadas pelos profissionais de saúde, a busca por um cuidador (a) para acompanhar os cuidados e auxiliar a família, os recursos financeiros para as despesas, dentre outros.

Nesse contexto é fundamental implementar ações que estejam direcionadas a prevenção da doença e que favoreçam a qualidade de vida do indivíduo. A Organização Mundial da Saúde (OMS), define qualidade de vida como a percepção que o indivíduo possui da sua posição na vida considerando seu contexto da cultura e os sistemas de valores que ele está vivendo, bem como, em relação as preocupações, expectativas, padrões e objetivos(4).

O que significa qualidade de vida? Vários fatores influenciam a qualidade de vida como: ambientais, pessoais e sociais ao longo da vida que em combinação poderão determinar o envelhecimento saudável. Significa preservar a capacidade funcional do organismo envelhecendo de modo ativo e independente(5).

Sendo assim, diferentes fatores podem impactar a (QV) do idoso. Estudiosos apontam a escassez de pesquisas na comunidade que utilizam instrumentos de qualidade de vida nessa faixa etária(6).

Ter conhecimento dos fatores que promovam a saúde e aqueles que colocam ela em risco, bem como, saber que em algumas situações é possível detectar a doença antes do seu surgimento, aumenta as chances de oferecer o tratamento adequado(2).

É possível prevenir o Câncer? Segundo a OMS poderia ser evitado, cerca de 40 % das mortes por câncer, tornando a prevenção peça-chave dos planos de controle da doença. A prevenção do câncer: “refere-se a um conjunto de medidas para reduzir ou evitar a exposição a fatores que aumentam a possibilidade de um indivíduo desenvolver uma determinada doença ou sofrer um determinado agravo, comumente chamados de fatores de risco”(2:42).

Os fatores de risco podem ser herdados, encontrados no ambiente físico ou estarem relacionados a costumes e comportamentos próprios de um determinado ambiente cultural e social. As condições políticas e econômicas também influenciam no risco de câncer. Esse

entendimento é importante na estipulação de ações efetivas de prevenção e investimentos em pesquisas de avaliação de risco(2).

Por que o câncer é mais frequente em idosos? Em partes, esse comportamento está relacionado ao fato de que as células das pessoas idosas estão expostas aos fatores de risco do câncer por mais tempo adicionalmente a mudança que ocorrem nas células devido ao envelhecimento natural do ser humano. Existe um aumento da suscetibilidade à transformação maligna das células com o envelhecimento(2).

Durante muitos anos, ser diagnosticado com câncer era considerado uma sentença de morte, essa chegaria em dias ou semanas após o diagnóstico. Atualmente com a melhora no diagnóstico e tratamento é possível que o indivíduo passe por esse período com uma melhor qualidade de vida.

O processo de envelhecimento populacional possui um amplo espaço de trabalho a ser construído e conquistado pela enfermagem como campo de conhecimento. A Enfermagem gerontológica tem realizado muitos estudos, mas é necessário a síntese desse conhecimento e das experiências com bons resultados. Para contribuir com um envelhecimento saudável é fundamental a consolidação do conhecimento produzido em boas práticas superando a lacuna existente entre a teoria e a prática(5).

É fundamental integrar os idosos na sociedade, utilizar novas tecnologias, modificar conceitos enraizados, com o objetivo de alcançar facilidades para os idosos e a equidade na distribuição dos serviços.

É importante ter conhecimento das políticas públicas relacionadas ao idoso, sua qualidade de vida e prevenção do câncer. Observa-se que as atividades desenvolvidas pelo programa UniversIDADE estão alinhadas com tais políticas.

Deseja-se que a enfermagem e a equipe multiprofissional continuem sonhando, planejando e implementando estratégias relacionadas a qualidade de vida e prevenção do câncer em benefício das pessoas da nossa comunidade.

Referências

1. Lima-Costa MF, Veras RP. Saúde Pública e envelhecimento. Cad Saúde Pública 2003; 19(3):700-1.

2. Ministério da Saúde (BR). Instituto Nacional de Câncer. ABC do Câncer: abordagens básicas para o controle do câncer. 6ª. ed. Rio de Janeiro: INCA; 2020.

3. Ministério da Saúde (BR). Instituto Nacional de Câncer. Estimativa 2020: Incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro: INCA; 2019.

4. World Health Organization. The world health organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the world health organization. Soc Sci Med. 1995;41(10):1403-09.
5. Alvarez AM, Sandri JVA. O envelhecimento populacional e o compromisso da enfermagem. Rev. Bras. Enferm. 2018; 71(Suppl 2): 722-3.
6. Rodrigues LR1, Tavares DS, Dias FA, Pegorari MS, Marchiori GF, Tavares DMS. Qualidade de Vida de Idosos Comunitários e Fatores associados. Rev enferm UFPE on line. 2017; 11(Supl. 3):1430-8.

CAPÍTULO 4

A ADMINISTRAÇÃO DO PROGRAMA UNIVERSIDADE

Tiago dos Santos Cuculi[1]

O Programa UniversIDADE foi gerado a partir da Resolução GR 38/2014. Inicialmente era apenas uma muda; atualmente, após sete anos de sua criação, é uma árvore. A princípio, um dos objetivos era que cada área temática tivesse pelo menos uma atividade por semestre. Todavia, já no seu primeiro semestre de "vida", em 2015, contava com cinquenta e nove atividades, número superior à proposta inaugural de 2014, demonstrando, desde então, um compromisso e uma dedicação por parte da Coordenação Executiva frente ao propósito desse Programa. Em abril de 2020, havia cento e trinta oficinas em andamento, um aumento superior a 120% em comparação ao primeiro semestre de atividades.

A resolução que criou o Programa UniversIDADE definiu cinco atribuições norteadoras da Coordenação Executiva, que são definir:

• a política de organização das atividades do Programa;
• propor novas atividades e Áreas Temáticas;
• gerenciar os projetos a ele vinculados;
• administrar sua estrutura em processo de implantação definitiva
• Coordenar toda política de sustentação de administrativa.

Entretanto, com o crescimento do Programa, logo no início de suas atividades, foi perceptível a identificação de uma alta demanda de trabalho, pois, além das funções básicas de um administrador que, segundo Peter Drucker, precursor da Teoria Neoclássica da Teoria Geral da Administração, são: "Planejamento, Organização, Direção e Controle (PODC)", houve um acréscimo exponencial de tarefas de caráter executório, portanto, desde a criação até abril de 2017, momento em que chegou a servidora Simone Cristina Ferreira, Assistente Técnica, para reforçar a equipe, tanto as funções estratégicas como as executórias eram de responsabilidade exclusiva da Coordenação do Programa UniversIDADE, que era composta por duas coordenadoras: Alice Helena De Danielle e Isabel Cristina Araújo Floriano. A primeira como Coordenadora Executiva, de 2013 a 2017, e a segunda como Coordenadora Adjunta, de 2014 a 2019, e como Coordenadora do Programa UniversIDADE a partir de 2020.

[1] Servidor Técnico-Administrativo. Formação Superior em Gestão em Comércio Exterior. Formações Técnicas: Logística, Administração e Eletrônica. Cursando: Bacharelado em Direito.

A Profa. Dra. Kátia Stancato assumiu a Coordenação Executiva ao lado da segunda de 2017 a 2019. Com a contribuição da, então, nova servidora, os trabalhos de gestão e de execução foram divididos. Contudo, com o passar do tempo, houve ampliação do número de alunos, de oficinas e de eventos, por isso a necessidade de um novo apoio. Em abril de 2019, eu, o servidor Tiago dos Santos Cuculi, ingressei na equipe, e assumi diversas áreas e atividades: almoxarifado, atendimento aos alunos e aos instrutores (presencialmente, via telefone e via e-mail), busca por patrocinadores, compras, manutenções diversas e preservação da infraestrutura já existente, organizações dos diversos eventos do UniversIDADE, entre outras funções administrativas.

Atualmente, a área administrativa do Programa UniversIDADE conta uma Coordenadora Executiva, uma Assessora Técnica e um Servidor Técnico Administrativo, todos responsáveis, respeitando as atribuições em particular de cada um, pela gestão e execução de todas as tarefas ligadas ao apoio administrativo, que é essencial para que o Programa UniversIDADE seja bem-sucedido. Sem esse apoio, não há a possibilidade de sucesso. A área administrativa é o alicerce desse Programa visionário que traz longevidade e qualidade de vida para a melhor idade, abrangendo diversos aspectos: sociais, cognitivos, culturais, de mobilidade, de conhecimento, de inovações, de interações, de autoconhecimento, de respeito, de reflexão, de evolução, entre outros.

Para que as oficinas e para que os eventos ocorram, é necessário que haja uma integração muito grande entre os quatro eixos do programa e todas as áreas de apoio, a fim de proporcionarmos, aos alunos, aulas e cerimônias repletas de excelência com total dedicação por parte dos instrutores, das coordenadoras dos eixos, da equipe administrativa, dos patrocinadores, das empresas contratadas, da equipe da faxina, do pessoal da manutenção e de todas as pessoas e áreas da Unicamp, que, de alguma forma, contribuem para o triunfo desse Programa que tanto traz orgulho a esta Universidade.

No que diz respeito às oficinas, é primordial que haja coesão entre os pares para que a equipe administrativa reconheça as reais necessidades dos eixos, objetivando o suprimento de carências, sejam imediatas ou não, sempre com a finalidade de um atendimento satisfatório aos instrutores e aos alunos. No que tange aos eventos, a coesão precisa existir; todavia, a responsabilidade da administração é ainda maior, visto que o número de incumbências se eleva.

A partir dos tópicos a seguir, será possível a obtenção de um entendimento quanto à importância das ações de um setor administrativo comprometido com a qualidade na prestação de um serviço e de um bem à sociedade, pois, quando cuidamos dos idosos, estamos

cuidando de toda a população, estamos contribuindo com a longevidade de nossos alunos e, consequentemente, com o bem-estar deles e de suas famílias e amigos, assim como também estamos beneficiando toda a comunidade.

Do Almoxarifado Central e Compras

No almoxarifado Central da Unicamp, há diversos itens disponíveis para o suprimento dos diversos institutos e faculdades, como materiais para escritórios e salas de aulas, utensílios utilizados em copas e para o saneamento das áreas comuns, e outros, a depender dos contratos fechados entre a administração pública e as empresas fornecedoras de materiais de uso comum e contínuo.

As oficinas utilizam, além de alguns materiais encontrados no almoxarifado, itens incomuns, sem previsão em contrato, já que tais aquisições são ocasionais, como materiais para pintura: tecido, tela, madeira e cerâmica; materiais para oficinas de jardinagem: substrato para plantas, mudas e ferramentas; materiais para bordados: tricô e crochê; materiais para desenhos: grafites e papel próprio para desenho; materiais para artesanatos: caixas de madeira de fibras de densidade média; materiais para oficinas de fotografias: borracha de Etileno Acetato de Vinila (EVA); materiais para oficinas de pedrarias: pérolas e miçangas; materiais para oficinas de jogos: baralhos.

Para a aquisição dos materiais elencados acima e de quaisquer outros, desde que não disponíveis no almoxarifado, seja para as oficinas, seja para os eventos, o setor administrativo do UniversIDADE demanda tais necessidades ao setor de Adiantamento da Diretoria Geral da Administração da Unicamp (DGA), por meio dos Sistemas Administrativos (SIAD). Os compradores do Adiantamento da DGA estão amparados pela lei 4.320 de 1964 e, também, seguem o previsto na Instrução Normativa Nº 98/2019. Assim, respeitamos os princípios da administração pública como os previstos no artigo 37 da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988 (CF88).

Dos Atendimentos aos Alunos e aos Instrutores

Os atendimentos possuem como objetivo principal orientar os alunos e os instrutores em relação a tudo o que for necessário: dúvidas diversas; impressão de cronogramas de aulas; confecção das carteiras que dão acesso aos restaurantes do *campus* e às bibliotecas; inscrições presenciais, tanto para as oficinas, como para os eventos; auxílio na utilização dos sistemas próprios para os alunos (área dos alunos) e para os instrutores (área dos instrutores), entre outras demandas.

Esse acolhimento aos alunos e aos instrutores é de suma relevância para que toda a proposta do Programa obtenha êxito. Ele precisa ser feito com qualidade, seriedade, profissionalismo e excelência, sempre atento a uma comunicação assertiva. Ela ocorre via e-mail, por grupos formados por meio de aplicativos próprios para comunicação, por redes sociais, pelo site, via telefone e presencialmente.

Da busca por patrocinadores

Todos os servidores da área administrativa são comprometidos com os objetivos e com a missão do UniversIDADE, e não seria diferente quanto à busca por patrocinadores. Devido à quantidade de eventos promovidos pelo Programa e de alunos que participam de tais solenidades, se fazem necessárias parcerias diversas, as quais têm como finalidade o bem-estar dos frequentadores de nossos eventos que possuam mais de cinquenta anos. O UniversIDADE recebe, de patrocinadores, alguns itens, os quais são utilizados exclusivamente nos eventos que serão citados neste capítulo, como água, *coffee break*, kits lanches (frutas, sucos, barras de cereais, lanches e diversos), kits para higiene bucal, cremes para cuidados com a pele, camisetas para os eventos, como as da Caminhada do UniversIDADE, e assim por diante.

Para a busca dos patrocinadores resultar numa parceria bem-sucedida, é primordial que seja investido um tempo considerável, desde um primeiro contato, passando por reuniões, até um desfecho de cooperação.

Das manutenções e da preservação

Para que a infraestrutura da Universidade seja mantida, é necessário que haja mão de obra qualificada para atender às mais diversas demandas do *campus*, mão de obra esta que pode advir de órgãos internos da Unicamp ou de empresas particulares. Quando há a necessidade de contratação de prestadoras de serviços, utilizamos as regras previstas em leis, como a lei das licitações e contratos da Administração Pública nº 8.666 de 1993, e a de Adiantamentos, a depender do valor projetado. O conceito do princípio da legalidade previsto no artigo 37 da CF88 diz que o administrador público só deve atuar nos limites da lei, isto é, fazer o que a lei permite.

Existem diversos tipos de manutenções as quais são de extrema relevância para a obtenção de êxito nas oficinas e nos eventos promovidos pelo UniversIDADE, pois é necessário que se preservem as estruturas utilizadas, assim como é preciso que se garanta a continuidade das atividades.

Dos eventos

Os eventos estruturados pelo Programa UniversIDADE são pensados exclusivamente com foco em nossos alunos, dizem respeito a aspectos sociais, de inserção e de instruções pertinentes a diversas áreas do conhecimento. Os quatro eixos estão presentes em todos os eventos, mesmo que um determinado evento esteja ligado principalmente a um só eixo, como o caso do Circuito Saúde, o qual é trabalhado precipuamente pelo eixo de Saúde Física e Mental. A integração entre todos os eixos ocorre de maneira natural, porque o alicerce advém, também, da Arte e Cultura, do Esporte e Lazer e do Sociocultural e Geração de Renda. Todos os eixos formam a base de todos os eventos.

Para que os eventos ocorram, são necessárias diversas ações por parte da área administrativa, desde um notável planejamento, definindo as ações do início ao fim, dividindo as tarefas a serem executadas por ordem cronológica e de prioridade, formando-se, então, uma agenda do evento na qual se define a organização como um todo. Além disso, há especial atenção aos recursos necessários para a montagem dos eventos: locais, horários, equipamentos audiovisual, mesas, cadeiras, estandes, *catering* (serviços de alimentações em geral oferecidos em eventos) e materiais de apoios, aquisições dos materiais necessários, seja por adiantamento, seja por meio do Almoxarifado Central da Unicamp; cerimonialista; imprensa interna e externa; quando for o caso, logística para traslado dos participantes e palestrantes; quando necessário, busca de parceiros e patrocinadores; responsabilidades atribuídas a cada servidor que atua no UniversIDADE; definição de quais palestrantes serão convidados; determinação das possíveis apresentações culturais; divulgação do evento (envio de e-mails, postagens em redes sociais e no site oficial do Programa UniversIDADE); organização quanto às inscrições e ao número máximo de alunos suportados para cada evento, determinação se as inscrições serão *on-lines* ou presenciais, ou ambas as possibilidades; entre outras ações a serem realizadas. Além dos atos prévios aos eventos, é fundamental o acompanhamento das atividades enquanto perdurar a cerimônia. A atenção deve ser intensa do planejamento à finalização do evento.

Os processos referentes aos eventos são contínuos e concomitantes. O planejamento e as ações se iniciam, muitas vezes, com 18 meses de antecedência, prosseguindo através do tempo. São grandes as responsabilidades e a quantidade de atribuições. As precauções são essenciais para que tudo ocorra perfeitamente bem, objetivando o bem-estar e o conforto de nossos alunos.

Principais eventos do UniversIDADE

- Recepções Semestrais dos Alunos do UniversIDADE;
- Dia do Desafio;
- Festa Junina;
- Caminhada Anual;
- Circuito Saúde Semestral;
- Semana do Idoso;
    - Seminário
    - Feira do Artesanato
    - Sarau
- Encerramento Anual das Atividades do UniversIDADE.

Principais atividades presentes nos Eventos

- Palestras;
- Apresentações culturais de danças e de músicas;
- Mostra de fotos;
- Exposição de pinturas diversas;
- Atividades esportivas e lúdicas;
- Dinâmicas entre funcionários, instrutores, convidados e alunos.

Vantagens dos eventos aos nossos alunos

Os eventos trazem novidades quanto às informações, aos conhecimentos e às situações. Com isso, os alunos refletem sobre novas perspectivas frente a novas experiências, mantendo suas mentes ocupadas e seus corpos em movimento, acessando seus sentimentos, autoconhecendo-se, aprendendo a empreender, entre outros vários benefícios.

Nas cerimônias, há a confraternização entre os alunos, mantendo-os ativos, felizes, sãos, autoconfiantes e com a autoestima elevada. Segundo o filósofo Aristóteles, “o homem é um ser social”, por isso, a grande importância de se produzir eventos voltados aos nossos alunos. Também são discutidos desde assuntos mais corriqueiros aos mais complexos, envolvendo o passado, o presente e o futuro. Os idosos se sentem queridos e acolhidos, passam a transmitir carinho, amor e conhecimento, ocorrendo, portanto, uma troca de experiências e conhecimentos entre alunos, instrutores, convidados e funcionários.

O Programa UniversIDADE, com suas oficinas e, consequentemente, com seus eventos, aplica, na sua esfera de atuação, políticas públicas sociais e de inclusão, sempre com foco no público da melhor idade. Com isso, os alunos se mobilizam de seus lares à Unicamp, tornando-os mais autossuficientes, passam a ter compromissos e rotinas, acesso à cultura e à educação, a informações referentes à manutenção de sua saúde física e mental, orientações quanto ao convívio familiar e em sociedade, transcendendo, por conseguinte, os limites do *campus*.

No intenso trabalho realizado por toda a equipe do UniversIDADE, demonstrado por meio deste capítulo, há muita dedicação e comprometimento a fim de proporcionar aos alunos um envelhecimento sadio, propagando conhecimento, evolução, amor, alegrias, compreensão, cuidado e amparo com o próximo e consigo mesmo, respeito, igualdade, afeto, confiança num futuro justo e isonômico, entre outros diversos benefícios à sociedade, promovendo longevidade e qualidade de vida aos nossos alunos.

CAPÍTULO 5

O PROGRAMA UNIVERSIDADE E O APOIO INSTITUCIONAL, A GESTÃO E AS PERSPECTIVAS PARA O FUTURO

Prof. Dr. Wagner José Fávaro[1]
Pedro Emerson de Carvalho[2]

O objetivo deste capítulo é registar a importância do apoio institucional e da organização da gestão com o enfoque na Extensão Universitária, bem como explorar brevemente algumas perspectivas para o futuro do Programa UniversIDADE.

A Estruturação da Pró-Reitoria de Extensão - Diretoria de Extensão

Nos termos da Deliberação CONSU-A-001/2018, de 03/04/2018, que alterou o artigo 63 dos Estatutos da Unicamp, o artigo 123 do Regimento Geral da Unicamp e os artigos 4º e 17 do Regimento Interno do Conselho Universitário, a então Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários passou a ser denominada Pró-Reitoria de Extensão e Cultura. Para a gestão das duas grandes áreas, foram criadas duas diretorias, a saber: Diretoria de Extensão e Diretoria de Cultura, Deliberação CONSU-A-017/2019, de 28/05/2019, passando o Programa UniversIDADE a integrar a Diretoria de Extensão.

Certamente, as atividades de extensão possuem caráter multi e interdisciplinar, no entanto, no contexto das atividades administrativas e da gestão do Programa UniversIDADE, esta vincula-se por essência à Extensão Universitária, com amplo atendimento à comunidade interna e externa, conforme indicadores já apresentados no capítulo 1 desta parte da obra.
Essa estruturação junto à Diretoria de Extensão está compreendida no contexto e conceito de Extensão Universitária da Rede Nacional de Extensão e FORPROEX. No entanto, do ponto de vista da execução das oficinas, dos projetos e das parcerias, fica evidenciada a indissociabilidade constitucional do ensino, pesquisa e extensão. Esse novo arranjo organizacional permite uma interconexão com áreas de extensão vinculadas à Diretoria de

[1] Diretor Executivo de Extensão da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC) da Unicamp.
[2] Diretor Associado de Extensão da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC) da Unicamp.

Extensão, como a Diretoria de Projetos, responsável pelo fomento aos Editais de projetos de Extensão, Escola de Extensão – cursos de extensão, Incubadora Tecnológica de Cooperativas Populares – ITCP.

Com recursos orçamentários para atendimento do Programa pouco expressivos, mas com grande esforço em contrapartidas, parcerias e apoios extraorçamentários, as atividades do Programa UniversIDADE se caracterizam como um exemplo de sucesso no atendimento da missão institucional e da extensão. Essa proximidade com a gestão da Universidade permitiu amplo debate das possíveis ações e projetos no sentido do fortalecimento do programa. A participação em editais, tais como projetos de divulgação e apoio (citar os Editais que o Programa participou, apresentando objetivo, projetos e recursos envolvidos) representam instrumentos valiosos para continuidade e melhoria do Programa e que devem ter um caráter perene.

A trajetória do Programa permitiu, por meio de seus gestores e com o apoio da administração central, o fortalecimento e o crescimento das relações com atores institucionais no entorno regional da universidade, não somente a abrangência de atendimento à população regional dentro do Programa, mas também como o estabelecimento de perspectivas para relações com instituições, órgãos e municípios, a exemplo das relações com Conselhos Municipais de Idosos e Prefeituras no entorno da Universidade.

Perspectivas para o futuro: há muito a fazer, mas muito é possível

Uma das percepções que se tornaram claras nessa trajetória do Programa UniversIDADE é a baixa ou precária existência de políticas públicas para idosos que permitam efetivamente o atendimento dessa comunidade nos eixos propostos pelo Programa, diretamente nos seus locais de vivência.

Múltiplos fatores, não apenas econômicos, impactam na precariedade de atendimento à população de terceira idade e, nesse contexto, o Programa UniversIDADE, com a devida valorização, poderá se constituir um grande projeto e modelo de suporte aos agentes públicos, com uma interação e aprendizagem mútua, cursos de capacitação e formação de multiplicadores municipais, com execução dialógica na troca de dados, elaboração de projetos de pesquisas e resultados destes, organização e apoio a gestão, transferência de know-how e de tecnologia, bem como apoio ao empreendedorismo.

Compreende-se aqui não apenas a transferência de know-how e tecnologias sociais, mas também da adequada organização e confecção de um sistema de gestão a ser licenciado e disponibilizado gratuitamente às instituições e atores sociais interessados.

CAPÍTULO 6

A PESQUISA E O PROGRAMA UNIVERSIDADE

Simone Cristina Ferreira[1]

Nos capítulos anteriores, a implantação e início das atividades do programa UniversIDADE foram relatados em sua forma e essência. Tratar da longevidade e da qualidade de vida tem sido um tema relevante e atual. Muitos pesquisadores, ao longo dos últimos anos, trazem os mais diversos assuntos a serem estudados acerca do envelhecimento e, junto a isso, várias áreas de interesse e conhecimento sobre o tema, particularmente nos âmbitos de saúde e educação, foram, de certa forma, aproximando-se do programa UniversIDADE e de seu público.

O ser humano é um ser social e que, em plena atividade física e mental, no tempo que há da vida, consegue compartilhar mais e mais conhecimento aos pesquisadores, e que, a cada novo espaço de pesquisa, aprende inclusive a lidar com a vida cotidiana, a qual será imediatamente a vida futura que os levará a ter longevidade.

> pesquisas mostram que redes sociais "adequadas" podem fortalecer nosso bem-estar emocional, reforçar hábitos saudáveis e ainda melhorar as oportunidades para educação, serviços, emprego e informação. (KALACHE, 2018)

Pesquisas sobre longevidade e busca pelo conhecimento do que a faz e o que promove a qualidade de vida e bem-estar social fez com o que o Programa se relacionasse intensamente com os vários setores acadêmicos e não acadêmicos dentro da Universidade.

Ao longo desses anos de existência do Programa, os alunos de mestrado, doutorado e pós-doutorado, além de fazerem parte do número de instrutores voluntários para oferecimento de atividades voltado ao público longevo, também foram trazendo suas suspeitas, pressupostos e perguntas para os alunos matriculados no programa.

Embora de forma tímida no início, com o passar do tempo, os resultados obtidos na prática com esse público, durante o Programa, foram sendo encaminhados, sempre

[1] Assistente Técnica do programa UniversIDADE. Mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp.

respeitando as premissas determinadas pela administração do Programa e observada a Lei 10.741/2003 – Estatuto do Idoso, que trata das garantias, dos direitos e dos deveres das pessoas acima de 60 anos.[2]

Ao longo do tempo, o Programa instituiu o seu Regimento Interno[3] e, nele, as cláusulas para a submissão de pesquisas à coordenação do Programa. Essas normas estão estabelecidas em quatro parágrafos e são fundamentalmente aplicadas segundo as normas da Unicamp. As pesquisas somente podem ser desenvolvidas com a aprovação da Coordenação do programa UniversIDADE e mediante documento comprovando a aprovação do Comitê de Ética pela Plataforma Brasil.

O Programa, em suas várias parcerias com as Unidades de Ensino e Pesquisa, prontamente abriu suas portas para acomodar um anseio da comunidade acadêmica, a qual vinha buscando a aproximação com essa temática, buscando compreender mais as questões saúde-doença e qualidade de vida dessa população acima dos 50 anos.

As pesquisas já desenvolvidas e as que estão e estarão em desenvolvimento no Programa já demonstram que viver mais e bem não está somente ligado a uma boa alimentação ou à atividade física, mas ainda ao complemento essencial e à existência social do indivíduo, criando esses laços sociais, revendo velhos amigos e fazendo novos amigos, o que comprova a melhoria e o bem-estar ao longo do tempo.

A implantação de um Programa que vinha tratando da longevidade e qualidade vida a partir dos 50 anos, em uma Universidade de ensino, pesquisa e extensão, fez com que os cursos de pós-graduação voltassem seu olhar para o público longevo interno. Desenvolver pesquisas com esse público, além da riqueza de dados encontrados, permite a observação da relevância dos assuntos estudados, os quais estavam popularizados em todo o *campus* universitário. Estar ao lado desse público, estudando as mais diversas variáveis, estando ou não no âmbito quantitativo ou qualitativo, para muitos pesquisadores despertava o privilégio de ser, além de um estudioso, um filho, marido ou irmão de pessoas tão especiais, com tanta vivência e realidade a ser contada.

Estudos comprovam que não há um método fixo de envelhecer, mas é indiscutível que todos nós levaremos nossas experiências culturais para o futuro, e diferentes formas de evidenciá-la, em especial para quem pesquisa nesse campo.

---

[2] http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm

[3] https://www.programa-universidade.unicamp.br/assets/docs/universidade/REGIMENTO%20INTERNO_%20IDADE_%2018_06_19.pdf

> Estudos anteriores encontraram múltiplos significados do envelhecer em diferentes culturas, indicando que não existe uma visão universal do processo de envelhecer (ADLER, 1999; BEAUVOIR, 1990; UCHÔA, 2003).

Ao longo dos anos, muitas pesquisas foram desenvolvidas com as pessoas nessa fase mais avançada da vida. Esse interesse tem sido gerado pelo simples fato de que nós todos envelheceremos e não sabemos o que vem a seguir. Como dito anteriormente, cada indivíduo vivencia sua transição para a fase mais longeva de uma determinada forma, tudo depende das experiências que teve ao longo da vida e a forma como se comportou diante do tempo passando.

É muito claro que pesquisar a longevidade e a qualidade de vida passou a ser um enigma para muitos; são várias vertentes de estudo, e muitas vezes campos minados, como o cérebro e suas mais variadas condições de doenças mentais advindas do longo tempo de vida.

O Programa UniversIDADE é protagonista de um público completo. Os pesquisadores perceberam esse núcleo de estudo em categorias distintas, prontas para serem pesquisadas. Os alunos do Programa confiam na proposta da Universidade e, quando chamados por pesquisadores, são levados para esse novo mundo, onde podem, muitas vezes, contar todas as suas experiências, trocar algumas com os mais jovens, o que permite uma nova e maravilhosa sensação de que é possível estudar a longevidade, a qualidade de vida, e continuar vivendo bem e de modo saudável.

De acordo com Neri e Guariento (2011), "é importante melhorar as condições socioeconômicas, principalmente nos países emergentes, como o Brasil, para possibilitar uma boa qualidade de vida aos idosos em sua velhice".

Em um processo de produção de descobertas, a ciência é contínua, dinâmica e envolve muitas vertentes, além de mergulhar em fatos de alta complexidade, principalmente quando se trata de vidas de pessoas longevas. Ao longo do tempo e com as novas pesquisas, os dados vão se alterando e a perspectiva de como será nossa vida quando chegarmos à velhice passa a ser diferente. Assim, vemos que as pesquisas no Programa UniversIDADE demonstram modelos e teorias, ampliam os caminhos e visões, comprovando e reformulando muitos comportamentos, e que são espalhados pelo Brasil e pelo mundo nas palavras dos grandes pesquisadores.

Ainda que recebamos propostas de alunos de mestrado, doutorado e pós-doutorado para o estudo de casos do envelhecimento, o próprio Programa, a partir de 2019, passou a desenvolver suas pesquisas, partindo de perguntas e respostas de alunos mais longevos, os

acima de 80 anos. Nesse sentido, desenvolveram-se projetos multidisciplinares com as experiências em áreas fundamentais para manter a vida ativa e saudável.

As áreas de Saúde Mental e Saúde Física, por exemplo, são estudadas regularmente e os alunos do Programa, a cada semestre, vivem novas experiências. Assim como pesquisadores e alunos, acreditamos que toda a comunidade se beneficia com os resultados dessas pesquisas, as quais cada vez mais mostram caminhos brandos em busca da longevidade e da qualidade de vida.

A relação do Programa UniversIDADE com a pesquisa universitária é crescente desde seu primeiro minuto de existência. No momento em que chegam os alunos para as matrículas em oficinas, vivências e palestras, adiciona-se um projeto de pesquisa vinculado a alguma Unidade de Ensino da Unicamp. Atualmente, é inevitável a presença de pesquisadores da área da longevidade da Unicamp que não fosse envolvido ao Programa UniversIDADE, o que é sem dúvida um orgulho para todos nós.

CAPÍTULO 7

BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NA VELHICE

Anita Liberalesso Neri[1]

Há muitas maneiras de falar sobre bem-estar psicológico na velhice: felicidade, satisfação, prazer, gosto pela vida, paz de espírito, senso de realização, amizades que valem a pena e estar de bem com a vida são os principais. Elas se fazem presentes em cartões de aniversário, dedicatórias, felicitações, manifestações de bem-querer, e até mesmo em situações protocolares. São conteúdos bem diferentes daqueles presenciados quando os jovens se cumprimentam em situações similares. Entre estes, os meios também são outros: dedicatórias não, porque não cabem nos e-books; cartões para que, se temos *e-mojis* e tantas outras formas rápidas e virtuais de fazer chegar os nossos votos? Pessoalmente, os jovens se abraçam efusivamente, riem alto e se desejam amores (assim mesmo, no plural) e sucesso, dinheiro, muitas alegrias, surpresas agradáveis e sorte. Saúde não, porque parece coisa de velho, ou então eles nem se lembram porque têm de sobra. Paz de espírito fica para desejar bem mais tarde, quando terminarem os anos mais trepidantes da vida.

Qual será a origem dessas diferenças que, quando desafiadas, nos levam a pensar que o idoso "está fora da caixinha", o jovem está em depressão, ou ambos não estão em sintonia com os costumes de sua idade? Essa pergunta nada tem de banal. Na verdade, ela diz respeito a aspectos muito importantes da adaptação psicológica dos idosos. Por muito tempo, elas não mereceram a atenção dos psicólogos, porque a crença predominante sobre o assunto era de que se tratava de um tema descartável para as ciências comportamentais, porque não podiam ser submetidos à medida e eram menos importantes do que a saúde física e mental, as capacidades físicas e a cognição. O bem-estar psicológico dos mais velhos era visto se não como uma impossibilidade, posto que sempre foi possível observar suas manifestações, pelo menos como um paradoxo. Como explicar que um ser em processo de declínio podia sentir-se feliz e satisfeito com a vida? Como explicar que ele podia ser ativo e comprometido com a própria existência? Foi exatamente o estranhamento que impulsionou o estudo científico do

[1] Profa. Colaboradora no Departamento de Psicologia Médica e Psiquiatria e Docente Permanente do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

fenômeno. Hoje em dia, o bem-estar psicológico é considerado como tão ou mais importante à construção de uma "boa velhice" do que as variáveis objetivas de saúde, riqueza e status social.

Bem-estar psicológico é um construto teórico multidimensional, integrante de um universo conceitual no qual figuram também os conceitos de qualidade de vida na velhice, velhice bem-sucedida, velhice ativa, felicidade, ajustamento e bem-estar subjetivo, entre outros. É composto por três domínios: satisfação com a vida, afetos positivos e negativos e ajustamento psicológico, termos pertencentes a diferentes traduções disciplinares nas Ciências Sociais e na Psicologia, que refletem as diferentes tendências ideológicas que caracterizaram a Gerontologia ao longo dos últimos 60 anos.

Satisfação com a vida é um indicador subjetivo a respeito da qualidade da vida como um todo ou da extensão em que a vida é boa, conforme a avaliação de uma pessoa. Trata-se de um processo cognitivo de avaliação do grau de discrepância entre o que a pessoa esperava e aquilo que conseguiu. Os valores e as expectativas pessoais, balizadas pelos valores e expectativas sociais, são a referência que utilizam para realizar esse julgamento.[1] Pela sua importância para a qualidade de vida, os domínios mais avaliados na realidade e na pesquisa com idosos são a saúde, a funcionalidade, a memória, as relações familiares e as relações sociais.

Embora pareçam simples, esses julgamentos demandam considerável reflexão, pois envolvem a seleção de critérios e de padrões pessoais ou sociais. Critérios e padrões podem ser referenciados ao momento atual e à experiência passada, mediante um processo de comparação temporal, cujo resultado é expresso como, por exemplo - "Em comparação com um ano atrás, a minha saúde melhorou (ou piorou ou está igual)". Podem ser referenciados a outras pessoas da mesma idade, por meio de processos de comparação social "para cima", "para baixo" ou "lateral"). Para um idoso, perceber que a própria saúde está pior do que a saúde de outra pessoa da mesma idade, que sempre se distinguiu pela força e pelo porte atlético não costuma ter efeitos tão desagradáveis sobre a autoestima quanto perceber que a própria posição social piorou em comparação com uma pessoa que o idoso sempre julgou ter status mais baixo do que o seu. Perceber que é parecido com o grupo de idade quanto à saúde e à independência é prazeroso e confirma a pessoa como agente do autocuidado à saúde. Reconhecer que sente compaixão por alguém da mesma idade, que está em condição muito pior, tem efeitos compensatórios para a autoestima do idoso.

Afetos positivos são descritos como sentimentos que refletem um nível de engajamento prazeroso com o ambiente externo ou interno. Seus nomes são bem conhecidos:

do lado positivo, felicidade, alegria, excitação, entusiasmo e contentamento; do lado negativo, desgosto, tristeza, raiva ou medo. A dinâmica dos afetos envolve equilíbrio entre estados positivos e negativos, e não a eliminação destes últimos,[2] como se pode observar no filme "Divertidamente" (*Pixar Animation Studios* /*Walt Disney Pictures*), em que Tristeza demonstra para as outras emoções o quanto é necessária ao equilíbrio dos processos emocionais e até mesmo para dar sentido à Alegria.

Os afetos positivos e negativos percorrem uma escala de intensidade que inclui desde pequenas oscilações situacionais ou diárias no humor, até altos níveis de sofrimento emocional, estes mais frequentes nos transtornos mentais. A depressão é uma das causas mais comuns desse sofrimento em idosos. Reflete-se em humores disfóricos, dor e outros sintomas somáticos, crenças irracionais, fadiga, problemas de memória e outras alterações cognitivas, doenças crônicas, incapacidade e risco para mortalidade. São mais comuns em mulheres idosas e em idosos de ambos os sexos que vivem em situação de pobreza; que têm doenças crônicas e incapacidade funcional; que padecem de baixo nível de apoio social e que são afetados por eventos de vida estressantes.[3]

Nos anos 1980, vicejou a ideia de que a satisfação e os afetos positivos e negativos seriam insuficientes para dar conta do bem-estar psicológico em todas as suas nuances. Estaria fazendo falta um terceiro elemento, de natureza ética e existencial. Os defensores da nova ideia buscaram apoio na Filosofia e em ninguém menos do que Aristóteles (384-322 a.C.), para quem uma boa vida não é aquela orientada apenas pelo hedonismo, representado por satisfação, afetos positivos e negativos, busca de experiências de prazer e contentamento e evitação de desconforto físico e psíquico. Para os autores, uma boa vida, digna de ser vivida, deve pautar-se também pelo *eudaimonismo* (do grego *eu* = bom + *daimon* = capacidade, talento), que significa buscar conhecer e realizar o próprio potencial, esforçar-se para alcançar alto grau de excelência pessoal e com isso encontrar sentido e finalidade na existência.[4] A nova proposta baseou-se em teorias clássicas das áreas do desenvolvimento, da personalidade, da saúde mental, da psicologia clínica e do enfoque existencial humanista dos anos 1930 a 1960[4-5]. Resultou um modelo de seis fatores: autonomia, domínio sobre o ambiente, crescimento pessoal relações positivas com os outros, propósito na vida, e autoaceitação, assumidos como representativos de ajustamento psicológico.[4-5] Esse conceito é definido pela *American Psychological Association* como "um estado de harmonia entre as necessidades internas e as demandas externas, assim como os processos utilizados pelo indivíduo para alcançar tal estado de harmonia ou de adaptação psicológica" (APA Thesaurus

of Psychological Index Terms, 8th ed:, in: *Medical Subject Headings*; MeSH, disponível em http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed).

Esse texto introduzirá os leitores no mundo das evidências científicas a respeito das relações entre os componentes do bem-estar psicológico e de aspectos de interesse da adaptação dos idosos. As informações serão baseadas em dados de pesquisa e nos modelos teóricos mais influentes de uma das áreas que têm merecido mais atenção entre os estudiosos da velhice e do envelhecimento. Abriremos espaço, também, para observações de ordem pessoal, pautadas pela experiência profissional da autora. Nada mal para um assunto que até há cerca de 60 anos era considerado marginal e diletante, mas cujo status mudou com os avanços da ciência e com as mudanças associadas ao movimento mundial de envelhecimento das populações e de extensão da longevidade!

Satisfação com a vida às idades: estabilidade e mudança

Estudos que comparam idosos e não-idosos com relação a vários desfechos são rica fonte de informação sobre as mudanças em satisfação às idades e permitem saber o que é típico da velhice e o que é compartilhado por seres humanos de outras idades. Há duas noções principais derivadas de pesquisa sobre a relação entre a satisfação e as idades. A primeira é que a satisfação com a vida é estável às idades, inclusive na velhice; a segunda é que, a qualquer momento, essa estabilidade pode ser ameaçada por eventos estressantes internos e externos, mas que tão logo cessa sua ação, a satisfação tende a retornar aos níveis basais.[1;2;6]

Existem muitos dados a respeito de se e como a satisfação varia ao longo do curso de vida. Embora vários autores acreditem que não há relações entre os dois fenômenos, outros observaram que os registros dos níveis de satisfação refletem-se em uma curva em formato de U: diminuição entre os 40 anos e o começo da velhice, estabilidade aos 60 / 70 anos e declínio depois dos 70, que se acentua com a aproximação da morte. Na velhice, esse padrão de mudanças tem relação com a trajetória das doenças que provocam incapacidade física e cognitiva, dor, fragilidade e depressão.[6]

Há interesse em saber como as perspectivas de mudança em satisfação com a vida variam com a idade e conforme a cultura. Foi realizada uma investigação que envolveu uma amostra com 4.803 americanos e outra com 974 japoneses, ambas com idade entre 33 e 79 anos. Resultou que em ambas as culturas foi observado o mesmo padrão de mudanças na percepção de satisfação. Os mais jovens perceberam melhoria de sua satisfação com a vida do passado para o presente e do presente para o futuro. Os adultos de meia-idade também perceberam melhoras, mas mais modestas do que as percebidas pelos jovens. A grande

diferença ficou por conta dos idosos japoneses, que foram menos positivos quanto à melhoria do passado para o presente, e mais negativos quanto ao declínio no futuro do que os americanos. Os autores comentam que esse ponto de vista temporal é fortemente associado com desfechos em doenças físicas e psicológicas, incluindo depressão, nível de incapacidade e número de doenças crônicas.[6]

Bem-estar subjetivo, renda, educação, papeis sociais, suporte social e saúde

A educação e a renda são os dois mais importantes recursos pessoais, na determinação de mobilidade social e de desfechos em saúde e bem-estar. Os países desenvolvidos praticamente já superaram as diferenças educacionais entre meninos e meninas, moços e moças e pessoas adultas de ambos os sexos, mas ainda não conseguiram superar as diferenças entre idosos e idosas. A situação é bem pior em países em desenvolvimento como o Brasil, porque existem diferenças educacionais entre os sexos em todas as idades, mas elas são maiores entre as mulheres e os homens idosos. Ou seja, mulheres de todas as idades têm menos chance de acessar a escola e completar estudos do que os homens, ganham menos, estão mais expostas à informalidade no trabalho e ficam empregadas por menos tempo, de modo que têm e terão aposentadorias menores.[7]

As diferenças entre os sexos que se refletem no emprego, nos salários e nas carreiras profissionais são mais graves entre os idosos. Mais do que os não-idosos, eles são vitimados pelo baixo capital social, por baixo poder político, por pouco conhecimento sobre direitos, por moradia em casas e regiões marcadas pela precariedade de recursos sanitários e sociais, pela violência urbana, por problemas inescapáveis que acometem os descendentes, pela doença e pela incapacidade. Apesar de serem mais longevas do que os homens idosos, as mulheres idosas são mais doentes, mais vulneráveis à incapacidade física e cognitiva, mais queixosas, mais afetadas por diminuição no bem-estar subjetivo e mais oneradas pelos encargos familiares.

A educação é considerada como um bom preditor de expectativa de vida total e dos anos de vida ativa e sem incapacidade na velhice. Da mesma forma, o status socioeconômico tem um impacto direto sobre a saúde, além de influenciá-la indiretamente por meio do trabalho, das condições socioeconômicas, dos recursos psicossociais e de um estilo de vida saudável. A educação é um importante recurso para o manejo de situações de crise envolvendo a saúde, justamente por permitir mais acesso às vias informais de satisfação de seus direitos e a redes sociais de profissionais e de pessoas influentes, em posições de poder.[7] A isto se dá o nome de capital social e é exatamente ele que falha em situações de pobreza e

de desigualdade social. Mais do que os níveis de pobreza absoluta, a desigualdade social é o principal determinante de baixo bem-estar subjetivo em todas as idades. Nos processos de comparação social que inevitavelmente acontecem, os muito pobres sentem-se mal e injustiçados por perceber que alguns poucos têm demais e a grande maioria tem quase nada.

A consequência psicológica mais imediata de os idosos viverem sob as condições socioeconômicas adversas (e outras que seguem em seu encalço) é o desenvolvimento de senso de desamparo em face das adversidades. Trata-se de uma crença disfuncional, ou melhor, na descrença nas próprias potencialidades, porque estão convencidos de que nada que venham a fazer, como indivíduos ou como grupo, resolverá a sua situação. Esse desamparo coletivo aprendido mina o senso de valor e de controle da coletividade de idosos e contamina os não-idosos. No âmbito individual, aumenta o senso de incontrolabilidade, prejudica a motivação para o envolvimento com a solução de problemas, diminui a adesão ao autocuidado e apequena o senso de bem-estar subjetivo.[8]

O cuidado familiar a idosos doentes e dependentes é uma área muito sensível à insatisfação, a afetos negativos e à depressão. A esmagadora maioria dos cuidadores de idosos são mulheres idosas ou de meia-idade, que são esposas ou filhas da ou do idoso receptor de cuidados. A situação das mulheres que são cuidadoras familiares informais pode ser muito difícil. Geralmente elas arcam com o ônus físico, psicológico e social de exercer trabalho remunerado e cuidar, ou, o que é mais comum, deixam o trabalho para prestar cuidados.[9] Ao deixar o trabalho para cuidar, geralmente elas renunciam à aposentadoria. Quando falece o idoso ou a idosa que é alvo de cuidados, a maioria dessas cuidadoras se vê desamparada. À falta de políticas públicas de remuneração e amparo previdenciário, seria do seu maior interesse, assim como do interesse das famílias de idosos ou com idosos criar sistemas privados de proteção, nos moldes das antigas sociedades de socorro mútuo. Elas serviriam para amparar financeiramente as cuidadoras, que geralmente são de meia-idade e idosas.

Além das questões financeiras, outros riscos se escondem nos bastidores de uma família que tem um idoso a ser cuidado. Trata-se dos riscos à saúde, ao bem-estar subjetivo e às emoções por causa do aumento das pressões intrafamiliares e dos compromissos financeiros, em virtude do ônus dos cuidados propriamente ditos, por causa do peso dos conflitos familiares longamente incubados e que costumam aflorar com força em momentos de crise. A cuidadora principal tende a ser onerado pela perda da possibilidade de gerenciar a própria vida e pela perda de privacidade; por ter que viver sempre com um sentido de urgência; pelo senso de que o dia tem 36 horas, dado o acúmulo de tarefas e rotinas que não acabam; pela fadiga; pela insônia; por depressão e por insatisfação com a vida; por doenças

e por outras condições de saúde; pela privação de contatos sociais; pelo ressentimento por ter que arcar com o cuidado sem poder escolher; pela compaixão, pela falta de sentido e de esperança, e por mágoas antigas. Mais raramente, pode auferir ganhos, tais como o senso de dever cumprido, a certeza de que está cumprindo uma obrigação filial da melhor maneira; a noção de estar dando exemplos para os filhos, e a gratidão da pessoa que é alvo de cuidados.[9]

Com as alterações na estrutura das famílias que estamos vivendo no país, motivadas pelo aumento de uniões consensuais, divórcios, separações e recasamentos, mulheres idosas muito pobres e com baixo nível educacional têm grande chance de não terem cônjuge, de viverem com a família de um filho, ou em um arranjo de duas ou três gerações de mulheres, de serem arrimos de família e de cuidar de crianças pequenas e de idosos doentes e dependentes. Enquanto essas mulheres preservam forças suficientes para o desempenho desses papeis, suas chances de serem protegidas pela família é maior do que quando elas próprias se tornam dependentes e ficam mais expostas à falta de cuidados e à alguma forma de institucionalização precária.

Felizmente, está ocorrendo um fenômeno social muito importante. Embora não quantificado, o intercâmbio de apoios informais de natureza instrumental, informativa, emocional e material mantido entre idosos e não idosos, a vizinhança, a rede de amigos e os grupos de apoio religioso. A recepção de apoios ou, melhor ainda, o intercâmbio de apoios, vem sendo de grande valia à disseminação da informação, à provisão objetiva de ajuda, ao estabelecimento e à manutenção de laços sociais, ao desenvolvimento dos sensos de pertencimento, ao sentimento de ser amado e ao senso do próprio valor para os idosos e para todas as idades.[7] Essas ocorrências são mais nítidas em ambientes de pobreza do que nos mais abastados, onde é bem diferente a lógica de permissão do acesso aos idosos por pessoas de fora da família, de tal forma que se pode arriscar dizer que os idosos desses ambientes estão relativamente mais sozinhos.

O apoio social resultante do pertencimento a uma comunidade religiosa; o senso de significado existencial resultante de crenças religiosas sobre questões cosmológicas, a morte, as adversidades, o pecado e a força do perdão; os benefícios derivados da oração da leitura de livros sagrados, e os benefícios da frequência a rituais ajudam a explicar a relação entre o bem-estar subjetivo e a religiosidade de adultos e idosos[2,7] Tão importante quanto os benefícios já mencionados, é a possibilidade de enfrentar períodos de adversidade[(2, 7)] com a ajuda da crença no poder da oração intercessora da comunidade e com a crença no poder de um ente superior de resolver os problemas e ajudar a vencer as dificuldades. Estas crenças são particularmente mais importantes para idosos em idade avançada, tendo em vista que

são mais doentes, frágeis, incapacitados e isolados do que os adultos e os idosos jovens. A crença em Deus e em outros seres espirituais os ajuda a lidar com o senso de incontrolabilidade acarretada por doenças, dores, isolamento, solidão, depressão, medo da morte e eventos negativos que acontecem com os descendentes.

A saúde objetiva é um importante recurso de adaptação pessoal para pessoas de todas as idades, mas principalmente para os idosos, dada sua importância para a manutenção das competências comportamentais, da atividade, da produtividade, da participação social e do autocuidado. Por tudo isso, ela é considerada um importante domínio da satisfação com a vida.[2] Um dos mais intrigantes dados da pesquisa gerontológica é a baixa correlação entre avaliações objetivas e subjetivas de saúde, geralmente interpretada como evidência da atuação de traços de personalidade ou de estratégias de enfrentamento de natureza emocional atuando como amortecedores dos efeitos negativos das variáveis objetivas de saúde sobre o bem-estar subjetivo.

Dinâmica dos afetos positivos e negativos, personalidade e seletividade socioemocional: outras facetas do bem-estar subjetivo

A predominância de afetos positivos ou negativos, suas flutuações diárias e suas mudanças ao longo do curso de vida dependem de mecanismos genéticos e da personalidade. Estudos genético-comportamentais sugerem que genes específicos ou combinações de genes influenciam diretamente o tônus emocional positivo ou hedônico, a reatividade emocional e a intensidade da resposta emocional. Os genes respondem por uma taxa entre 40 e 50% da variância dos níveis estáveis de afeto negativo, da intensidade da resposta ao estresse, da satisfação com a vida e de outros aspectos do bem-estar global e por mais de 80% da variância dos níveis de afetos positivos. De acordo com a visão genético-comportamental, a tendência a buscar felicidade ou a ser feliz é quase que tão imutável quanto a cor dos olhos ou a altura. Isso corresponde à ideia de que as pessoas mais felizes são aquelas que têm tendência a ver o mundo sob uma ótica positiva e a interpretar os eventos negativos de forma a aceitá-los ou a mudar a sua qualidade.[10-11]

Traços de personalidade, como a extroversão e o otimismo, e a predominância de afetos positivos relacionam-se com maior longevidade e com cognição mais preservada em idade avançada. Idosos otimistas e bem-humorados apresentam menos risco para doenças cardiovasculares e taxas mais altas de sobrevivência após cirurgias cardíacas. Extroversão (alta) e neuroticismo (baixo) são mencionados por várias pesquisas como os mais fortes e consistentes preditores de bem-estar subjetivo.[11-12] Não só isso, a pesquisa mostra que os

fatores externos desempenham papel mais restrito na determinação do bem-estar subjetivo do que os recursos internos. O bem-estar subjetivo tende a manter-se estável ao longo da vida, mesmo na presença de grandes eventos marcadores de mudanças no curso da vida.[10]

A predominância de afetos positivos está associada à maior capacidade de acionar recursos psicológicos para enfrentar emoções negativas, à diminuição da intensidade das respostas fisiológicas automáticas associadas a afetos negativos e ao enfrentamento mais eficaz de eventos estressantes. Emoções positivas e capacidade de reconhecer as próprias emoções são preditivas de maior capacidade de solução de problemas em situações estressantes e na doença. Favorecem o enfrentamento e a projeção de emoções positivas para o futuro. Adultos e idosos com pouco afeto positivo são mais vulneráveis ao estresse, à dor física, à ansiedade e ao ônus físico e psicológico do prestar cuidados a idosos doentes e dependentes.[11-13]

Em contrapartida, as emoções negativas, entre elas a hostilidade, a raiva e a ansiedade afetam negativamente o bem-estar subjetivo por meio das respostas fisiológicas e comportamentais ao estresse. Os efeitos da hostilidade, da agressividade e da ansiedade incluem: potencialização de respostas cardiovasculares e neuroendócrinas a eventos estressantes; risco elevado para doenças cardiovasculares e para acidentes vasculares cerebrais; super reatividade a estressores e morte súbita por motivos cardíacos; hipertensão e taxas altas de colesterol de baixa densidade (LDL) e de triglicerídeos; potencialização das respostas fisiológicas mediadas pelo sistema simpático e enfraquecimento daquelas mediadas pelo sistema parassimpático; supressão da função imune; maior exposição a conflitos interpessoais e à escassez de ajuda, e ambientes menos apoiadores e menos favoráveis ao funcionamento. A depressão associa-se a maior predisposição a comportamentos prejudiciais à saúde, tais como o tabagismo, o alcoolismo, a gula e a inatividade, e tem forte associação com anorexia, perda de peso, alcoolismo e tabagismo.[11-13]

Processos de regulação emocional têm sido associados a medidas de saúde e longevidade. Os idosos tendem a ter mais sucesso na regulação das emoções do que os jovens, em função da experiência de vida e da motivação para regular as emoções porque isso lhes faz bem. Costumam privilegiar duas estratégias de regulação emocional: a reavaliação cognitiva e a supressão das emoções, que podem funcionar em oposição ou de forma complementar. A reavaliação cognitiva envolve tentativas de diminuição de desprazer, de atribuição de significados alternativos aos estressores e de expressão de emoções positivas. As de supressão envolvem fazer de conta que nada está acontecendo e de esconder as emoções. As estratégias de supressão relacionam-se com aumento da atividade simpática,

comprometimento da memória para informações sociais, ansiedade, depressão e senso de falta de autenticidade. Idosos que utilizam menos estratégias de supressão têm escores mais altos de bem-estar subjetivo.[14]

O bem-estar subjetivo é influenciado por outros elementos da personalidade. São os mecanismos de autorregulação do *self*, que não são traços estáveis e constitucionais, mas sim estratégias aprendidas de natureza afetiva e cognitiva, mediante as quais os indivíduos avaliam, julgam e monitoram a si mesmos e ao ambiente, autoadministram reforçadores e punições, fazem previsões e planos e partem para a ação. Em função desses processos, logram adaptar-se aos desafios gerados por eventos sociais e ecológicos, pelas pressões exercidas pelas outras pessoas e pelas instituições sociais, por condições de saúde, pelas competências e pela subjetividade. O autoconceito, a autoestima, a autoeficácia, a comparação social, as estratégias de enfrentamento com foco no problema e com foco na emoção, as estratégias de regulação emocional e a seletividade socioemocional são exemplos de mecanismos cognitivo-emocionais de autorregulação que se relacionam com o bem-estar subjetivo.[15]

A melhor adaptação psicológica dos idosos está ligada à seleção de parceiros sociais menos numerosos, mas emocionalmente significativos, para investimento afetivo, e à diminuição da intensidade e da variabilidade das experiências emocionais. Liga-se, também, à sua maior capacidade de vivenciar experiências emocionais complexas, ou de vivenciar a co-ocorrência de emoções positivas e negativas ("emoções agridoces"); de nomear e compreender as próprias emoções e as emoções dos outros; de sentir empatia e compaixão, e de selecionar parceiros sociais que oferecem conforto emocional. Segundo a teoria, esses processos são denominados de seletividade socioemocional. Eles contribuem para a adaptação e são assumidos conscientemente pelos idosos, em face da diminuição da perspectiva de tempo futuro e da percepção das perdas. Na juventude, ao contrário, a motivação para o contato social é determinada pela busca de informação e de *status* social, motivo pelo qual os mais jovens desejam, valorizam e se empenham em manter grandes e numerosos grupos.[16-17]

A cereja do bolo: bem-estar eudaimônico como fruto de investimentos na excelência pessoal

Uma recomendação importante para os cientistas que estão construindo novas medidas psicológicas é começar com pesquisas qualitativas e em profundidade, envolvendo participantes leigos e especialistas, para captar as ideias correntes no ambiente natural sobre um fenômeno sobre o qual pouco se conhece. Essa recomendação é baseada na ideia de que

a teoria está nos dados, antes de estar na cabeça dos cientistas. Assim procederam a psicóloga norte-americana Carol D. Ryff e seus colaboradores, quando começaram a construir o modelo de bem-estar eudaimônico. A seu ver, era o que faltava na literatura sobre o bem-estar e o ajustamento dos adultos. Muita investigação e muitas publicações depois, surgiu o modelo composto por seis fatores ou domínios, que foram denominados e definidos como se verá a seguir. [4-5,18] Na vida real, cada pessoa situa-se em algum ponto com relação à máxima e a mínima expressão das características descritas nas definições.

(a) Autoaceitação. Atitude positiva com relação a si próprio; reconhecimento das múltiplas características e qualidades da própria personalidade, inclusive as negativas. Sentimentos positivos em relação ao passado. Reconhecimento da continuidade da história e dos temas da própria vida.

(b) Relações positivas com os outros. Capacidade de sentir e expressar calor afetivo e confiança nos outros. Preocupação com o bem-estar dos outros. Alta capacidade de empatia, afeto e intimidade. Compreensão de que a convivência humana envolve relações de dar e receber.

(c) Autonomia. Autodeterminação e independência cognitiva e moral. Capacidade de resistir às pressões sociais para pensar e agir de determinadas formas que contrariam seus princípios e desejos. São autorregulados e capazes de se avaliar.

(d) Domínio sobre o ambiente. Alto senso de competência para manejar o ambiente. Controle sobre uma ampla variedade de atividades. Tendência a aproveitar as oportunidades. Competência para criar ou escolher contextos adaptados às necessidades e aos valores pessoais.

(e) Propósito. Metas de vida definidas com clareza. Senso de direção. Senso de que a vida passada e a atual são significativas; crenças filosóficas, religiosas e espirituais que conferem significado à existência, bem como dão origem a desejos e objetivos pelos quais viver.

(f) Crescimento pessoal. Sentimento de estar em contínuo desenvolvimento. Sentimento de que o próprio "eu" está em crescimento e expansão. Abertura a novas experiências. Crença de realização do próprio potencial. Percepção de que o conhecimento de si e os comportamentos estão se aperfeiçoando. Crença em que as suas mudanças pelas quais vem passando refletem maior autoconhecimento e maior efetividade.

Em artigo de revisão dos principais resultados de 30 anos de pesquisa sobre bem-estar eudaimônico, Ryff (2014)[5] afirma que pessoas com altos níveis de propósito, autorrealização, crescimento pessoal e autoaceitação são mais longevas e mais satisfeitas com a vida, assim como propósito prediz menor risco para Doença de Alzheimer, derrame e infarto do miocárdio. Comenta, também, que estudos de intervenção clínica sobre bem-estar psicológico mostram que é possível auxiliar pacientes idosos deprimidos, com desordens de ansiedade e de humor, com esquizofrenia e com desordem de estresse pós-traumático a obter redução dos sintomas.

A investigação das relações entre propósito, longevidade, saúde física e cognição tem merecido considerável atenção, não só porque o conceito é um dos pilares do modelo de bem-estar eudaimônico, mas pela sua importância para a adaptação psicológica. Propósito tem um sentido de intencionalidade, direcionamento e orientação do comportamento. Favorece a motivação para aprender de maneira construtiva e para reavaliar eventos negativos de modo adaptativo, com efeitos benéficos para a aprendizagem, o desenvolvimento e a regulação emocional. Pode ser considerado um fator de resiliência, na presença de grandes e pequenos eventos do curso de vida e dos aborrecimentos e tensões da vida cotidiana. Pessoas com alto nível de propósito têm mais motivação para se manter saudáveis, cuidar da própria saúde e valorizar a vida; para estabelecer metas e engajar-se em atividades significativas; para ter uma visão mais positiva do envelhecimento e ter funcionamento mais eficaz dos vários sistemas biológicos, com efeitos protetores em relação a doenças. Pessoas com níveis mais elevados de propósito tendem a ser mais resilientes: sua orientação aos objetivos favorece a eficiência dos sistemas neurais e o desenvolvimento neurocognitivo. Propósito está associado à redução no risco de ter Doença de Alzheimer e à diminuição do risco de mortalidade por qualquer causa. Ajuda a prevenir moléstias, por meio da melhora da função imune e da saúde vascular, que se relacionam com função cognitiva e com risco de demência na velhice citar.[5]

Steptoe e Fancourt (2018)[19] analisaram dados de 7.304 participantes de 50 anos e mais de um grande estudo longitudinal inglês. Mostraram que, independentemente de idade, sexo e nível educacional, alto senso de que se está vivendo uma vida valiosa e cheia de sentido relacionou-se com indicadores de bem-estar eudaimônico e de bem-estar subjetivo, contribuindo para o bem-estar psicológico. Os autores relataram ter encontrado relações entre o senso de florescimento e fortes vínculos e relações pessoais duradouras (amizades/casamento), amplo envolvimento social (em atividades cívicas e culturais e em voluntariado), pouca solidão, prosperidade, melhor saúde física (autoavaliação de saúde, sintomas depressivos, doenças crônicas), menos dor crônica, menos incapacidade, mais força

na parte superior do corpo, maior velocidade da marcha, menos obesidade, perfis mais favoráveis de marcadores biológicos (proteína C-reativa, contagem de células brancas, vitamina D, taxas altas de colesterol HDL, estilos de vida mais saudáveis, dispêndio de mais tempo em atividades e exercícios físicos e menos tempo assistindo TV. Medidas realizadas 4 anos depois mostraram mudanças positivas em desfechos comportamentais, sociais, econômicos e em saúde. Mostraram que o senso de que a vida tem sentido e que está preenchida por atividades valiosas tem potencial para promover velhice saudável, ajuda a manter relacionamentos sociais valiosos e promove ótimo uso do tempo na velhice.

Conclusões

A ideia de nomear o modelo de bem-estar eudaimônico de cereja do bolo teve a intenção de chamar a atenção para o fato de o conceito de bem-estar psicológico ser coroado por uma concepção filosófica que tem no compromisso pelo próprio desenvolvimento e na intencionalidade as suas molas mestras.

Bem-estar é um termo genérico relativo a quão bem as pessoas estão se sentindo na vida, incluindo aspectos sociais e de saúde, recursos materiais e dimensões subjetivas. O termo *bem-estar subjetivo* inclui a *satisfação* e o *equilíbrio entre afetos positivos e negativos*. A satisfação inclui avaliações subjetivas, conscientes e explícitas da própria vida como um todo e de fatores que cada um julga relevantes para si, como por exemplo a saúde e as relações sociais. Afetos positivos são emoções, sentimentos e humores ligados ao prazer, ao desfrute e à satisfação das necessidades; os negativos são os ligados ao desprazer, à insatisfação e aos humores disfóricos. O termo *bem-estar hedônico* designa busca do prazer e evitação do sofrimento. *Bem-estar eudaimônico* é aquele que deriva do bom funcionamento psicológico, definido por características positivas, tais como senso de significado da vida, autoaceitação e senso de continuidade do desenvolvimento. Estas condições afetam o bem-estar subjetivo, fechando o ciclo e ormando o *bem-estar psicológico*.[1] um assunto da maior importância na vida dos adultos e idosos e tema deste capítulo.

Já foi dito neste texto, que as teorias estão antes nos dados, não na mente dos cientistas. Em pesquisa envolvendo amostra de idosos de 65 a 97 anos, residentes em Campinas (n = 689), aos quais foi perguntado o que significa “ser feliz na velhice”, nós encontramos respostas que evidenciaram a associação entre satisfação e prazer, regulação emocional, propósito, apreço por relações sociais harmoniosas e senso de autodesenvolvimento. No Quadro 1 aparecem os temas e as categorias de significado de felicidade na velhice, com definições e exemplos.[20] Eles evidenciam que os leigos idosos

entrevistados tinham uma visão multidimensional do fenômeno, à qual não escaparam nem a dimensão filosófica e nem os pré-requisitos de saúde, funcionalidade e de condições materiais. Os componentes do bem-estar psicológico identificados pela literatura estão todos presentes!

É verdade que, em grande parte, o bem-estar psicológico depende de condições genéticas, ecológicas e socioeconômicas não modificáveis. Em contrapartida, ele pode ser promovido por meio da agência humana, da intencionalidade e do envolvimento vital; do concurso dos mecanismos cognitivo-emocionais de autorregulação; da interveniência de processos de seleção e otimização de ganhos evolutivos e de seleção e compensação de perdas; da chance de formular e perseguir metas de vida, e da busca da transcendência e da geratividade. Nada disso cai do céu e certamente nada é fácil obter, sem o esforço de uma vida, o que confere beleza à nossa jornada na Terra. Antes de mais nada, é precioso ter esperança. Depois e sempre, trabalho árduo, conosco mesmos e com o mundo que nos cerca.

Referências

1.Diener E, Lucas E, Oishi S. Advances and open questions in the science of subjective well-being. Collabra Psychol. 2018; 4(1):11.

2.Diener E, Pressman SD, Hunter J, Delgadillo-Chase D. If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. Appl Psychol. 2017; 9:133–67.

3.Ryff CD, Keyes CL. The structure of psychological well-being revisited. J Pers Soc Psychol.1995; 69: 719–72.

4. Diniz BS, Firmo JO, Lima-Costa MF, et al. The efffect of gender, age, and depressive symptom severity in late-life depression on the risk of all cause of mortality: The Bambuí Cohort Study of Aging. Depress Anxiety. 2014;31(9):878-795.

5. Ryff CD. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia**. Psychother Psychosom**. 2014;*83*(1):10-28.

6. Hong JH, Charles ST, Lee S, Lachman ME. Perceived changes in life satisfaction from the past, present and to the future: A comparison of U.S. and Japan. Psychol Aging. 2019; 34(3): 317–329.

7. Carmel S. Health and well-being in late life: gender differences worldwide. Front. Med. 2020; 6:218.

8. Diehl M. Self-development in adulthood and aging: the role of critical life events (pp. 150-186). In Ryff CD, Marshall VW (Eds.). The self and society in aging processes. New York: Springer, 1999.

9. Neri AL. Desafios ao bem-estar físico e psicológico enfrentados por idosos cuidadores no contexto da família: dados do Fibra Campinas (pp.303-335). In A.A.Camarano (Org), Cuidados de longa duração para a população idosa: um novo risco social a ser assumido? Rio de Janeiro: IPEA, 2010.

10. Lucas. R.E. (2008). Personality and subjective well-being (pp. 171-194). *In*: Eid M, Larsen RJ. *The science of subjective well-being*. Nova York: The Guilford Press, 2008.

11. Dockray S, Steptoe A. Positive affect and psychobiological processes. Neurosci Biobehav Rev.2010; 35:69–75.

12. Diehl M, Hay EL, Berg KM. The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. Aging Ment Health. 2011;15(7):882-93.

13. Davis MC, Zautra AJ, Johnson LM, Murray KE, Okvat HA. Psychossocial stress, emotion regulation, and resilience among older adults (pp. 250-266). *In*: Aldwin CM, Park CL e Spiro III A (Eds.). Handbook of Health Psychology and Aging. Nova York: Guilford, 2007.

14. Labouvie-Vief G, Medler SM. Affect optimization and affect complexity: Modes and styles of regulation in adulthood. *Psychol Aging*.2010;17:571–587.

15. Bandura A. *The social foundations of thought and action: A social cognitive approach*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986.

16. English T, Carstensen LL. Future time perspective: time horizons and beyond. GeroPsych (Bern). 2018;31(3):163-16.

17. English T, Carstensen LL. Selective narrowing of social networks across adulthood is associated with improved emotional experience in daily life. Int J Behav Dev. 2014; 38(2):195-202

18. Ryff CD. Well-Being with soul: science in pursuit of human potential. Perspect Psychol Sci. 2018; 3(2): 242–248.

19. Steptoe A., Fancourt F. Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use. 2019; PNAS, 116(4): 1207–1212

20. Mantovani EP, Lucca SP, Neri AL. Associações entre significados de velhice e bem-estar subjetivo indicado por satisfação em idosos. R*ev Bras Geriatr Gerontol*. 2016; 19(2):203-222.

.....

ANEXO

Quadro 1. Temas e categorias latentes aos significados atribuídos pelos idosos ao conceito "ser feliz na velhice". *Estudo Fibra Campinas, 2008-2009.*

Tema 1. Saúde e funcionalidade
Categorias
1.1. *Saúde física*. Status de saúde traduzido em diagnósticos médicos, sinais e sintomas; estilos de vida saudáveis. Exs: *Não sentir dor e não ter muita doença. Se cuidar, ter cuidados consigo mesmo, cuidados especiais como ir no médico. Não encher a cara de álcool, não fumar e levar a vida sossegado.*
1.2. *Atividade*. Envolvimento vital, participação social, produtividade, energia. Exs: *Ter vontade e força para trabalhar. Poder tomar banho, fazer as atividades com autonomia, ir a festas familiares. Pessoa que pode viver, ter amigos, ir em festas, lazer, ter direito de vida.*

1.3. *Independência e autonomia*. Capacidade física e mental que permitem controle sobre o ambiente; autogoverno, autodeterminação. Exs: *O difícil é ficar em cima de uma cama, depender dos outros. Ser independente, ter energia, fazer o que quer, sem receber ajuda, viajar, sair.*

1.4. *Cognição*. Funções cognitivas básicas preservadas, permitindo solução de problemas, discernimento, raciocínio julgamento e autonomia. Exs: *Ser capaz de fazer e executar pensamentos e tarefas. Estou sem memória já, não queria perder minha memória de vez, só um pouquinho - não queria sofrer e fazer as pessoas sofrerem.*

Tema 2. Bem-estar psicológico

Categorias

2.1. *Satisfação e prazer*. Produtos do senso de que se tem vida boa e feliz, em concordância com os valores e as expectativas pessoais e sociais. Exs: *Estar satisfeito com o que encontra pela frente. Ter sossego, ter paz e alegria, família. Estar bem com a vida, ser alegre, se dar bem com pessoas próximas, não magoar ninguém, ser correto com as dívidas.*

2.2. *Religiosidade e espiritualidade*. O sagrado e o transcendente como fontes de significado existencial e de senso de pertencimento e como recursos de enfrentamento. Exs: *Primeiro e em tudo servir a Deus, amar ao próximo como a si mesmo e lutar pela vida. O que eu peço para Deus é para não ficar sem a memória. ... trabalhar, até que Deus continue me dando forças.*

2.3. *Enfrentamento com base na emoção*. Manejo de situações estressantes por meio de estratégias cognitivo-emocionais que protegem a autoestima e poupam recursos pessoais. Exs: *É não esquentar a cabeça por banalidades. Estar bem consigo mesmo, de bem com a vida. Quando tem saúde e algum conforto, mas se não tiver, tem que levar a vida.*

2.4. *Autodesenvolvimento*. Investimentos em autoconhecimento e auto aceitação, busca de excelência pessoal, senso de propósito e senso de autorrealização. *Exs: Estar contente consigo mesmo, não almejar mais do que se tem. Uma pessoa que vive, não se lamenta ... aprende a lidar com as novas dificuldades. Ter os filhos bem, indo razoavelmente bem na vida, e também os netos, felicidade da mãe é ver a família bem.*

Tema 3. Relações interpessoais

Categorias

3.1. *Relações familiares*. O núcleo familiar como fonte de reconhecimento, pertencimento, valorização, respeito, proteção, afeto, segurança, apoio e satisfação. *Exs: Família unida e marido e mulher que sempre tenha entendimento. Ser apoiada pelos netos e família. Não ter problemas com a família.*

3.2. *Relações sociais*. O grupo como fonte de reconhecimento, pertencimento, valorização, proteção, afeto, segurança e satisfação. *Exs: É viver bem ...passear, amar, viver bem com os amigos, beber*

com todos. É ter boas amizades, um relacionamento normal com todo mundo.

3.3. *Suporte social.* Relações de dar e receber afeto, bens materiais, informação, ajuda instrumental e auxílio na solução de problemas. *Exs: Ter com quem conversar ... poder ajudar as pessoas. É ter uma pessoa que cuide da gente, poder cuidar. Pessoas que me apoiam, amigos, pessoas que se preocupam comigo e cuidam de mim.*

Tema 4. Recursos materiais

Posse de dinheiro, objetos e oportunidades que facilitem o alcance do bem-estar, de acordo com os valores individuais e sociais. Exs: *Não faltar nada, dinheiro para ir ao médico, para comer, comprar remédio. Ter um salário bom para ter uma vida saudável, do contrário você fica sempre preocupado.*

PARTE 2

CAPÍTULO 1

EIXO ARTE E CULTURA

Maria Cimélia Garcia[1]

Estas linhas relatam a importância do eixo Arte e Cultura do UniversIDADE na vida do idoso, na troca geracional, na forma de educação, seus projetos e o papel social da Universidade Estadual de Campinas – Unicamp. O UniversIDADE é uma iniciativa da Unicamp e atua como forma de educação estendida para a parcela idosa de Campinas e região de forma gratuita e independente do grau de instrução. Os trabalhos realizados em um programa para longevidade e qualidade de vida no cotidiano do idoso revelam a importância do compartilhamento de experiências entre idosos, instrutores voluntários adultos e jovens na troca geracional; atua como um processo de educação continuada e disponibiliza aprendizados pontuais**,** especialmente, nas áreas de artes, de história e de linguagem. A atenção a esse público, em primeiro lugar, contribui para a dignidade da pessoa e para sua autoestima. Amplia as possibilidades de aprendizado intelectual, cognitivo e de expressão. A Unicamp, por meio do UniversIDADE, ao abrir as portas para o público idoso e possibilitar o acesso à diversidade artística e cultural no meio acadêmico que oferece conhecimento e ciência e tudo o que dela decorre, atua no retorno social a essa parcela da sociedade.

Nos textos que compõem este eixo, há uma introdução, a qual abarca as ideias gerais sobre "Arte e Cultura". Além disso, há a apresentação dos textos dos autores instrutores de cada tipo de atividade desenvolvida: "O eixo Arte e Cultura na vida do idoso", "O eixo Arte e Cultura e a troca geracional", "O eixo Arte e Cultura como forma de educação", "O eixo Arte e Cultura e os projetos do UniversIDADE", "O eixo Arte e Cultura cumprindo o papel social na Unicamp". Ademais, há o relato de atividades das Oficinas que compõem este eixo.

Música: Envelhecer é uma arte

Adoniran Barbosa

Velho amigo não chore

Pra que chorar

[1] E-mail: cimelia@unicamp.br

Por alguém te chamar de velho
Não decola, não esquente a cachola
Quando alguém lhe chamar de velho
Sorria cantando assim:
Sou velho e sou feliz
Mas velho é quem me diz
Comigo também acontece
Gente que nem me conhece
Gente que nunca me viu
Quando passa por mim:
Alô velho! alô tio!
Eu não perco a estribeira
Levo na brincadeira
Saber envelhecer é uma arte
Isso eu sei, modéstia à parte

I. O UniversIDADE e o eixo Arte e Cultura

A arte é a autoexpressão lutando para ser absoluta
Fernando Pessoa

O UniversIDADE e o eixo Arte e Cultura, organizado de forma inclusiva, integrativa e interdisciplinar**,** oferece às pessoas**,** no processo de envelhecimento, a oportunidade de entrar em contato com novos conhecimentos. Melhora, consequentemente, a qualidade de vida, a percepção de si mesmas e de seus lugares na vida.

São atividades diversas que viabilizam aos alunos, ao longo do tempo, sociabilidade nos atos de conviver e de realizar. As demandas para as oficinas, para as vivências e para as palestras do UniversIDADE são planejadas e solicitadas por pessoas e por instituições da sociedade. São atividades semestrais internas e externas à Unicamp.

Para o oferecimento das atividades, são essenciais a participação voluntária de docentes, de alunos de graduação e de pós-graduação, de funcionários da Unicamp e de outros profissionais de fora da Universidade. Eles, juntamente aos alunos do UniversIDADE, passam a fazer parte de um conhecimento construído em via de mão dupla: os conteúdos

trazidos e compartilhados pelos instrutores voluntários e a experiência de vida dos idosos que enriquecem as práticas realizadas.

A arte e a cultura são igualmente fundamentais no meio universitário para a inclusão e para o desenvolvimento do cidadão idoso. Algumas das áreas do conhecimento contempladas nas oficinas, nas vivências e nas palestras são artes, artes cênicas, artes visuais, história, estudos da linguagem, ensino de línguas, práticas culturais, comunicação social e mídia, artesanato, educação social e química, física, geologia, ecologia, matemática, alimentos e biologia.

A interação torna o aluno participativo, reduzindo os momentos sentidos como solidão e exclusão; preenchendo o tempo livre. A arte traz equilíbrio. Fischer (1983, p. 57) relata: "A arte pode elevar o homem de um estado de fragmentação a um estado de ser íntegro, total".

O aluno é convidado a ampliar seus conhecimentos por meio de leituras, de apresentação de trabalhos, de estudos da linguagem, de contato com o universo histórico, de sua história pessoal, de arte visual, de arte manual, de atividades de canto, de música e de cinema. Tem a oportunidade de criar uma nova realidade a partir de suas potencialidades em um universo interdisciplinar que, nas palavras de Ernest Fischer, se resume por "a arte, ela própria, é uma realidade social".

No contexto do UniversIDADE, a cultura está presente no apreender, no pensar e no refletir sobre temas pessoais e coletivos em atividades de acordo com suas afinidades e interesses. No Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa Michaelis on-line[2], por definição antropológica, a cultura é "um conjunto de conhecimentos, costumes, crenças, padrões de comportamento, adquiridos e transmitidos socialmente, que caracterizam um grupo social".

Vale *et al.*[3] (2005), no Almanaque Histórico de Paulo Freire, trazem

> Todos os povos têm cultura, porque trabalham, porque transformam o mundo e, ao transformá-lo, se transformam. A dança do povo é cultura. A música do povo é cultura, como cultura é também a forma como o povo cultiva a terra. Cultura é também a maneira que o povo tem de andar, de sorrir, de falar, de cantar, enquanto trabalha (...) Cultura são os instrumentos que o povo usa para produzir. Cultura é a forma como o povo entende e expressa seu mundo e como o povo se compreende nas suas relações com o seu mundo".

No UniversIDADE, esse ato de transformar na realidade social se faz na oportunidade que os alunos têm de desenvolverem trabalhos específicos e projetos continuados com resultados significativos e com o retorno para a sociedade em suas apresentações.

O eixo Arte e Cultura, entre suas ações, tem três projetos de Educação continuada: Jornalismo, Grupo de Teatro Arteiros e Coral UniversIDADE. Os projetos têm a necessidade de educação contínua com o objetivo de providenciar um ambiente de aprendizado sequencial e prático, visando a melhores resultados para promover o retorno à sociedade nas apresentações públicas em geral.

No Projeto Jornalismo**,** a instrutora responsável é Raquel Cristina do Carmo Santos, jornalista e funcionária da Assessoria de Comunicação e Imprensa – ASCON. Os alunos desenvolvem o Jornal UniversIDADE, buscando notícias e realizando entrevistas no espaço universitário, com temas do cotidiano das oficinas, das vivências, das palestras e entrevistas direcionadas a temas gerais, os quais enriquecem as informações divulgadas no jornal do UniversIDADE.

No Projeto Grupo de Teatro Arteiros**,** a instrutora responsável é Carmen Edith Feitosa de Freitas, funcionária da Prefeitura do Campus Universitário. O grupo tem o objetivo de criar, planejar, ensaiar e de apresentar as peças teatrais para a sociedade, o que inclui várias apresentações para diversos públicos, inclusive o infantil.

No Projeto Coral UniversIDADE**,** o responsável é o Professor e Coordenador Ângelo José Fernandes, professor do Departamento de Música do Instituto de Artes (IA/Unicamp). O Coral proporciona, além do contato com a música, a oportunidade de os alunos desenvolverem sua postura corporal e facial, além do estímulo da técnica vocal ao ter conhecimento das letras das músicas, da sintonia, do ritmo e da harmonia. Tudo isso é alinhavado pelo seu conjunto de regras e pela leveza.

Os trabalhos desenvolvidos envolvem movimento, comprometimento e profissionalismo. O Projeto Grupo de Teatro Arteiros e o Projeto Coral UniversIDADE são frequentemente convidados a participarem com apresentações dentro e fora da Unicamp. Outras oficinas participam com a exposição dos trabalhos manuais realizados pelos alunos.

O eixo Arte e Cultura, espaço de organização e criação no atendimento de demandas dos alunos do UniversIDADE, na arte de "transformar enquanto trabalha", vem ao encontro dos objetivos da Universidade que são, entre outros, oferecer serviços de qualidade por meio de programas de extensão e estabelecer relações com a sociedade.

II. O eixo Arte e Cultura na Vida do Idoso

Arte e Cultura no pano de fundo da vida do idoso ao escolher tocar em frente, reconhecendo a importância de estar na vida mais feliz, quem sabe.

Tocando em frente

Almir Sater

Ando devagar porque já tive pressa
E levo esse sorriso
Porque já chorei demais
Hoje me sinto mais forte
Mais feliz, quem sabe
Só levo a certeza
De que muito pouco sei
Ou nada sei
Conhecer as manhas e as manhãs
O sabor das massas e das maçãs
É preciso amor pra poder pulsar
É preciso paz pra poder sorrir
É preciso a chuva para florir
Penso que cumprir a vida
Seja simplesmente
Compreender a marcha
E ir tocando em frente
Como um velho boiadeiro
Levando a boiada
Eu vou tocando os dias
Pela longa estrada, eu vou
Estrada eu sou
Conhecer as manhas e as manhãs
O sabor das massas e das maçãs
É preciso amor pra poder pulsar
É preciso paz pra poder sorrir
É preciso a chuva para florir
Todo mundo ama um dia
Todo mundo chora
Um dia a gente chega
E no outro vai embora
Cada um de nós compõe a sua história
Cada ser em si

Carrega o dom de ser capaz
E ser feliz
Conhecer as manhas e as manhãs
O sabor das massas e das maçãs
É preciso amor pra poder pulsar
É preciso paz pra poder sorrir
É preciso a chuva para florir
Ando devagar porque já tive pressa
E levo esse sorriso
Porque já chorei demais
Cada um de nós compõe a sua história
Cada ser em si
Carrega o dom de ser capaz
E ser feliz

Diversos estudos e experiências demonstram que a vivência com arte e cultura está diretamente relacionada à qualidade de vida e à longevidade. O engajamento em atividades artísticas e culturais permite aos idosos preencherem suas vidas com um novo significado, possibilitando independência. Tais práticas são especialmente necessárias, uma vez que a sociedade frequentemente desvaloriza a experiência e a condição da terceira idade.

Segundo Silva *et al.*[4] (2012, p.123), em pesquisa realizada por Neri[5] (1996), com adultos e idosos participantes de Universidades de Terceira Idade, as atitudes em relação ao idoso são positivas e as expectativas em relação à própria velhice ainda mais positivas, independentemente da idade, do gênero, da escolaridade e da região de residência dos sujeitos.

Nesse sentido, o UniversIDADE oferece, nas práticas das atividades, uma postura, um desenvolvimento individual e coletivo que podem ser criados e mantidos pelos alunos, contribuindo para suas felicidades.

O termo “felicidade” é revisitado por diversos autores, alguns dos quais seguem:

> Conclui-se que a felicidade é um fenômeno predominantemente subjetivo, estando subordinada mais a traços de temperamento e postura perante a vida do que a fatores externamente determinados. (FERRAZ *et al.*, 2007, p. 241)[6]

Na dissertação de mestrado de Pedroso, preparador vocal do Coral Universidade:

> O canto em grupo na terceira idade pode aperfeiçoar os estímulos e habilidades cognitivas, fazendo com que possíveis dificuldades recorrentes na velhice como a falta de memória e mesmo problemas de cunho psicológicos e físicos sejam atenuados. (PEDROSO, 2018, p. 23) [7]

Ainda é mencionado por ele:

> A postura é o primeiro passo para que se alcance um bom controle respiratório, o qual influencia, diretamente, a qualidade da emissão sonora que se deseja. Contudo, antes de se exigir dos cantores tal postura, é necessário que as tensões musculares sejam eliminadas e, para preparar o corpo para a atividade física do canto, é importante realizar uma rotina de relaxamentos e alongamentos corporais antes de se cantar (...). (PEDROSO, 2018, p. 43)

Portanto, o envelhecer pode ser positivo quando a pessoa idosa permanece ativa, reconhecendo-se como parte de seu ambiente. A partir da inclusão, o sujeito pode valorizar suas habilidades e colocá-las a serviço da sociedade. Além disso, acrescenta a arte em seu sistema de valores, em suas crenças e em seu modo de vida, pela própria expressão artística.

Segundo Versian (2019, p. 20)[8]: "A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo IBGE[9] em 2013, mostrou que, a cada quatro pessoas com 60 anos ou mais, pelo menos uma relatava participar de atividades sociais organizadas". O UniversIDADE trabalha para manter e aperfeiçoar suas atividades de forma gradual e continuada para melhor atender às suas demandas.

III. O eixo Arte, Cultura e a troca geracional

A arte da troca no conhecimento da linguagem do idoso e como ouvi-lo com empatia para verdadeiramente dar a ele o espaço que ele procura.

Música: Velhos E Jovens

Adriana Calcanhotto

Antes de mim vieram os velhos
Os jovens vieram depois de mim
E estamos todos aqui
No meio do caminho dessa vida
Vinda antes de nós

E estamos todos a sós
No meio do caminho dessa vida
E estamos todos no meio
Quem chegou e quem faz tempo que veio
Ninguém no início ou no fim
Antes de mim
Vieram os velhos
Os jovens vieram depois de mim
E estamos todos aí

O eixo Arte e Cultura e a troca geracional são encontros de geração proporcionados no contexto das atividades no espaço universitário, visando à integração das pessoas idosas com diferentes gerações. O aluno idoso do UniversIDADE, com sua trajetória de vida, recebe dos alunos voluntários conhecimentos novos ou atualizados.

Os alunos idosos participam das pesquisas de extensão dos alunos graduandos, além de acompanhá-las. Outros instrutores de outras idades, os quais interagem com eles trazendo conhecimentos diversos, acomodados nas oficinas, nas vivências e nas palestras, fazem parte de uma geração que poderia ser seus filhos. “Pais”, “filhos” e “netos” juntos, em um sentido figurado.

Os alunos instrutores da UniversIDADE, que interagem com os saberes, recebem a contribuição para suas formações no relacionamento com a realidade do idoso e com seu comportamento diante dos aprendizados. Os diálogos e as trocas geracionais enriquecem as partes envolvidas, cada qual a sua maneira e com objetivos diferentes ao exporem seus aprendizados.

A riqueza dessas trocas é imensurável.

> Iniciativas que estimulem a integração de indivíduos idosos visam resgatar e estimular a importância dos diálogos sociais independentemente da idade. (PEDROSO, 2018, p. 22)

De acordo com Lima(10) (2008):

> A arte da vida na velhice consiste em uma busca criativa por um novo território, muitas vezes menor, mas que esteja cheio de uma intensidade semelhante à experimentada no passado.

> O mesmo é verdadeiro para o ambiente cultural. Ambientes culturais que ofereçam aos idosos caminhos para seleção, otimização e compensação são as culturas que melhor ajudarão na maximização dos ganhos na velhice". (Baltes & Smith(11), 2004, p. 137).

O ambiente de interação ajuda a diminuir a dificuldade que o idoso enfrenta com a discriminação geracional existente na sociedade. Tal discriminação é consequência da falta de políticas públicas, somada ao contexto de desigualdade social e suas consequências, que atua em todos os níveis, nos quais vivemos.

Nessa troca geracional, a música se faz importante. Segundo Leão e Flusser,

> A experiência de levar música a idosos institucionalizados é qualquer coisa de extraordinário. É, em todos os sentidos, diferente de qualquer coisa que fiz, pensei fazer ou me preparei para fazer. Esta experiência de levar a música a idosos institucionalizados é um ato de entrega, de amor e de retorno direto e muitas vezes imediato. (LEÃO, FLUSSER, 2008, p. 76) (12)

Em relação ao conhecimento, Alves ressalta:

> O segredo do envelhecer, assim, é a renovação de nossas maneiras de pensar. Dizem que Paganini, o famoso violinista, era capaz de tocar música num violino de uma corda só. Mas há violinos completos dos quais não sai música alguma. Assim são as pessoas... Velhice: a arte de fazer música num violino de uma corda só... Mas, para isso, há de ser artista... Acho que a grande questão é dar-se conta do tempo em que se vive. Lição das Sagradas Escrituras: "Ensina-me a contar os meus dias de forma a ter um coração sábio..." É preciso perceber que o tempo é curto. Quando percebemos que o tempo é curto ficamos libertos das mesquinharias que frequentemente tomam conta de nós". Senti que estava velho quando, ao olhar para os meus livros, centenas, milhares, me perguntei: "Vou ter tempo de ler esses livros? Vou querer ler esses livros?" Minha resposta foi: "Não!" Aí o que fiz? Separei os livros que eu amo e quero reler. Os outros, eu os dei. (ALVES, 2014) (13)

No que se refere à linguagem e à história, Angelini argumenta:

> Por meio de uma linguagem simples e integradora entre educador e educando, do falar, escutar e ser ouvido se estabelece um diálogo capaz de oferecer sentido ao estar ali e servir de motivação para desenvolver a sensibilidade em aprender, cujo significado do aprender lhe ofereça um brilho especial no modo de encarar a vida, uma

> esperança a mais, um olhar poético, todos visando ressignificar sua existência. (ANGELINI, 2015, p. 29) (14)

A troca geracional oportuniza ao jovem a experiência de viver o que é novo por meio do olhar do velho e, ao velho, vivenciar e sonhar, ao observar a beleza de ser jovem; todos juntos, em um aprendizado que traz vínculos e satisfação.

IV. O eixo Arte e Cultura como Forma de Educação

A ordem das coisas pode acalmar a vida naquilo que ela tem de mais belo: viver, cada dia, cada instante.

Poesia: Os ombros suportam o mundo

Carlos Drumond de Andrade

Chega um tempo em que não se diz mais: meu Deus.
Tempo de absoluta depuração.
Tempo em que não se diz mais: meu amor.
Porque o amor resultou inútil.
E os olhos não choram.
E as mãos tecem apenas o rude trabalho.
E o coração está seco.
Em vão mulheres batem à porta, não abrirás.
Ficaste sozinho, a luz apagou-se,
mas na sombra teus olhos resplandecem enormes.
És todo certeza, já não sabes sofrer.
E nada esperas de teus amigos.
Pouco importa venha a velhice, que é a velhice?
Teus ombros suportam o mundo
e ele não pesa mais que a mão de uma criança.
As guerras, as fomes, as discussões dentro dos edifícios
provam apenas que a vida prossegue
e nem todos se libertaram ainda.
Alguns, achando bárbaro o espetáculo
prefeririam (os delicados) morrer.
Chegou um tempo em que não adianta morrer.

Chegou um tempo que a vida é uma ordem.
A vida apenas, sem mistificação.

O eixo Arte e Cultura, como forma de educação no UniversIDADE, está diretamente ligado à educação como expressão artística e cultural. Isso ocorre quando o participante entra em contato com a realidade do ambiente em que vive; quando analisa e muda ou aperfeiçoa a própria realidade a partir de novos olhares e percepções vivenciadas no imaginário ou na realidade do momento.

Segundo Gadotti[15] (2005), "A educação não-formal é mais difusa, menos hierárquica e menos burocrática. Os programas de educação não-formal não precisam necessariamente seguir um sistema sequencial e hierárquico de "progressão". Podem ter duração variável, e podem, ou não, conceder certificados de aprendizagem".

A educação não formal e continuada compõe a realidade das atividades que são oferecidas no UniversIDADE. O eixo Arte e Cultura enfatiza, nas oficinas, nas vivências e nas palestras, a reflexão, a criatividade, a leitura e escrita; desenvolve o pensamento crítico, o contato com novos contextos da realidade.

Conforme Pereira[16] (2019, p. 44), "(...) na vida desses sujeitos frequentadores de programas de educação permanente, (tais programas) promovem novos conhecimentos, aprendizagem
e interação na velhice além de estimularem autonomia, o pensar crítico e a qualidade de vida."

Alves[17] (2014), comentando sobre os quatro pilares da educação, diz que "Educar é mostrar a vida a quem ainda não a viu". Nesse sentido, é de fundamental importância conhecer os quatro pilares da educação, que são: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser, baseados no relatório da UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI. Esses pilares são construídos e enriquecidos com a experiência de vida.

Esses conteúdos construídos de geração em geração, permeados de ações, estão nas atividades de arte e cultura, esporte e lazer, saúde física e mental e geração de renda do UniversIDADE. O eixo Arte e Cultura tem expressão diferenciada nas artes visuais (cinema), comunicação, dança, música e teatro.

V. O eixo Arte, Cultura e os Projetos do UniversIDADE

O trabalho no UniversIDADE é feito no estar e no fazer parte, juntamente com os muitos que se propõem a caminhar.

Ninguém caminha sem aprender a caminhar,
sem aprender a fazer o caminho
caminhando, refazendo e retocando o
sonho pelo qual se pôs a caminhar.
Paulo Freire

O eixo Arte e Cultura, juntamente aos projetos do UniversIDADE Jornalismo, Grupo de Teatro Arteiros e Coral UniversIDADE, são oficinas que se transformaram em projetos por terem características e necessidades de educação continuada. Com isso, há a viabilização, o aprimoramento, o aperfeiçoamento e o ato de proporcionar maior vivência, junto às técnicas utilizadas pelos instrutores e ao aprofundamento dos trabalhos que são apresentados para o público fora e dentro da Unicamp.

Os projetos produzem benefícios sociais e estimulam a pesquisa acadêmica, pois os instrutores realizam pesquisas e estudam o aprimoramento; aplicam melhores metodologias, procedimentos e estratégias de ensino que consideram a especificidade da experiência idosa. Como exemplo, temos a já citada dissertação de mestrado de Pedroso (2018), preparador vocal do Coral do UniversIDADE, na qual investigou aspectos biológicos e características do aparelho fonador e da voz humana na terceira idade, bem como as modificações próprias ao processo do envelhecimento. Tal pesquisa teve o objetivo de melhor enquadrar a prática do ensino do canto de acordo com as condições físicas.

Esses projetos trazem em sua essência a oportunidade de pertencer a uma instituição, a um grupo, que tem como objetivo realizar, segundo Lispector[18],

> pertencer não vem apenas de ser fraca e precisar unir-se a algo ou a alguém mais forte. Muitas vezes a vontade intensa de pertencer vem em mim de minha própria força - eu quero pertencer para que minha força não seja inútil e fortifique uma pessoa ou uma coisa.

Ainda, esse é um processo de aprendizagem que agrega valor à própria pessoa e ao que as apresentações representam para todos que participam dela. E então eu soube: pertencer é viver (LISPECTOR, 1984).

O ambiente do UniversIDADE acolhe os alunos e os leva a aprendizados na comunicação com aqueles que fazem parte como instrutores que se entregam a eles. Conforme Rosenberg[19] (2006, p. 21), “como uma forma de comunicação que nos leva a nos

entregarmos de coração", a comunicação compassiva ocorre junto aos alunos, que vêm para o espaço universitário na sintonia com aquilo que se propõem a vivenciar e, muitas vezes, reformular sua forma de falar e de estar, o que os ajuda a viverem bem com o grupo e com as pessoas ao seu entorno na vida cotidiana.

Alguns instrutores deixam, abaixo, algumas linhas sobre as atividades que os compõem. Essas linhas foram feitas com o coração de quem sabe a importância de servir e colher os frutos de um trabalho voluntário.

VI. O eixo Arte e Cultura cumprindo o papel social na Unicamp

A Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) proporciona meios para que a sociedade e seus cidadãos possam usufruir da arte e da cultura, dentro e por meio de suas atividades, de forma organizada e direcionada.

Música: Aquarela

Toquinho
Numa folha qualquer
Eu desenho um sol amarelo
E com cinco ou seis retas
É fácil fazer um castelo
Com o lápis em torno da mão
E me dou uma luva
E se faço chover
Com dois riscos tenho um guarda-chuva
Se um pinguinho de tinta
Cai num pedacinho azul do papel
Num instante imagino
Uma linda gaivota a voar no céu
Vai voando,
Contornando a imensa curva norte sul
Vou com ela viajando
Havaí, Pequim ou Istambul
Pinto um barco a vela,
Branco, navegando,
É tanto céu e mar num beijo azul
Entre as nuvens vem surgindo
Um lindo avião rosa e grená
Tudo em volta colorindo
Com suas luzes a piscar
Basta imaginar e ele está partindo,
Sereno, lindo,
E, se a gente quiser,

Ele vai pousar
Numa folha qualquer
Eu desenho um navio de partida
Com alguns bons amigos
Bebendo de bem com a vida
De uma América a outra
Consigo passar num segundo
Giro um simples compasso
E num círculo eu faço o mundo
Um menino caminha
E caminhando chega num muro
E ali logo em frente
A esperar pela gente o futuro está
E o futuro é uma astronave
Que tentamos pilotar
Não tem tempo nem piedade
Nem tem hora de chegar
Sem pedir licença
Muda nossa vida
E depois convida
A rir ou chorar
Nessa estrada não nos cabe
Conhecer ou ver o que virá
O fim dela ninguém sabe
Bem ao certo onde vai dar
Vamos todos numa linda passarela
De uma aquarela
Que um dia enfim
Descolorirá
Numa folha qualquer
Eu desenho um sol amarelo
(que descolorirá)
E com cinco ou seis retas
É fácil fazer um castelo
(que descolorirá)
Giro um simples compasso
E num círculo eu faço o mundo
(que descolorirá)

O UniversIDADE, no eixo Arte e Cultura, cumpre o seu papel social na Unicamp na extensão universitária, já que mantém a oferta de serviços e a relação com a sociedade pelas suas atividades.

Como um órgão de ensino e pesquisa do Estado, sob gestão da esfera estadual, a Unicamp cumpre seu papel na inserção social e o exercício da cidadania ao “apoiar programas

que eduquem a sociedade em geral a não discriminar o idoso". (Estatuto do Idoso, 2015, p. 48)[20]

Essas atividades se estendem para a comunidade de Organizações Não Governamentais (Ongs). Os alunos que moram nos bairros onde estão sediadas instituições locais, em parceria, são inclusos e atendidos pelo UniversIDADE com o apoio da Unicamp. Também ocorrem ações comunitárias, como oficinas específicas de artesanato e, em eventos especiais, coleta de alimentos, os quais são direcionados a intuições carentes.

Segundo Margareth Chan (2015, p. 6), [21] no Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial da Saúde,

> Não há mais pessoa tipicamente velha. As populações [sic] mais maiores /[sic] são caracterizadas por grande diversidade. Por exemplo, alguns adultos maiores de 80 anos apresentam níveis de capacidade física e mental comparáveis aos níveis de muitos jovens de 20 anos. As políticas devem ser estruturadas de forma que permitam um maior número de pessoas alcançarem trajetórias positivas do envelhecimento. E elas devem servir para quebrar as muitas barreiras que limitam a participação social contínua e as contribuições de pessoas mais maiores (sic). Porém, muitas pessoas experimentarão declínios significativos de capacidade em idades muito mais jovens. Por exemplo, algumas pessoas de 60 anos podem precisar de ajuda de outras pessoas para realizar até as tarefas mais simples. Uma resposta abrangente da saúde pública ao envelhecimento da população também deve abordar as suas necessidades. Ativar as capacidades e atender às necessidades de tais populações diversas pode resultar em políticas que parecem desconexas, e que podem até ser administradas por meio de esferas de governo diferentes e concorrentes. Contudo, as diferentes necessidades de pessoas mais velhas são vistas como um funcionamento contínuo. Uma resposta política ampla deve ser capaz de reconciliar essas diferentes ênfases em uma narrativa de envelhecimento coerente.

A Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) apoia essas ações, ao abrir suas portas para o UniversIDADE, inserindo-as no contexto da Universidade, dando resposta social e política à população da região de Campinas.

VII. Conclusão

A consciência, a valorização e a execução de projetos sociais educativos, realizados por meio da atuação de professores voluntários junto aos alunos idosos, compõem o núcleo, no qual todas as atividades se baseiam. Sendo assim, a inserção dos alunos, em diferentes formas

e atividades, traz resultados como aprendizados, autoestima, acolhimento e respeita verdadeiramente as necessidades, muitas vezes negligenciadas, de uma pessoa idosa.

Referências

1. Fischer E. A Necessidade da Arte. Título original: Von der Notwendigkeit der Kunst Publicado em 1959 por Verlag der Kunst, Dresden. 9.ed. Rio de Janeiro: Editora Zahar Editores; 1983.

2. Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa Michaellis on-line. São Paulo. [Acesso em abril de 2020]. Disponível em: https://michaelis.uol.com.br/ moderno – portugues/busca/portugues–brasileiro/cultura/.

3. Vale MJ,Jorge SMG, Benedetti S. Educar paraTransformar: almanaque histórico. São Paulo: Mercado Cultural; 2005. [Acesso em janeiro 2020]. Disponível em: <http://www.dhnet.org.br/direitos/militantes/paulofreire/almanaque_de_paulo_freire .pdf>.

4. Silva CC, Farias LMB, Oliveira TS, Rabelo DF. Atitude de idosos em relação à velhice e bem-estar psicológico. Revista Kairós Gerontologia. 2012; 15(2): 119-140. [Acesso em abril 2020]. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/13798/10187>.

5. Neri AA. Os profissionais de recursos humanos, a empresa e o trabalhador que envelhece. São Bernardo do Campo. Tese [Mestrado em Administração de Recursos Humanos], Instituto Metodista de Ensino Superior; 1996.

6. Ferraz B, Tavares H, Zilberman ML. Felicidade: uma revisão. Revisão da Literatura.Revista de Psiquiatria Clínica. 2007, 39 (5). [Acesso em fev 2020]. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpc/v34n5/a05v34n5.pdf>.

7. Pedroso D. Preparo vocal para coros de terceira idade: pressupostos e relato de experiência no Coral UniversIDADE. Campinas. Tese [Mestrado] - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes; 2018.

8. Versian MH. Longevidade. Viver bem e cada vez mais. Retratos. A revista do IBGE [revista em internet] 2019 n.16. [Acesso em abr. 2020]. Disponível em <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/d4581e6bc87ad8768073f974c0a1102b.pdf

9. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE [homepage na internet]. [Acesso em fev.2020]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>.

10. Lima PMR. A Arte de Envelhecer: um estudo sobre História de Vida e Envelhecimento. Brasília. Tese [Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura] – Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia; 2008. [Acesso em março de 2020]. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/30865883_A_arte_de_envelhecer_um_estudo_sobre_historia_de_vida_e_envelhecimento>.

11.Baltes PB, Smith J. New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. Gerontology, 49. 2004.

12. Leão ER, Flusser V. Música para idosos institucionalizados: percepção dos músicos atuantes. [publicação on-line]; 2008 [Acesso em abril de 2020]. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v42n1/10.pdf>.

13. Alves R. Entrevista à Revista A Terceira Idade. Sesc São Paulo. Postada em 09/10/2014. [Acesso em maio 2020]. Disponível em: https://www.sescsp.org.br/online/artigo/8283_ENTREVISTA+RUBEM+ALVES.

14. Angelini RC. Linguagem Poética e Educação Sociocomunitária: uma

ressignificação da vida social do idoso. Americana. Tese [Mestrado em educação]; 2015.

15. Gadotti M. A Questão da Educação Formal/Não-Formal. Institut International Des Droits de L´Enfant (IDE). 2005. [Acesso em abril 2020]. Disponível em: <http://www.aedmoodle.ufpa.br/pluginfile.php/305950/mod_resource/content/1/Educacao_Formal_Nao_Formal_2005.pdf>.

16. Pereira D. A oficina - Diálogos com quem gosta de ler e escrever: um estudo descritivo do Círculo de Cultura Freireano em um programa de educação permanente para idosos. Campinas. Tese [doutorado] - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas e Universidade de São Paulo, 2019.

17. Alves R. Quatro pilares da Educação. 2014. [Acesso em maio de 2020]. Disponível em:

<http://docenteinovador.blogspot.com/2014/04/quatro-pilares-da-educacao-ruben-alves.html>.

18. Lispector C. A Descoberta do Mundo. Crônicas. Rio de Janeiro: Rocco digital, le-Livros;1999. [Acesso em jan.2020]. Disponível em: <https://nessageografia.files.wordpress.com/2016/06/a-descoberta-do-mundo-clarice-lispector.pdf>.

19. Rosenberg BM. Comunicação Não-violenta. Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. 3.ed. São Paulo: Ágora Editora; 2006.

20. Estatuto do Idoso [homepage na internet]. III. Área da educação. Governo do Estado de São Paulo. [Acesso em fev.2020]. Disponível em: <http://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/a2sitebox/arquivos/documentos/880.pdf>.

21. Organização Mundial da Saúde. Resumo: Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. 2015. [acesso em maio de 2020]. Disponível em

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=8F607E759227F2C99C1B31C32EA5EB1D?sequence=6>.

ANEXO

Um pouco sobre os músicos e poetas

Adoniran Barbosa, nome artístico de João Rubinato· (Valinhos, 6 de agosto de 1910 - São Paulo, 23 de novembro de 1982), foi um compositor, cantor, humorista e ator brasileiro. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Adoniran_Barbosa>. [Acesso em mar. 2020]

Fernando António Nogueira Pessoa (Lisboa, 13 de junho de 1888 - Lisboa, 30 de novembro de 1935) foi um poeta, filósofo, dramaturgo, ensaísta, tradutor, publicitário, astrólogo, inventor, empresário, correspondente comercial, crítico literário e comentarista político português. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Fernando_Pessoa>. [Acesso em mar. 2020]

Almir Eduardo Melke Sater, (Campo Grande, 14 de novembro de 1956), mais conhecido como Almir Sater, é um violeiro, compositor, cantor e instrumentista brasileiro. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Almir_Sater>. Acesso em mar. 2020.

Adriana da Cunha Calcanhotto (Porto Alegre, 3 de outubro de 1965) é uma cantora, compositora, intérprete, instrumentista, produtora musical, arranjadora, escritorae ilustradora brasileira, além de atuar como professora· e embaixadora da Universidade de Coimbra, em Portugal. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Adriana_Calcanhotto>. Acesso em mar. 2020.

Carlos Drummond de Andrade (Itabira, 31 de outubro de 1902 - Rio de Janeiro, 17 de agosto de 1987) foi um poeta, contista e cronista brasileiro, considerado por muitos o mais influente poeta brasileiro do século XX. Drummond foi um dos principais poetas da segunda geração do Modernismo Brasileiro. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Carlos_Drummond_de_Andrade>. Acesso em mar. 2020.

Paulo Freire*. <https://www.pensador.com/paulo freire_frases_educacao/>. Acesso em mar. 2020.

Antonio Pecci Filho nasceu em 6 de julho de 1946, na cidade de São Paulo. O apelido Toquinho foi dado por sua mãe e, já aos quatorze anos, ele começou a ter aulas de violão com Paulinho Nogueira. Estudou harmonia com Edgar Janulo, violão clássico com Isaías Sávio,

orquestração com Leo Peracchi e Oscar Castro Neves. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Toquinho>. Acesso em mar. 2020.

Vinicius de Moraes - Marcus Vinicius de Moraes. (Rio de Janeiro, 19 de outubro de 1913 - Rio de Janeiro, 9 de julho de 1980), foi um poeta, dramaturgo, jornalista, diplomata, cantor e compositor brasileiro. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Vinicius_de_Moraes>. Acesso em mar. 2020.

A vida é a arte do encontro, embora
haja tanto desencontro pela vida.
Vinícius de Moraes

CAPÍTULO 2

PROJETO CORAL UNIVERSIDADE

Angelo José Fernandes[1]

No fim do primeiro semestre de 2015, o Centro de Integração, Documentação e Difusão Cultural da Unicamp (CIDDIC), do qual sou coordenador, foi procurado pela coordenação do recém-criado Programa UniversIDADE, o qual, na ocasião, buscava parceiros que pudessem oferecer oficinas ou palestras a seus alunos. Naquela época, ao andar pelo *campus*, ainda sem saber do que se tratava, eu observava curioso a presença de grupos formados por esses alunos, normalmente pessoas que esbanjavam alegria e simpatia circulando pela universidade. Como o CIDDIC é um centro de pesquisa que desenvolve diversas atividades musicais, naturalmente, teria profissionais capacitados a atender às necessidades do Programa no campo das artes. Lembro-me de que, em uma das reuniões do Conselho Executivo do CIDDIC, tomei conhecimento da solicitação feita pela então coordenadora do Programa, Alice Helena De Danielle e, embora ela buscasse oficinas de pequena duração ou palestras que abordassem temas musicais, imediatamente me ocorreu a possibilidade de montar um coro destinado somente àquele público que envolvia pessoas da meia idade e da terceira idade, na maioria, sem experiência coral prévia. Em minha mente, não era nada muito complicado, afinal de contas, eu passei grande parte da minha vida dirigindo coros amadores de diferentes naturezas. Bastante empolgado com a possibilidade, naquela mesma reunião propus a ideia ao conselho que, ainda sem entender como eu faria para que tudo acontecesse, foi receptivo e colocou à minha disposição as dependências do centro para a realização dos ensaios.

Meu interesse era criar e manter um grupo coral estável, não oferecer uma simples oficina de pedagogia coral. Ainda não existia na Unicamp um coro voltado para aquele público específico, embora a prática coral direcionada exclusivamente a pessoas da terceira idade seja muito comum em todo o mundo há muitos anos. Contudo, considerando minhas várias atividades na universidade, eu precisaria contar com algum auxílio técnico. Não seria possível manter essa atividade sozinho. Projetei, então, uma atividade mais ampla que

[1] Instrutor do Projeto Coral UniversIDADE.

deveria envolver, além da formação de um coro com alunos do Programa, o trabalho de estagiários, estudantes dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Música do Instituto de Artes (IA). Em meus planos, já não era mais um coro, mas um laboratório de pesquisa e prática coral.

Minha vontade de abraçar essa causa não era uma mera empolgação de momento. Por quase 15 anos, em um período anterior à minha atividade como docente do Instituto de Artes da Unicamp, fui diretor artístico e regente de um coral de meia e terceira idade em minha cidade natal, Itajubá, no estado de Minas Gerais, por meio do qual trabalhei com muitas cantoras amadoras com idade mínima de 50 anos. Com esse grupo – Coro Feminino de Terceira Idade de Itajubá –, aprendi a lidar com as peculiares demandas da prática coral direcionada a esse público, o que envolvia não somente questões artísticas ou vocais, mas também emocionais e sociais. Aprendi em um verdadeiro "campo de batalha" o que não se aprende em cursos de regência e canto. Esse grupo mineiro, do qual me recordo com orgulho e de forma saudosa, contribuiu amplamente para o meu crescimento, tanto no campo pessoal como, principalmente, no profissional, por ter me ajudado a desenvolver habilidades como regente de vozes femininas, preparador vocal de vozes maduras e músico arranjador, já que não é comum se encontrar na literatura um repertório pronto para esse tipo de grupo. A possibilidade de reviver tal experiência de quase 15 anos em Minas foi, para mim, naquele momento, um fator de grande motivação.

Outro estímulo que encontrei para colocar em prática o Projeto Coral UniversIDADE, que ainda não tinha esse nome, era justamente a possibilidade de oferecer a jovens músicos a possibilidade de trabalhar com as especificidades desse tipo de atividade coral. Desde que assumi a docência na Unicamp, tenho constantemente criado possibilidades de prática e vivência musical para os alunos, em especial para aqueles ligados ao canto, à regência, à correpetição e à pedagogia vocal. Por meio desse Projeto, eu poderia acolher pelo menos cinco alunos-estagiários que, além de me auxiliarem, teriam nesse novo coro uma excelente oportunidade de troca de experiências, um verdadeiro laboratório de performance e pedagogia musical. É importante ressaltar que, assim como mencionei anteriormente, a atividade coral voltada ao público da terceira idade é bastante ampla, tendo se tornado um excelente campo de trabalho para regentes corais. Entretanto, para trabalhar com determinados grupos, é preciso conhecer determinadas especificidades não contempladas nos planos de curso dos vários cursos de regência oferecidos no país. Há questões de várias ordens a serem administradas, em especial, aquelas ligadas à autoestima dos cantores e ao

envelhecimento da voz. A possibilidade de poder mostrar aos alunos estagiários tais questões que aprendi a administrar na prática me estimulava muito.

Assim, contando com o entusiasmo dos envolvidos no Programa, elaborei o projeto e o coloquei em prática a partir de agosto de 2015. Selecionei cinco alunos dos cursos de Música do Instituto de Artes, reuni-me com eles e consultei a coordenação do Programa sobre a possibilidade de esses alunos estagiários serem bolsistas. A eles foram concedidas, pela citada coordenação, cinco bolsas do Programa de Apoio Didático (PAD), mantidas até hoje, possibilitando um envolvimento efetivo de todos.

Em nosso planejamento, designamos, desde o princípio, o perfil e as funções de cada um dos cinco estagiários bolsistas: 1) regente; 2) pianista correpetidor; 3) cantora responsável pelo naipe de sopranos; 4) cantora responsável pelo naipe de contraltos; e 5) cantor responsável pelo naipe de vozes masculinas. Embora a formação tradicional de um coro adulto seja a quatro vozes – soprano, contralto, tenor e baixo – acreditávamos, antes mesmo do início das atividades, que a adesão a esse tipo de projeto por homens seria menor que por mulheres. Assim, no meu planejamento, sempre considerei trabalhar com um coro a três vozes, dividido em dois naipes de vozes femininas (sopranos e contraltos) e um único naipe de vozes masculinas. Isso aconteceu de fato e, mesmo tendo uma boa adesão masculina ao coro, o número de vozes femininas sempre foi significativamente maior.

Ao responsável pela regência cabem três funções: dirigir os ensaios e as apresentações, auxiliar este coordenador na escolha do repertório e ajudar na escrita de arranjos para o grupo. Esse estagiário, normalmente um aluno do curso de Regência, precisa ter um perfil de liderança, saber se comunicar de forma clara e precisa, tanto com os cantores do coro quanto com seus colegas estagiários, além de apresentar excelente escuta e afinação. Embora não seja uma exigência, é desejável ainda que tenha uma boa técnica vocal para que possa ser eficaz nos exemplos cantados ao grupo.

Ao pianista correpetidor, cabem as funções de acompanhar o coro ao piano em todos os ensaios e apresentações, além de auxiliar na escrita de arranjos para o grupo. Esse estagiário precisa saber lidar com as linguagens erudita e popular, visto que grande parte do repertório é composto por arranjos de canções da Música Popular Brasileira. Pode ser um aluno do curso de piano, piano popular, regência, ou, ainda, do curso de Licenciatura em Música. O importante é a proficiência no instrumento nas duas linguagens citadas. Embora não seja uma exigência, é desejável que tenha habilidades de regente para que possa substituir o regente se necessário.

Os três estagiários cantores têm as funções de cantar junto de seu naipe nos ensaios e apresentações, realizar ensaios de naipe, auxiliar o regente em suas funções e, principalmente, oferecer conhecimento musical e técnico-vocal aos cantores do coro, esclarecendo suas dúvidas e servindo de exemplo vocal.

Para exercer todas essas funções, sempre busquei estudantes proativos em suas ações e polidos no tratamento com os outros. Antes de convidar qualquer um deles, tenho o hábito de analisar seu comportamento para me certificar de que sua participação vai agregar à atividade do coro e não a colocar em situação de risco. De forma geral, essa escolha proporcionou uma convivência saudável, baseada na troca de experiências entre gerações distantes. Evidentemente, existiram pequenos conflitos, alguns decorrentes da dificuldade de alguns alunos-cantores aceitarem a autoridade musical dos estagiários, já que são bem mais jovens; outros, em função da dificuldade que alguns estagiários tiveram para entender a postura rígida de alguns cantores. Felizmente, esses poucos conflitos foram administrados e resolvidos com base no diálogo aberto e honesto.

Ao longo desses quase cinco anos de existência do Coral UniversIDADE, vários alunos do Departamento de Música do Instituto de Artes foram contemplados com essa bolsa PAD para desenvolver tais funções. Devo, contudo, destacar um deles, Daniel Alves Duarte Pedroso Júnior, Bacharel em Música com Habilitação em Canto e Mestre em Música, cujo envolvimento com o grupo foi tão intenso que chegou ao ponto de ele realizar sua pesquisa de mestrado sob minha orientação, com foco no preparo vocal do Coral UniversIDADE. Sua dissertação, intitulada *Preparo vocal para coros de terceira idade: pressupostos e relato de experiência no Coral UniversIDADE*, aponta um caminho eficaz para o preparo técnico vocal e musical de grupos de terceira idade com base em dados colhidos a partir de sua prática com o coro do Programa. Durante o período de realização de sua pesquisa, deixou de ser bolsista PAD por não ser mais um aluno de graduação, mas continuou com suas atividades no grupo na qualidade de preparador vocal. A questão da construção da sonoridade coral a partir do preparo vocal é muito preciosa para mim, a ponto de ter me dedicado por anos a pesquisar esse tema, incluindo meu doutorado, que teve como produto final minha tese, intitulada *O regente moderno e a construção da sonoridade coral: uma metodologia de preparo vocal para coros*.

Tornei-me um representante do assunto em diversos eventos de pesquisa e performance em música coral. Sempre acreditei na "beleza do som coral" a partir do canto saudável e, consequentemente, na necessidade do trabalho técnico para se atingir uma sonoridade esteticamente "bonita" e vocalmente saudável. Daniel, meu orientando, tendo

como campo de estudo o Coral UniversIDADE seguiu meus passos, dedicando-se, ao mesmo assunto, contudo atuando em um contexto mais específico que envolve a construção da sonoridade coral em grupos de vozes maduras e envelhecidas. Acredito ser importante informar que ele esteve presente no trabalho do grupo desde sua criação quando recebemos nossa primeira turma.

Inicialmente, pensamos em abrir 50 vagas para o coro, mas tivemos um número inicial de inscrições muito superior. Assim, acabamos aumentando para 70 vagas e tivemos todas elas preenchidas. Embora o nosso intuito sempre tenha sido o de manter o coro como um grupo estável do Programa, ele funciona como uma oficina contínua, oferecida semestralmente, desde o segundo semestre de 2015 de forma ininterrupta. A atividade é aberta para todos, entretanto, aqueles que já participam têm prioridade na matrícula, caso as inscrições superem o número de 70 vagas. Isso faz com que consigamos manter uma continuidade nas atividades, facilitando a construção da sonoridade do grupo e a permanência do repertório. Obviamente nos esforçamos para acolher a todos e oferecer as melhores condições de adaptação ao grupo e às suas atividades. A continuidade das atividades é de extrema importância para os que já frequentam o coro. O "começar de novo" é sempre desmotivador para a maioria. Mesmo com uma pequena rotatividade, uma vez que a cada semestre um pequeno número de cantores deixa o coro enquanto novos elementos chegam, a ideia de continuidade motiva a todos e faz com que os novos cantores se empenhem para acompanhar os demais. Nesse contexto, a figura dos estagiários representantes de naipe é fundamental. Eles acolhem os participantes e prestam auxílio a eles até que os novos cantores se sintam de fato inseridos no grupo.

Os ensaios têm a duração de 90 minutos e acontecem duas vezes por semana, às terças e quintas das 12h00min às 13h30min, desde a criação do coro. No primeiro ano de existência, os ensaios aconteceram no Salão da Escola Livre de Música – ELM do CIDDIC – e, a partir de agosto de 2016, foram transferidos para o Auditório do Programa UniversIDADE (antiga AFPU), na Rua da Reitoria, Praça das Bandeiras.

O projeto sempre teve como princípio norteador a realização da atividade musical com qualidade artística. Por muitas vezes, assisti a apresentações corais de grupos de terceira idade, nas quais era nítida a falta de preocupação artística por parte dos regentes que chegam a expor seus cantores, permitindo que cantem sem um trabalho mínimo de afinação e refinamento do som, tentando realizar movimentações cênicas para as quais eles estão visivelmente despreparados. Luto e sempre lutei contra a mentalidade de que deveríamos apenas oferecer uma experiência social aos cantores, como se pessoas de meia e terceira idade

não fossem capazes de cantar bem, com boa afinação, precisão rítmica e uma sonoridade esteticamente bonita. Na verdade, a experiência social acontece naturalmente na prática coral, que traz não somente benefícios sociais ao indivíduo, mas também psicológicos, emocionais, cognitivos e físicos.

Nas reuniões com os estagiários do projeto, bem como nos poucos ensaios que realizei, sempre fiz questão da melhor sonoridade e da afinação mais precisa. Com uma linguagem simples e lúdica, além de exemplos vocalmente precisos do que se busca, é possível se alcançar os melhores resultados nesses quesitos. Guiamo-nos sempre pelo princípio de que a sonoridade de um coro é sua maior marca e cabe ao regente construí-la e aperfeiçoá-la. A melhora constante da sonoridade do Coral UniversIDADE sempre foi nosso maior desafio. Vale ressaltar que, embora se trate de uma tarefa árdua, os cantores sempre acreditaram em meu trabalho e no trabalho dos estagiários. Apesar de cansativo por vezes, eles se sentiam motivados porque sabiam que eram capazes de realizá-lo. Sempre mostramos que jamais pediríamos a eles algo que não fossem capazes de oferecer. Dessa forma, em busca do "melhor som", o grupo realizou diversas apresentações dentro e fora do *campus*, tendo obtido muito sucesso em todas. Não cabe a mim, no âmbito deste trabalho, enumerar as várias apresentações realizadas pelo coro, contudo, devo ressaltar a realização de um Encontro de Coros em 2018 que aconteceu no Auditório da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, organizado pela então coordenadora executiva do Programa, Profa. Dra. Kátia Stancato, e por sua equipe. Na ocasião, recebemos outros coros de terceira idade da cidade de Campinas. Os grupos passaram o dia juntos. Realizaram um ensaio coletivo, almoçaram, apresentaram-se separadamente, apresentaram-se juntos e, por fim, confraternizaram-se. Foi um momento importante para o Coral UniversIDADE quando os cantores, tendo outros grupos como referência, puderam entender o quanto era importante nossa insistência na busca da melhor qualidade sonora do coro. Sua sonoridade se transformou em motivo de orgulho para todos eles e não somente para mim e meus estagiários.

A questão vocal é sempre delicada entre cantores amadores de coros. No caso de cantores inexperientes, a situação é ainda mais complicada de ser administrada. Embora o canto em conjunto não exponha as vozes dos cantores, para que eles apresentem um bom rendimento e contribuam individualmente com a sonoridade coletiva de forma eficaz, é necessário que se sintam confiantes e vocalmente confortáveis. Como o som do coro é formado pela soma das particularidades das várias vozes, em alguns poucos momentos eles precisam cantar sozinhos, até para que possamos avaliar se estão classificados corretamente. A respeito da primeira classificação feita no coro em agosto de 2015, Pedroso Júnior relata

que “foi tomado o cuidado de não permitir que a falta de experiência com o canto fizesse com que os coralistas se sentissem intimidados com uma avaliação individual” (PEDROSO JUNIOR, 2018, p. 32). O cuidado de nunca expor ou intimidar os cantores é tomado constantemente por mim e pela minha equipe de estagiários.

Evidentemente, em nenhum dos vários tipos de grupos corais um regente deveria expor ou intimidar vocalmente seus cantores. No âmbito da prática vocal com cantores amadores de meia e terceira idade, tal ação seria ainda mais desastrosa. Um regente coral que trabalha com esse público precisa estar atento ao fato de que o envelhecimento pode gerar sérios problemas de autoestima no indivíduo, sem falar nas várias mudanças físicas e anatômicas que ocorrem no “aparelho vocal”. Essas mudanças envolvem a atrofia dos músculos da laringe, calcificação e ossificação das cartilagens laríngeas, redução de glândulas mucosas, além das alterações hormonais. Segundo Sataloff (2017, p. 593), soprosidade, perda da extensão vocal, mudanças nas características do vibrato que passa a dar lugar a um trêmulo, perda do controle de ar, fadiga vocal, falta de precisão na afinação, entre outros, são aspectos comuns de serem observados em cantores mais velhos. Apesar do fato de que muitas dessas alterações não podem ser evitadas, nem todas são irreversíveis. À medida que compreendemos melhor o processo de envelhecimento, percebemos que muitas dessas alterações podem ser prevenidas ou, até mesmo, corrigidas (RUBIN *et. al*, 2014, p. 423).

Considerando tal abordagem, no âmbito do Projeto Coral UniversIDADE, a questão da autoestima sempre foi tratada a partir do acolhimento e incentivo oferecidos aos alunos-cantores e, principalmente, do entendimento de que são adultos experientes com grande capacidade cognitiva e artística, e não indivíduos incapazes que devem ser tratados de forma infantilizada. Por sua vez, as dificuldades vocais são compreendidas como parte natural do processo de envelhecimento do corpo. Assim, o trabalho técnico vocal constante procura não somente atingir uma sonoridade bonita, mas também, auxiliar os cantores a prevenirem e corrigirem as alterações vocais decorrentes desse processo.

Uma questão bastante importante de ser abordada aqui é a escolha do repertório e sua abordagem nos ensaios, sobre as quais Pedroso Júnior discorreu de forma ampla em sua dissertação. Conforme o autor menciona, a escolha do repertório do Coral UniversIDADE sempre aconteceu segundo critérios determinados por mim, uma vez que essa seleção e sua aplicação nos ensaios, se feita de forma adequada, tende a tornar o grupo mais unido e motivado a ensaiar e a se apresentar. Os principais critérios que determinei para esse grupo desde a elaboração do projeto e citados por Pedroso Júnior são: 1) em um primeiro momento, o repertório deveria ser prioritariamente em português brasileiro; 2) a música deve despertar

nos coralistas lembranças que os façam se sentir conectados com ela; 3) o repertório deve ser em uníssono, duas vozes (homens e mulheres) ou três vozes (sopranos, contraltos e homens); 4) a temática das obras, assim como a ação dos estagiários ao abordá-las, não deveria ser infantilizada ou paternalista; e 5) pelo menos nos ensaios, é importante que se insista com os coralistas que tenham contato com partituras, a fim de que desenvolvam, ainda que te forma pessoal e individual, uma leitura musical.

É muito comum na prática coral a utilização de repertórios de diversos idiomas, ainda que os cantores não sejam falantes de tais línguas. Contudo, ao criar o projeto, eu não dispunha de muitas informações sobre o perfil dos cantores que integrariam o grupo. Depois de criado, constatamos que se tratava e ainda se trata de um grupo altamente heterogêneo, com diversos níveis de instrução e formação, de diferentes classes sociais e várias faixas etárias. A utilização de idiomas estrangeiros poderia causar constrangimento e frustração aos cantores num primeiro momento. Ao contrário, o repertório em português brasileiro nos auxilia a criar "um espaço acolhedor a todos, com o objetivo de estimular a socialização entre os coralistas, de forma que as diferentes bagagens individuais se somem a um trabalho coletivo harmônico, sem que tais assimetrias sociais produzam maiores obstáculos entre os integrantes" (PEDROSO JUNIOR, 2018, p. 34).

Como a literatura coral brasileira para a nossa formação – sopranos, contraltos e homens – é escassa, entendemos que seria necessária a produção de arranjos escritos especialmente para esse coro. No princípio, além de utilizar canções em uníssono ou cânones com o intuito de desenvolver a prática do canto a duas ou três vozes, eu mesmo escrevi alguns arranjos e adaptei outros já existentes para o Coral UniversIDADE. Com o tempo, os próprios regentes e pianistas estagiários passaram a cuidar dessa tarefa. Nosso foco sempre foi a música popular brasileira, representada em sua diversidade por canções compostas entre as décadas de 1950 e 1990. Depois de algum tempo, por ocasião da época de Natal, passamos a utilizar também peças corais em Latim, o que não causou estranheza aos cantores. É importante ainda ressaltar que, apesar da preocupação constante em utilizar canções populares brasileiras em arranjos escritos ou adaptados especialmente àquele grupo, também costumamos tomar o cuidado de oferecer um repertório gradualmente desafiador para que a motivação cresça também nesse sentido. Esses desafios aparecem no repertório através de diversos aspectos que incluem dificuldades melódicas, harmônicas, rítmicas, técnico-vocais e, até mesmo, de prática de conjunto.

Conforme relatado por Pedroso Júnior, baseado em minha experiência com coros de terceira idade, entendi que não era positivo trabalhar repertórios que tivessem algum cunho

paternalista ou infantilizado. Da mesma forma, o tratamento dado aos cantores no trabalho técnico-vocal e de prática desse repertório deve ser respeitoso, sem atitudes que façam com que se sintam infantilizados ou com capacidade intelectual reduzida, má audição e funções cognitivas mais lentas. Segundo o citado autor, "é importante para os coralistas que a abordagem nos ensaios e apresentação seja de maneira educada, mas nunca infantilizada ou exageradamente articulada e gesticulada [...] como se eles não ouvissem ou enxergassem" (PEDROSO JUNIOR, 2018, p. 37). O autor ainda explica que, caso eles não enxerguem ou ouçam, eles mesmos pedirão para um colega que explique melhor o que está acontecendo.

Embora o assunto cause discordância entre educadores musicais, como forma de não permitir que os cantores sejam tratados como "menos capazes", temos nos esforçado para realizar uma prática que empregue os recursos padrões da atividade coral, o que inclui a utilização da partitura pelos coralistas, pelo menos nos ensaios. Evidentemente, essa exigência foi motivo de muitas reclamações.

> A princípio todos, antes mesmo de ouvirem as explicações de como funcionam as partituras, reclamaram do tamanho das letras, do fato de não entenderem nada sobre as "bolinhas" (se referindo às notas e figuras musicais), colocando os mais diversos obstáculos para que abríssemos mão da partitura e trouxéssemos a letra da música corrida e em letras grandes numa folha. (PEDROSO JUNIOR, 2018, p. 35).

Apesar das reclamações, sempre insisti com os coralistas e com meus estagiários sobre a capacidade de todos desenvolverem alguma leitura musical, conhecendo elementos musicais a partir da partitura. Acredito firmemente, com base em minha experiência, que, se deixarmos de lado o peso pejorativo que o termo "terceira idade" carrega, podemos construir um grupo de cantores que agem com autonomia e são capazes de uma qualidade musical e vocal muito significativa. Assim, conforme relata Pedroso Junior, apesar das várias reclamações, por respeito a todos, demos continuidade ao trabalho exigindo as partituras, sem permitir, entretanto, que elas se tornassem um peso. O tempo mostrou a eles que a partitura era uma ferramenta amigável e hoje, mais que uma "amiga", é um meio considerado por todos como indispensável. Cada um a seu modo começou a decifrar aquele conjunto de códigos de forma individual, com a orientação dos responsáveis de naipe.

O contato com a partitura desperta a curiosidade sobre o significado dos vários símbolos, estimulando o aprendizado e, consequentemente, propiciando a melhoria dos aspectos cognitivos. Para Rabelo (2001, p. 36), a prática coral de forma geral, sendo um

mecanismo de otimização e educação, contribui para a melhora das capacidades individuais especialmente em idosos, proporcionando a eles a oportunidade de se expressarem musicalmente, o que, na verdade, é um excelente meio de compensação de perdas, sem falar na motivação. Degani e Mercadante observam que muitas pessoas têm o desejo de experimentar o canto justamente por terem a intuição de que "cantando, encontrarão uma via para libertar a expressão de conteúdos internos" e entendem que o ato de cantar é "uma oportunidade para expandir seu potencial de comunicação, ou simplesmente [...] um meio para serem ouvidas e aprovadas" (DEGANI e MERCADANTE, 2011, p. 151). Segundo as autoras,

> É importante demonstrar às pessoas que estão na maturidade o quanto o canto pode contribuir e acrescentar às suas vidas, incentivá-las à sua prática e estimulá-las a libertarem a expressão de suas vozes, seus corpos e suas emoções. Mais importante para o idoso é investir na possibilidade de recriar a própria existência, transformando-a em objeto artístico e transmutar o tempo de algoz em aliado, utilizando-o como instrumento para amoldá-la e aperfeiçoá-la. (DEGANI e MERCADANTE, 2011, p. 164).

Acredito que, por meio de sua participação no Coral UniversIDADE, nossos cantores se sentem incentivados a cantarem e estimulados a se expressarem. Esse é um dos vários benefícios promovidos pela atividade coral. Para Figueiredo,

> Cantar em coro deveria ser sempre uma experiência de desenvolvimento e crescimento individual e coletivo: o desenvolvimento da musicalidade e da capacidade de se expressar através de sua voz; a possibilidade de vir a executar obras que tocam tanto no coletivo quanto no coração, ensejando o crescimento intelectual e afetivo do cantor e de outros agentes envolvidos; o desenvolvimento da sociabilidade e da capacidade de exercer uma atividade em conjunto, onde existem os momentos certos para se projetar e se recolher, para dar e receber. (FIGUEIREDO, 2006, p. 04).

Com praticamente cinco anos de existência e de atividade ininterrupta dentro do Programa, tendo acolhido mais de cem alunos-cantores e cerca de 20 estagiários, o projeto segue, superando suas dificuldades, buscando a melhor sonoridade, divulgando a canção popular brasileira, estimulando o crescimento musical e técnico de todos e, principalmente, propiciando a citada experiência de desenvolvimento e crescimento individual e coletivo.

Cumprimos nossa função primeira de oferecer a vivência estética a esses cantores por meio do canto-coral. Contribuímos com a socialização e, até mesmo, com a inclusão social, uma vez que acolhemos a todos independentemente de suas origens para ocupar uma posição de igualdade, ou seja, de igual importância, característica inerente à prática do canto coletivo. Permitimos aos nossos alunos cantores a melhoria de aspectos psicológicos e cognitivos, além do estímulo do raciocínio, da concentração e da memória, fato característico da atividade coral independentemente da faixa etária. Por fim, considerando os benefícios físicos do canto, oferecemos aos alunos uma maior percepção de seus corpos e a consequente melhora postural, além do aperfeiçoamento do padrão respiratório e dos aspectos relacionados diretamente ao som da voz: projeção, articulação, ressonância e extensão vocal.

Referências

Pedroso Junior DD. Preparo vocal para coros de terceira idade: pressupostos e relato de experiência no Coral UniversIDADE [Dissertação de Mestrado]. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas; 2018. 78 p. Mestrado em Música.

Fernandes AJ. O regente moderno e a construção da sonoridade coral: uma metodologia de preparo vocal para coros [Tese de Doutorado]. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas; 2019. 511 p. Doutorado em Música.

Sataloff RT. Professional voice: the science and art of clinical care. San Diego (CA): Plural Publishing; 2017.

Rubin JS, Sataloff RT, Korovin GS. Diagnosis and Treatment of Voice Disorders. San Diego (CA): Plural Publishing; 2014.

Rabelo TF. A prática do canto coral na terceira idade com o coral Nossa Senhora Auxiliadora: um estudo de caso [Monografia]. São Cristóvão (SE): Universidade Federal de Sergipe; 2011. Licenciatura em Música.

Degani M, Mercadante EF. Os benefícios da música e do canto na maturidade. Kairós Gerontologia. 2011; 13 (2).

Figueiredo CA, et al. Ensaios: Olhares sobre a música coral brasileira. Rio de Janeiro (RJ): Centro de Estudos de Música Coral; 2006. Reflexões sobre aspectos da prática coral; p. 7-49.

CAPÍTULO 3

PROJETO ARTEIROS GRUPO DE TEATRO

Carmen Freitas[1]

O Início - Oficina de Teatro para Iniciantes

Tudo começou em 16 de agosto de 2017, uma tarde de sol, quando encontrei 10 alunos, todos com mais de 50 anos e vinculados ao Programa UniversIDADE, curiosos com o que afinal iria acontecer naquele semestre. Após dois meses de encontros com exercícios cênicos, reflexões, dinâmicas de trabalho colaborativo, lancei o desafio de montarmos uma peça de teatro até o final do semestre, trabalho o qual, para minha felicidade, os alunos aceitaram. Quando fui convidada para ministrar a oficina de teatro para iniciantes, Kátia Stancato, coordenadora do Programa, contou-me que sonhava em ter um grupo de teatro do Programa UniversIDADE. Foi com felicidade que iniciamos o caminho para que esse sonho fosse concretizado.

Produzimos o primeiro espetáculo com força total, decidimos tudo juntos, com muita dedicação, definimos o cenário, figurino, objetos de cena, sem deixar de lado a criação das personagens e ensaios, muitos e muitos ensaios. Em 14 de dezembro de 2017, 4 meses após nosso início, tendo tido ensaios de duas horas, duas vezes por semana e já com o nome do grupo eleito por nós e de autoria da Vanda Calapristi, o Arteiros Grupo de Teatro estreou na Sala de Cinema da Casa do Lago Unicamp, com público aproximado de 100 pessoas. Aplausos e muita, muita emoção foi o tom principal desse dia especial.

Estreia

Ciça Miranda, Chiquinho das Neves, Gladys Luz, Hérmes Castello, Lu Marchi, Oscar Micheloti, Roseli Resende, Vanda Calapristi e Zezé Gomes estrearam nos palcos com a concentração e com o empenho de profissionais. Timidez, medo de esquecer o texto, desentendimentos próprios da tensão pré-estreia, nervosismo, tudo foi superado diante do público de familiares, amigos e desconhecidos. Pessoalmente, passei vários dias imaginando esse grande dia e sonhando com ele. Por mais que esperasse uma boa apresentação, nunca imaginei o que viria. Se no construir consolidamos nossa união, na apresentação

[1] Instrutora do Projeto Grupo Arteiros

consolidamos a potência de nossa união – do quanto seria possível construir e alcançar resultados significativos.

Arteiros Grupo de Teatro recebe novos integrantes

No primeiro semestre de 2018, recebemos dez novos integrantes e o desafio maior foi recomeçar sem perder a energia de tudo o que já havíamos construído. Foi um semestre em que tivemos de encarar nosso lado sombrio: ego, ciúme, apego, preconceitos e tantos outras características e reações denominadas "negativas". Esse foi um ano de nos conhecermos um pouco mais, de encararmos nossas qualidades e nossos defeitos, de encararmos nossa verdade. Foi o semestre em que, por muito pouco, o projeto não morreu; teria sido uma morte precoce com certeza. Entre perdas de alguns integrantes, produções arrastadas e nunca finalizadas, o aumento considerável de faltas aos ensaios, a motivação foi minguando a cada dia e muitas vezes sem nossa consciência. Com muita coragem, abandonamos projetos em andamento e iniciamos novas produções. Essas produções foram iniciadas com poucas personagens, o que facilitaria ter ensaios com todo o elenco presente. Sobrevivemos e encerramos 2018 com 3 novas produções e 7 apresentações, entre elas, nossa estreia em uma praça aberta, no ciclo básico da Unicamp, com uma estrutura de fundo projetada e produzida pelo próprio grupo; nossa estreia em uma escola pública, na Escola Municipal Sérgio Porto; nossa estreia para além dos muros da Unicamp, no evento especial da Prefeitura de Campinas em homenagem ao Dia do Idoso, que ocorreu no Teatro Maria Monteiro no bairro Padre Anchieta; estreia em evento científico, no Simpósio de Enfermagem.

A fragmentação, tom principal do primeiro semestre, foi superada pela felicidade em apresentar e nos alinhar em prol do objetivo comum de encantar e divertir nosso público. Estivemos juntos Carlão Mahlow, Ciça Miranda, Cida Ceriani, Flavita Mahlow, Hérmes Castello, Iêda Consentino, Ilca Bressan, Ingvor Hjelmstrom, Leninha Sales, Lu Marchi, Mary, Oscar Micheloti, Roseli Resende, Toninho Paschoa, Val Cardoso, Vanda Calapristi e Zezé Gomes.

Dois anos e a primavera chegou

No primeiro semestre de 2019, organizamos o evento "Oficina Idade em Cena", no qual acolhemos aproximadamente 80 pessoas e intercalamos apresentações teatrais e conversas significativas sobre as forças e fraquezas do processo de envelhecimento. Nesse dia, ressalto a presença de vários integrantes do GRIOTS, organização que conta histórias em hospitais de

Campinas, e data o período em que se iniciou nossa aproximação, que trouxe tantos bons frutos para os Arteiros.

Um pouco antes apresentamos na Casa das Oficinas, que cuida de deficientes mentais. Foi a estreia do que hoje denominamos projeto #teatroparatodos, em que experimentamos a beleza de apresentar a um público socialmente vulnerável e com nenhuma ou quase nenhuma chance de ir a um espetáculo teatral. O público nos presenteou, nesse dia, com inesquecíveis risadas, daquelas cheias de pureza e amor que só anjos poderiam nos oferecer.

O segundo semestre foi recheado de convites e apresentações, em creches, escolas públicas e privadas, teatros, empresas privadas, eventos da Unicamp, incluindo uma mais que especial no assentamento Vila Paula, em parceria com o projeto do Prof. Dr. Rubens Bedrikow. Fomos contando com a grande equipe do Prof. Rubens, composta por alunos da medicina, os quais, nesse dia, encantaram-nos com toda a sua disponibilidade e carinho por todos. Montamos um teatro simples: nossa armação, alguns itens de cenário, mesas não tão firmes para o público, camarim improvisado e tão cheio de carinho no barraco da D. Maria José. Esse foi um conjunto de peças que, juntas, formaram o Teatro Vivo dos mais emocionantes de toda a nossa pequena história. Celebridades fomos por um dia, em um mundo com tantas faltas materiais e tantos excessos de sorrisos, olhares carinhosos – um dia encantado, com certeza.

Fechamos o ano de 2019 com aproximadamente 25 apresentações e um público de 1500 crianças e adultos, entre estes em torno de 30% de pessoas em risco de vulnerabilidade social. Estivemos juntos Arilda Ribeiro, Carlão Mahlow, Ciça Miranda, Cida Ceriani, Cleide Costa, Flavita Mahlow, Hérmes Castello, Iara Paes, Iêda Consentino, Lélia Luca, Leninha Sales, Lu Marchi, Oscar Micheloti, Roseli Resende, Suzi Furgeri, Toninho Paschoa, Vanda Calapristi e Zezé Gomes.

Se a agenda nos atropelava, a cada momento, com tantos compromissos, as apresentações nos enchiam de ternura, abraços apertados e a certeza de que, se há algumas pedras no caminho, há, sem dúvida nenhuma, muito mais flores e ar puro que nos fazem dormir um sono leve com respiração suave e cheia de paz.

Para Sempre Arteiros

Grupo de teatro, grupo de pessoas, pessoas adoecem e pessoas morrem, mesmo em contos de fadas. Chiquinho das Neves faleceu em um dia que não soubemos. Antes de deixar este mundo, despediu-se do nosso grupo, no primeiro encontro de 2018. Agradeceu muito e manifestou o quanto foram felizes os momentos que ele e Gladys, sua esposa, estiveram no

grupo. Esse episódio aconteceu tão no início de tudo que ainda não reconhecíamos o quão importante nosso grupo deve ser para muito além do teatro. Perdemos contato com a família, mas, na história e nas lembranças dos Arteiros, Chiquinho estará sempre presente.

Toninho Paschoa faleceu em 09 de dezembro de 2019, um dia após a última apresentação do ano. Estava afastado desde o dia 18 de novembro de 2019, dia do evento Teatro é Felicidade, promovido pelo Programa UniversIDADE e por nós, ocasião em que se apresentou para mais de 300 pessoas, com sua alegria tão constante e contagiante. Recebemos a notícia de seu falecimento um pouco antes de nosso encontro semanal, choramos e rezamos todos juntos por nosso amigo que partiu. Em seu enterro, abraçamos sua família como se fosse nossa. Choramos, nos abraçamos e nos consolamos. Maura nos permitiu colocar e deixar no peito do seu marido Toninho o *bottom* de ARTEIRO.

Para sempre ARTEIRO: Chiquinho, Toninho e nós. Uma marca com a qual Deus nos presenteou e que corre em nosso sangue e em nossa alma.

Futuro dos Arteiros

Um futuro fluido é o que temos, seguimos nossa jornada tendo como principal base a adaptação. O futuro nos forçará a alterar planos, rever prioridades, com toda a certeza. Iniciamos o ano de 2020 com cinco pilares para nossas próximas ações: 1. Apresentar para públicos carentes; 2. Cuidarmos um dos outros (Rede Arteiro de Apoio); 3. Participar de ações de formação artística; 4. Produzir espetáculos com avanços técnicos; e 5. Captar recursos e futuros patrocinadores. Hoje, entendemos que esses pilares nos definem e nos orientarão para o futuro reservado a nós.

A seguir, apresentamos alguns registros em fotografia de momentos que marcaram o Arteiros.

CAPÍTULO 4

O JORNAL UNIVERSIDADE

Raquel Cristina do Carmo Santos[1]
Maria Alice da Cruz[2]
André Vieira[3]

O Jornal UniversIDADE não estava na proposta da Oficina de Jornalismo, cujo produto, inicialmente, seria um jornal mural. No entanto, com amigos (não somente alunos) tão bem aplicados, a oficina saiu da sala de aula e virou jornal com periodicidade semestral e uma tiragem de mil exemplares, por decisão da equipe do Programa, na época coordenado por Alice Helena De Danielli e Isabel Cristina Araújo Floriano. Por meio da realização dos repórteres do UniversIDADE, na quinta edição, em 2019, a oficina virou núcleo com autorização da atual coordenadora, Profa. Dra. Kátia Stancato. Hoje, amigos de várias oficinas se reúnem para oferecer um produto de qualidade, feito totalmente por eles, desde a prospecção de conteúdo até o registro fotográfico e a produção dos textos. Já passaram pelo núcleo, em média, 40 colaboradores.

Na primeira edição, em 2017, já foi preciso conter os ânimos, depois de estimulá-los nas aulas. As pautas chegavam aos baldes e, depois de garimpadas e cumpridas, foi preciso espremê-las no projeto gráfico desenhado pelo André para não perder nenhum texto. A cada original, uma surpresa: os redatores consideraram a importância da comunicação para a sociedade a partir da produção do Jornal. Os colaboradores mostraram que a demanda transbordaria das mãos dos editores. Queriam falar de si, do amigo, de outras oficinas, do poema social, do voluntariado, do artesanato, da oficina de psicologia, do *coaching*, das palestras, da formação do Coral UniversIDADE, da aluna mais longeva. Ufa! Haja assunto! E haja vontade de aprender com esses novos amigos que a Unicamp decidiu acolher com a colaboração de monitores voluntários. Assim, o Jornal passou a ser desenhado, com muito capricho por parte deles. A produção é fértil. Assuntos relacionados ao Programa, à qualidade de vida de longevos, e também à conjuntura social brotam a cada reunião de pauta, o que faz do jornal um produto completo, amplamente informativo.

[1] Instrutora do Projeto Jornal UniversIDADE.
[2] Colaboradora no Projeto Jornalismo.
[3] Colaborador no Projeto Jornalismo.

A notícia não é o único gênero textual do Jornal da UniversIDADE. Os encontros sobre a história da escrita no Brasil intensificam talentos preexistentes em alguns dos redatores. Na aula, entre os jornalistas, são revelados os poetas, articulistas, comentaristas, cronistas, escritores e acadêmicos. Há sempre um pedido: "Professora, pode ler meu poema?".

A proposta de um produto para divulgar ações, eventos e outros aspectos do UniversIDADE agregou valor às Oficinas de Jornalismo e deu ao núcleo de jornalismo sua justa aplicação final, que é atingir um público amplo. A produção de um jornal permite conectar o programa à comunidade interna e externa à Unicamp, abrindo os olhos da sociedade para a importância de inserir na pauta de políticas públicas medidas pertinentes para uma população que, por mais de 50 anos, contribui para o desenvolvimento do país.

"O que é notícia senão a difusão de informações urgentes?"

"É possível gravar ou escrever sobre tudo o que se deseja tornar público, principalmente quando a difusão depende de um toque na tecla enviar do celular."

Assim, o jornalismo é confundido com disparo de notícias inconsistentes ou falsas, mais conhecidas atualmente como *fake news* (em inglês). Repercussões enganosas tornaram-se um bom estudo de caso para o professor explicar ao aluno de jornalismo o que não é notícia. Essa equivocada percepção desse gênero textual, por muitas vezes, faz com que o texto seja incompleto e não atinja o leitor a ponto de satisfazê-lo. Já nos primeiros encontros, amigos da Oficina de Jornalismo compreenderam que um jornal se faz com seriedade, uma apuração eficiente e fiel à realidade dos fatos a partir da escolha adequada da fonte. Entenderam que a notícia é imediata e atual, mas também que nem tudo é noticioso.

A democratização da comunicação, por meio de perfis em redes sociais, o intuito de estimular o interesse pela produção de conteúdo jornalístico e a necessidade de desmistificar o papel dos profissionais da área (pauteiros, chefes de reportagem, repórteres, fotógrafos, cinegrafistas, apresentadores, editores, articulistas, cronistas, entre outros) motivaram a oferta da oficina no Programa. O aceite por parte dos avaliadores da proposta surpreendeu positivamente os proponentes. Então, por que não o fazer, estimulando outras pessoas a experimentarem com as próprias mãos? Desmistificar o jornalismo e, principalmente, capacitar pessoas da comunidade interna e externa à Unicamp a fazerem prospecção de conteúdo, discutir pautas, identificar boas fontes, entrevistar, produzir textos jornalísticos, revisar o próprio texto, registrar eventos e fontes em fotos e, surpreendentemente, definir linha editorial, foi uma das atividades mais gratificantes na trajetória da coordenadora da

Oficina de Jornalismo, Raquel do Carmo Santos, e dos monitores André Silva e Maria Alice da Cruz, que já haviam participado de projetos sociais envolvendo jornalismo em outras comunidades.

Seguem, abaixo, algumas reproduções de páginas dos jornais produzidos pela equipe do Projeto.

Jornal UniversIDADE

Equipe Águias.com
1º semestre de 2017

Publicação produzida pela Oficina de Jornalismo do Programa UniversIDADE - Ano 1 - Nº 1

Encontros saudáveis

De um simples almoço às juras de amor e ao rafting

Silvana Joly

Em seu quinto semestre, o programa UniversIDADE proporciona amizades verdadeiras, encontros sociais e namoros. Os participantes criam vários grupos no aplicativo WhatsApp e no Facebook, e há quem participe de vários deles. Um exemplo é a amizade verdadeira entre dez mulheres que desde 2016 se encontram para almoços, *happy hours* e viagens.

Em janeiro deste ano, cinco das participantes decidiram fazer *rafting* num passeio em Socorro (SP), apesar de algumas delas terem medo de água. Sheila Scorçafava Souza revela que quando discutiam sobre fazer ou não o rafting, decidiram: "A hora é agora", referindo-se ao fato de que quanto mais velhas ficassem, menos coragem teriam.

Foto: Divulgação

Amigas no rafting: "A hora é agora"

Turma do agito

Outra turma juntou mais de 40 alunos do Programa para atividades como comemoração de aniversários, passeios de um dia ou um simples *happy hour*. A convivência, garantem, torna a vida deles mais alegre e leve. Sandra Moraes é uma das responsáveis por agitar a turma e, com amigos e famílias, os encontros chegam a reunir 60 pessoas. Viagens para Jarinu, Piracicaba, Holambra e até um passeio de Maria Fumaça estão no roteiro.

Amor

Osmar Rogieri buscava um relacionamento estável e definitivo e o sorriso da Lúcia Helena Parreira Duarte chamou-lhe a atenção. Participantes de várias atividades do programa, em agosto de 2016, começaram a namorar numa comemoração de aniversário da turma do agito. Adoram a vida social e cultural, inclusive dança. Segundo Osmar, o segredo é o respeito. "Não vejo a vida sem a Lúcia, tudo que eu buscava numa mulher encontrei nela, ela é parte da minha vida". O jeito carinhoso e sensível dele preencheu o coração de Lúcia. "O que acho bonito nele é que ele demonstra seus sentimentos e é romântico, companheiro e sempre me apoia. Hoje sou muito feliz ao lado dele". Osmar confessou: "Tenho o sonho de casar com ela um dia".

Um Estudo da Universidade de Havard conclui que o fator mais importante para a felicidade, a saúde e a longevidade são nossos relacionamentos. Diante disso, o Programa UniversIDADE contribui para a felicidade e a longevidade de seus participantes, à medida que cria oportunidades para novos relacionamentos e, em algumas oficinas, discute-se como é possível fortalecer vínculos afetivos.

Pesquisa

O estudo começou em 1938, acompanhando a vida de 724 homens e, de acordo com o quarto diretor do estudo Robert Waldinger, em palestra apresentada em novembro de 2015 no "TED-Ideas worth spreading", o que se aprendeu de todas as informações coletadas sobre estas vidas é que as boas relações fazem as pessoas mais felizes e mais saudáveis. Waldinger afirma que a solidão mata, é tóxica, portanto quem tem laços sociais com a família, com amigos e com a comunidade é mais feliz, mais saudável e vive mais do que quem se sente só. O importante não é a quantidade de relacionamentos, mas a qualidade dos mesmos, a segurança de poder contar com o outro, a afeição.

De olho nas metas para o futuro
Páginas 4/5

Fotos: Miriam Peretta

Um coral que encanta o público
Página 8

Jornal UniversIDADE

Equipe Repaginadora 2º semestre de 2017

Publicação produzida pela Oficina de Jornalismo do Programa UniversIDADE Ano 1 Nº 2

Uma combinação perfeita

Foto: Alex Matos

Apresentação de Hip Hop agita a plateia: animação total

Fotos: Alex Matos

Ingvor Hjelmstrom
José Oscar P. de Souza
Judith de Almeida
Sandra Helena S. Moraes

O público que compareceu ao Desfile Histórico e Sarau, no encerramento da Semana do Idoso, organizada pelo Programa UniversIDADE, saiu com o gostinho de quero mais. Música, poesia e histórias formaram uma combinação infalível. O público se emocionou com as poestas, se alegrou com as histórias da mala azul, se agitou com as músicas e, ao final, a animação foi total com a apresentação do grupo de Hip Hop. Ninguém se segurou na plateia, e o palco ficou pequeno para a dança coletiva.

José Aparecido David, ou Bolinha, como os amigos o chamam carinhosamente, foi um dos que desfilaram. Ele trabalhou por vários anos como guarda noturno. Uma de suas lembranças foi quando uma vizinha grávida, prestes a ter o bebê, precisou de sua ajuda para ir à Maternidade de Campinas. Graças à prontidão do guarda noturno, ela conseguiu chegar a tempo de realizar um parto seguro.

Não foi somente José David que desfilou com trajes marcantes em sua história. Outras seis alunas do Programa também exibiram vestidos de gala e adereços que foram significativos em suas vidas.

Já a pianista Ingvor Hjelmstrom Vinhas Ribeiro foi protagonista de um show à parte no Sarau. Convidada por um colega para fazer o acompanhamento musical na leitura de uma poesia, Ingvor acabou dedilhando várias outras peças de improviso em apoio aos poetas participantes. Também esbanjou talento ao apresentar um arranjo musical que faz alusão ao combate ao desmatamento da Amazônia.

Expansão do Programa Pág. 2 Mercado de trabalho Pág. 5 Atividades artísticas Pág. 8

Jornal UniversIDADE

Equipe Vencedora 1º semestre de 2018

Publicação produzida pela Oficina de Jornalismo do Programa UniversIDADE Ano 2 Nº 3

Fotos: Acervo do Programa

Instrutores voluntários, nosso muito obrigado!

Maria Cristina Padilha Bonfante

Um dos pilares do Programa UniversIDADE, com certeza, são os instrutores que participam como voluntários e dedicam parte do seu tempo a transmitir conhecimento e experiência. Muito louvável a atitude, pois poderiam estar usufruindo de outra maneira do tempo disponível. Os alunos observam a dedicação, a entrega, o compromisso e a alegria na administração das aulas.

São muitos os benefícios testemunhados pelos alunos ao apresentarem os resultados nas feiras com exposições de pinturas, fotografias, tricô e crochê e na formação do Coral, que se apresenta dentro e fora da Universidade. Além das atividades físicas, que torna os idosos conscientes das possibilidades de movimentação corporal e resultam na melhora da saúde e da memória. Há também a produção do Jornal UniversIDADE pela Oficina de Jornalismo.

É um encontro especial entre instrutores e alunos, que une gerações se doando e aprendendo mutuamente. Há casos de reencontros entre colegas da Unicamp, que se aposentaram e retornaram por meio do programa, proporcionando emoções e a descoberta de afinidades.

Os instrutores são muito especiais! Eles nos ensinam que nunca devemos parar de aprender, exercitar e conviver. Seguir em frente, sempre!

Oficinas e atividades realizadas em vários espaços da Unicamp

UniversIDADE agora em Paulínia Pág. 2 Alerta aos sinais do AVC Págs. 4/5 Devagar e sempre Pág. 6

Jornal UniversIDADE

2º semestre de 2018

Publicação produzida pela Oficina de Jornalismo do Programa UniversIDADE Ano 2 Nº 4

Novos horizontes

Editorial

O tema desta edição nos remete aos caminhos abertos e oportunidades oferecidas pelo Programa UniversIDADE em variadas áreas da vida. São exemplos de perseverança, coragem e muita disposição de se aventurar em novos rumos e comprovam que, a partir dos 50 anos de idade, muitas mudanças podem ocorrer. É o que nos mostra a comovente história de Rose, que em uma oficina de voluntariado decidiu desenterrar o sonho de cursar o ensino superior e está frequentando as aulas de psicologia. E o que dizer da jovem senhora Yolanda, que, incentivada a partir de uma oficina de inglês, deseja percorrer o mundo e, com isso, está investindo em aprender línguas? Se estes casos te animam, imagine o que falar do empresário Romeu, que vê no programa a possibilidade de adquirir conhecimento, no mínimo, exótico como, por exemplo, curiosidades que jamais pensou em aprender, como aspectos da Romênia?

As conquistas não param por aí, há também o exemplo de Oscar, o senhor que aos 55 anos foi inspirado a escrever uma obra literária e, mais, conseguiu encená-la em um Sarau organizado pela coordenação do programa. Ele não nega que o Programa abriu portas inimagináveis. E, por último, o romance está no ar. Sim, o leitor poderá se deliciar com o relacionamento iniciado pela troca de olhares durante as atividades e terminou com um final feliz. Em agosto, o casal Osmar e Lúcia se casaram e estão vivendo o sonho de uma vida a dois. É isso, esta edição está recheada de referências, você pode escolher uma e buscar novos horizontes.

Fotos: Divulgação

1. Rose (à dir.) e Marilisa Rossilho: estímulo; 2. Yolanda quer aprender línguas; 3. Romeu e suas descobertas; 4. Osmar e Lúcia: nova vida; 5. Oscar (à dir.), autor da obra literária "Antonio e o Caminhoneiro", durante Sarau.

Durante a Semana da Consciência Negra, vários poemas de autoria de Graças Gomes estiveram expostos no hall dos salas multiuso do Programa UniversIDADE, no Unicamp. As obras foram escritas por Graças ao longo de sua trajetória de vida. Ela é poetiza e frequentadora assídua dos oficinas e palestras do Programa.

Em busca do timbre perfeito 4/5 O movimento é para dançar 8 A Coopersênior está chegando 8

Jornal UniversIDADE

1º semestre de 2019

Publicação produzida pelo Projeto de Jornalismo do UniversIDADE Ano 3 Nº 5

Novas janelas se abrem

Romeu Costa Baptista

Foto: Rosângela Martinhago

Alunos do programa durante aula da disciplina sobre empreendedorismo

Cada vez mais os alunos do UniversIDADE têm se inserido na vida universitária. Além da variedade de oficinas, palestras e seminários elaborados especialmente para a comunidade acima dos 50 anos, há também a possibilidade de os alunos participarem de disciplinas regulares que são oferecidas aos estudantes de graduação da Unicamp.

A Agência de Inovação Inova Unicamp oferece vagas na disciplina AM037, sobre Empreendedorismo. Segundo o diretor executivo, professor doutor Newton Frateschi, as razões que motivaram a abrir as portas foram, primeiro, por acreditar no programa e, segundo, por entender que, ao contrário do que se pensa, o empreendedorismo de êxito não acontece em sua totalidade quando a pessoa tem 20 anos, e sim aos 40 ou 50 anos de idade. "É sabido que aqueles que começam um negócio com mais de 40 ou 50 anos têm mais chances de dar certo", reforça.

Frateschi acredita ainda que existe uma demanda muito forte de parte da sociedade de pessoas experientes e com potencial, mas está fora do mercado de trabalho. Em sua opinião, no entanto, falta uma educação para o empreendedorismo. "Se a gente dá esse suporte para os alunos da Unicamp, faz todo o sentido oferecer também para esse grupo específico. Nosso objetivo é ajudar na educação do empreendedorismo e evitar o empreendedorismo de sobrevivência", completa o professor.

Os comentários obtidos através dos formulários de avaliação são 100% positivos. O diretor executivo atesta que os alunos do programa são participativos e assíduos e que sempre ao serem abertas todas as vagas são preenchidas. "Estamos trabalhando para conseguir parceria e organizar um workshop de Empreendedorismo Sênior na Unicamp com apoio da Inova. A expectativa é que ocorra em outubro".

Educação Ambiental

Outro curso regular oferecido no semestre passado foi Educação Ambiental, ministrado pelo professor doutor Sandro Tonso. Ele comenta que mantinha a sua disciplina para alunos especiais e tinha interesse em conhecer o público do UniversIDADE. Para ele, a experiência é extremamente positiva. "São pessoas com perfis distintos, com experiência técnica de décadas na área ambiental, que trazem uma experiência de vida bastante rica e interessante aos alunos da graduação e os interessados".

A aluna do UniversIDADE Ludiane Borrmann participa do curso e classifica a experiência como enriquecedora. Embora já possua o curso técnico em Meio Ambiente e também atue em uma ONG de proteção da Mata Santa Genebra, ela acredita que o curso "abre a cabeça" para outras questões que englobam a educação ambiental e estimula a reflexão através dos textos e discussões em aula. "Nós, do programa, devemos ousar. Se houver outras aberturas, devemos entrar. Devemos estar abertos e ter coragem para novas ideias. Isso é muito bom para a alma".

Foto: Antoninho Perri/SEC Unicamp

Professor Newton Frateschi, diretor executivo da Inova

Programa acolhe (também) estrangeiros 3 UniversIDADE lança o projeto 80+ 4/5 Ecobrinquedoteca: criar e brincar para preservar 8

CAPÍTULO 5

"HARRY POTTER" EM UMA OFICINA DE HISTÓRIA NO PROGRAMA UNIVERSIDADE

Victor Henrique S. Menezes[1]

> "São as nossas escolhas, Harry, que revelam o que realmente somos, muito mais do que as nossas qualidades". [Harry Potter e a Câmara Secreta, 1998.]

O 15 de agosto de 2017 tornou-se uma data marcante em minha vida profissional e, possivelmente, também na de alguns dos participantes do Programa UniversIDADE: na tarde daquele ensolarado dia ministrei a primeira aula sobre "Harry Potter e História" na Unicamp. Era o início do primeiro curso exclusivamente sobre "Harry Potter" oferecido numa universidade pública brasileira2 e, também, o primeiro – e até o presente momento único – voltado especificamente às pessoas das chamadas meia e terceira idades. Talvez em razão dessas singularidades, o início do projeto chamou a atenção de veículos midiáticos como o G1, UOL, Estadão e Potterish (o maior site brasileiro de notícias relacionadas a "Harry Potter"), que fizeram matérias elogiosas a seu respeito; a repórter Tatiana Cavalcanti, da Folha de S. Paulo, esteve presente na primeira aula da oficina com o objetivo de conhecê-la para posteriormente escrever uma matéria sobre ela3; e contamos com 95 pessoas, cujas idades variavam entre 50 e 82 anos, matriculadas. Para coroar, quando estávamos a poucos

[1] Mestre em História Cultural pela Unicamp e doutorando em Gerontologia pela Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp. Bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e orientando da Profª. Dra. Olga Rodrigues M. Von Simson. Contato: henrique.menezes92@gmail.com

[2] No ano seguinte, a Universidade de São Paulo (USP) criou o curso de extensão "Harry Potter: caminhos interpretativos", organizado pela então mestranda em Teoria Literária e Literatura Comparada Beatriz Masson Francisco; em 2019, a Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) lançou o curso "Fenômenos literários contemporâneos: Harry Potter e a virada do milênio", da historiadora Nikelen Witter; e, agora em 2020, foi a vez da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) oferecer, também no módulo extensão, o curso "Discussões sobre Harry Potter". Este último esteve sob a responsabilidade das professoras do curso de Letras Marcia Regina Becker e Regina Helena Urias Cabreira.

[3] A matéria, sob o título "Curso sobre Harry Potter na Unicamp reúne fãs da saga com mais de 50 anos", foi publicada na edição do dia 20 de agosto de 2017 da *Folha de S. Paulo*. A versão online está disponível no link: https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2017/08/1911337-curso-sobre-harry-potter-na-unicamp-reune-fas-da-saga-com-mais-de-50-anos.shtml

dias de sua finalização, a autora J. K. Rowling tomou conhecimento do curso e respondeu a um tuíte que eu lhe enviara com a mensagem: "Que coisa incrível de se ouvir [sobre a existência do curso]. Muito obrigado por compartilhar isso. Ganhei meu mês de dezembro".4

Como o seu tema sugere, essa primeira edição da oficina, assim com as subsequentes5, teve como objetivo principal o estudo dos livros de "Harry Potter" – publicados originalmente entre os anos 1997 e 2007 –, por meio de uma perspectiva da História. Logo, como via de mão dupla, os romances de Rowling passaram a ser por mim utilizados como fios condutores de discussões e do ensino de questões próprias dessa disciplina. Apesar de possuírem títulos que variaram de acordo com o semestre no qual foram oferecidos6, em todos os módulos da oficina trabalhei com os educandos conteúdos relativos à História Contemporânea, Gênero, Sexualidades, Política e Racialidade que estão presentes nos sete romances da saga literária. Dessa forma, cada uma das edições ou módulos tornaram-se singulares não pelas temáticas que discuti em classe, mas sim pelo número de aulas, formato e palestrantes convidados7. Nas edições de 2017, 2018 e 2020, por exemplo, estudamos o mundo literário de Rowling de maneira cronológica, isto é, em cada aula analisamos um livro específico levando em consideração a ordem de publicação. Já na edição de 2019, trabalhamos a saga "Harry Potter" e suas relações com a História por meio de eixos temáticos baseados nos cinco tópicos

[4] A mensagem da autora britânica foi publicada no Twitter, em resposta a um tuíte que eu lhe enviara falando da oficina, no dia 1º de dezembro de 2017. É possível visualizá-lo por meio do link: https://twitter.com/jk_rowling/status/936508493217058817

[5] Até o presente momento, ministrei cinco edições da oficina sobre "Harry Potter e História" no Programa UniversIDADE: "Harry Potter: História, Cultura e Relações de Gênero no Mundo Mágico de J. K. Rowling (2º semestre de 2017); "A expansão da magia: História, Cultura e Sociedade em Animais Fantásticos e Onde Habitam" (1º semestre de 2018); "História e Literatura Jovem Adulto" (2º semestre de 2018); "Harry Potter: Ficção e História" (1º semestre de 2019); e "Clube de Leitura e História: Harry Potter" (2º semestre de 2020).

[6] Os títulos foram alterados para que pessoas que já tinham feito uma das edições pudessem se matricular nas subsequentes. Como o sistema do Programa UniversIDADE não permite aos educandos se matricularem repetidas vezes em atividades que possuem o mesmo título e, em média, 30% dos participantes das oficinas sobre "Harry Potter e História" manifestam o desejo em cursá-la mais de uma vez, precisei utilizar dessa estratégia para atender a todos os interessados. Atualmente, são em particular estas pessoas que fizeram duas ou mais edições da oficina os principais sujeitos de minha pesquisa de Doutoramento na área de Gerontologia.

[7] Com o objetivo de apresentar aos educandos perspectivas analíticas complementares ou diferentes das minhas, a cada edição convidei pelo menos um pesquisador ou profissional para ministrar uma palestra sobre temáticas relacionadas às suas pesquisas acadêmicas e/ou trabalhos com "Harry Potter". No 2º semestre de 2017 foram convidados: Rui Luís Rodrigues (Professor de História Moderna da Unicamp), Natália F. Campos (então doutoranda em História Cultural pela Unicamp), Marina Fontolan (então doutorande em Política Científica e Tecnológica), Beatriz Masson Francisco (então mestranda em Teoria Literária e Literatura Comparada pela USP), Marina Anderi (gerente de conteúdo do site Potterish) e Leonardo Santi (do canal Patrono Net). No 1º semestre de 2018, Beatriz Masson Francisco. No 2º semestre de 2018, Rodrigo Camargo de Godoi (Professor de História do Brasil da Unicamp) e, novamente, Beatriz Masson Francisco. No 1º semestre de 2019, Raquel Gryszczenko Alves Gomes (Professora de História Contemporânea da Unicamp). E no 2º semestre de 2020, novamente a historiadora Natália F. Campos.

apontados acima8. Também nessa, em particular, contamos com atividades de pesquisa, análise e reflexão sobre as representações de "personagens femininas" e do "Autoritarismo" que foram desenvolvidas pelos educandos. Tais exercícios envolveram apresentações orais das pesquisas feitas em grupo e fora do horário de aula e tiveram como intuito o proporcionar de uma maior agência e autonomia aos participantes da oficina.

Entendo que, um dos princípios básicos de uma educação não formal voltada às pessoas da terceira idade que decidem retornar aos bancos escolares é que ela lhes traga contribuições ao "envelhecimento saudável marcado pelo bem-estar e a alta qualidade de vida" (Mosqueira & Stobäus, 2012: 14), bem como as auxiliem "a ter uma cabeça aberta, moderna e bem feita" (Villani, 2009: 214). Para tanto, é necessário que os conteúdos ensinados tenham "significado e relevância para os idosos" (Cachioni, 2018: 238). Como procurarei demonstrar nas páginas seguintes, as oficinas sobre "Harry Potter e História" têm estado em diálogo constante com esses pressupostos, tanto em suas origens quanto por meio das discussões de temas que atualmente estão presentes nas vidas públicas e/ou privadas dos educandos e aparecem, nas linhas e entrelinhas, dessa que é a série literária de maior sucesso de nosso tempo9.

É importante ressaltar, contudo, que devido ao espaço destinado a este capítulo não será possível fazer comentários pormenorizados de cada uma das edições já ministradas no Programa UniversIDADE. Tampouco será viável abarcar e analisar toda a pluralidade de dados coletados desde o ano de 2018 junto de meus educandos e que futuramente estarão presentes em minha tese de Doutoramento. Sendo assim, optei por trazer nas próximas páginas o histórico de criação da oficina, uma explanação dos temas nela discutidos e a exposição de alguns expressivos depoimentos coletados de seus participantes por meio de questionários semiestruturados (aplicados no início e final de cada edição) e conversas feitas no formato de grupos focais (em dezembro de 2018 e junho de 2019). Creio que a voz dos educandos constitui fontes cruciais para entendermos a relevância e os possíveis impactos que a minha proposta de ensino de História por meio dos livros de "Harry Potter" tem tido em suas vidas cotidianas. Portanto, não podem ser omitidas neste texto. Antes de ouvi-las, porém, falarei sobre...

[8] Foram sete eixos temáticos: 1. J. K. Rowling e o Reino Unido; 2. Culturas britânicas nos livros de Harry Potter; 3. Construções das personagens femininas e das masculinas; 4. Racismo; 5. Questões de classe e escravidão; 6. Mídia e Fake News; 7. Autoritarismos e Totalitarismos.

[9] Atualmente, os sete livros de "Harry Potter" superam a marca de 450 milhões de exemplares vendidos em todo o globo e já foram traduzidos em 79 idiomas (HIRATA, 2017).

Como tudo começou

No ano de 2002 ouvi falar pela primeira vez de um personagem literário chamado Harry Potter. Cursava, na época, a 4ª série (atual 5º ano) do Ensino Fundamental I quando fui apresentado à história do "menino que sobreviveu" na escola por meio da película "Harry Potter e a Pedra Filosofal" (Dir. Chris Columbus, RU-EUA, 2001). O objetivo da professora, ao passá-lo, era nos apresentar um filme "que estava fazendo um grande sucesso entre as crianças" (lembro como se fosse hoje dessas palavras dela!). Daquele momento em diante, "Harry Potter" tornou-se uma de minhas histórias ficcionais prediletas e, ao longo de toda a minha adolescência (para ser mais exato, entre os anos de 2003 e 2009), foi o meu melhor amigo, conselheiro e refúgio durante momentos um tanto quanto sombrios pelos quais passei naquela época.

Apesar de minhas primeiras leituras terem sido feitas sempre como entretenimento, já por meio delas eu comecei, aos poucos, a perceber que havia nos livros de "Harry Potter" algumas alegorias às questões históricas, sociais e culturais de nosso tempo. Lembro que, durante o meu Ensino Médio (2007-2009), em diversos momentos cheguei a comentar com colegas de sala e professores o quão semelhantes eram, por exemplo, a ideologia racial defendida por Voldemort e seus Comensais da Morte e as ideologias nazifascistas; a parcialidade da mídia bruxa e a da mídia de nosso mundo real; e o preconceito sofrido pela família Weasley e os sofridos por algumas classes sociais em nosso país. Embora constituíssem interpretações introdutórias que iam para além da "história do menino que sobreviveu", como entendo hoje, essas leituras estavam longe de serem nutridas por uma curiosidade acadêmica. Acho que no fundo não passavam, talvez, de estratégias de um fã que queria convencer a todos os colegas e amigos a também lerem "Harry Potter".

Quando iniciei a minha graduação em História na Unicamp em 2010, contudo, comecei a olhar os romances de J. K. Rowling sob uma perspectiva que podemos, de fato, chamar de científico-acadêmica. Pensar hoje em "Harry Potter" como um objeto de estudo do historiador é, portanto, resultado direto dos cinco anos nos quais me dediquei às inúmeras leituras e discussões de obras teóricas e historiográficas que o curso exige.

Para entender como se deu esse processo, penso ser necessário que eu destaque algo que marcou a minha formação como historiador: a defesa feita por muitos dos meus então professores de que todas as produções culturais (como a literatura, o teatro, o cinema, a música, os seriados televisivos, etc.) trazem consigo aspectos próprios de seus momentos de criação e que, portanto, podem ser utilizadas como objeto de análise da História para o entendimento do período histórico no qual foram elaboradas. Fiz disciplinas com docentes

que se utilizavam em aula, por exemplo, dos grafites encontrados nas paredes da cidade de Pompeia para entender aspectos sociais, culturais e políticos da Antiguidade Romana; das hagiografias para o entendimento de algumas das mentalidades da Europa Medieval; dos escritos de Shakespeare e de Machado de Assis para o estudo da sociedade inglesa do século XVI e da brasileira do XIX, respectivamente; dos filmes hollywoodianos para a análise de discursos produzidos e difundidos pelos EUA nas últimas décadas; e das telenovelas brasileiras para o entendimento de alguns dos aspectos do Brasil Contemporâneo. Todas essas produções culturais, ao serem lidas como documentos históricos, nos possibilitaram compreender inúmeras questões sociais, culturais e políticas do período no qual foram criadas e que estávamos estudando em sala de aula.

Seguindo essa metodologia de estudo da História, comecei a ponderar sobre as possibilidades de compreendermos e analisarmos alguns dos aspectos da sociedade e do tempo histórico nos quais J. K. Rowling vive por meio de seus escritos. "Harry Potter", para além de constituir uma expressão literária, passou então a ser lido e entendido por mim como um documento histórico de nosso tempo10. Junto a isso, comecei a compreender que a obra de Rowling é composta por um enredo riquíssimo em referências históricas, filosóficas e culturais e em problemáticas que marcaram, e ainda marcam, as sociedades contemporâneas (como o racismo, a escravidão, o totalitarismo, o machismo, a heteronormatividade, entre outros). É nítido que nem todas essas questões aparecem de forma consciente na obra, ou seja, estão em "Harry Potter" porque a autora assim planejou. É parte do ofício do historiador, contudo, fazer o que chamamos de "leitura a contrapelo" (ou numa linguagem mais popular, uma "leitura pega pulga") dos documentos que estamos analisando. Isto é, encontrarmos e analisarmos no texto também as representações e discussões que se fazem presentes devido às estruturas sociais, culturais e de pensamentos na qual o criador – nesse caso a autora J. K. Rowling – está inserido.

Foram com esses pressupostos teórico-metodológicos que criei para o Programa UniversIDADE a oficina sobre "Harry Potter e História" em 2017. Cabe, ainda, destacar que a minha participação no Programa teve início no segundo semestre de 2016, quando ministrei a oficina "Capas, Espadas e Sandálias: construções da Antiguidade Romana no cinema" como parte do eixo "Arte e Cultura" e resultado da minha então pesquisa de Mestrado desenvolvida

[10] Isto é, como um texto no qual encontramos uma série de discursos e representações que são e/ou foram compartilhados por grupos sociais em tempos históricos específicos. Os livros de "Harry Potter", claro, não são livros de História. Contudo, por serem produtos de uma determinada cultura é apropriado e legítimo que os leiamos por meio de uma perspectiva dessa disciplina (Menezes & Pinto, 2018: 236-7).

na área de História Cultural11. Os alunos que participaram desta atividade sugeriram que eu ministrasse um segundo módulo dela no semestre seguinte. Devido a isso, entre abril e junho de 2017 ofereci, novamente na área de "Arte e Cultura", a oficina "A Antiguidade Romana nos filmes e seriados estadunidenses". Ao longo das aulas desta segunda oficina fiz alguns comentários sobre a série "Harry Potter" e o quanto ela, assim como os filmes hollywoodianos que estávamos estudando, é influenciada por questões históricas, sociais e culturais da sociedade e mundo na qual foi elaborada. Tais comentários motivaram um grupo substancial de educandas a solicitarem que eu desse uma terceira oficina no UniversIDADE, mas que desta vez eu tratasse do mundo literário criado por Rowling.

Confesso que esse pedido foi inesperado e, inicialmente, tive dúvidas se eu teria a capacidade para criar naquele momento um curso que atendesse aos interesses dos participantes e também aos meus como historiador. É patente que o meu desejo em trabalhar com "Harry Potter" dentro do meio universitário precede o início de minha atuação como instrutor voluntário no UniversIDADE. Contudo, eu imaginava que conseguiria ministrar um curso semelhante somente dali a alguns anos quando, tendo defendido um doutoramento, me tornasse professor de alguma universidade brasileira. O desejo pela existência de um curso sobre "Harry Potter" compartilhado por algumas das educandas e educandos do UniversIDADE, portanto, possibilitaram que esses meus planos para o futuro se concretizassem, felizmente, alguns anos antes do esperado.

Os temas discutidos na oficina

As cinco edições da oficina que ofereci até o presente momento no Programa UniversIDADE, conforme apontei anteriormente, constituíram espaços de leitura e estudo crítico dos livros de "Harry Potter" por meio de uma perspectiva da História. Compostas por encontros semanais12 com três horas de duração, elas foram organizadas tendo como pressuposto a tese de que nas linhas e entrelinhas dos romances de fantasia da autora J. K. Rowling há uma miríade de metáforas, alegorias, menções, alusões e/ou comentários aos eventos históricos e às questões e anseios próprios das sociedades ocidentais da segunda metade do século XX e início do XXI. A série literária foi entendida e trabalhada, portanto,

[11] O meu interesse em fazer parte da equipe de instrutores do UniversIDADE surgiu assim que o conheci, por meio de um e-mail enviado pela DAC-Unicamp, no primeiro semestre de 2016. Na época eu tinha acabado de ser aprovado no exame de qualificação de meu Mestrado e achei que poderia ser interessante discutir os temas correlatos à minha então pesquisa com o corpo discente do Programa.

[12] O número de encontros semanais variou de acordo com as edições: foram dezessete na do 2º semestre de 2017; quatro na do 1º semestre de 2018; quatorze na do 2º semestre de 2018; dez na do 1º semestre de 2018; e oito na do 2º semestre de 2020 (esta, devido ao COVID-19, ocorreu no formato remoto e com encontros de apenas duas horas de duração).

como um documento histórico do tempo presente13 e os nexos entre o ficcional mundo bruxo e, sobretudo, à História Contemporânea, apresentados e analisados.

Uma vez que os escritores, como alertava o crítico literário Edward Said (2011: 24), "estão profundamente ligados à história de suas sociedades, moldando e moldados por essa história e suas experiências sociais em diferentes graus", é fundamental que, antes de iniciarmos um estudo de seus escritos, conheçamos e compreendamos o máximo possível sobre quem ele é/foi, as ideologias com as quais dialoga/dialogou e o lugar de fala de onde partem/partiram as suas produções. Dispondo de tais informações conseguimos melhor entender alguns dos discursos e representações que, de forma consciente ou não, aparecem em suas obras. Assim sendo, os dois primeiros encontros de cada edição foram destinados às apresentações de debates teóricos acerca das relações entre História e Literatura e aos aspectos conhecidos da vida particular e pública de Rowling (tendo como foco, em especial, os projetos literários, sociais e políticos com os quais ela esteve envolvida antes, durante e depois da publicação de "Harry Potter").

Após o estudo analítico da biografia da autora, indiquei a leitura ou releitura de seus romances – com os educandos fazendo-a fora do horário de aula14 – e as discussões em sala giraram, então, especificamente em torno dos temas presentes em seus enredos. Para tal, os seguintes movimentos foram feitos:

- Apresentação e resumo do livro trabalhado no encontro.
- Levantamento dos temas de interesse dos estudos de História presentes em sua narrativa (tanto aqueles colocados de forma proposital por Rowling quanto os que ali estão devido às estruturas sociais, culturais e de pensamentos na qual a autora está inserida).
- Contextualização histórica dos temas e/ou explicação de conceitos fundamentais para o seu entendimento. Por exemplo: para tratar das questões raciais que estão representadas no segundo volume da série, "Harry Potter e a Câmara Secreta", primeiramente fiz uma explicação sobre quando e como surgiram as concepções de

[13] Tempo Presente, como definido pelo historiador François Dosse (2012: 11), é um conceito que "remete em sua acepção extensiva ao que é do passado e nos é ainda contemporâneo, ou ainda, apresenta um sentido para nós do contemporâneo não contemporâneo".

[14] De acordo com os dados recolhidos ao final de cada edição por meio de questionários semiestruturados, em média 90% dos participantes leram ou releram ao menos um romance de "Harry Potter" ao longo do curso, enquanto que 60% conseguiram ler ou reler todos os sete livros no mesmo período. Algo que eu sempre ressaltei, com o objetivo de que os educandos se sentissem confortáveis acerca de como participariam da oficina, é que a leitura/releitura dos sete volumes era indicada, mas não obrigatória. Aqueles que não conseguissem lê-los ou relê-los poderiam assistir as suas oito adaptações fílmicas, lançadas pela *Warner Bros.* entre os anos de 2001 e 2011, para conhecerem minimamente o mundo fictício criado por J. K. Rowling.

raça; o racismo científico do século XIX que justificou o Neocolonialismo e embasou ideologias como as do Nazismo e dos Apartheids; as conceituações contemporâneas de racismo; as relações entre racismo e desigualdades sociais; e a relevância de se exigir, atualmente, representatividades étnico-raciais em produtos da cultura pop.

- Leitura conjunta de excertos do livro – previamente selecionados por mim e expostos em sala de aula por meio de PowerPoint – em que estão representados os temas.
- Análise da forma como os temas estão representados e discussões acerca de suas possíveis relações com questões próprias das sociedades atuais e/ou visões e interpretações de mundo da autora J. K. Rowling.

Conforme apresento na tabela abaixo, diferentes tópicos históricos foram discutidos por meio de cada um dos romances de "Harry Potter":

Tabela 1. Temas discutidos nas oficinas "Harry Potter e História" Programa UniversIDADE - Unicamp

Livro	Temas
1. Harry Potter e a Pedra Filosofal	I) Culturas britânicas II) Classes sociais
2. Harry Potter e a Câmara Secreta	III) Mitologias (recepções e reinvenções) IV) Racismo V) Escravidão
3. Harry Potter e o Prisioneiro de Azkaban	VI) Caça às Bruxas na Modernidade VII) Sistemas prisionais VIII) HIV e AIDS: histórico e preconceitos
4. Harry Potter e o Cálice de Fogo	IX) Movimentos abolicionistas X) Corrupção política XI) Mídia: parcialidade e sensacionalismo XII) Fake News

5. Harry Potter e a Ordem da Fênix	XIII) Governos ditatoriais XIV) Censura XV) Tortura XVI) Militâncias políticas XVII) Resistência
6. Harry Potter e o Enigma do Príncipe	XVIII) Representações dos femininos XIX) Representações dos masculinos XX) Violências domésticas XI) Terrorismo
7. Harry Potter e as Relíquias da Morte	XXII) Sexualidades XXIII) Colapsos democráticos XXIV) Nazismo e Fascismo

Um importante pilar das discussões que integraram todas as edições da oficina foi a pressuposição de "Harry Potter" como uma série literária representativa do final do século XX e início do XXI. Uma obra totalmente fincada e que retrata, de maneira ímpar, algumas das ideologias, mentalidades, interpretações, experiências e culturas próprias deste contexto histórico. Nessa perspectiva, os romances fantásticos de J. K. Rowling não são vistos como singulares devido trazerem em seus enredos questões intrínsecas aos momentos de suas elaborações. Conforme já apontei neste capítulo, todas as produções literárias são influenciadas, em alguma medida, pelas conjunturas dentro das quais os seus autores as produzem (Mudrovic, 2012: 89-98). O que torna "Harry Potter" sui generis, e que foi por mim destacado em cada um dos encontros com os educandos do UniversIDADE, são as formas como a maior parte destes temas listados na tabela 1 estão representados na narrativa.

A título de exemplo, as ideologias políticas do personagem Lord Voldemort e de seus fiéis seguidores conhecidos como Comensais da Morte não constituem o único, nem muito menos o primeiro, paralelo com regimes totalitários do século XX feito em obras de ficção criadas por autores ocidentais. É algo bastante comum, aliás, encontrarmos esse tipo de alegoria em histórias de fantasia, como no caso dos famosos filmes de Star Wars (Dir. George Lucas, EUA) lançados entre os anos de 1977 e 1983. Contudo, é original o modo como Rowling

criou um mundo literário em que ideais semelhantes ao do Nazismo e do Fascismo embasam um movimento contra o qual o herói Harry e seus amigos precisam lutar. Não há em "Harry Potter" apenas um vilão que almeja o poder pelo poder, mas sim toda uma sociedade racializada que serve de alicerce para a ascensão de tão abjeto personagem. Ao escrever sobre a jornada de Harry e de seu antagonista Voldemort, a autora britânica não faz somente uma alusão a Hitler ou à Alemanha Nazista, mas também uma representação bastante didática, aliada a algumas das pesquisas feitas no campo da História nas últimas décadas, sobre um dos fatores possibilitadores da existência do Nazismo15·. À vista disso, assim como no mundo real é impossível entendermos as políticas nazifascistas sem antes compreendermos o racismo científico do século XIX, é inviável apreendermos os objetivos dos vilões da saga "Harry Potter" sem antes percebermos que o universo no qual a história se passa é tão constituído de preconceitos raciais quanto o nosso mundo contemporâneo.

Esse estilo de leitura da História e/ou representação alegórica de acontecimentos históricos se repete quando temas como o da escravidão, da mídia e das ditaduras são articulados de formas explícitas e conscientes na narrativa. Em alguns casos, como no que se refere à escravidão, é perceptível o quanto o lugar de fala de Rowling como uma mulher branca e britânica tem notável influência acerca de como ela o apresenta e discute em seus escritos. Apesar de termos no enredo toda uma luta da personagem Hermione Granger em prol do fim da escravidão dos elfos domésticos, esta não é eliminada da comunidade bruxa britânica ao final do último volume da série. Ao contrário, ela é defendida por todos os demais personagens como algo necessário à própria felicidade daqueles que são escravizados. Curiosamente, parece que a autora britânica escolheu trazer para os seus romances muito mais uma crítica aos maus tratos e abusos sofridos pelos escravos por parte de seus senhores do que a necessária condenação à existência da instituição da escravidão.

Igualmente intrigante é o jeito em como estão presentes na narrativa algumas das questões características das estruturas sociais e culturais do mundo ao qual a autora pertencia quando do momento da escrita de seus livros. Por exemplo, ao analisar "Harry Potter" por meio de uma perspectiva dos estudos de Gênero e Sexualidades, percebe-se que temos na obra de J. K. Rowling mais uma amostra – entre tantas no mundo literário – de história heteronormativa. Isto é, uma história em que apenas os relacionamentos amorosos e sexuais

[15] Para mais detalhes acerca das relações entre Nazismo e as ideologias dos vilões de "Harry Potter", recomendo a leitura do estudo feito pela historiadora norte-americana Nancy R. Reagin (2011: 127-52).

entre personagens dos gêneros masculino e feminino, além de certos modelos normativos de relações, são privilegiados; a heterossexualidade é representada como o padrão e é a única orientação sexual que está explicitada ao longo dos sete livros16; e o casamento e a geração de filhos são vistos como naturalmente desejáveis por praticamente todas as personagens heterossexuais. Neste tópico, como concluí junto aos participantes da oficina, a saga do menino que sobreviveu não foge à regra, comum aos best-sellers voltados – a princípio – aos leitores adolescentes dos anos de 1990 e 2000, de não representações explícitas de personagens LGBTs.

Trabalhar com temas atuais como estes junto de educandos cujas idades têm variado entre 50 e 91 anos, possibilita, entre outras coisas, que eles se mantenham atualizados e conscientes das problemáticas e preconceitos inerentes ao mundo e tempo histórico no qual estamos vivendo. Longe de serem espaços unicamente de entretenimento das pessoas de meia e terceira idade, como muitos podem imaginar ao tomarem conhecimento da existência de um curso sobre "Harry Potter" voltado a este público, todas as edições que ofereci no UniversIDADE buscaram desempenhar, como sugerido por Cachioni (2018: 49), um possível "veículo para que o indivíduo, independente da idade cronológica, conseguisse manter seus níveis normais de funcionamento e desenvolvimento". Como atestam muito dos depoimentos recolhidos de seus participantes, além de ser um ambiente onde pessoas com diferentes níveis de escolaridade e formações tiveram a oportunidade de praticarem o hábito da leitura e de aprenderem História, as oficinas constituíram também uma espécie de programa terapêutico e ponto de partida para novas redes de sociabilidades, relações sociais e participação social.

Motivações, percepções e impactos na vida cotidiana dos educandos

Tendo apresentado o histórico, pressupostos teórico-metodológicos e conteúdos da oficina, é chegado o momento da minha voz de pesquisador, instrutor e apreciador dos livros de "Harry Potter" dar espaço para a de pessoas que a solicitaram e participaram de uma ou mais de suas edições. Para tal, trago primeiramente a tabela de número 2 cujos dados, recolhidos por meio de questionários semiestruturados aplicados no início de cada semestre,

[16] Os dois únicos personagens não heterossexuais dos livros, Alvo Dumbledore e Gellert Grindelwald, foram confirmados de maneira *explícita* como LGBTs apenas após a publicação do último volume da série. Friso aqui a palavra *explícita* devido o meu entendimento de que nas entrelinhas do livro "Harry Potter e as Relíquias da Morte", sobretudo nos momentos em que é narrado o passado de Dumbledore, está presente de maneira *implícita* o relacionamento amoroso entre ele e Grindelwald conforme revelado por Rowling em uma sessão de autógrafos no *Carnegie Hall,* em New York, no ano de 2007.

nos auxiliam a conhecer o perfil dos participantes do UniversIDADE que se interessaram em estudar História por meio dos romances de J. K. Rowling:

Tabela 2. Perfil dos participantes das oficinas "Harry Potter e História" Programa UniversIDADE - Unicamp						
Edições		2º sem. de 2017	1º sem. de 2018	2º sem. de 2018	1º sem. de 2019	2º sem. de 2020
Quantidade de educandos que iniciaram a oficina17		79	50	42	53	36
Faixa etária		50 a 82 anos	50 a 88 anos	50 a 73 anos	50 a 90 anos	52 a 91 anos
Gênero	Feminino	93,7%	84%	85,7%	92,5%	88,9%
	Masculino	6,3%	16%	14,3%	7,5%	11,1%
Escolaridade	Ensino Básico	20,4%	27,1%	21,4%	20,7%	13,9%
	Ensino Superior	36,4%	45,8%	50%	47,2%	61,1%
	Pós-Graduação	43,2%	27,1%	28,6%	32,1%	25%

É notório que, proporcionalmente, houve uma maior concentração de educandos do gênero feminino (88,96%), possuidores de diploma do Ensino Superior (79,3%) e pertencentes à faixa etária compreendida entre 60 e 69 anos.

Quanto aos motivos pelos quais decidiram cursar a oficina, explicitados nesse mesmo questionário aplicado no primeiro encontro de cada uma de suas edições ou em conversas feitas no formato de grupos focais em dezembro de 2018 e junho de 2019, destacaram-se: a) A afeição pelos livros de "Harry Potter" (seja porque já os tinham lido, seja porque os conheciam através de seus filhos e, em particular, netos); b) O interesse pela disciplina História; c) A identificação e simpatia para com o instrutor; d) O desejo em participar de uma atividade onde haja o incentivo da leitura; e) A busca por novos aprendizados; e f) A indicação

[17] É comum que o número de inscritos seja superior ao de educandos que de fato iniciam e participam de toda a oficina. Visto que o questionário foi aplicado em sala de aula, os dados coletados dizem respeito, portanto, somente àqueles que estavam presentes no início de cada uma das cinco edições que ofereci no Programa UniversIDADE.

feita por amigos e conhecidos que já cursaram uma das edições da oficina. Os três depoimentos expostos abaixo são representativos de algumas dessas justificativas18:

"Me interesso por Harry Potter e principalmente por História e pela abordagem que o professor faz ao abordar diversos assuntos e temas como autoritarismo, escravidão, etc. Ele consegue mostrar diversos aspectos que numa leitura rápida não são percebidos" (Sibila, 58 anos, 03/04/19).

"Escolhi novamente essa oficina porque: 1. Gosto da história de Harry Potter; 2. O curso me incentiva a voltar a ler; 3. Uma nova visão através da História; 4. A importância de conhecer o escritor por trás da obra; 5. Um curso que acrescenta muitos conhecimentos; 6. Permite a troca de informações e relacionamentos novos" (Minerva, 71 anos, 03/04/19).

"Eu comecei a gostar do Harry Potter porque eu tenho duas netas que agora já são... uma está no 3º ano de engenharia ambiental e a outra já tá fazendo o mestrado, né. E, desde pequenininhas, elas só pensavam no Harry Potter, então eu assistia o Harry Potter 500 vezes com elas sempre que elas iam assistir, eu ia assistir, assistia junto. Então, dava... comprava figurinha para elas porem no álbum e tudo o que tinha sobre o Harry Potter, livros e tudo. Então, eu passei a gostar muito, então, quando eu tive a oportunidade de vir [fazer a oficina], para mim foi maravilhoso" (Lílian, 90 anos, 19/06/19).

Na introdução do livro Educação e Velhice, Olga Von Simson (2009: 16) indica que a possibilidade de grandes descobertas e o desejo por novas e enriquecedoras trajetórias impulsionam muitas das pessoas da terceira idade a retornarem aos bancos escolares e a participarem de atividades que, durante a sua juventude ou fase adulta, não conseguira. Ao nos depararmos com depoimentos como o de Hermione – uma das participantes de todas as edições da oficina –, percebemos que esse interesse, bem como escolha de abrir-se para o novo – neste caso, à primeira leitura dos livros de "Harry Potter" –, pode proporcionar uma encantadora jornada de autoconhecimento:

[18] Com o objetivo de preservar a identidade das educandas e educandos, neste capítulo optei por substituir os seus verdadeiros nomes pelos de personagens dos livros de "Harry Potter".

“Interessante que, até bem pouco tempo atrás, J. K. Rowling não existia pra mim e, de repente, invadiu meu mundo de uma maneira muito positiva. Seus escritos realmente me tocam muito! Como já mencionei, na época do lançamento e febre de Harry Potter, estava tão envolvida com outras coisas que realmente não tive o menor interesse em ler ou saber sobre. E mesmo após me interessar pela oficina que, não tinha dúvida, seria interessante, ainda resisti à leitura, conforme lhe falei. Preconceito? Não deixou de ser, tenho que reconhecer, apesar de não me considerar uma pessoa preconceituosa. Refleti bastante sobre isso durante a leitura. Como o tema PRECONCEITO é profundo! Já tinha a convicção de que todo preconceito é fruto da ignorância. Mas Harry Potter me alertou que em mim havia uma ignorância que eu ignorava. E quanta coisa perdemos por não querer conhecer! Foi uma grande lição que Harry Potter me trouxe!” (Hermione, 69 anos, 06/12/17).

A proposta de ensino de História por meio dos livros de “Harry Potter”, por sua vez, despertou novas compreensões das obras literárias de J. K. Rowling por parte daqueles que já se consideravam fãs. Ideias e percepções acerca da própria História, aliás, foram ressignificadas por educandas que, até então, acreditavam não gostar dessa disciplina. Segundo Pomona e Cho:

“Harry Potter, antes da oficina era para mim uma história de magia, que nos levava a um mundo mágico, cheio de emoções, com três bruxinhos cativantes, com bruxos do mal e muitas feitiçarias. E o enredo que girava em torno da vida do Harry, um menino órfão cuja missão era derrotar o maior bruxo da história. Após o início da oficina houve uma mudança radical, com a explanação (muito bem apresentada) de todos os temas discutidos como o racismo, o preconceito, a corrupção, totalitarismo dos poderes e a homossexualidade. Fiquei surpresa ao descobrir tudo isto sendo tratado em uma história infanto-juvenil. As aulas e as leituras só me trouxerem prazer e alegria” (Pomona, 70 anos, 06/12/17).

“Eu vim para o UniversIDADE porque eu queria coisas novas e o novo para mim era a História. Só que ler livro de História, para mim, é chatíssimo, sabe?! Chatice, livro de História é livro chato, sabe? Resultado... olha o que fez na minha vida, participar, este livro [“Harry Potter”] é um prazer! Quer dizer, o interesse mudou, a forma de ver as coisas mudou, então eu achei muito interessante. E aprender esse tipo de pesquisa, né, uma pesquisa que não tem nada a ver com a minha. Foi muito interessante... além de formar amigos mais próximos, né?!” (Cho, 68 anos, 19/06/19).

Por fim, como consequência da participação em uma ou mais edições da oficina, educandas e educandos relataram: a) A criação e estabelecimento de laços afetivos com pessoas que lhes eram desconhecidas antes de iniciarem a viagem pelo mundo de "Harry Potter", como apontando por Minerva e Cho; b) Um aumento de suas autoestimas; c) Mudanças na forma de agir frente às situações de opressão existentes em nosso mundo; d) Maior criticidade em relação às questões, discursos e práticas característicos de nosso tempo; e) Desenvolvimento de novas indagações e práticas de leitura; e f) Construções de outros olhares para entes queridos e relações familiares. Os depoimentos de Angelina, Helga e Molly são deveras elucidativos:

"Quando soube da oficina fiquei interessada primeiro em entender a obra que até o momento não havia me impressionado e todos os jovens com quem convivo achavam o máximo. Fazer a oficina me proporcionou uma série de coisas boas: alegria, vida, vontade de me arrumar para ir para a aula, voltar a frequentar aulas, aprender coisas novas, me interessar por ler mais e conhecer assuntos que são abordados nas aulas" (Angelina, 60 anos, 06/12/17).

"[Após a oficina] eu digo que eu fiquei mais chata (risos) e não foi só eu que disse não. Eu tenho uma amiga da nossa faixa etária que foi ao médico e o médico fez uma gracinha com ela, ela me contou, mas como se fosse um elogio e eu falei para ela 'mas ele faria isso se fosse um paciente homem?', ai ela olhou para mim e falou 'mas Helga, como você está chata!' (risos). Mas é por isso, porque você começa a olhar para a coisa com olhar de crítica e isso para mim é bom, não importa se eu esteja chata ou não, importa que eu esteja vendo com todos os lados da questão" (Helga, 68 anos, 05/12/18).

"Você começou trazendo a... quem escreveu Harry Poter, a Rowling, né?! E isso foi tão interessante, que eu, agora, qualquer livro que eu estou lendo eu já começo assim, 'deixa eu ver quem é esse aqui'. Inclusive, quando nós escolhemos o nosso [referindo-se ao regime autoritário que ela comparou com o autoritarismo presente em "Harry Potter" em uma das atividades de Leitores (as) Privilegiados (as)]... Vargas, né, a Era Getúlio Vargas, falei 'deixa eu conhecer o homem Getúlio, né?!'. Isso está ficando muito interessante para mim, é uma maneira que enriquece muito, você acompanhar a escritora que fez aquele livro e ver o entorno dela, a época dela, essa coisa toda da história. É fantástico! Inclusive os livros da

minha mãe... (risos) eu falei 'meu Deus do céu!', eu vou ver com outros olhos. Eu comecei a reler os livros dela, para ver onde é que eu descobria essas coisas (risos)" (Molly, 84 anos, 19/06/19).

Considerações finais

No capítulo "Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade", Cachioni e Neri (2004: 31) defendem a necessidade de elaboração de uma pedagogia específica voltada aos idosos que proporcione conhecimento e compreensão do mundo contemporâneo em constante transformação; desenvolva a capacidade de aprendizado por meio do uso de habilidades cognitivas fortalecedoras e criadoras de novas redes e contatos sociais; e satisfaçam as preocupações de ordem moral, estética e cultural dos (as) educandos (as). Princípios básicos da educação não formal apontados por Von Simson, Park e Fernandes (2001: 11), como o proporcionamento de elementos para socialização, desenvolvimento social, participações coletivas descentralizadas e investigações, apontam que tal modelo de educação pode contribuir para o envelhecimento ativo de seus participantes. Por seu turno, Ramos (2012: 143) tem ressaltado o quanto a prática da leitura e a participação em programas educacionais voltados às pessoas de meia e terceira idade podem ser vistos como um benefício e facilitador da vivência e permanência de uma boa qualidade de vida.

Dialogando com essas perspectivas e conjecturas, a oficina sobre "Harry Potter e História" chegou à quinta edição, em um programa de educação não formal voltado a meia e terceira idade, no presente ano. A sua existência, como procurei apresentar ao longo deste capítulo, se deve à junção de meus interesses, como historiador e fã dos livros de J. K. Rowling, ao dos educandos e educandas do Programa UniversIDADE – também fãs ou desejosos de entender os porquês da história de um menino bruxo que estuda em um castelo no norte da Escócia fazer tanto sucesso entre seus filhos, sobrinhos e netos. Aqueles que procuram o curso com esse objetivo, contudo, decepcionam-se ao longo de nossos encontros. Pois, como os que a fizeram já sabem, não há em nossa jornada respostas simples e fáceis para questões complexas como essa e tantas outras levantadas a cada tópico que discutimos. Diante dos depoimentos apresentados na parte final deste capítulo, contudo, algo é certo: aqueles que tomam esse Expresso de Hogwarts UniversIDADE tem uma grande chance de atualizar e/ou adquirir conhecimentos; desenvolver habilidades interpretativas com as quais algumas de suas percepções de mundo serão alteradas; socializar com pessoas que lhes

proporcionarão vivências excelentes e originais; e modificar, ainda que minimamente, alguns de seus hábitos cotidianos.

Agradecimentos

Gostaria de deixar aqui registrado os meus agradecimentos às pessoas que viabilizaram a escrita e publicação deste capítulo: Profª Dra. Kátia Stancato, com quem tive o grande prazer de trabalhar durante três anos no Programa UniversIDADE; Profª. Dra. Olga Rodrigues M. Von Simson, minha orientadora; e as educandas e educandos do UniversIDADE com os quais há quatro anos venho dialogando e aprendendo. Por fim, destaco que as ideias apresentadas ao longo do texto são de minha inteira responsabilidade.

Referências

Cachioni, M.; Neri, A. L. "Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade". In. Neri, A. L.; Yassuda, M. S. (Orgs.). Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. Campinas (SP): Papirus, 2004, p. 29-50.

Cachioni, Meire. Quem educa os idosos? Um estudo sobre professores de universidades da terceira idade. 2ª ed. Campinas, SP: Editora Alínea, 2018.

Dosse, François. História do Tempo Presente e Historiografia. Tempo e Argumento, Florianópolis, v. 4, n. 1, jan/jun de 2012, p. 11.

Hirata, Gisele. Como Harry Potter mudou o mundo. In. Revista Mundo Estranho, junho de 2017, p. 16-25.

Menezes, Victor H. S.; Pinto, Renato. "As possibilidades de utilização dos livros de Harry Potter no Ensino de História". In. Bueno, André; Crema, Everton; Estacheski, Dulceli; Neto, José (org.) Aprendizagens Históricas: debates e opiniões. União da Vitória/Rio de Janeiro: LAPHIS/Edições especiais Sobre Ontens, 2018, p. 236-45.

Mosquera, J. J. M.; Stobäus, C. B. "O envelhecimento saudável: educação, saúde e psicologia positiva". In. Ferreira, A. J. et al. (Org.). Educação e envelhecimento. Dados eletrônicos. Porto Alegre: EdiPUCRS, 2012, p. 14-22

Mudrovic, María E.; Campaña, Mario. Guerra fría cultural. Entrevista con María E. Mudrovcic. Guaraguao, Revista de Cultura Latinoamericana, Barcelona, año 16, nº. 41, 2012 – p. 89-98

Ramos, M. "A prática da leitura como um facilitador do envelhecimento saudável". In. Ferreira, A. J. et al. (Org.). Educação e envelhecimento. Dados eletrônicos. Porto Alegre: EdiPUCRS, 2012, p. 136-144.

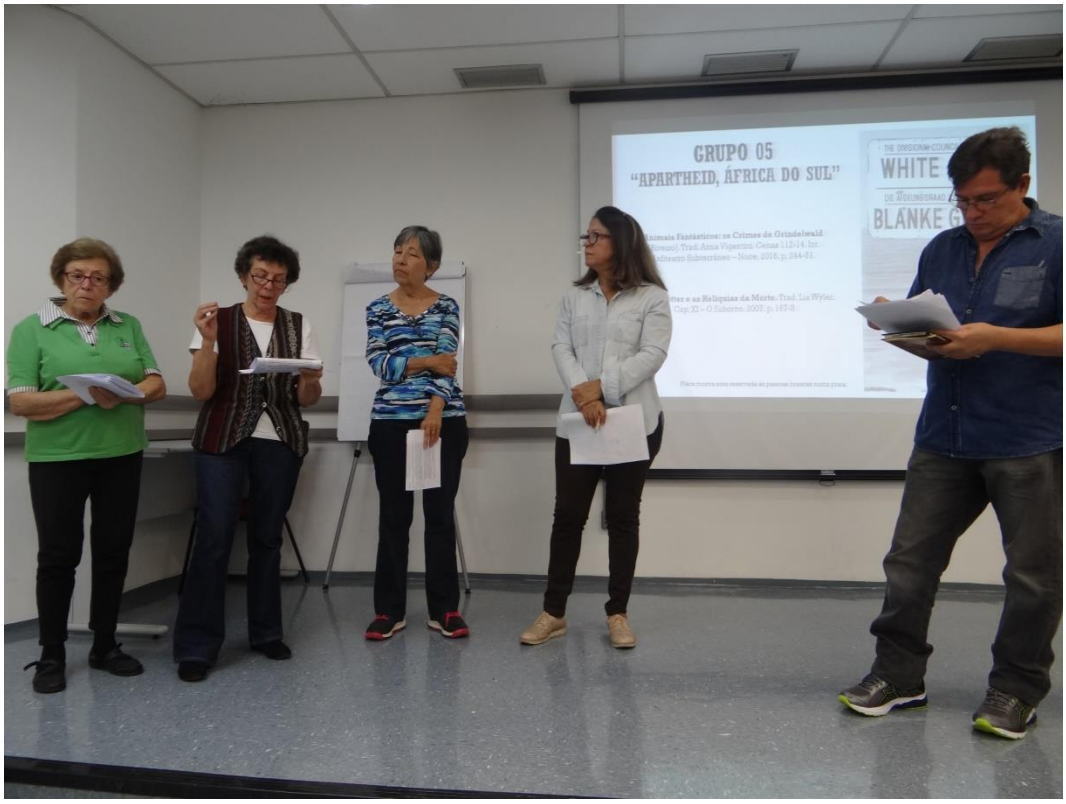
Reagin, Nancy R. “Was Voldemort a Nazi? Death Eater Ideology and National Socialism”. In. Reagin, Nancy R. (Org.). Harry Potter and History. WILEY (TP), 2011, p. 127-52.
Said, Edward W. Cultura e Imperialismo. Trad. Denise Bottmann. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.
Simson, O. R. M.; Park, M. B.; Fernandes, R. S. “Introdução”. In. Simson, O. R. M.; Park, M. B.; Fernandes, R. S. (Org.). Educação não-formal: cenários da criação. Campinas, SP: Editora da Unicamp/Centro de Memória, 2001b, p. 9-20.
Villani, Fábio L. “A busca dos idosos pela formação educacional continuada: uma necessidade do século 21”. In. Park, Margareth B.; Groppo, Luís A. (Org.) Educação e Velhice. Holambra, SP: Editora Setembro, 2009, p. 191-220.
Von Sinson, Olga R. M. “Introdução”. In. Park, Margareth B.; Groppo, Luís A. (Org.) Educação e Velhice. Holambra, SP: Editora Setembro, 2009, p. 15-19.

ANEXO

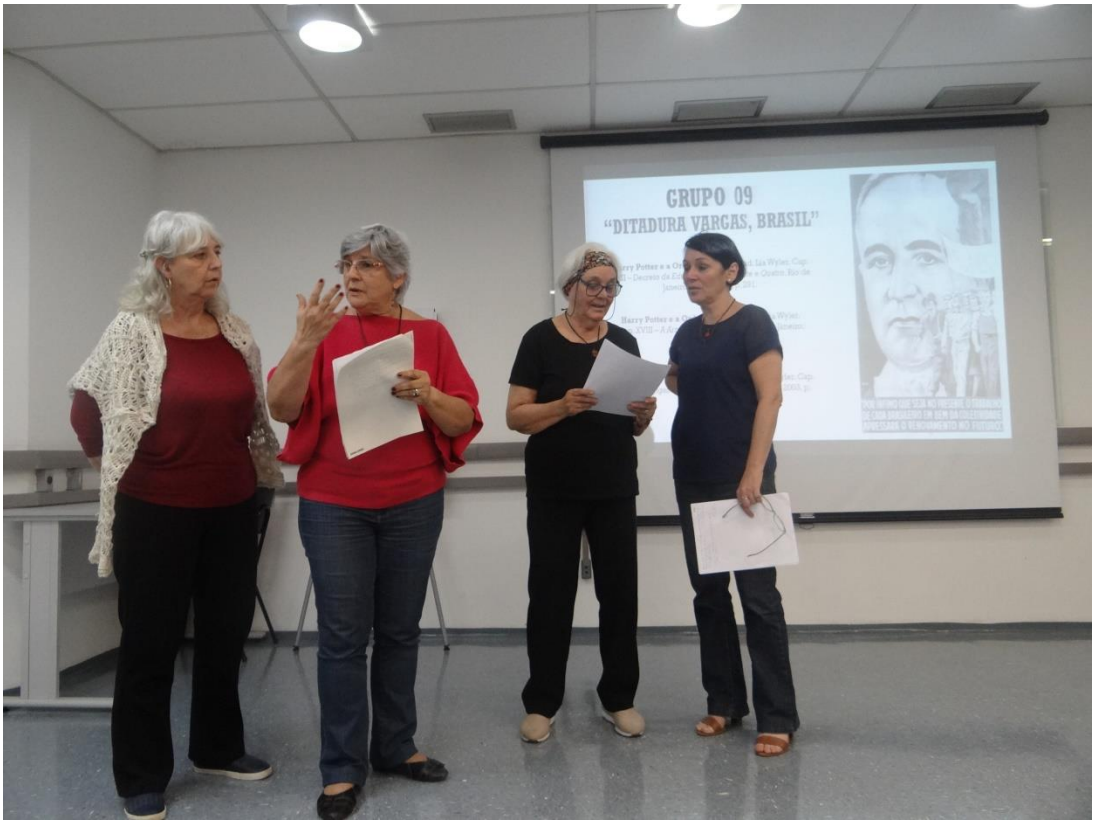
Fotografia 1. Primeira aula da oficina “Harry Potter: História, Cultura e Relações de Gênero no Mundo Mágico de J. K. Rowling”. Acervo fotográfico do autor, 15/08/2017.

Fotografia 2. Primeira aula da oficina “Harry Potter: História, Cultura e Relações de Gênero no Mundo Mágico de J. K. Rowling”. Acervo fotográfico do autor, 15/08/2017.

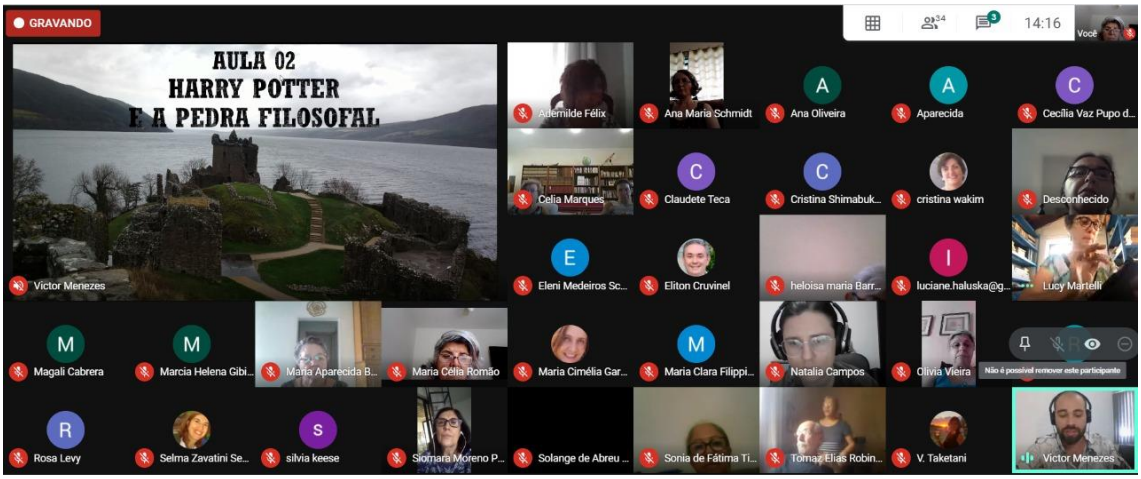
Fotografia 3. Primeira aula da oficina “História e Literatura Jovem Adulto”. Acervo fotográfico do autor, 29/08/2018.



Fotografia 4. Educando e educandas da oficina "Harry Potter: Ficção e História" apresentam seus trabalhos de pesquisa como parte da atividade Leitores (as) Privilegiados (as). Acervo fotográfico do autor, 12/06/2019.



Fotografia 5. Educandas da oficina "Harry Potter: Ficção e História" apresentam seus trabalhos de pesquisa como parte da atividade Leitores (as) Privilegiados (as). Acervo fotográfico do autor, 12/06/2019.



Fotografia 6. Segunda aula da oficina "Clube de Leitura e História: Harry Potter". Acervo fotográfico do autor, 28/09/2020.

CAPÍTULO 6

AS AULAS DE INGLÊS BÁSICO 1 E 2: RELATOS DE UMA EXPERIÊNCIA

Maria Ângela de Melo Pinheiro[1]

Iniciei no Programa UniversIDADE como aluna. Depois de quase um ano, decidi me inscrever como Instrutora de Inglês. Professora aposentada, com uma experiência de mais de trinta anos com o ensino de Português e de Inglês em escolas públicas e privadas, achei que seria muito interessante trabalhar com um público diferenciado, com uma faixa etária mais avançada.

Logo pude perceber que não estava enganada. Todos os grupos que tive até agora (nesses cinco semestres até aqui) foram grupos de alunos extremamente interessados e motivados. As motivações se davam por diferentes razões: a possibilidade de viagens ao estrangeiro; a existência de filhos, netos ou outros parentes morando no exterior; a necessidade da língua para o trabalho, ou simplesmente o desejo de realmente aprender o Inglês.

Segundo os estudos de Pizzolato,(1) há dois tipos de motivação: instrumental e integradora. A motivação instrumental é aquela que revela as necessidades mais técnicas e/ou profissionais do aprendiz como, por exemplo, aprender uma língua para conseguir uma promoção ou para a leitura de manuais técnicos. Já a motivação integradora revela o desejo do aprendiz em integrar-se à cultura em que a língua-alvo é falada ou por simples identificação com os povos falantes dessa língua.

Às vezes, os alunos podem apresentar também uma combinação desses dois tipos de motivação. O fato é que todos aqueles que procuram, no Programa UniversIDADE, as aulas de Inglês assim o fazem porque realmente querem uma (outra) oportunidade de aprender a língua.

Os grupos costumam ser heterogêneos, ou seja, sempre há aqueles alunos que têm mais facilidade com a aquisição de uma segunda língua e aqueles que têm mais dificuldade, especialmente com a pronúncia, com a conversação/fala. Fatores como a inibição e a baixa autoestima podem contribuir para que os alunos tenham mais dificuldade. Dessa forma,

[1] Instrutora do Inglês Básico

considero fundamental que sejam incentivadas no grupo atitudes de colaboração e ajuda mútua. Todos devem ter a oportunidade de falarem e serem ouvidos, de perguntarem e tirarem suas dúvidas. Como instrutora, tenho como desafio incentivar e manter esse "clima", cuidando para que todos sejam acolhidos e respeitados.

Os alunos podem frequentar as minhas aulas durante dois semestres (Básico 1 e Básico 2). Depois disso, eles podem tentar uma vaga, ainda dentro do Programa, em um nível um pouco mais avançado, com ênfase na conversação. O Programa procura deixar claro para os alunos que o nosso objetivo não é oferecer um curso de Inglês completo, mas sim permitir que o aluno reconheça nele suas próprias habilidades linguísticas para, se for de seu interesse, dar sequência a seus estudos por conta própria. Tenho casos de alunos que foram estudar em escolas de línguas ou mesmo dentro da própria Unicamp, em cursos oferecidos em outros Institutos, como no Instituto de Estudos da Linguagem (IEL). Alguns também montaram pequenos grupos e continuaram com algum(a) professor(a) particular.

As nossas aulas são dadas numa abordagem comunicativa que tem como princípio o fato de que aprender uma língua significa aprender a se comunicar. Desse modo, procura-se desenvolver as habilidades linguísticas por meio de atividades interativas (aluno-aluno, aluno-instrutor). Dá-se prioridade às vivências do aluno, incentivando-o a falar/escrever sobre si mesmo: sua profissão, estado civil, idade, características em geral; sua família; seus hábitos e rotinas; sua moradia; viagens passadas ou futuras.

Fiz a opção por não utilizar um livro didático. Costumo utilizar material de diferentes livros disponíveis no mercado. Preparo fotocópias para os alunos e utilizo também o quadro negro. Geralmente, apresenta-se o tópico gramatical, algum vocabulário adicional e proponho práticas orais para praticar o assunto aprendido. Ao longo do semestre, conforme vão se sentindo mais seguros, os alunos vão produzindo pequenos textos sobre si:

I am Marcia.
I live in Paulínia.
I'm single and I love my nephews.
I'm a retired social worker and an English student at Unicamp.
I get up early to take the bus to go to my English classes.
I like chicken, but I don't like hot dog very much.
I like pop music and rock'n'roll.
I always go to the movies and I also like theater,
Oh, and I love to travel!.

(Marcia C. G. Corrêa – Inglês Básico 1)

Good morning, my friends!

I'm Brazilian and I'm from Ouro Fino, but I live in Campinas.

I'm sixty-nine years old and I'm a retired engineer, but I'm a dance teacher!

[...] I'm happy because I study in the UniversIDADE Program where I learn a lot of things and I meet a lot of people. (Aida – Inglês Básico 1)

Nos dois textos acima, as alunas escreveram sobre suas vidas (de onde são, onde moram, coisas que gostam ou não, idade, profissão).

Nos exemplos abaixo, os alunos escreveram sobre si e sobre suas famílias:

My name's Ana Lúcia. I'm fifty four years old.

I live in Valinhos but I'm from Rio de Janeiro.

I'm a retired bank clerk.

I'm married to Afonso. He´s from Campinas.

My husband is polite, talkative and handsome.

I'm calm and quiet.

We have a daughter, she's eighteen years old.

She studies and lives in Rome.

(Ana Lúcia Barroso – Inglês Básico 1)

I have two children.These are my children.

The name of the boy in white shirt is Wiliam Vinícius. He is a university student. He is calm, intelligent and talkative. He likes to read and to play the guitar.

The name of the boy in blue shirt is Filipe. He is sixteen years old.He is a student too. He's quiet, intelligent and nervous. He likes to read and to study.

I love my family!

(Maria das Dores – Inglês Básico 2)

No trecho abaixo um aluno relata uma viagem feita por ele:

I went to the Atacama Desert in Chile with my wife and my daughter in November 2019.

We flew with Gol and Sky airlines.

We stayed in a hostel named Sonchek in Sao Pedro do Atacama.

[...] We took a lot of pictures.

We bought souvenirs for some very dear people.

We celebrated 33 years of marriage in a magical place that will be in our memories forever.

We loved the trip!

(Fernando T. Andres – Inglês Básico 2)

Durante as aulas, procuro trabalhar as quatro habilidades linguísticas: a compreensão oral (*listening*), a fala (*speaking*), a leitura (*reading*) e a escrita (*writing*). Apesar do pouco tempo de aula, podemos perceber que os alunos vão aprendendo e, na maioria das vezes, percebe-se um desenvolvimento linguístico mesmo naqueles que apresentam mais dificuldade.

A lição de casa (*Homework*) também é um dos instrumentos que colaboram para a aprendizagem. Praticamente todas as semanas os alunos têm alguma atividade para ser feita em casa, seja em forma de exercícios, seja um vídeo para assistir sobre algum assunto que foi trabalhado em aula, e/ou uma atividade de escrita.

Em alguns momentos durante o semestre, costumo preparar atividades mais lúdicas, como o jogo de Bingo, para praticar os números em Inglês e o trabalho com músicas, quando estudamos a letra, praticamos a pronúncia e cantamos com alegria.

A crença, por parte da instrutora, de que criar um clima de afetividade pode ajudar e muito na capacidade de aprendizagem dos alunos, trazendo mais sentido e significado ao que se aprende e se produz, vem de encontro às ideias de Sardo:(2)

> (...) a afetividade não se opõe à cognição, mas, ao contrário, elas andam juntas, construindo, dessa forma, bases mais sólidas para o aprendizado. Situações de maior ou menor favorecimento da aproximação entre afetividade e cognição têm gerado comportamentos peculiares dentro e fora de sala de aula [...] tomando por base alguns

> aspectos como a atitude e a personalidade do aluno, a empatia com colegas e com o professor e a sua motivação.

Um outro aspecto a ser colocado aqui se refere à ênfase dada por mim aos aspectos qualitativos e não aos quantitativos em relação aos conteúdos ensinados. De nada adianta o aluno memorizar uma lista de cem ou duzentos verbos se não houver o uso significativo destes. Vários alunos relatam, durante as aulas, que se lembram de professores que os faziam decorar listas e mais listas de vocabulário, fazendo-os repetir como "papagaios" e muitas vezes cobrando a aprendizagem por meio de uma chamada oral.

Segundo Pires,[3]

> Com o avanço da idade, a capacidade de aprender torna-se qualitativa, deixando para um plano menos relevante a quantidade de conteúdos aprendidos. Para evitar que essa característica seja interpretada pelo aluno como lentidão ou incapacidade, cabe ao professor intervir sobre as dimensões afetivas da aprendizagem, uma vez que emoções, atitudes e crenças podem prejudicar o processo de aprender uma língua estrangeira.

Dessa forma, procuro constantemente estimular a interação entre os alunos da turma, de maneira a criar uma atmosfera tranquila, em que cada um, com o passar das aulas, seja capaz de falar e escrever sobre si e sobre seus colegas. Tenho observado que a maioria dos alunos se envolve e aprende, cada um no seu próprio ritmo. E eu, como instrutora, também tenho aprendido muito com cada um deles a fazer da sala de aula um espaço alegre e prazeroso de aprendizagem.

Referências

1. Pizzolato, CE. Características da construção do processo de ensino e aprendizagem de língua estrangeira (inglês) com adultos da terceira idade. Campinas, SP. Dissertação (Mestrado em Linguística Aplicada) – Unicamp; 1995.

2. Sardo, CE. A afetividade como argumento para o aprendizado de línguas estrangeiras na terceira idade. Londrina, PR. Tese (Doutorado em Estudos da Linguagem) – Universidade Estadual de Londrina; 2007.

3. Pires, SS. Aspectos afetivos nos processos de ensino e de aprendizagem de língua estrangeira na meia-idade. Porto Alegre, RS. Tese (Doutorado em Letras) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2005.

CAPÍTULO 7

O ENSINO E A APRENDIZAGEM DE LÍNGUA ESTRANGEIRA NA TERCEIRA IDADE

Saulo Saad Nogueira Benevides

"Qualquer idade é boa para aprender.
Muito do que sei aprendi-o já na idade
madura e hoje, com 86 anos, continuo a
aprender com o mesmo apetite".
José Saramago

Para a Neurociência, aprender é modificar o cérebro. Isso se dá pela neuroplasticidade, a qual permite modificações neuronais, tornando cada vez mais o cérebro uma das partes mais personalizadas do corpo. O cérebro se modifica de acordo com as experiências vividas, com a aprendizagem, e com momentos que foram marcantes, como também pela prática.[1]

Estudos também no campo da Neurociência apontam para o fato de que novas experiências e impressões mudam a arquitetura do cérebro e, ao fazê-lo, estimulam novos processos de aprendizagem. Sendo assim, quando aprendemos uma nova habilidade (como, por exemplo, ler), o cérebro utiliza circuitos existentes e adapta-os às novas circunstâncias de aprendizagem. Essa habilidade do cérebro para a mudança permanente de suas propriedades físicas, químicas e biológicas é chamada de neuroplasticidade.[2]

A aprendizagem é um fenômeno que ocorre por intermédio da comunicação entre os neurônios. O axônio, por exemplo, é um ponto neuronal que é localizado no extremo do neurônio, funcionando como um prolongamento que o interliga a os outros bilhões de neurônios, que atuam ao mesmo tempo de forma independente e interligada. Existem neurônios específicos para cada parte do cérebro, a fim de atender as nossas necessidades de curto, médio e longo prazo. Essas conexões podem ser fortalecidas ou enfraquecidas pelo uso ou desuso de específicas funções. Quando um neurônio se conecta a outro passando e recebendo informações, esse processo é chamado de sinapse. Esta é um processo químico que ocorre com a ajuda de uma substância biomolecular chamada neurotransmissor. Este fica armazenado em bolsas localizadas nas extremidades do neurônio – nas vesículas

sinápticas.[4]

Sabe-se que a aprendizagem ocorre quando a experiência causa uma mudança relativamente permanente no conhecimento e comportamento de um indivíduo. A mudança pode ser deliberada ou involuntária. Ao se qualificar como aprendizagem, essa mudança deve ser realizada pela experiência, ou seja, pela interação de uma pessoa com seu ambiente.[3]

De acordo com Suzana Herculano-Houzel,[1] a aprendizagem ocorre por meio das sinapses, da prática, motivação e método que conduzem o indivíduo ao ciclo virtuoso – ciclo este em que aprender o motiva a continuar aprendendo ainda mais. Tomando como base uma analogia, o cérebro de uma criança pode-se assemelhar a uma floresta com árvores e galhos no caminho. No entanto, é na prática e na aprendizagem que esses caminhos vão sendo abertos e se tornando atalhos.

O cérebro adulto não tem a mesma facilidade de promover tão grande modificação, e durante muito tempo acreditou-se que a capacidade de aprendizagem era pequena nos adultos e quase nula na velhice. O conhecimento atual permite afirmar que a plasticidade nervosa, ainda que diminuída, permanece pela vida inteira, portanto, a capacidade de aprendizagem é mantida. A grande plasticidade no fazer e no desfazer as associações existentes entre as células nervosas é a base da aprendizagem na velhice e demanda um esforço maior para que o aprendizado ocorra de fato.[4]

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatistica (IBGE), a população de idosos no Brasil tem crescido de forma acelerada. As previsões demográficas avaliam que, em 2060, o percentual da população com 65 anos ou mais de idade chegará a 25,5% (58,2 milhões de idosos).[5]

O termo “terceira idade” foi criado pelo gerontologista francês Huet, a fim de designar um princípio cronológico que coincide próximo à aposentadoria e à velhice, na faixa dos 60 aos 65 anos.[6] No Brasil, esse termo foi empregado, inicialmente, pelo Serviço Social do Comércio (SESC) de São Paulo ao criar as “Escolas Abertas para a Terceira Idade”, com o intuito de apresentar a velhice como uma nova etapa da vida, expressa pela realização de práticas sociais e culturais.[7]

Nos dias atuais, pessoas de idade têm voltado a assumir funções dentro da sociedade. Por diversos motivos, recorrem a trabalho e cursos, principalmente, pelo fenômeno da integração social e escolhem os mais variados cursos, dentre eles, a aprendizagem de um novo idioma.[8]

Entre os estudantes de terceira idade, mais do que o aprendizado de uma nova língua, a sala de aula é antes de qualquer coisa um espaço de socialização. Numa turma de terceira

idade, o afeto desempenha um papel fundamental. Entende-se afeto não como uma aproximação íntima entre professor e aluno. Adota-se a definição de Rompelman,[9] que a chama de *affective teaching* (literalmente, ensino afetivo), a modalidade de ensino que estimula os sentimentos e a aproximação do professor com seus alunos, levando-o a respeitar suas limitações e incentivar seu desenvolvimento.

A terceira idade é uma parcela exigente da sociedade, que conta com experiência e conhecimento de mundo ímpares, capazes de criar um público diverso, o qual cria laços de afeto e respeito e anseia os mesmos laços na relação professor/aluno. Espera-se que os educadores possam entender que estes buscam o conhecimento puro e desinteressado, valorizam cada minuto do contato com os colegas de classe e com o professor e, contudo, são exigentes e sabem bem o que estão fazendo dentro das salas de aula.[10]

Para Cosenza,[4] o trabalho do educador pode ser mais significativo e eficiente quando ele conhece o funcionamento cerebral. Conhecer a organização e as funções do cérebro, os períodos receptivos, os mecanismos da linguagem, da atenção e da memória, as relações entre cognição, emoção, motivação e desempenho, as dificuldades de aprendizagem e as intervenções a elas relacionadas contribui para o cotidiano do educador junto ao aprendiz, seja ele jovem, adulto ou esteja na terceira idade.

Dessa forma, repensar a prática pedagógica com alunos de terceira idade e encontrar soluções para impasses de convivência, que porventura venham a surgir, devem ser as preocupações de todo professor que lida com essa faixa etária. Mais do que procurar o caminho fácil da turma homogênea, deve-se pensar no caminho mais justo da socialização. Cada um pode trazer suas experiências, sua vivência, seu campo de interesse e de conhecimento para que juntos construam o aprendizado. Cabe ao professor a tarefa de promover esse encontro, de fazer da sala de aula um espaço de troca, onde certamente jovens e idosos, professor e alunos possam ensinar e aprender uns com os outros.[11]

Referências

1. HERCULANO-HOUZEL, S. Neurociências na Educação. Editora Cedic: Belo Horizonte, 2010.

2. ROTTA, Newra Tellechea; BRIDI FILHO, César Augusto; BRIDI, Fabiane de Souza (Orgs.). Neurologia e aprendizagem: abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: ARTMED, 2016.

3. WOOLFOLK, Anita. Psicologia da Educação. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

4. COSENZA, R.; GUERRA, L. Neurociência e Educação: Como o cérebro aprende. Porto Alegre: Artmed, 2011.

5. BRASIL. IBGE. Censo Demográfico, 2019. Disponível em: www.ibge.gov.br . Acesso em: 28/04/2020.
6. GOLDMAN, S. N. Velhice e direitos sociais. In: PAES, S. P. et al. (Org.). Envelhecer com cidadania: quem sabe um dia?. Rio de Janeiro: ANG CBCISS, p. 13-42, 2000.
7. MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. Atividade física e o idoso: concepção gerontológica. 2. ed. Porto Alegre, RS:Sulina, 2004.
8. OLIVEIRA, Hélvio Frank de. À flor da (terceira) idade: crenças e experiências de aprendizes idosos de língua estrangeira (inglês) / Hélvio Frank de Oliveira; Orientadora: Profa. Mariney Pereira Conceição. – Brasília-DF, 2010.
9. ROMPELMAN, L. Affective teaching. Lanham, MD: University Press of America, 2002.
10. FARIA, F.S.C; MONTEIRO, S.H.C. Desafios na terceira idade: o ensino de língua inglesa sob novas perspectivas. Instrumento: R. Est. Pesq. Educ. Juiz de Fora, v. 9, p. 29-33. 2007
11. RODRIGUES, Luiz Carlos Balga. Terceira Idade e ensino de língua estrangeira: o papel da afetividade e da socialização. Anais do XV Congresso Nacional de Linguística e Filosofia. Cadernos do CNLF, Vol. XV, nº5, t.3, p. 2556, Rio de janeiro, 2011.

CAPÍTULO 8

A OFICINA "BRINCANDO COM A ARTE DE FOTOGRAFAR"

Francisco de Assis da Silva[1]

O Projeto-Oficina "Brincando com a arte de fotografar" ocorre em formato de oficinas semestrais apresentado ao programa UniversIDADE. A Oficina foi iniciada no segundo semestre de 2016 e está em execução atualmente. A proposta das oficinas é a de usar os recursos do celular como se fosse uma câmara fotográfica, e, por meio de *softwares* gratuitos, realizar as imagens abstratas, desenhar e escrever com uma fonte de luz em uma sala escura. Além disso, os participantes podem gerar conteúdos fotográficos para montar mosaicos entre junções com quatro imagens abstratas em formas geométricas, provenientes do celular ou de uma câmera digital.

Em todos os semestres, finalizamos as Oficinas com os materiais produzidos pelos os alunos, com uma linda exposição fotográficas e vídeo. Com as Oficinas, os alunos, além de poderem aprender a fotografar, são instruídos a como deixar as fotos com um toque artístico, montando-as em mosaicos e produzindo formas geométricas e abstratas. Outra atividade executada foi a produção de fotos para brincar com a arte de fotografar nos movimentos da luz.

Tenho como objetivo aliar uma ação saudável a atividades culturais, difundindo o amor pela fotografia, agregar pessoas, fortalecendo as reações humanas, trocando ideias, conhecimentos e inspirando novos olhares por onde perpassam na comunidade universitária sobre o foco das imagens, a qual explora, retrata e registra as variadas formas de cenas urbanas e andanças da natureza.

As oficinas

Oferecemos três oficinas em uma, com dois métodos cada: mosaico (cortar/colar), brincando de desenhar, riscar e pintar com uma fonte de luz.

1 - Nesta oficina, apresentamos o desenvolvimento de um sistema para montar um mosaico, cortando e colando imagens provenientes de um celular ou de uma câmera digital.

[1] Instrutor da oficina "Brincando com a Arte de Fotografar".

Programamos e testamos dois métodos para formações de imagens abstratas. No primeiro, denominado método manual, utilizamos as fotografias impressas, as quais colamos e cortamos, formando junção das imagens abstratas. No segundo, denominado método virtual, utilizamos recursos informatizados Picasa-3, por meio de edições de fotos, em que podemos cortar, montar e tratar, formando junção das imagens abstratas.

2 - Nesta outra oficina, passamos as técnicas do *light Painting* (desenhando, riscando e pintando com uma fonte de luz). A fotografia consegue capturar a luz e transformá-la em imagem.

Mas você já imaginou desenhar com a luz? Há uma técnica que permite que você faça isso. Além de ser possível, não é difícil. Para produzir imagens usando essas técnicas, o autor deve estar em um ambiente escuro e usar uma ou mais fontes de luz. Esse processo pode ser feito movendo-se manualmente a fonte de luz, ou, então, movendo a própria câmera ou celular. Pode-se iluminar apenas a parte que deseja de algum objeto ou criar desenhos com a luz. Qualquer fonte de luz pode ser usada para produzir as imagens, tais como lanternas, lâmpadas pisca-pisca de Natal, luz de fada e o próprio celular. Basicamente, é como fosse utilizada a fonte de luz como um pincel ou lápis. A luz é elemento fundamental na vida do ser humano: a luz do sol nos ilumina, a luz das estrelas nos orienta e o clarão da lua nos guia na noite.

3 - Bônus extra: O instrutor Geraldo trabalha com vídeos, usando um celular durante as oficinas. Atualmente, o celular é uma realidade que atua em diversos momentos de nossas vidas; quando nos damos conta, estamos vendo mensagens, montando vídeos, gravando áudio, fotografando e transmitindo tudo em tempo real.

A ideia é explorar, por meio das lentes do celular, todas as possibilidades possíveis, como se o sujeito estivesse, com uma filmadora, explorando áudio, enquadramento *zoom* ótico e *zoom* mecânico.

Fica claro, portanto, que a filmagem pode ser realizada de inúmeras maneiras. É sob essa ótica que nos colocamos como voluntários deste Programa, no intuito de agregar pessoas para esta dinâmica de encontros e aprendizagens de descobertas de novos olhares para coisas que estão ao nosso redor.

Considerações finais

Todos os alunos participaram ativamente das atividades propostas. Assim, as oficinas ocorreram por meio da observação do sincero envolvimento dos sujeitos com as atividades propostas. Com os resultados obtidos, considero que os objetivos do projeto foram

alcançados. As primeiras experiências nos locais selecionados para as interações com os alunos já apresentavam mostras positivas, pela curiosidade que levaram os alunos a levantarem questões relativas a como fazer o mosaico. A maior demonstração de que as inserções nesses espaços do programa UniversIDADE modificaram o olhar de todos os participantes e ampliou as possibilidades, o que se deu em um momento fora da zona de conforto, em companhia de outro pessoal que, na conversa rotineira sobre como seria o trabalho no semestre, ouviu deles sobre a possibilidade de se decorar seu lar com mosaicos feitos com as imagens fotográficas. Até então, os alunos desconheciam essa possibilidade.

O contato com outras pessoas que criam mosaicos e o contato visual com outros mosaicos ampliaram o repertório visual do aluno e possibilitaram a formulação da hipótese de se fazer algo, para eles, novo, pois a bagagem visual construída foi acionada e se manifestou em um momento propício. Nessa implementação, o que se verificou foi que, quanto mais oportunidades o aluno tiver para se relacionar com o mundo, de acrescentar novas experiências, maior a possibilidade de aumento de seu repertório. Esse repertório pode ser empregado por ele nas suas composições, quando opina ou escolhe materiais e cores, ou através de levantamento de hipóteses acerca de como o trabalho pode ser feito. Em ambos os momentos, ele demonstra que as informações recebidas estão sendo utilizadas, não somente quando oferece uma contribuição de como fazer, mas também quando formula e expõe sua dúvida, sua incompreensão. Todo o avanço, mesmo aquele que, para alguns, aparentemente, seja pequeno, é um progresso relevante.

Referências

Trailer do novo filme as canções de Eduardo Coutinho.

Foto Edica Brasil, matéria de Simxer.

Fanfoto Gilson Lorenti (Fotografo).

Tutorial: Light Paint e longa exposição com celular João Vitor Coutinho.

MANGUEL, Alberto. Lendo Imagens. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

FRY, Roger. Visão e Forma. São Paulo: Cosac & Naify, 2002.

AUMONT, Jacques. A imagem. São Paulo: 6ª Ed. Papirus, 2001.

COUCHOT, Edmond. A tecnologia na arte: da fotografia à realidade virtual. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2003.

FLUSSER, Vilém Filosofia da Caixa Preta: Ensaios para uma futura filosofia da fotografia. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002

KOSSOY, Boris. Realidades e ficções na trama fotográfica. São Paulo: Ateliê Editorial, 2002.
-LISSOVSKY, Mauricio. O inconsciente ótico e a fotografia do invisível. In: SOUZA, Solange Jobim e Mosaico: Imagens do Conhecimento. Rio de Janeiro: Rios Ambiciosos, 2000.
_____. O tempo e a originalidade da fotografia moderna. In. DOCTORS, Marcio (org.). Tempo dos Tempos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003. p. 142-155.
SILVEIRA, Luciana Martha. A (ir) realidade da cor na fotografia. In. ARAÚJO, Denise Correa (org.). Imagem (ir) realidade: Comunicação e Cibermídia. Porto Alegre: Sulina, 2006.
BARBOSA, A. M. Porque e como: Arte na Educação. Artigo publicado, 2006. Disponível em: Acesso em 10 dez. 2015. FERRAZ, M.H.C.de T.; FUSARI, M.F.de R. Metodologia do Ensino da Arte: fundamentos e proposições. São Paulo: Cortez, 2009.205 p. FERREIRA, A. Arte, Escola e Inclusão: atividades parar trabalhar com diferentes grupos. Rio de Janeiro: Petropólis,2010.
MARTINS, A.F. As artes visuais e a educação inclusiva. Arte sem Barreiras. Educação-Arte-Inclusão. Edição Especial. Anais do 1º Congresso Internacional. Vol.1.2002.

ANEXO

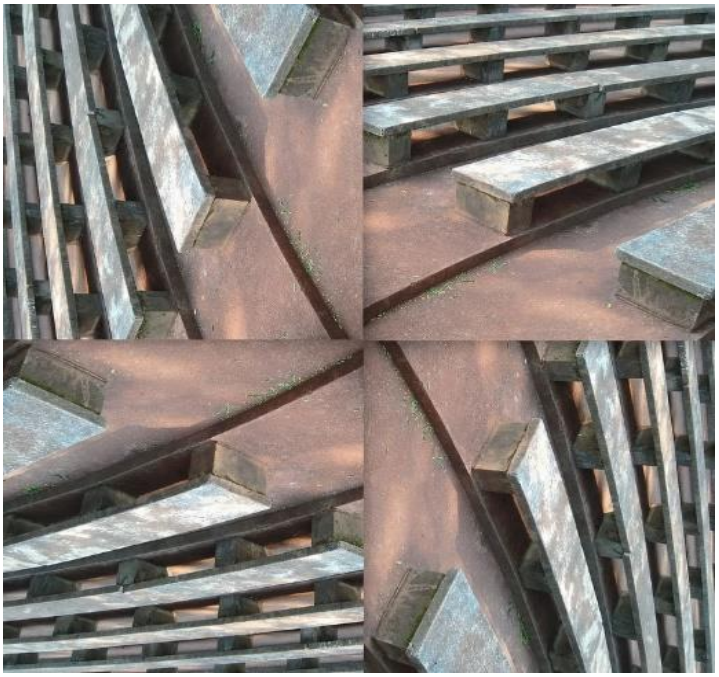
Fotos das Oficinas

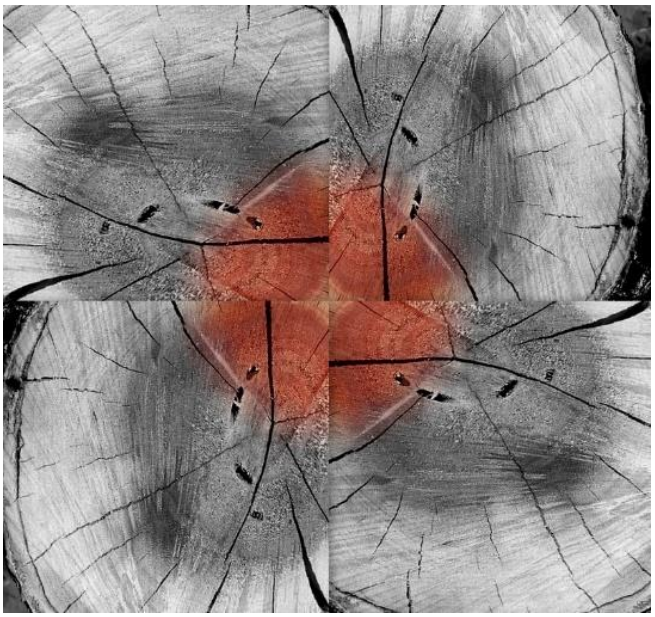
Apresentação dos alunos

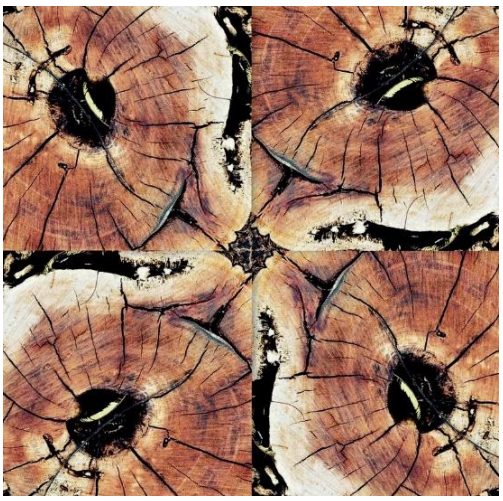
Light Painting

Brincando na Praça

Vídeo com celular







Mosaicos junções de quatros imagens abstratas em formas geométricas.

CAPÍTULO 9

ENCANTAR HISTÓRIAS: "LEITURA, UM SANTO REMÉDIO" E "CIRCUITO: AMOR, ESPAÇO E TEMPO"

Elaine Cristina Villalba de Moraes

> "Os cientistas dizem que somos feitos de Átomos, mas um passarinho me contou que somos feitos de histórias."
>
> *Eduardo Galeano*

Sejam todos bem-vindos ao mundo das Fábulas, dos Contos e Recontos, das Poesias! E das histórias reais, do nosso dia a dia, das nossas memórias familiares, daquilo que nos acumula a alma de significados, dos momentos de angústia ou de alegrias, das nossas experiências humanas diante do espelho cultural de nosso tempo!

Para iniciar esta seção de relato de experiência desta Nani com as Oficinas do Programa UniversIDADE, devo me apresentar confessando que, desde o início desta minha jornada, que já dura 17 anos contando histórias, eu me tornei convencida de que realmente *"somos feitos de histórias*", conforme nos diz o escritor uruguaio Eduardo Galeano.

Minha vida de Contadora de Histórias começou quando eu era criança, ouvindo histórias que meus pais e meus avós me contavam. Não posso deixar de citar que muitos livros didáticos, quando tinham historinhas, eram os meus preferidos. Fazer trabalho sobre o Folclore na escola já me fazia ser uma pequena Contadora de Histórias sem que soubesse que Contadores de Histórias existiam de verdade. E foi assim para a maioria dos Contadores de Histórias que conheci.

Mas a *Nani* que passou a encantar histórias surgiu como voluntária da ONG Griots – Os Contadores de Histórias –, na qual eu tive a felicidade de trabalhar por sete anos, contando histórias para as crianças hospitalizadas no quarto andar do Hospital de Clínicas da Unicamp, onde fica o ambulatório de pediatria. Fui convidada para coordenar os voluntários que contavam Histórias no HC, e lá formamos um grupo muito ativo, para o qual eu podia

promover vários encontros de reciclagem e, assim, aprofundar novas formas de mediar a leitura e de narrar histórias. Esse percurso me estimulava a pesquisar mais sobre as histórias enquanto arte lúdica e, também, como função terapêutica. Eu via que isso era um apoio necessário para que os voluntários continuassem a encantar as crianças, seus acompanhantes e, é claro, os profissionais da saúde. Assim, deu-se o início de uma jornada de conhecimento que mudaria a minha vida para sempre.

Aprendi que o ato de contar histórias tem muitas faces a serem desvendadas, pois a oralidade está na raiz da humanidade, como forma mais antiga de transmitir conhecimentos e acontecidos. Antigamente, acredito que o bom escutador aprendia tudo com quem sabia falar; apenas muito tempo depois é que veio a escrita. Que bom que veio a escrita para guardar a memória dos acontecimentos, mas a oralidade ainda hoje tem muito poder, porque as histórias, os mitos, os contos e as prosas ainda são os meios mais eficazes de humanizar as pessoas. Humanizá-las com espiritualidade, com a voz que alimenta o espírito, que clarifica os sentimentos, que nos faz reconhecer o bem e o mal que habita em nós, as nossas fragilidades bem como nossas potencialidades criadoras. A verdade sobre a esperança, a coragem, a paciência, e tantas outras virtudes que até para a guerra são necessárias, podem ser encontradas nos personagens dos mitos e dos contos, eles nos ensinam o que é a vida, e como viver com sabedoria apesar de tudo o que aparece de bom ou de ruim. Depois que aprendi isso, nunca mais deixei de ler, ouvir e contar histórias.

Dado esse primeiro momento em que eu elevo o ato de contar histórias como um encantamento necessário para a sobrevivência da humanidade até os dias de hoje, começo a falar sobre minha história no Programa UniversIDADE. Não me lembro exatamente da data em que o Programa começou, mas eu tenho certeza de que eu estava lá desde o início.

Oficina: Leitura, Um Santo Remédio.

Minha primeira Oficina proposta e aceita foi “Biblioterapia, oficina de Leitura Terapêutica”. Nesse momento, eu era uma apaixonada pela literatura interpretada pela psicanálise de Freud e de Lacan, em razão das histórias que eram sempre citadas pela teoria psicanalítica, pois Freud dizia que todos os contos fabulosos e fantasiosos são produtos do inconsciente, como os sonhos, e, por isso, toda a Arte traduz melhor as questões existenciais humanas do que qualquer outra forma de entendimento racional ou científico. Nesse sentido, eu podia experimentar esse conhecimento e comprová-lo na prática como contadora de histórias para pacientes internados. Não poderia deixar de mencionar a profunda

identificação que tive ao ler a obra *Biblioterapia*, de Marc Alain Ouaquinin, que me fez desejar seguir esse caminho de linguagem e psicanálise para sempre.

Além disso, há o fio condutor da obra *Psicanálise dos contos de fadas*, do médico pediatra e psicanalista Bruno Betelheim, a qual ampliou minha noção sobre a importância da fantasia e da linguagem para o funcionamento do nosso psiquismo, sua influência na formação psíquica de crianças, bem como o poder de transformar estados emocionais e físicos das pessoas. Nesse tempo, eu já compreendia que contar histórias era algo além daquela expressão tão comum que eu escutava das pessoas - *Contar uma estorinha!*-. Imaginem, não era simples como parecia. É mais que isso! Toda história tem uma essência, e seu encanto pode até curar! Aliás, não se usa mais a palavra estória, pois, mesmo fábulas e contos de fadas, falam sobre verdades, portanto, só existem histórias, e a palavra "estória" ficou em desuso faz tempo.

Foi nesse período de encantamento com o poder das palavras que senti forte desejo de levar os benefícios dessa descoberta para outros lugares e pessoas. Quando surgiu a oportunidade de inscrever uma oficina no Programa UniversIDADE, estando consciente dos objetivos quanto à melhoria da qualidade de vida dos idosos, imediatamente pensei num trabalho com a biblioterapia voltada à terceira idade. Queria levar os benefícios da leitura, que são inúmeros, a essa população, mas as pessoas ainda não estavam acostumadas a buscar palavras como remédios para seus males. Então, imaginei que essa oficina poderia ajudar as pessoas, em primeiro lugar, a resgatar o prazer da leitura. Mas como? Com narrativas orais e leituras, sempre oferecendo variados gêneros literários, como crônicas, contos, poesias, cordéis, músicas e a maravilhosa literatura infantil, em que moram todas as coisas que precisamos aprender na vida. Assim foi o início, mas o nome da Oficina não agradou a todos ou não consegui deixar clara a proposta da Biblioterapia, por essa razão houve poucas inscrições.

Já a palestra *Leitura e Narrativa, a Terapia das Mil e Uma Noites,* de duas horas, uma por semestre no Programa, em que eu falava exatamente sobre esse assunto, lotava os espaços e as inscrições rapidamente se esgotavam. Então, eu persisti na ideia e, no semestre seguinte, mudei o nome da Oficina para "Leitura, Um Santo Remédio". O nome atraiu e, a partir de então, muitas pessoas se interessaram pela Oficina. Ao participarem, reclamavam que o tempo era curto demais para coisa tão cativante, apenas seis horas, dois encontros de três horas. Na terceira turma, devido ao fato de muitas pessoas repetirem a dose, ampliei para cinco dias de duas horas e cada dia com um tema diferente.

Para aplicar a Oficina, eu tive de providenciar um suporte com rodinhas para levar a minha “Mala Azul de Leitura’, repleta de livros que pesavam bastante. Eram livros de todo jeito. Eu parecia uma vendedora de livros; e pensar que, se eu tivesse alguns para vender, com certeza os teria vendido. As atividades ocorriam em roda de conversa; entre leituras e dinâmicas o processo biblioterapêutico ia fazendo seus efeitos. Nesses momentos, era possível falar abertamente sobre os sonhos realizados, frustrados ou ainda sonhados; falar sobre relacionamentos amorosos, familiares; sobre superação de problemas, doenças; sobre o luto e as perdas; sobre ser mulher; ser idoso; separação; recomeço; mudança; aceitação; esperança; luta; vitórias; transformação.

Foto 01

Ser uma oficineira para a terceira idade, sem ainda pertencer a esse grupo em idade, me fez ver a vida de um jeito novo. Enquanto a minha proposta era de levar os benefícios da leitura para esses jovens cheios de experiências, era eu quem aprendia com eles. Em cada texto lido, criava-se uma abertura, e os alunos se soltavam para falar situações íntimas, como se todos fossem velhos conhecidos, tamanha integração que as rodas de conversa proporcionavam. Surgiam conselhos, outros olhares para um mesmo assunto, sempre ligado ao tema, mas que podia avançar para outras ideias e todos tinham tempo para falar, e isso eu percebia que fazia muito bem para eles. Havia um espaço para a fala e, o mais importante, todos eram escutados. As palavras de uns serviam de apoio para o outro e, sem perceber,

todos iam extraindo algo a mais além das linhas de texto, fazendo um mundo muito maior. Era visível como as memórias afetivas ficavam afloradas e eram ativadas pelas palavras.

Nesses grupos de Oficina de Leitura Terapêutica, eu pude entender o papel do mediador biblioterapeuta, desde o cuidado com a escolha dos textos, bem como o leque de conhecimentos sobre a alma, ou seja, sobre sintomas psíquicos, sobre os caminhos para elaboração através das palavras, todo o jogo de linguagem que pode ser trabalhado na roda de conversa, e que, por isso, o biblioterapeuta é diferente de um mediador de leitura ou de um contador de histórias. Tudo vai mais além e é preciso estar preparado para alguém que entre em crise, depois de uma história, já que isso é possível, sim. Eu mesma já passei por isso, e você também já passou; quem nunca chorou vendo um filme ou escutando uma música?

Sei que essa Oficina ajudou muitos alunos do Programa, seja reabilitando o gosto pela leitura, seja aprendendo a diversidade de textos e gêneros literários, seja percebendo as entrelinhas das histórias, as verdades ocultas nas fantasias, mas o mais importante é que puderam levar o aprendizado na prática.

Não sei se poderia falar nome de aluno aqui, mas o que conto é algo que muito me marcou. Um aluno, depois de ouvir a história "O Gigante Egoísta", de Oscar Wilde, contou que, em certa época, perdera a vontade de tocar um instrumento musical, e que dava aulas antes de ele ser roubado. A mágoa não havia sido trabalhada, mas algum tempo depois o encontrei no *campus* da Unicamp e ele carregava seu violão nas costas, e me contou que voltou até a dar aulas e nunca mais deixou de ler alguma coisa. Ele me agradeceu pois, na Oficina, uma história trouxe novo sentido para sua vida. Ele quebrou o muro que o separava do mundo, como o gigante fez na história.

Por essa e outras lembranças é que eu agradeço muito a oportunidade de contribuir com esta publicação, e deixar registrado o quanto foi e ainda é importante o Programa UniversIDADE para que eu pudesse desenvolver um método de Biblioterapia para a terceira idade, no qual ele pôde ser de fato posto à prova. Sinto não ter tido a iniciativa de fazer um questionário para que os participantes avaliassem suas impressões da Oficina. Mas eu posso garantir que recebi muito carinho e, principalmente, reconhecimento depois dos encontros nas oficinas.

Para que todos tenham ideia de como eram os encontros dessa Oficina, além das leituras e rodas de conversa, havia o momento em que usávamos um colchonete para que os alunos, deitados, ficassem bem relaxados para escutar histórias com os olhos fechados e as luzes apagadas, com o silêncio que fosse possível, pois estávamos numa Universidade. Havia

o exercício para ouvir uma música. A lição de casa era trazerem letras de músicas ou poesias para serem declamadas. Nas rodas de leitura, eu também dava dicas de como ler melhor, como fazer uma leitura em voz alta, como criar a imagem daquilo que se lê e depois cada participante podia falar qualquer coisa que a história tivesse provocado: uma memória, um sentimento, um acontecido e, muitas vezes, depois de tanta prosa aberta e sem frescura, coisa que eu admiro na terceira idade. Eles manifestavam o prazer de ter encontrado novos significados para as suas vivências mal resolvidas, e como a leitura pôde abrir mais consciência com suas próprias histórias.

Foto 02

Assim, as horas se passavam e nem percebíamos, depois tínhamos que arrumar a sala e eu tinha que guardar os livros, mas muita gente ficava para conversar sobre um livro ou outro. Bem, isso acontece em todas as oficinas da Nani. Havia o dia em que as pessoas traziam uma leitura que fizeram durante a semana, ou algumas até escreviam sobre o que leram. Tudo muito à vontade, com muito amor, e isso eu aprendi com eles, o que é ser jovem em qualquer fase da vida. Basta encontrar algo para fazer de acordo com as suas possibilidades para ficar mais alegre. Esse é um dos segredos de felicidade que aprendi nas Oficinas com os espirituosos alunos do Programa.

Uma brincadeira séria que sempre faço em todas as minhas oficinas é pedir para que cada participante conte a história do seu nome. É fascinante conhecer que nossa história começou antes mesmo que a gente existisse. Nelas se revelam até segredos familiares e, muitas vezes, descobrimos que viemos ao mundo já com alguma missão dada por nossos pais. É esse nosso primeiro exercício, saber e contar um pouco da gente já é o primeiro passo para verificar que somos feitos de histórias.

Oficina Encantar Histórias

> "Somente um Encantado pode vir a ser um Encantador."
> *Elaine C. V. Moraes*

Com o tempo, fui amadurecendo a ideia de fazer uma oficina sobre a arte de contar histórias. Eu já estava bem articulada com o mundo dos narradores e contadores de histórias, participando como coautora de livro importante sobre a arte, como "Contação de Histórias: tradição, poéticas e interfaces", publicado pela Edições Sesc. Nessa época, também seguia participado de grandes encontros nacionais e internacionais de contadores de histórias em São Paulo, Paraíba, Paraná, Minas Gerais, Rio de Janeiro. Além disso, organizei e coordenei o 1º Encontro Nacional de Contadores de Histórias da Unicamp e o 1º Fórum "A Arte de Encantar Histórias, diversas faces, cultura e vozes", em agosto de 2017. Todos os meus projetos de trabalho envolviam a Contação de Histórias e praticamente era isso que eu queria desenvolver naquele momento e fiquei muito feliz, pois o Programa me convidou para ministrar uma Oficina que ensinasse a contar histórias para a terceira idade. Sendo assim, eu já estava mais do que pronta!

Em 2017, iniciei as Oficinas de Encantar Histórias com a proposta não de ensinar, mas de fazer com que os participantes descobrissem o contador de histórias que habitava o seu ser. Para mim, não existe regra, nem receita, ou um jeito único de se contar histórias. Eu faço de mim mesma o exemplo: tornei-me contadora de histórias profissional e atriz com DRT e tudo, não porque fiz um curso que me formasse, mas foi na prática, contando e contando pelo prazer de contar, aprendendo com outros contadores nos encontros, lendo muito sobre o assunto e enfrentando públicos diferentes, ora crianças, ora adultos, jovens adolescentes, pacientes e naquele momento os idosos. Todo esse meu percurso aconteceu aceitando o desafio de contar para livrarias, bibliotecas, escolas, eventos etc. Essa experiência me diz que cada contador tem seu estilo e é isso que faz a riqueza dessa Arte.

Além disso, as oficinas de contar histórias também mexem com as memórias da nossa infância, trazendo as vozes daqueles que nos contaram histórias pela primeira vez, ou daquelas que ficaram marcadas e, como sempre, as histórias pessoais estão sempre nas rodas de contadores de histórias. Foram muitas histórias novas que escutei nessas oficinas, uma riqueza de trocas e vivências. Vi de tudo, de vovós tranquilas até engenheiros aposentados, transformando acontecidos em narrativas engraçadíssimas, vovós que contaram a história de seus gatos com detalhes e emoção, e, também, muita gente lendo histórias de livros infantis e transformando objetos em personagens, criando lembranças em forma de cestas de doces, em flores, em cheiros e imagens para que a história ficasse bem guardada na memória.

Foto 03

Alguns alunos usaram um lenço, uma saia rodada, uma máscara de elefante, uma mala velha, um pedaço de papel com uma história de mãe e filha, mas, ao final, todos contaram de um jeito ou de outro a sua história, a história escolhida, e parece que caprichavam somente para me fazer feliz. E eu ficava muito feliz!

Na Oficina de Encantar histórias, sempre fiz questão de mostrar a importância de se contar uma história, como a transmitida pela tradição cultural da oralidade, essa coisa que passa da avó para a mãe e para a filha, do avô para os netos, o que significa muito para os

alunos nessa fase da vida, e é comum que essa Oficina seja procurada justamente para aprender a contar com o objetivo de se aproximar dos netos, ou talvez iniciar um trabalho voluntário em algum hospital, ou escola, para incentivar a leitura. Por isso, comigo, toda Oficina tem um conteúdo teórico sobre "o que é que conta um conto?".

Assim, a Oficina vai dando muitas dicas para a escolha da história, como interpretar um texto, como ler em voz alta, como desenvolver a voz dos personagens e dar vida à leitura ou a narrativa, como se posicionar cenicamente. São horas que passam voando com atividades dinâmicas que visam ao desenvolvimento da expressão corporal, técnicas de memorização, manipulação de objetos para contar histórias, e exercícios para a criatividade. Ainda, há jogos e cantigas de roda para soltar a voz, soltar o corpo e trazer a criança que vive em cada um; mesmo depois de muita idade e de muitos afazeres e reveses da vida, essa criança está lá adormecida, esperando um momento de encantamento para reviver e ser feliz!

Foto 04

A Oficina de Encantar Histórias me encanta a cada grupo que forma, pois é no dia da formatura que os novos contadores saem e se revelam, expressando cada qual sua forma

singular de fazer arte, pois contar histórias é uma arte. Sendo arte, praticamente, então, eu não ensinei nada, apenas dei as diretrizes a eles e, com o Programa, foram dadas as condições para que os alunos façam sua própria arte.

Não poderia deixar de registrar, neste relato, algumas lembranças das apresentações de encerramento das atividades nos finais de ano.

A primeira participação aconteceu com a Oficina *Leitura, Um Santo Remédio*, que originou um grupo formado por cinco alunas que continuou mesmo após o final da Oficina, e nos reuníamos uma vez por semana numa sala da Biblioteca Central da Unicamp, onde pudemos ensaiar um jogral. Esse processo muito desafiador para nosso grupo, mas estávamos muito empolgados. Nessa ocasião, uma aluna de mais de oitenta anos ficou viúva e chegamos a pensar que ela não viria mais aos encontros, mas, para nossa surpresa, ela continuou nos ensaios e também se apresentou. Nosso jogral levou o público ao delírio falando sobre o tempo que passa a mão na gente. A poesia ousada "O Tempo", de Viviane Mosé, agradou muito a todo o público. Não é possível esquecer o sorriso das pessoas e os aplausos para a nossa apresentação. Assim aconteceu também com o nosso jogo cênico em jogral para a poesia de Ricardo Azevedo, "Estão batendo na porta". Isso marca muito, pois foram dias de integração, risos, ensaios, para que tudo saísse com o nosso desejo de agradar ao público, e mostrar algo novo, feito por nós. Saímos da rotina de casa, do trabalho, do relógio regente, para fazer algo diferente, para ter um dia diferente na lembrança da vida da gente. É importante saber que, depois de tantos anos, com sessenta, setenta, oitenta ou mais, ainda é possível encarar o tempo e pedir para ele ser mais gentil. Mas a gente tem de enfrentá-lo. Essa força e garra dos participantes do Programa, dessas alunas, davam-me ânimo e faziam valer a pena todo meu trabalho, minhas pesquisas, tudo sendo usado, bem usado, era bom para elas e era melhor ainda pra mim. Dessa forma, juntos, fizemos arte, fizemos nosso tempo a nosso favor, à nossa satisfação, à nossa alegria, a qual se tornou a alegria que contagia o outro. Isso é viver bem; é se sentir vivo no tempo!

Foto 05

Também foi muito divertida nossa turminha de 2017. Subimos ao palco do Anfiteatro da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp. Mas, agora, neste relato, confesso que já estávamos todos combinados desde o último dia de aula. Nessa ocasião, eu subiria ao palco. Depois de contar uma história, eu chamaria voluntários para a próxima história, e, é claro, meus alunos foram se apresentando, mas apareceu uma senhora que não era minha aluna, e acabei improvisando um papel para ela. Foi divertidíssimo contar a história "O ovo mais fantástico do mundo", com as alunas imitando galinhas, um aluno interpretando o rei e eu fazendo o papel de narradora. Todos ficaram muito animados com a história, porque todo mundo gosta de finais felizes! A história era bem sabida também, pois tinha um rei muito sábio!

Foto: 06

Desse modo, tenho inúmeras boas lembranças de tudo o que aconteceu nessas oficinas, recheadas de fantasia, fadas, belas princesas, monstros, bicho papão, madrastas, bruxas, lobos maus, raposas, ou sapinhos e macacos inteligentes, onças, sacis, mula sem cabeça, porque o folclore não poderia ficar de fora. Temos também o dia das dobraduras para contar histórias com papel. Nesses dias, há sempre um cafezinho que faço com todo gosto, e daí sempre aparece um bolinho, uma bolachinha, e fazemos uma pausa para ir ao banheiro e beber água, que é uma coisa necessária para os alunos. Nas oficinas, aprende-se que é possível contar histórias com a colher, com o garfo, com o barbante, com a vassoura, com um lenço, e até sem falar nada, sem ler nada, tudo é possível no mundo do "Era uma vez...".

A gente puxa uma história, e a história puxa outra!

A história entra por uma porta, e sai pela outra, e quem sabe conta outra.

Quem conta um conto, aumenta um ponto!

Em cada livro, uma vida; em cada história, uma verdade; em cada narrativa, um novo conto que encontra uma alma e se transforma em outra história.

Hoje eu sonhei, sonhei com você!

Que alegria, como é bom te ver!
Chegou a hora, vou contar uma história.
Uma bela história que acabei de conhecer!
Era uma vez,
Era uma vez,
Era uma vez...

Concluindo, mas antes vou falar...

O fantástico de tudo isso é que, com o Programa UniversIDADE, eu me realizei ainda mais como contadora de histórias e biblioterapeuta. Pude desenvolver métodos para que os encontros pudessem produzir integração, autoconhecimento, melhora do aspecto físico e emocional, pois tive o prazer de ouvir inúmeros relatos de mudanças de hábitos e de pontos de vistas sobre assuntos pessoais que acabaram sendo elaborados nas rodas de leituras, por meio da literatura, da poesia e de narrativas.

Foto 07

Muitas pessoas tímidas vencendo a timidez, muitos alunos voltando a sentir prazer pela leitura. Muitas se tornaram as avós contadoras de histórias, se aproximaram ainda mais dos netos, pois isso é coisa rara no mundo atual, ter alguém que doe minutos da sua vida para contar uma história e dar atenção às crianças. Logo, enquanto houver avós que contam histórias, a humanidade estará salva. A Oficina existe para isso, para que haja mais vozes que leiam e, assim, estimulem as crianças a lerem mais também. É uma lista de benefícios que não tem fim, se imaginarmos o quanto uma criança se desenvolve ouvindo histórias ou lendo, e o quanto essa aproximação afetiva melhora sua vida emocional e física.

Oficina: Circuito: Amor, Espaço e Tempo

Até aqui, falei sobre as minhas oficinas relacionadas à história, mas falta uma que eu senti o maior gosto em produzir e realizar pelo Programa UniversIDADE, e que poderia retornar a qualquer momento, *Circuito de palestras: AMOR, ESPAÇO e TEMPO*.

Foi uma ideia de produzir um ciclo de cinco palestras para falar exclusivamente sobre o amor, visto este ser a maior causa de felicidade e de tristeza na vida da gente. A palavra "amor" está presente em praticamente tudo na vida, vejamos: amor à vida; amor ao dinheiro; amor ao trabalho; amor de família; amor e ciência; amor aos bichos; Eros; amor romântico; amor perdido; perda de amor; e por aí vai.

O tema já foi muito contemplado pela filosofia, religião, literatura, música, e até pela neurociência, pelas ciências sociais e muito pela psicanálise. Por isso, imaginei um ciclo de palestras que fizesse um percurso a partir de épocas históricas para esmiuçar o amor em diversas situações, nos mitos, na filosofia, e como a concepção do amor ganha novos contornos e tons conforme a evolução da humanidade até os nossos dias. A beleza desse circuito é a de ver que o amor ainda existe, ainda é desejado, mas que possui novas interpretações, e muitas vezes o amor passa por nós sem que percebamos ou sem que saibamos o que fazer com ele. Estamos em um momento novo e novas formas de amar se apresentam, e tudo isso pode ser visto nesse circuito de palestras que elaborei com exclusividade para o Programa UniversIDADE, que é um dos únicos programas do país a oferecer um espaço para assuntos tão importantes como o amor na terceira idade. É muito importante saber , enquanto vivemos, nosso ser está pronto e disposto a amar. É a maior força que existe em nós; podemos descobrir o amor por uma arte, por alguém, por um animal de estimação, por conhecimento, pela religiosidade, pela ciência. Não há limites para amar, por isso não há idade que limite o amor!

Foto: 08

Eu quero agradecer a todos os coordenadores dos eixos temáticos do Programa UniversIDADE. Aqui, neste espaço (Leninha, Kátia, Isabel, Maria Cimélia, Érica etc.), cabem todos os nomes que não terei como lembrar ou pesquisar, e que fizeram ou ainda fazem parte do dia a dia do Programa UniversIDADE. Agradeço a todos desde a sua criação, com o dom de abrir tantas possibilidades quanto o amor abre, e ver que tantas vidas puderam se transformar, frequentando as aulas, descobrindo em si mesmas novas habilidades, melhorando a autoestima de um idoso ou uma idosa, promovendo novas amizades, novos amores, talvez, possibilidades de ganho financeiro com novas técnicas de artesanato, contando histórias nos hospitais ou escolas, podendo ser artista, atriz ou ator de teatro, dançando, criando, enfim, vivendo toda a potencialidade de um corpo e de uma alma que só deseja ser feliz e fazer o outro feliz.

Amo participar do Programa; por isso, gravei alguns vídeos contando umas histórias nessa época de quarentena, momento histórico da humanidade, que fomos provados pela força de vencer e manter os elos que nos importam mesmo que no distanciamento que é apenas um gesto de respeito ao próximo e que deverá trazer mudanças para todos nós.

Encerro esta seção com a foto da apresentação “Chá das Dez”, adaptação da obra de Celso Sisto, que alegrou o encerramento das atividades em dezembro de 2019. O grupo, formado por dez lindas alunas que foram a coisa mais fofa deste mundo, uma apresentação que merece ser reapresentada, e seria, já que tivemos convites, mas, com a pandemia tivemos que adiar. Assim que possível, marcaremos um delicioso Chá das Dez e contaremos muitas histórias. Como resultado desse Programa na minha vida, ganhei muitas amizades com promessas de aventuras e chás de alegrias.

Foto 09

Parabéns à Universidade Estadual de Campinas, que abraçou esse Programa e o transformou em referência para todo o mundo. Fico muito feliz em ter a oportunidade de registrar minhas abençoadas participações no Programa neste livro, junto a outras tantas maravilhosas oficinas, guardando em meu peito a impressão de sempre ser bem atendida em todas as necessidades para a realização das minhas Oficinas por uma equipe de trabalho visivelmente integrada, responsável, organizada, que tornou possível toda essa participação, fazendo a diferença em centenas de idosos de nossa Campinas e Região.

Gratidão a Deus, aos amigos e à minha querida família que, de uma forma ou outra, me apoiam e incentivam no meu trabalho, valorizando a Arte de Encantar Histórias com a melhor prática que encontrei para a filosofia, a educação e a saúde.

Foto 10

Até a próxima Oficina de Encantamentos de Histórias!

CAPÍTULO 10

DEPOIMENTOS E RELATOS DE EXPERIÊNCIAS

Depoimento da instrutora Aracelly Porras Gonzalez / Relato de experiência Oficina de Espanhol

Meu nome é Aracelly Porras González, sou colombiana e moro há 6 anos no Brasil. Conheci o Programa UniversIDADE por acaso, no segundo semestre de 2015, enquanto via passar na Unicamp vários estudantes da terceira idade com a camiseta do programa. No semestre seguinte, fiz minha inscrição como estudante e depois fui desafiada a ser instrutora da disciplina de espanhol I e II. Aceitei o desafio e tem sido uma experiência gratificante poder ensinar um pouco da minha língua materna aos meus colegas brasileiros: pessoas maravilhosas, acolhedoras e que gostam muito de aprender e participar nas aulas. Tem sido muito lindo ouvir vários deles falando orgulhosos que o que aprenderam nas aulas de espanhol os ajudou muito nas suas viagens a países da América Latina ou Espanha. Para mim, também tem sido um grande aprendizado, pois, no meio das aulas, ocorre uma interessante troca de culturas ao falar sobre expressões idiomáticas, gastronomia, costumes etc. Sempre estarei disposta a participar do programa, como aluna e instrutora, pois tem sido uma bênção de Deus me manter ativa física e intelectualmente e compartilhar tantas experiências inesquecíveis com meus colegas. Agradeço infinitamente ao Reitor, à toda a equipe do Programa UniversIDADE e aos meus colegas por tanta generosidade e bondade sempre!

Imagens dos alunos da Oficina de Espanhol

Depoimentos e relatos de experiências de alunos e de alunas

Depoimento da aluna Lia Meirinho Perrella / Relato de experiência no Projeto Coral UniversIDADE. Instrutor Prof. Angelo José Fernandes

Ingressei no Programa UniversIDADE no início de 2017, após minha aposentadoria como servidora pública na área da Assistência Social. Desde então, venho participando dos mais variados cursos do Programa, bem como de oficinas e palestras, todos ministrados nas quatro áreas temáticas: Arte e Cultura, Esporte e Lazer, Saúde Física e Mental e Sociocultural/Geração de renda.

Dentre todos, o Projeto Coral e o Curso de Línguas são aqueles com os quais mais me identifico. Participar do Coral representa um resgate da minha juventude, pois sempre fui membro de corais diversos, além de tocar piano desde criança. Sem a menor sombra de dúvidas, posso dizer que todo esse legado teve uma importante influência na minha formação como pessoa.

Sinto que há uma energia bastante positiva entre todos do grupo durante as aulas do Projeto Coral e isso nos traz felicidade ao cantar. O mesmo acontece durante as aulas do Curso de Línguas, que são igualmente prazerosas, enriquecedoras, cheias de músicas e sabores que nos remetem à nossa infância e aos nossos antepassados.

Ser aluna deste Programa tão grandioso traz a certeza de que estamos adquirindo muito mais do que conhecimento. Na verdade, estamos construindo novos vínculos que nos mostram, a cada dia, que as portas sempre estão abertas para quem está disposto a aprender.

Depoimento da aluna Lúcia Helena Machado Perocco Marchi / Relato de experiência do Projeto Grupo de Teatro Arteiros. Instrutora: Carmen Edith Feitosa de Freitas

Janeiro/2016.

Estava para acontecer em minha casa o noivado de minha filha. Eu estava a mil por hora. Olhando postagens no Facebook, deparei-me com uma que me chamou a atenção. Uma amiga avisava a irmã: “Fulana, as inscrições que te falei vão abrir!!”. Interessei-me, mas precisava de mais informações. Enviei mensagem para ela, que só me respondeu: “Vai lá...vc vai gostar!!!”.

Sem ter muito tempo para pensar, sem poder consultar minha família, que estava toda às voltas com a festa de noivado, me joguei. De uma hora para outra, eu já estava inscrita

no Programa UniversIdade, com carteirinha de estudante, comendo no "bandejão" e participando assiduamente de mais de 10 oficinas variadas.

Que reviravolta em minha vida!!

Morando há 10 anos em Barão Geraldo, nunca tinha entrado na Unicamp. Esse foi o meu primeiro desafio: localizar todas as salas onde aconteciam as aulas.

Passados dois semestres, encontrei, na lista de oficinas oferecidas, "Teatro para Iniciantes". Entrei nesse grupo novo que, aos poucos, foi se fortalecendo. Fez várias apresentações. Ganhou até um nome: "Arteiros".

Hoje sou muito grata e tenho orgulho de pertencer a essa pequena família que se chama "Projeto Grupo de Teatro Arteiros" e que faz parte de uma outra grande família que é o Programa UniversIdade.

Depoimento do aluno Hérmes Castello Branco / Relato de experiência do Projeto Grupo de Teatro Arteiros. Instrutora: Carmen Edith Feitosa de Freitas

O Programa UniversIDADE estabeleceu novos objetivos em realizar e pensar sobre o momento de vida que hoje já está estabelecido, pelos anos de experiência e convivência nas áreas que atuei pessoal ou profissionalmente. Renascer o espírito jovial e a capacidade de interagir com novos desafios, com novas pessoas, e entender que o envelhecer nada mais é que o início de uma nova jornada, onde temos a infinita capacidade de nos projetar aos outros, seja aprendendo ou ensinando algo que a vida ainda possa nos proporcionar.

A essência de um Programa que nos devolve a cidadania e mostra o quanto ainda podemos contribuir para um mundo mais humano, se inserir em projetos sociais, podendo fazer as pessoas terem alegria e conhecimento através das áreas de Arte e Cultura, Esporte e Lazer, Saúde Física e Mental e Sociocultural e geração de renda. O sentimento é de gratidão àqueles que quase anonimamente se dedicam ao trabalho de gerir e fazer funcionar algo de imensurável grandeza, trazendo o espírito de realização em cada etapa realizada com muito carinho e emoção. Aprendemos estabelecer nossos limites, compartilhar sabedoria, respeito, mas o principal é o amor em nosso coração doado aos que cruzam nosso caminho.

Depoimento da aluna Silvana Zastrow Joly / Relato de experiência no Projeto Jornalismo. Instrutora Raquel Cristina do Carmo Santos

Curiosa, sempre gostei de aprender coisas novas. Minha inscrição no Programa UniversIDADE buscava novos conhecimentos e atividade física, mas minha experiência foi muito mais rica; encontrei pessoas incríveis, criei vínculos duradouros de amizade, juntei-

me a um grupo de pessoas cheias de alegria de viver e conheci "anjos", os monitores voluntários que nos oferecem conhecimento e carinho.

Participei de inúmeras oficinas, encantei-me com muitas, aprendi bastante e desenvolvi vários tipos de atividades físicas e mentais. A curiosidade levou-me até a Oficina "Jornalismo",
pela qual me apaixonei. A atividade de discutir a pauta, pesquisar o assunto, entrevistar, fotografar, redigir o texto e vê-lo publicado mostrou-se tão prazerosa que me inscrevi na Oficina novamente. No terceiro semestre, com dor no coração, abri mão da vaga, liberando-a para outros interessados. Foi uma grande satisfação saber que a Oficina havia se tornado um projeto permanente e que eu poderia participar dele. Atualmente, publicamos um jornal semestral, que divulga notícias de interesse da comunidade do Programa. Outra agradável experiência foi quando cobrimos o dia da "calourada" da Unicamp para divulgação no Facebook do Programa, proporcionando uma interessante interação intergeracional.

Sinto-me privilegiada em participar do Programa UniversIDADE.

Depoimento da aluna Olivia Mendonça da Motta Vieira / Relato de experiência da Oficina Clube de Leitura e História. Instrutor Victor Henrique da Silva Menezes

Este foi o oitavo curso que fiz com o Prof. Victor e não apenas por gostar tanto de Literatura e História, mas, sim, porque, desde o primeiro curso, no qual ele abordou a construção da Antiguidade Romana pela indústria cinematográfica (em apenas quatro aulas), percebi a qualidade do seu trabalho: qualificação acadêmica, comprometimento com o ensino e respeito aos participantes.

Como isso se manifesta? Na preparação cuidadosa da aula; na análise (histórica, social e cultural) profunda e abrangente dos temas que emergem da leitura e que servem para reflexão e análise do tempo presente; na presença de convidados, que vêm ampliar a discussão desses temas; na maneira como a participação é estimulada e respeitada; na quantidade e abrangência de bibliografia adicional que é oferecida, permitindo a cada um atender a seu próprio interesse; na disponibilidade de atender aos participantes extra classe, via e-mail etc.

Tudo isso reencontrei em Clube do Livro e História, mas algo mais: me permitiu conhecer um tipo de literatura, que, até por preconceito (tenho que admitir!), nunca me

interessara:
o romance policial, o que foi muito gratificante; assistir a esclarecedoras palestras de professores doutores acerca de racismo, direitos humanos, política e feminismo, relevantes temas atuais. Além disso, voltar aos bancos escolares (sem o *stress* de então), na atividade Leitores Privilegiados, trabalho em grupo a ser apresentado para a turma e que oportunizou uma interação maior e muito gratificante com pessoas que, não fora isso, não teríamos.

Para quem foi professora por tanto tempo e valoriza a Educação, esse e todos os cursos do Victor são um prazer e um privilégio.

Depoimento do aluno Adalton Luiz Garcia / Relato de experiência na oficina ENCANTAR HISTÓRIAS. Instrutora Elaine Cristina Villalba de Moraes

UMA HISTÓRIA QUE SE CHAMA PROGRAMA UniversIDADE
Olá, ei vocês? Estão me ouvindo? Oi pessoal, pessoal?
Oi, do que você precisa? Eles responderam.
Vocês me ajudam a puxar uma história que está lá na ponta desta cordinha dourada. Eu acho que uma cordinha para ser mágica e ter uma história na outra ponta tem que ser dourada.
Então começamos; puxa que puxa, puxa prá lá, puxa pra cá, uma história acabou de chegar e esta história eu vou contar.
Era uma vez um Reino Encantado que se chama Programa UniversIDADE, suas Rainhas eram as Fadas Madrinhas:
Antes – Katia Stancato
Fadas Madrinhas atuais – Isabel Floriano – Fada Coordenadora
Simone Ferreira – Fada Assistente.
Essas fadas são muito organizadas, além dos duendes, têm até duendes estagiários, elas distribuíram condados para outras fadas.
Condado Mágico Sociocultural e Geração de Renda – Fada Rosangela Martinhago
Condado dos Titãs Esportes e Lazer – Fada Vania Monteiro
Condado dos Sonhos Saúde Física e Mental – Fada Érika Bueno
Condado Encantado Arte e Cultura – Fada Maria Cimélia
Nesses condados tudo são magia e amor; os ajudantes das fadas criam um mundo de atividades fantástico e nos tornam fortes, sonhadores novamente, participativos e curiosos.

Eu acho que eles têm o pó de Perlimpimpim, nos transportam para uma vida que vale a pena viver.
No condado Mágico, aprendemos a mágica que ainda podemos ganhar dinheiro.
Condado Titãs, nesse a gente sua, corre, pula, dança e grita e depois ganhamos o carinho e abraços dos adversários.
Condado dos Sonhos, quanta coisa a gente aprende do nosso corpo, das nossas reações, como entender a nossa passagem por esse mundo meio louco. Os habitantes desse condado têm sim o puro pó do Perlimpimpim.
Condado Encantado, o mais perigoso de todos, aqui tem todas as criaturas do mundo encantado, bruxinhas, magos, feiticeiros, mula sem cabeça, João e Maria, Chapeuzinho Vermelho, Cinderela, Príncipes...
Eu consegui passar por todos os condados, em todos aprendi uma grande lição, em todos tinha uma coisa em comum que mantem até hoje esses condados felizes, o amor e a humildade de todos os envolvidos.
No Condado Encantado aprendi ser um Encantador de História, como eu disse é o mais perigoso, até hoje estou encantado e sei que muitas pessoas também estão. Tenham cuidado ao entrar em um palácio que tem nesse condado que se chama Encantar História, se entrar nunca mais será o mesmo, cuidado com a Fada Nani Moraes.
Como diz o Doutor Serafim essa história não chegou ao fim.
Quem entra nesse Reino Encantado Programa UniverIDADE viverá feliz para sempre.

Depoimento da aluna Selma Donizeti Cardozo Jacinto / Relato de experiência na oficina INGLÊS CONVERSAÇÃO - PRÉ-INTERMEDIÁRIO (Instrutor Saulo Saad Nogueira Benevides)

Há bem pouco tempo, estavam consolidadas as fases de nossa vida como: infância, adolescência, fase adulta e velhice, sendo que essa última se iniciava aos sessenta anos. No entanto, mais recentemente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a considerar uma pessoa idosa a partir de setenta e cinco anos, porque, atualmente, muitos indivíduos de 60 e até de 65 anos continuam no mercado de trabalho e com boa qualidade e expectativa de vida. Houve, portanto, uma significativa mudança. Nossos antepassados, com 50 ou 60 anos, já estavam bastante enfraquecidos e sem atividades; hoje, no entanto, vemos pessoas com 80 anos cheias de vida praticando esportes, dançando, viajando, enfim, vivendo intensamente.

Diante dessa nova realidade, surgiu um desafio: como lidar com esse público? Como denominá-los? Parece que a palavra “idoso” já não se adequa a pessoas de 60, 70 anos. Em

vista disso, algumas iniciativas vão se configurando. Entre elas, e falo agora da minha experiência pessoal, podemos citar o Programa UniversIDADE da Unicamp. Faço parte desse Programa há mais de três anos e posso afirmar, com segurança, que se trata um projeto pensado com muito carinho, profissionalismo e dedicação, composto por um número muito expressivo de oficinas, cursos, palestras e encontros da mais alta qualidade, relativos a quatro áreas distintas: Arte e Cultura, Esporte e Lazer, Saúde Física e Mental, Cociocultural e geração de renda.

Já tive a oportunidade de participar de várias modalidades de todas as áreas, que me proporcionaram conhecimento, entretenimento, interação e, o que é ainda mais importante, novas amizades, mais saúde e alegria de viver. Logo no início de um curso ministrado por um médico, os participantes se depararam com a seguinte indagação: "o que você pretende fazer nas seguintes décadas de sua vida?". E são questões como essas que são tratadas no Programa. O objetivo é fazer pensar, buscar, viver.

Entre as oficinas que fiz, gostaria de ressaltar, nessa oportunidade, no entanto, as intituladas "INGLÊS CONVERSAÇÃO - PRÉ-INTERMEDIÁRIO – MÓDULOS I E II", ambas ministradas pelo instrutor Saulo Saad Nogueira Benevides. Trata-se de excelentes cursos, que proporcionaram aos alunos a rica oportunidade de começarem realmente a falar inglês ou aprimorarem essa habilidade, quando anteriormente existente. O conteúdo, o material, a didática e os demais recursos são de alta qualidade e proporcionam uma experiência altamente enriquecedora e inesquecível aos participantes. É inexplicável a alegria de ver pessoas de 55, 65, 80 anos aprendendo, sorrindo, interagindo, construindo novos laços e, ainda, se comunicando em inglês.

Programa UniversIDADE, um programa que promove qualidade de vida, experiências de vida, enfim, VIDA.

Depoimento da aluna Nadir Schu / Relato de experiência da Oficina Brincando com a Arte de Fotografar. Instrutor Francisco de Assis da Silva

O programa longevidade, simplesmente chegou para transformar vidas.

E falando em Arte então...

A Oficina, Brincando com a Arte de Fotografar, é uma adorável viagem.

Aprendemos a olhar pessoas e coisas, de uma maneira muito especial. Percebendo e valorizando detalhes que antes nem imaginávamos em apreciar.

Simplesmente me encantei com esta disciplina.

Na verdade, todas as oficinas são ótimas. São áreas bem diversificadas, abrangendo todo tipo de interesse. Englobando: Arte e Cultura, Esporte e Lazer, Saúde Física e Mental, Sociocultural e Geração de Renda.

Eu particularmente me encanto com os cursos de Arte e Cultura.

Poderia até dizer que sem a Arte eu não viveria. Gosto dela desde que me conheço por gente.

Meu pai e meu irmão já tocavam alguns instrumentos. Então, eu já comecei a dançar, creio que, no ventre da minha mãe.

Também, sempre gostei de serviços manuais. Crochê, tricô, costura, pintura, bordado, tocar violão e, dançar.

Ah... dançar.... Dançar muito, sempre.... Ou seja, posso afirmar com todas as letras o quanto é valioso este programa que engloba tudo isto e muito mais.

Mas especificamente a oficina, Brincando com a Arte de Fotografar, com os seus instrutores totalmente dedicados, mesmo a estas alturas do campeonato, abriu novos horizontes encantamentos adoráveis na minha vida.

Sem falar nas novas amizades e convivências, na troca de energia e conhecimento, de uma diversidade sem tamanho, o que só agrega e engrandece nossas vidas. Isto não tem preço que pague.

Concluindo: A Arte faz Viver.

Ou ainda:" A PRÓPRIA VIDA É UMA ARTE".

Depoimento da aluna Maria Helena Dias Mendes / Relato de experiência na oficina Origami. Instrutora Nilza Maria Mizosoe

Meu nome é Maria Helena, faço parte do Programa Universidade desde 2015, logo após ter me aposentado. Participar do Programa me proporcionou a oportunidade de novas experiências, aprendizado e conhecimento, em diversas áreas da arte, cultura, trabalhos manuais. E o privilégio e a satisfação de poder dizer: sou aluna do Programa Universidade da Unicamp.

Em 2019, me inscrevi no Curso de Origami, e para minha surpresa, não era simplesmente dobrar papel, mas uma arte de dobrar o papel e dar forma a um objeto, um animal, uma flor.

Dobraduras e vincos bem-feitos vão formando várias figuras geométricas, que pouco a pouco se transformam. Isto requer paciência e dedicação, permitindo desenvolver mais o raciocínio, a coordenação motora, atenção e concentração.

Uma com atividade que nos proporciona interagir muito com todos os participantes, criando laços de amizades, de solidariedade, de prazer e alegria.

Foi muito gratificante participar dessa oficina, e agradeço muito nossa Orientadora Nilza Maria Mizozoe, e também à Dominique Thielemann, pelo carinho, dedicação e paciência (muita paciência).

Destacando aqui a professora Nilza que, com uma técnica de dobraduras passo a passo, me possibilitou montar uma apostila. Isto é fundamental. É um Manual de Origami que tem me ajudado muito.

Fazer origami me acalma, me dá paz e tem sido muito gratificante, principalmente neste momento de isolamento e muita tristeza.

Parabéns a toda essa equipe do Programa Universidade, maravilhosa e dedicada que faz tudo isso acontecer.

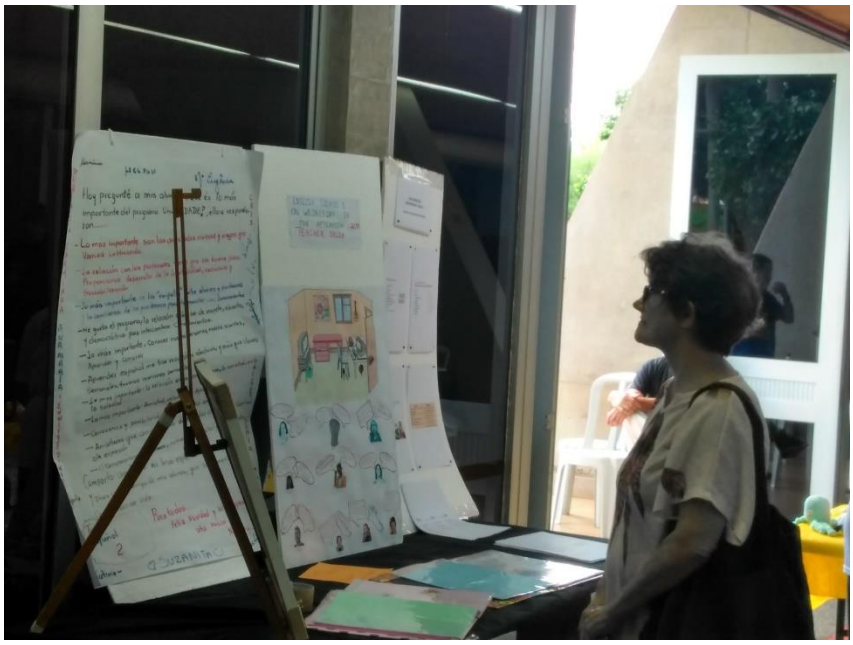
ANEXO

FOTOS EXTRAS

Projeto Coral UniversIDADE. Sala de Aula, 2019.

Projeto Coral UniversIDADE, no evento de fechamento das atividades do UniversIDADE, 2019.

Exposição Oficina Bordar Projetos e Reciclar Conceitos – Eu Bordo, Tu Bordas, Nós somos Alegres! – Vânia Aparecida Bellodi Sant Ana Furlan, no evento de fechamento das atividades do UniversIDADE, 2019.

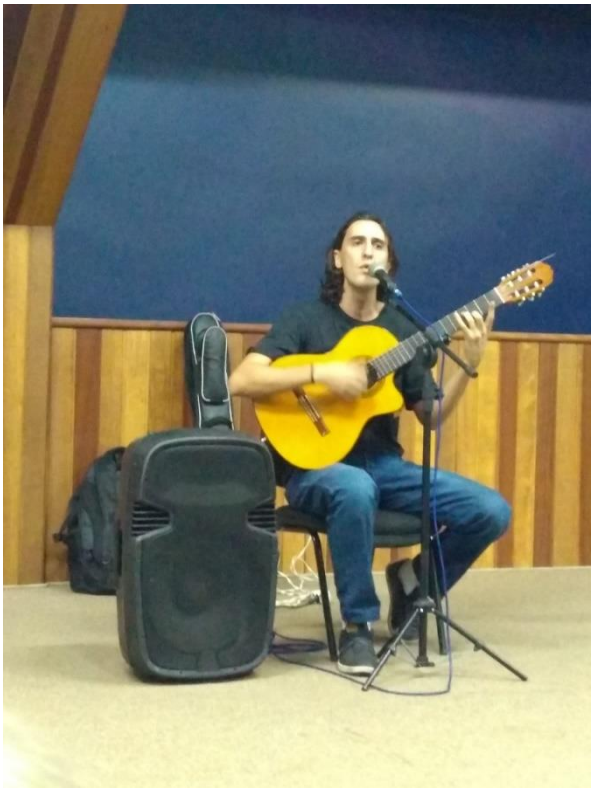


Exposição oficinas de línguas no evento de fechamento das atividades do UniversIDADE, 2019.

Oficina Canto Flor da Terceira Idade – Thaís Costalonga Gavinelli, no evento de abertura das atividades do UniversIDADE, 2020.

Oficina Clube de Leitura e História – Victor Henrique da Silva Menezes, Sala de Aula, 2019.

Exposição Oficina Pintura em Lápis Grafite – Mario Francisco Rodrigues Lucas, no evento de abertura das atividades do UniversIDADE, 2020.



Exposição Oficina Violão e Apreciação e Aula - Gustavo Ramos Ferraz, no evento de abertura das atividades do UniversIDADE, 2020.

Exposição Oficina Brincando com a Arte de Fotografar – Francisco de Assis da Silva, no evento de abertura das atividades do UniversIDADE, 2020.

PARTE 3

CAPÍTULO 1

EIXO ESPORTE E LAZER

Vania Raquel Monteiro

Iniciamos esta parte da obra falando um pouco de um tema muito amplo e de grande importância na vida das pessoas. Sabemos que a prática regular de Atividade Física traz inúmeros benefícios na vida dos seus praticantes. Como Educadora Física com especialização em Atividade Física e Qualidade de Vida, posso falar com propriedade de tais benefícios, principalmente na saúde física dos praticantes. Pode-se destacar aqui alguns dos benefícios comprovados, como por exemplo:

- aumento da produtividade;
- melhora da circulação sanguínea;
- controle de peso corporal;
- diminuição do risco de doenças coronarianas;
- controle da diabetes e da hipertensão;
- aumento da socialização;
- diminuição do estresse, dentre outros benefícios.

Nesse sentido, a Atividade Física é muito importante para mantermos nossa Qualidade de Vida. Assim como a Atividade Física nos mantém mais saudáveis, a falta dela acarreta vários prejuízos e algumas doenças. Na correria do dia a dia, temos notado que grande parte da população mundial entra na estatística dos sedentários, pessoas que, por não manterem atividades físicas regulares, mesmo aparentemente estando dentro dos padrões estéticos, apresentam alterações significativas nos níveis de colesterol, dores articulares, alterações no sono, doenças cardiovasculares etc.

O Sedentarismo, não acomete apenas adultos, mas também crianças e adolescentes, trazendo muitas consequências para a vida adulta dessas pessoas. Infelizmente vários fatores, como a violência, por exemplo, influenciam diretamente para que muitas crianças e muitos adolescentes substituam as brincadeiras por televisão, videogame e computador.

Muitos pais que saem para trabalhar e ganhar o sustento da sua família preferem que as crianças fiquem em casa e desenvolvam suas brincadeiras de forma eletrônica. Isso tem grande influência na alimentação dessa criança, que acaba consumindo mais açúcar, chocolate, sódio e refrigerantes, e todos nós sabemos que o consumo em excesso desses alimentos, causa obesidade e pode trazer outras consequências para o corpo.

A prática de atividade física, hoje em dia, é algo que a maioria das pessoas têm acesso, sem que tenham que necessariamente pagar uma academia, a Atividade Física, é algo bem eclético, que atende o gosto pessoal de cada um, e pode ser praticado ao ar livre em Parques, Bosques e Praças, e até mesmo dentro do seu próprio condomínio, que hoje tem investido bastantes para q seus condôminos possam praticar suas atividades sem sair de casa. O ideal é que toda Atividade Física, tenha orientação e acompanhamento de um Profissional, para que durante a prática se preserve as articulações, coluna e pratiquem de forma correta, para que tenham os benefícios provenientes dessa prática, e não venham sofrer nenhum tipo de prejuízo. Vale ressaltar que andar de bicicleta, patinar, passear com seu Cachorro, jogar bola, caminhada é uma prática.

Diante do que foi apontado anteriormente sobe Atividade Física, seus benefícios e sua importância, na vida das pessoas de modo geral, podemos destacar o que essas atividades representam na vida das pessoas que participam do Programa UniversIDADE.

Gostaria de destacar minha experiência no Programa UniversIDADE, foi algo que me mostrou a dimensão do quanto é simples e possível contribuir para que muitas pessoas possam melhorar sua Qualidade de Vida, através de uma simples ação.

O Programa pode resgatar a autoestima de muitas pessoas que muitas vezes por questões financeiras, vergonha ou falta de orientação, nunca tiveram oportunidade de contato com um tipo de Atividade Física.

Algumas dessas pessoas por apresentarem problemas de mobilidade, problemas na Coluna ou outros tipos de limitação, e sem nenhuma informação, achavam impossível a prática de uma Atividade Física. Porém quando tiveram a oportunidade de se inserir em um dos grupos e perceberem o quanto foram beneficiadas, hoje não conseguem mais viver sem essas práticas, obviamente q por se tratar de um grupo de pessoas especiais, temos que levar em consideração a limitação de cada um, sem que ninguém se sinta excluído.

Ao longo do tempo dessas práticas, muitas pessoas relataram os benefícios que alcançaram, mudando assim a qualidade de vida delas, por exemplo deixaram de sentir dores nos ombros, braços, costas, joelhos, tornozelos, sem contar que passaram a se locomover de forma melhor, equilíbrio, força, etc. foram habilidades também destacadas, isso é muito

gratificante tanto para as pessoas que relatam isso, quanto para o profissional que desenvolve essa atividade com resultados tão significativos na vida das pessoas.

O Programa conta com parcerias das Unidades, Órgãos de ensino e Pesquisa da Universidade, Docentes, Funcionários, alunos e pessoas que não tem nenhum tipo de vínculo com a Universidade, sendo assim é possível oferecer uma diversidade de Atividades.

Como o Programa UniversIDADE foi organizado de uma forma integrativa e interdisciplinar, é estruturado em quatro áreas temáticas, gostaria de descrever algumas das atividades já desenvolvidas dentro do eixo de esportes e lazer:

- Dança Circular
- Dança Sênior
- Dança de Salão
- Dança do Ventre
- Dança do Brasil
- Dança Integrativa
- Dança Contemporânea
- Dança Forró Pink
- Dança e Movimento (Hip Hop)
- Dança Redescobrindo o Corpo
- Capoeira
- Caminhada e Alongamento
- Esportes Adaptados e Modalidades Paralímpicas
- Alongamento Geral
- Ballet Clássico para melhor idade
- Jogos e Brincadeiras
- Ginástica para Corpos Experientes
- Ginástica Funcional
- Ginástica Livre
- Iniciação ao Badminton
- Natação
- Pilates de Solo
- Tai Chi Chuan
- Treinamento Físico no Envelhecimento
- Vôlei Adaptado

- Xadrez
- Yoga e Meditação
- Yogaterapia
- Práticas de Relaxamento (Controle da ansiedade)
- Oficina do Corpo
- Atividade Física e Movimento
- Oficina “Avaliação Física para idosos”
- Ecobrinquedoteca – Desafiando a cuca
- Viva Vida (Grupo PET/FEF)

Como já apresentado anteriormente, o Programa UnivesIDADE anualmente promove vários eventos, como Seminários, Circuito Saúde, e muitos outros, os principais eventos relacionados a área de esportes, são o Dia do Desafio e a Caminhada do Programa.

O Dia do Desafio surgiu em 1983 em uma pequena Cidade do Canadá, quando o Prefeito determinou que todas as pessoas deveriam sair de suas casas para caminharem por 15 minutos, para economia de energia elétrica.

O resultado deu tão certo que se tornou um evento que passou a ser celebrado mundialmente, sempre na última quarta-feira do mês de maio, com o objetivo de motivar a população a prática de Atividades Físicas.

No Brasil, o Dia do Desafio foi realizado pela primeira vez em 1995, em parceria com a The Association for International Sport for All (Tafisa). A partir do ano 2000 o Sesc assume a organização do evento.

No Programa, realizamos diversas atividades com nosso público-alvo, como gincanas, jogos, brincadeiras, e ao final premiação com medalhas aos participantes.

A nossa Caminhada, não tem uma data pré-estabelecida, acontece entre os meses de Setembro/Outubro, em um Circuito de 5Km na própria UniversIdade, o evento é aberto a todos os alunos inscritos no Programa e seus familiares, pets e pessoas da Comunidade, na última edição 2019, reunimos cerca de 450 pessoas nesse evento, foi um sucesso.

Equipe do Programa UniversIDADE - Caminhada 2019 (Acervo do Programa).

Considerações Finais

Para finalizar, gostaria de deixar aqui registrada a minha gratidão por fazer parte deste Programa como responsável pelo Eixo de Esporte e Lazer e Instrutora do Programa nas Atividades de Ginástica Funcional, Ginástica Livre e Vôlei Adaptado.

Foi uma experiência ímpar; tenho muita gratidão pela oportunidade de poder fazer parte dessa história que tanto acrescentou à minha vida pessoal e profissional. Levarei-a por toda vida, deixo aqui os meus agradecimentos.

ANEXO

Depoimentos

Aluna: Maria Cristina P. Bonfante

Foi muito gratificante participar das Oficinas do Vôlei Adaptado, Atividade Funcional e Yoga do Projeto UniversIdade nos espaços das quadras da Faculdade de Educação Física, Educação e na Área do H.C da Unicamp. Destaco a competência e orientação dos Mestres envolvidos, Vania Raquel Monteiro, Izabel e Alunos da FEF que nos motivaram com os exercícios e movimentos adequados trazendo melhora da postura, disposição e na convivência social com qualidade de vida."

Grata

Cristina

Aluna: Tania Watanabe

O que mais me chamou a atenção no curso funcional, foi o olhar da nossa professora Vania. Quando consentiu a participação de 02 alunas da FEF, para realizar uma pesquisa de doutorado sobre a terceira idade. Foram exercícios que tinham obstáculos. Isso me fez sentir o quanto eu não prestava atenção no meu corpo, no caminhar, sentir os pés, sensações, equilíbrio. Tive outra maneira de olhar ao redor e para o horizonte. Muito mais do que nós esperávamos (eu e meu esposo Nelson Watanabe). Não foi só o trabalho com o corpo e mente, mas a satisfação em está no grupo de amigos. Uma grande família trabalhando, brincando e festejando juntos. Vania... o que falar dela?

É um ser de muita luz, de uma competência admirável, me fez ter mais flexibilidade com alegria, tudo que ela fez foi muita dedicação e amor. Ela nos ensinou a termos vontade determinação e forças para levantar. Sinto muita alegria ao lembrar do curso. Muito obrigada... Gratidão

Formamos uma grande Família.

OBRIGADA UNICAMP por nos proporcionar muitas alegrias e vontade de vivermos mais e mais.

Tania Watanabe

Instrutora: Alcemira Firmino de Godoy (Nina Godoy)

“A esperança de vida teve um aumento significante nos últimos anos”, segundo o IBGE (Instituto a Brasileiro de Geografia e Estatística). Essa frase, tirada de um projeto de mestrado, me chamou muita atenção em meio aos meus estudos.

Sendo o envelhecimento um processo natural as pessoas diminuem fisiologicamente suas atividades, tendo mudanças físicas, psicológicas e sociais, com o aumento gradativo da população idosa e dos dados colhidos do IBGE, o aumento da esperança de vida, procurei algo onde eu pudesse desenvolver minhas ideias contribuir com uma população e dividir aprendizado e experiências. Com muito, carinho fui recebida e aceita para fazer parte no Programa UniversIDADE.

Nos últimos anos é grande o incentivo para a prática de atividades físicas e programas oferecidos a idosos, o interesse desses é o abandono do sedentarismo e a estabilidade das doenças próprias desta fase da vida, com uma melhora na qualidade de vida.

O Programa UniversIDADE me passou um ideia muito mais do que um simples, oferecer de atividades, mas sim uma mudança na qualidade de vida desses idosos, um acompanhamento de perto, uma preocupação maior com o ser humano como um todo, assim me apaixonei por essa ideia e com a aprovação das minhas oficinas, fiz orgulhosamente parte desse grupo por 3 anos.

O programa me deu a liberdade com toda responsabilidade e acompanhamento do meu trabalho, de expor minhas ideias, aplicar as pesquisas e desenvolver uma linha aonde não só o aluno tem evolução, mas o instrutor também consegue desenvolver e ter oportunidades junto ao desenvolvimento e crescimento do projeto.

Este deixou de ser um bebê e amadureceu, se estendeu pra fora de sua própria casa, também fiz parte ativa dessa expansão onde pudemos atender uma população maior.

A luta do programa é grande, buscamos todos os anos locais para as atividades, espaços viáveis para melhor acomodação dos alunos, matérias para execução das oficinas, o trabalho é grande, mas a equipe é boa e bem administrada.

Tenho muito carinho por esse projeto, pelas pessoas que fazem parte da execução e administração e pelos que utilizam o mesmo. Sou muito grata por todas as oportunidades que

tenho de aprendizado e crescimento estando lado a lado com o programa, essa fase de pandemia, me traz tristezas, pelo que cada um desses alunos estão encontrando dentro de si próprio, mas creio que esse crescimento individual também vai ser importante para eles, tendo mantido grupos de Whatsapp, contatos em redes sociais, tento fazer com que a espera para as novas que virão sejam também propícios para um aumento na esperança daquele que um dia teve o prazer de estar inserido em uma das oficinas do Programa UniversIDADE.

Gratidão!!

Alcemira Firmino de Godoy

CAPÍTULO 2

A GINÁSTICA PARA TODOS PRATICADA POR CORPOS EXPERIENTES

Felipe de Souza Silva
Jessica Shizuka Yahiro da Silva Oliveira
Marco Antonio Coelho Bortoleto[1]

Apresentação

Quando pessoas, corpos inteligentes em ação, se encontram e descobrem que suas experiências são imensamente potentes, tornando-se o ponto de partida de produções coreográficas, elas se transformam. Quando essas pessoas são adultas e, porque não dizer, idosas, suas experiências são ainda mais vastas, multiplicam-se as possibilidades.

Com base nesse olhar e ancorados numa proposta que há mais de 30 anos temos desenvolvido na FEF-Unicamp é que surge o projeto "Ginástica para corpos experientes". Uma ação extensionista que combina nossa experiência no ensino da graduação, com metodologias forjadas em décadas do projeto de extensão em ginástica, e, por fim, longamente estudadas no interior do Grupo de Pesquisa em Ginástica da FEF-Unicamp (GPG), cujo trabalho no campo da ginástica para Todos (GPT), que abordaremos mais adiante, tornou-se referência nacional e internacional.

Apresentamos, nessa oportunidade, uma análise reflexiva sobre as atividades realizadas no projeto "Ginástica para corpos experientes" ao longo de 2018 e 2019, o qual teve a participação de mais de duas dezenas de pessoas, possibilitando expor a prática da GPT junto aos idosa não somente como uma ação viável, mas como um importante meio destacado para a promoção da saúde, do bem-estar físico e psicológico, e, principalmente, da qualidade emocional e do desenvolvimento social das/os participantes.

A ginástica para todos no Programa UniversIDADE

Dentre as múltiplas possibilidades da prática gímnica, reside uma particular forma que há mais de 30 anos converteu-se no objeto de pesquisa de estudiosos brasileiros, liderados pelo Grupo de Pesquisa em Ginástica (GPG) da Faculdade de Educação Física da Unicamp e

[1] Faculdade de Educação Física – UNICAMP – Grupo de Pesquisa em Ginástica (GPG)

cujos resultados práticos têm sido expostos pelo Grupo Ginástico Unicamp (GGU) desde 1989 (PAOLIELLO et al 2014)[2]. Nos referimos à Ginástica para Todos (GPT).

Não temos dúvida que foi a prática esportiva, isto é, a vertente competitiva, regulamentada e institucionalizada da ginástica (Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, entre outras), a que mais destaque obteve no cenário nacional, mostrando performances corporais incrivelmente belas e impactantes e consolidando-se como um relevante objeto de estudos no Brasil (OLIVEIRA; TOLEDO, 2016). Não obstante, a origem moderna dessa prática revela uma outra forma de fazer ginástica, que se distancia substancialmente da competição, e, por conseguinte, da comparação das performances por meio de rotinas rigorosamente regidas por um regulamento. Com efeito, a Ginástica para Todos pode ser compreendida como uma prática gímnica coletiva, de caráter não-competitivo, e portanto, potencializadora de um modo distinto de fomento da cooperação, do congraçamento e da diversidade – técnica, estética, cultural (BORTOLETO, 2008; MENEGALDO, 2018).

Foi precisamente a busca por uma prática mais abrangente, que não regulasse previamente cada um dos movimentos dos praticantes, e que permitisse a manifestação de todas as particularidades pessoais e sociais (também culturais, estéticas, ...) que nos conduziu à firme decisão de estudar e desenvolver a prática da GPT na Unicamp. Assim, durante décadas pudemos consolidar o ensino e o desenvolvimento de metodologias de ensino da GPT para os mais variados públicos (crianças, jovens, escolares, universitários, adultos, ...) e, também os adultos idosos. Cabe indicar que, apesar de nossa rasa experiência com esse último público, o Programa Universidade foi uma importante parceria para que de fato, o GPG pudesse aplicar a metodologia já descrita acima com o público acima de 50 anos. Eis que, tivemos a oportunidade de "ouro", a de formarmos um grupo de GPT com participantes desse programa, com o qual poderíamos aprofundar nossos estudos com essa faixa etária que tanto cresce entre à população brasileira (YAHIRO, 2019).

Ginástica para todos: o que é isso?

A GPT oferece uma variedade de atividades adequadas a todas as faixas etárias, gêneros, níveis de habilidades, repertórios culturais e técnicos, envolvendo possibilidades de expressão corporal, integradas a diversas manifestações da cultura corporal (FIG, 2016). A FIG complementa ainda que é uma prática gímnica em grupo que visa a participação inclusiva sem distinção de idade, gênero entre outros aspectos.

[2] Fragmentos dessa obra podem ser acessados em: http://www.ggu.com.br/

Embora o fundador da Federação Internacional de Ginástica (FIG), o belga Nicolas Cupérus, defendia que a prática da ginástica deveria manter seu caráter não-competitivo (FIG, 2019), o processo de esportivização ocorrido no decorrer do Século XX (SILVA, 2014) acabou projetando maior protagonismo à prática competitiva, conferindo destaque para modalidades como a Ginástica Artística Masculina, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Rítmica, Ginástica Aeróbica, Ginástica de Trampolim, Ginástica Acrobática e, mais recentemente, o Parkour (FIG, 2019).

Esses fatos, porém, não impediram a manutenção da GPT como uma importante manifestação gímnica, recebendo suporte institucional da FIG (MENEGALDO, 2018) e de muitas federações nacionais, bem como de outras entidades nacionais e internacionais, dentre elas a *Association For International Sport for All (TAFISA)*[3] e a *International Sport and Culture Association* (ISCA). Ao longo do século XX e nessas primeiras décadas do XXI a GPT consolidou sua prática em muitos países, haja vista a participação de mais de 50 nações na World Gymnaestrada (PAOLIELLO et al, 2016). De modo particular, observamos uma crescente presença no Brasil principalmente após a década de 1990 (OLIVEIRA & TOLEDO, 2016; BORTOLETO & PAOLIELLO, 2017).

Não temos dúvida que um dos melhores espaços de difusão da GPT tem sido os festivais ginásticos, a exemplo da World Gymnaestrada (WG) já mencionada, evento idealizado pelo holandês Johan Heirinch François Sommere que teve início em 1953 (FIG, 2014). Embora a participação na WG ainda seja predominantemente de europeus, mostrando que essa ainda é a região com maior tradição na sua prática, seu desenvolvimento por outras regiões/países é notório, incluindo o continente americano (PAOLIELLO et al, 2016). Paralelamente à WG, dezenas de outros festivais se consolidaram, mundo afora, dando enorme vivacidade à GPT contemporânea (PATRÍCIO; CARBINATTO; BORTOLETO, 2016).

Quer seja na WG ou em outros eventos, como o "Golden Age" organizado pela União Europeia de Ginástica (UEG), notamos uma ampla e constante participação de adultos idosos, reforçando que a prática da GPT para esse público é internacionalmente reconhecida (BORTOLETO et al, 2019). No Brasil, festivais locais, estaduais e, inclusive, o GymBrasil – festival nacional organizado pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), tem regularmente entre seus participantes adultos idosos (PATRÍCIO; CARBINATTO; BORTOLETO, 2016)[4].

[3] http://tafisa.org/sites/default/files/pdf/2020/TAFISA_Annual_Report_2019_lowres.pdf

[4] Um bom exemplo é o grupo CIGNUS da Universidade Estadual de Goiás, coordenado pela Profa. Maria Aparecida, composto por 27 senhoras, e que já participou inclusive da WG, além de outros eventos no Brasil.

De modo geral, a GPT se revela como uma prática corporal "flexível" com relação aos praticantes, materiais empregados, tipo de espaço, uso da música entre outros aspectos, tudo modulado conforme as características e decisões de cada grupo (MENEGALDO, 2018), contribuindo, em muitos casos, para o aumento da interação social dos participantes (TOLEDO; SCHIAVON, 2008). Mais ainda, a adaptabilidade da GPT tem permitido seu desenvolvimento em distintos contextos (escolas, universidades, academia, clubes, ONGs, entre outros) ampliando a quantidade e a diversidade de participantes (AYOUB, 2007; PAOLIELLO, 2003). Desse modo, coincidimos com as indicações da Federação Internacional de Ginástica (FIG), atualmente já endossadas por diversos estudos científicos, como o de Wichmann (2015), no sentido de representar uma prática que pode promover o bem-estar físico, psíquico e social, contribuindo ainda para distintos aspectos da formação humana, como o autoconhecimento, a interação social e o respeito à diversidade e às individualidades (ALMEIDA, 2016; GRANER et al, 2017).

Como já dito, a GPT pode ser praticada por diferentes públicos, caracterizando-se como uma prática heterogênea, amplamente inclusiva e possibilitando grupos de idosos e, inclusive, grupos multigeracionais (com participantes de diferentes faixas etárias simultaneamente), algo incomum em muitas práticas desportivas com a consolidação no Brasil de uma visão que se ancora na categorização dos participantes (por idade, sexo, nível, ...) (BORTOLETO et al, 2019; WICHMANN, 2015). Nesse sentido, destacamos a potencialidade da GPT para o público adulto idoso (SILVA, 2020). De modo geral, parece-nos que desenvolver a prática da GPT com este público representa uma oportunidade de fomentar a criatividade, a ludicidade, o compartilhamento de experiências culturais, de saberes corporais variados, bem como a possibilidade de congregar participantes com diferentes níveis de habilidade corporal, incluindo aqueles sem experiência prática prévia no campo da ginástica.

Ademais, considerando que a FEF-Unicamp, por meio do GPG e do GGU, configurou-se num dos maiores expoentes da GPT no Brasil, não poderíamos deixar essa oportunidade, a de estudar sistematicamente a prática da GPT com adultos idosos. Pelas razões expostas, o objetivo desse texto foi analisar a constituição, planejamento, elaboração coletiva de coreografias e apresentações públicas, que, em conjunto revelam uma importante contribuição dessa prática para corpos tão experientes.

A prática da ginástica para todos no Programa UniversIDADE

Embora nossa experiência no campo da GPT indicava que a prática não somente era viável, mas também poderia produzir importantes impacto em adultos idosos, um dos princípios fundamentais da proposta do GGU (PAOLIELLO et al., 2014) mostrava que a construção de uma "experiência", prolongada e profunda, seria essencial para uma abordagem acadêmica desse temática. Assim, inspirados pela crítica de Walter Benjamin (1994), a diminuição e fragilização da experiência (do viver profundamente e existencialmente), é que pensamos que a proposta de GPT para "corpos experientes", poderia contribuir também na educação de corpos idosos, respeitando e reavivando suas "outras" experiências, e combinando-as com as nossas no campo da GPT.

Assim, propusemos o projeto "Ginástica para Corpos Experientes", inscrevendo-o junto ao eixo Esporte e Lazer do Programa UniversIDADE. Embora tivemos uma experiência pontual em 2017 (uma oficina de um dia), as atividades regulares tiveram início no primeiro semestre de 2018, propondo 15 encontros semestrais (nos quatro meses efetivos), visando oferecer uma experiência mais ampla em GPT (YAHIRO, 2019). Buscamos, ainda, proporcionar às participantes uma vivência prática da GPT empregando a proposta pedagógica do Grupo Ginástico Unicamp (GGU), principalmente por se tratar de uma metodologia que promove um ambiente de compartilhamento de ideias e experiências, voz ativa, respeito às individualidades de cada pessoa e também, o aumento da interação social (GRANER, PAOLIELLO & BORTOLETO, 2017).

Imagem 1: Momento de diversão durante a oficina ministrada pela convidada Profª Drª Elizabeth Paoliello, abril de 2019. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

Os encontros aconteceram em sua maioria nas dependências da FEF, mais especificamente no LABFEF e no Ginásio Poliesportivo (Ginasinho), espaços conhecidos pelas atividades de caráter prático, sendo realizadas pelos monitores e convidados profissionais qualificados, que voluntariamente aceitaram contribuir com o projeto. Algumas práticas aconteceram fora das dependências da FEF, com programação prévia junto às alunas, ocasião em que nos encontramos na Praça da Paz da Unicamp e realizamos algumas práticas como: alongamento e relaxamento, assim como, exploração da canga trazidas por elas, culminando em criativas sequências de movimentos individuais, em duplas, trios e pequenos grupos. Além disso, aproveitamos o espaço da arena da referida praça para apresentarmos as sequências, acompanhando o som do violão tocado por um dos monitores.

Imagem 2: Alongamento realizado na Praça da Paz da Unicamp em maio de 2019. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

Imagem 3: Processo criativo coletivo de coreografias acompanhando a melodia tocada pelo monitor do projeto, maio de 2019. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

O êxito da proposta motivou a grande maioria a dar continuidade nos semestres seguintes, estando ativas até o momento, atraindo novas participantes e ajudando a construir laços ainda mais sólidos entre as participantes[5].

[5]Para este estudo, quando nos referimos às participantes do projeto, assumiremos todas as menções no feminino, isso porque desde o início do projeto existe uma predominância de mulheres.

Cabe indicar que a prática da GPT realizada por adultos idosos ainda possui pouca visibilidade no Brasil sendo escassamente tratada pela literatura especializada, mesmo revelando-se uma alternativa promissora para a promoção da saúde e qualidade de vida entre essa parte da população que é a que mais cresce no Brasil (CAMARANO, 2002; LIMA-COSTA et al, 2003), o que nos parece uma contradição, que justifica ainda mais nosso projeto. Isso não significa que ela não exista. Aliás uma de nossas pesquisas em andamento especificamente nessa temática (figura 1), indica que há pelo menos 22 grupos brasileiros que possuem entre seus praticantes, adultos idosos.

Quadro 1. Grupos de GPT no Brasil com participação de adultos idosos

GRUPO	ESTADO
BALANÇARTE	RIO GRANDE DO NORTE
CIGNUS UNATI	GOIÁS
EMPEIRIA IDOSOS	SÃO PAULO
FUNDESPORTE ARARAQUARA	SÃO PAULO
GINASTICANDO NA MELHOR IDADE	MINAS GERAIS
GRUPO DE GINÁSTICA GERAL 3 ª IDADE – CEU ALVARENGA	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC CAMPO LIMPO	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC BELENZINHO	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC IPIRANGA	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC BAURU	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC SOROCABA	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC 24 DE MAIO	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS -SESC BERTIOGA	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC ARARAQUARA	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC SÃO CARLOS	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC SANTOS	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC GUARULHOS	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC POMPEIA	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC SÃO CAETANO	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC INTERLAGOS	SÃO PAULO
GRUPO GPT IDOSOS –SESC CATANDUVA	SÃO PAULO
ESPORTE DO IDOSO DA MELHOR IDADE DE ITATIBA	SÃO PAULO

Fonte: Adaptado de Silva (2020).

Em vista disso, acreditamos que o Programa UniversIDADE constitui-se uma importante oportunidade para a prática da GPT, principalmente por situar-se no interior do ambiente universitário, mais precisamente na FEF-Unicamp, o qual, de acordo com Milani

et al (2015), constituiu-se uma referência no ensino e na pesquisa da ginástica e particularmente da GPT nas últimas décadas.

Como trataremos mais adiante, os resultados dos primeiros três semestres (2º semestre de 2018 e 1º e 2º de 2019), são analisados aqui, ressaltando aspectos que julgamos reveladores, e que nos animam a seguir acreditando no potencial da GPG como prática para adultos idosos.

Dialogando com a estrutura dos encontros semanais

Nos três semestres ora analisados foram realizados 15 encontros cada, muitos dos quais com a contribuição de diferentes especialistas em GPT, possibilitando vivências (postura e consciência corporal, exploração de materiais de pequeno porte, yoga, acrobacia coletiva, atividades circenses, dança circular e construção coreográfica) com 1h30min de duração cada. Os encontros aconteceram, fundamentalmente, nas dependências do Laboratório Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão (LABFEF) e do Ginásio Multidisciplinar de da FEF (*ginasinho*)[6].

O cronograma semestral foi organizado pela equipe responsável sendo ajustado regularmente conforme o andamento do projeto, como podemos observar nas imagens abaixo. Note que as atividades, os/as convidados/as, elaboração da coreografia, bem como a organização sequencial dos temas/encontros foram organizados tendo em vista os calendários oficiais do programa UniversIDADE, a disponibilidade das participantes e das(os) oficineiras(os) convidada(os), bem como as datas dos eventos que participamos em cada semestre.

[6] Mais detalhes em: https://www.fef.unicamp.br/fef/

PLANEJAMENTO- GINÁSTICA PARA CORPOS EXPERIENTES 2° SEM/2018

Dia	Responsável	Previsão de conteúdo
14/08	Monitores	Apresentação GPT / Dinâmicas e Anamnese
21/08	Profissional Convidada: Daniela	Soma de frases como processo coletivo de construção coreográfica
28/08	Monitores	Padrões básicos de movimentos
04/09	Monitores	Material não convencional (individual)
11/09	Monitores	Material não convencional (coletivo)
18/09	Profissional convidada: Odenise	Postura Corporal
25/09	Monitores	Vivência em algum aparelho (tecido, trampolim)
09/10	Profissional convidada: Fernanda	Manejo de objetos (GINASINHO)
16/10	Profissional convidada: Thais	Dança Circular
23/10	Monitores	Pós forum
30/10	Monitores	Trazer um tema/ MINI coreo GPT (GINASINHO)
06/11	Monitores	Trazer um tema/ MINI coreo GPT(GINASINHO)
13/11	Monitores	Ensaio(GINASINHO)
27/11	Monitores	Ensaio
01/12	Monitores	**APRESENTAÇÃO FESTIVAL DA FEF**
13/12	Monitores	**APRESENTAÇÃO PROGRAMA UniversIDADE**

PLANEJAMENTO- GINÁSTICA PARA CORPOS EXPERIENTES 1° SEM/2019

Dia	Responsável	Previsão de conteúdo
18/03	Monitores	Apresentação GPT / Araki e preenchimento da ficha
25/03	Monitores	Sem material, corpo
01/04	Profissional convidada: Elizabeth	O que é GPT? Exploração de materiais.
08/04	Profissional convidada: Fernanda	Manipulação de materiais de pequeno porte
15/04	Profissional convidada: Odenise	Vivência bambu
22/04	Monitores	Percepção do seu olhar para o outro
29/04	Profissional convidada: Cristine	Dança circular
06/05	Monitores	Acrobacia coletiva
13/05	Monitores	Construção de coreografia a partir de temas (Praça da Paz)
20/05	Monitores	Exploração de materiais
27/05	Monitores	Construção coreográfica
03/06	Monitores	Construção coreográfica
10/06	Monitores	Ensaio
17/06	Monitores	Ensaio
24/06	Monitores	Ensaio
27/06	Monitores	**APRESENTAÇÃO FESTIVAL DA FEF**

PLANEJAMENTO - GINÁSTICA PARA CORPOS EXPERIENTES 2º SEM/2019

Dia	Responsável	Previsão de conteúdo
20/08	Monitores	Apresentação do projeto
27/08	Profissional Convidada: Elizabeth	O que é GPT? Exploração de materiais.
03/09	Monitores	Jogos e brincadeiras
10/09	Monitores	Exploração de jornal
17/09	Profissional Convidada: Tabata	Acrobacia Coletiva
24/09*	Felipe/Marquinho*	LABFEF / Aula de GG
01/10	Monitores	Construção de coreografia
08/10	Profissional Convidada: Monica	Yoga
15/10	Profissional Convidada: Fernanda	Manipulação de materiais de pequeno porte
22/10	Profissional Convidada: Carol	Circo
29/10	Monitores	Ensaio
05/11	Monitores	Ensaio
12/11	Monitores	Ensaio
19/11	Monitores	Ensaio
26/11	Monitores	**APRESENTAÇÃO NO LAR DOS VELHINHOS**

Tabelas 1, 2 e 3: Planejamento semestral das atividades. Fonte: elaboração original dos pesquisadores.

Cabe destacar que novas vivências (oficinas) foram incorporadas a cada semestre, outras, porém, foram mantidas. Trazer novos saberes foi, inclusive, parte da estratégia para motivar e inovar, algo que entendemos ser fundamental uma vez que partes significativas das participantes continuavam nos períodos seguintes.

Por outro lado, o período dedicado à elaboração e ensaio das coreografias finais foi ampliado visando consolidar esse processo e a necessidade de maior dedicação a ele, conforme indicaram as participantes nas avaliações realizadas ao final de cada período.

Imagem 4: Ensaio extra para confecção dos materiais da coreografia "Trem da vida" realizado no dia 28 de novembro de 2018. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

O processo de coreografar: uma ação coletiva

As participantes do projeto "Ginástica para Corpos Experientes" são pessoas adultas formalmente matriculados no Programa UniversIDADE, com idade acima de 50 anos. O número de inscrições do segundo semestre de 2018 foi de 23 pessoas, sendo 19 mulheres e 4 homens, com idades entre 51 e 70 anos. Já no primeiro semestre de 2019, contamos a participação assídua de 12 mulheres, com idades entre 55 e 76 anos. Enquanto no segundo semestre de 2019, iniciamos a turma com 17 pessoas, sendo apenas um do gênero masculino, e encerramos esse período com 12 participantes, com idade média de 64 anos.

Imagem 5: Registro de um dos encontros do segundo semestre de 2018 no LABFEF Unicamp. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

Imagem 6: Registro de um dos encontros do primeiro semestre de 2019. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

Imagem 7: Registro de um dos encontros do segundo semestre de 2019. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

Embora o projeto tenha iniciado no primeiro semestre de 2018, foi apenas no segundo que incluímos a elaboração da primeira coreografia como um dos objetivos, proposta que teve êxito e retorno positivo por parte das integrantes, como veremos mais adiante. O primeiro semestre de 2018 foi, em nosso entendimento, um momento de apresentar a GPT e cativar as participantes para essa prática, mostrando ademais que a continuidade dessa experiência por um período maior seria fundamental para alcançarmos nossos objetivos.

Assim, trataremos das composições coreográficas realizadas e apresentadas em três semestres, buscando indicar modificações e particularidades que mostram a dinâmica do processo.

Falando especificamente da primeira composição, depois de algumas conversas o grupo decidiu em comum pelo desenvolvimento de uma coreografia intitulada “Trem da vida” [7], em que o tema sistematizava a linha do tempo da vida, composta por três fases distintas: infância, juventude e vida adulta. A composição foi apresentada em duas oportunidades, a primeira no XXIV Festival da FEF, evento que aconteceu em paralelo ao Festival GymBrasil organizado pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), e a segunda no evento de encerramento das atividades do Programa UniversIDADE no Centro de Convenções da UNICAMP, ambas em dezembro de 2018.

[7]A música Mamma Mia (ABBA) foi sugerida por uma das profissionais convidadas, enquanto o refrão cantado no final da coreografia pelo grupo, O que é? O que é? Gonzaguinha, foi feito pelas alunas como forma de passar uma importante mensagem ao público.

Imagem 8: Apresentação da coreografia “Trem da vida” no encerramento das atividades do Programa UniversIDADE no Centro de convenções da Unicamp, dezembro de 2018. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

Após a exploração de diferentes materiais, demos início ao processo de elaboração coletiva da coreografia, em que o grupo decidiu fazer uso de arcos (similares aos de Ginástica Rítmica), uma escolha que parece ter sido influenciada pela experiência positiva que tiveram durante uma das oficinas. Em seguida, foram escolhidos o tema e a música, com o cuidado sugerido por Almeida (2016), com base nas sugestões do próprio grupo. Foi definido um figurino na cor preta, buscando certa neutralidade estética, deixando o destaque para os brilhos da maquiagem e as cores dos arcos em tons vermelho e dourado.

A segunda composição coreográfica intitulada “Metamorfose” inicia após algumas explorações de materiais, propostas e diálogos para que a partir dessas contribuições, definiu-se coletivamente apresentar o empoderamento feminino no mundo atual, e o grupo optou por utilizar engradados de garrafas como material coreográfico. A música escolhida para a referida composição foi “Lacinhos cor de rosa”[8], da cantora Celly Campello, dando suporte para não somente oferecer ritmicidade à coreográfica, mas também para manifestarem seu desacordo com “a ideia de submissão das mulheres” como sugere a canção. As ideias foram

[8]Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=uH6vG9tBO1Q

sendo construídas e assim como o tema e música, o figurino foi sugerido e confeccionado pelas próprias alunas, bem como os adereços colocados nos engradados. A coreografia foi apresentada no XXV Festival da FEF em junho de 2019, contando com a presença de familiares, amigos e alunos da FEF, culminando em um festival divertido e repleto de emoções.

Imagem 9: Apresentação da coreografia “Metamorfose” no XXV Festival da FEF, junho de 2019. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

No segundo semestre de 2019 houve ingresso de novas integrantes, porém a permanência da coreografia “Metamorfose”, escolhida como coreografia a ser novamente apresentada, com as adaptações necessárias, pois, agora o grupo contava com a participação de um homem, que possibilitou um maior destaque ao manifesto feito na versão anterior. Esta coreografia foi apresentada no Lar dos Velhinhos (Organização sem fins lucrativos de regime asilar) de Campinas-SP, no horário de lanche da tarde dessa instituição, transformando esse momento de rotina dos moradores numa forma de confraternização e descontração. A ideia de apresentarmos nessa instituição partiu do próprio coordenador do projeto (Prof. Marco Bortoleto), como sugestão de apresentarmos a prática de GPT em um ambiente extra Unicamp, além de ser um espaço preenchido por um público com faixa etária próxima a das participantes do projeto.

Imagem 10: Como uma nova proposta do projeto, adaptamos a coreografia “Metamorforse” para um número maior de participantes e apresentamos no Lar dos Velhinhos de Campinas, novembro de 2019. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

De modo geral, o processo de coreografar foi realizado com base na participação ativa, buscando diferentes estratégias, como melhor descreve SAROA (2018), para que fosse, paulatinamente, convertendo-se numa ação grupal; sempre tendo como perspectiva, a possibilidade de estar construindo maior sentido de pertencimento, de identificação com o grupo e, consequentemente, de coletividade (nos termos de MENEGALDO, 2018).

Sobre a experiência de apresentar em festivais ginásticos

Participar de eventos como festivais ginásticos tem um papel importante para praticantes de GPT, como ressaltam Patrício et al (2016), permitindo a interação com pessoas de diferentes faixas etárias e tendo a oportunidade de observar maior diversidade gímnico-cultural. Algumas pesquisas mostram, ademais, que esses encontros funcionam como catalizadores de amizades, emoções e outras experiências sociais (WICHMAN, 2017).

Em nosso caso a elaboração da coreografia foi tratada como uma construção coletiva (MENEGALDO, 2018), e, portanto, como uma ação que reforça a troca de conhecimentos e a criatividade coletiva das pessoas envolvidas, como sugere o filósofo Pekka Himanem (2007). Nesse sentido, nossos encontros foram tratados como espaços de colaboração, de criatividade

conjunta, e de composição com base nas experiências das participantes (SOARES; ALMEIDA; BORTOLETO, 2016; SAROA, 2018).

Por isso, foi fundamental fomentar a participação ativa de todas as participantes, buscando construir um ambiente no qual se sentissem confortáveis, confiantes e, assim, conseguissem manifestar suas individualidades, e, paulatinamente construir um sentido coletivo. Vimos que o empenho depositado na construção da coreografia foi enorme e, como esclarecem as notas dos diários (SHIZUKA, 2019), todo o esforço foi válido e reconhecido como um aspecto positivo para o fortalecimento do grupo.

Imagem 11: Concentração das participantes antes de entrar no palco do XXV Festival da FEF, junho de 2019. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

As apresentações públicas se tornaram, por outro lado, uma ótima oportunidade de troca com outras pessoas, de autoavaliação (do grupo), e de transformação e superação (PAOLIELLO et al, 2014, p. 36). Assim, destacamos aqui a importância das apresentações coreográficas para um grupo de GPT, mesmo para um grupo iniciante como é o nosso caso, oferecendo um conjunto de experiências que não podem ser vividas nos ensaios cotidianos (ALMEIDA, 2016). Ademais, a possibilidade de apresentar-se, diante de um grande público,

contribui para a experiência de novas emoções e, fomento da responsabilidade e do sentido de grupo, que em geral resultam numa ação mais intensa no interior do grupo (WICHMANN, 2017).

Imagem 12: Projeto “Ginástica para Corpos Experientes” apresentando coreografia “Trem da vida” no XXIV Festival da FEF, dezembro de 2018. Fonte: acervo pessoal dos pesquisadores.

A possibilidade de vivenciar diferentes expressões gímnicas, outras práticas corporais e assim ampliar o repertório gestual, como defendem Bortoleto e Paoliello (2017), torna o processo de troca de experiências mais amplo, intenso e significativo. Nesse mesmo sentido, a demonstração das coreografias consolida o esforço coletivo, reforçando a sensação de pertencer ao grupo e do reconhecimento do trabalho realizado (PAOLIELLO et al, 2014). O trabalho de conclusão de curso realizado pela Yahiro (2019) apresenta além do desenvolvimento do projeto Ginástica para corpos experientes, retrata um conjunto de citações diretas (falas) das participantes que reforçam o exposto anteriormente.

Considerações finais e perspectivas

Entendemos que o projeto “Ginástica para Corpos Experientes” tem se mostrado um importante espaço para o fomento da prática da GPT, além de possibilitar a vivência de diferentes práticas corporais pelo público adulto idoso.

O processo coletivo de elaboração das coreografias “Trem da Vida” e “Metamorfose” produziu, sem sombra de dúvidas, novas experiências, sensações e o fortalecimento das relações sociais entre as participantes, resultando na ampliação do interesse delas na continuidade do projeto.

Ficou evidente em diversos momentos no qual as participantes mostraram enorme alegria em fazer parte do grupo, valorizando as companheiras, celebrando os aniversariantes do mês, bem como realizando outras confraternizações em locais e horários extra projeto, e em geral demonstrando um forte vínculo entre todos os envolvidos.

Destacamos ainda a importância do aplicativo de comunicação digital utilizado pelas participantes, o qual manteve o grupo ainda mais próximo em diferentes circunstâncias, como por exemplo, tratando de temas específicos do projeto, para definir confraternizações e discutir sobre assuntos aleatórios. Notamos, em particular, que o *Whatsapp* se tornou uma ferramenta de aproximação e de intensificação do contato entre as participantes, por meio da qual compartilhavam os acontecimentos relacionados ao grupo, mas também outras questões individuais, o que parece ter contribuído para o fortalecendo do vínculo entre elas. Outro aspecto positivo das conversas por aplicativo foram as postagens de vídeos relacionados ao processo de composição coreográfica, a troca de ideias e de montagem de figurino, músicas.

Estamos convencidos que as apresentações realizadas resultaram em aspectos positivos como pudemos observar nos relatos das alunas, proporcionando um espaço de autoavaliação, troca de conhecimentos, aumento da criticidade, responsabilidade e do sentimento de pertencimento ao grupo (MENEGALDO, 2018).

Apesar disso, ainda se mostra necessário realizar algumas mudanças dentro do planejamento do projeto, de forma a melhorar o processo de construção coreográfica. Destinar mais treinos para ensaios é algo que foi sugerido pelas alunas e percebido pelos monitores do projeto. Convidar novos profissionais de diferentes áreas, também foi algo pensado para o próximo semestre e, que, portanto, serão uma interessante oportunidade de experienciar novas práticas corporais, aumentando o repertório gestual das participantes. Por fim, ampliar a apresentação para outros espaços (inclusive fora do ambiente da Unicamp), parece ser uma oportunidade interessante para o projeto, principalmente no que diz respeito a levar a prática da GPT para pessoas e locais fora desse contexto.

Dessa forma, podemos enfatizar a importância de um olhar mais atento para o público adulto idoso e na criação de novos grupos de GPT para a referida população, possibilitando essa prática assim como suas particularidades, como a construção coletiva e a apresentação coreográfica fazendo parte do planejamento, para que outras pessoas possam ter experiências

similares aos das participantes deste projeto, desenvolvendo e melhorando a capacidade de cooperar, comunicar com o próximo, favorecendo as relações sociais de todos os envolvidos.

Por isso, esperamos que as integrantes do projeto levem as experiências para outros lugares, e sobretudo, o aprendizado social, as amizades conquistadas, o companheirismo compreendido como fator de manutenção desses vínculos, além da continuidade dos movimentos vivenciados. Esperamos ainda, que o projeto seja constantemente aprimorado e oferecido nos próximos semestres, porque acreditamos na sua potencialidade de atingir positividade o público adulto idoso.

De modo geral, entendemos o projeto "Ginástica para corpos experientes" como uma possibilidade de contra-restarmos os crescentes efeitos da modernidade na população idosa, incluindo o isolamento individual, a depressão, o descontentamento, a sensação de cansaço constante, entre outros sinais, como melhor discute Han (2017). Desse modo, coincidimos com Silva (2020), que estamos diante de uma prática que pode, como mostramos anteriormente, fortalecer vínculos sociais e fomentar amizades que alcancem outras esferas da vida individual e social. Por isso, faz-se importante olhar para essa população, considerando suas singularidades e explorando suas potencialidades.

Por todo o exposto, pretendemos continuar buscando o aprofundamento científico e prático sobre a GPT para adultos idosos, terreno que certamente renderá lindos frutos se as sementes forem cultivadas apropriadamente.

Referências

ALMEIDA, Tabata Larissa. **Composição coreográfica coletiva e tematização como estratégias pedagógicas para o ensino/aprendizagem da acrobacia coletiva**. 2016. 1 recurso online (157 p.). Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/305345>. Acesso em: 15 set. 2018.

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. 2. ed. Campinas, SP: UNICAMP, 2007.

BENJAMIN, Walter. Obras escolhidas. **Magia e técnica, arte e política**. São Paulo: Brasiliense, 7ª. ed., 1994.

BORTOLETO, M. A. C. Reflexões sobre o conceito de Técnica na Ginástica Geral. In: PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **Ginástica em foco.** 1 ed. São Paulo: Phorte, 2009, v. 1, p. 123-141.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PAOLIELLO, Elizabeth. **Ginástica para Todos:** um encontro com a coletividade. Campinas: Editora da Unicamp, 2017.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; HEINEN, Thomas; JUN, Sun; TOLEDO, Eliana; SCHIAVON, Laurita Marconi; PASQUA, Lívia de Paula Machado; OLIVEIRA, Mauricio; MENEGALDO, Fernanda Raffi. What motivates people to participate in a non-competitive gymnastics festival? A case study of World Gymnaestrada. **Science of Gymnastics Journal**, v. 11, n. 1, p. 15-22, 2019.

CAMARANO, Ana Amélia. **Envelhecimento da população Brasileira:** uma contribuição demográfica. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), 2002.

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). **FIG Foundation Course**, 2014. Disponível em: <http://www.fig.net/figfoundation/>. Acesso em Outubro 2019.

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). **Gymnastics for All**: Regulations Manual. 2016. Disponível em: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual%20Edition%202016.pdf . Acesso em 13 Set. 2018.

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). **XVI World Gymnaestrada Dornbirn– Áustria, 2019**. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/events/detail.php?id=14386#loaded>. Acesso em maio 2019.

GRANER, Larissa; PAOLIELLO, Elizabeth; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Grupo Ginástico Unicamp: potencializando as ações humanas. In: BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PAOLIELLO, Elizabeth (org.). **Ginástica para Todos:** um encontro com a coletividade. Campinas: Editora da Unicamp, 2017.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2 ed. ampl. Petrópolis, Vozes, 128 pp. 2017.

LIMA-COSTA, Maria Fernanda; BARRETO, Sandhi Maria. **Tipos de estudos epidemiológicos:** conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 12, n. 4, p. 189-201, dez. 2003. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742003000400003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 de setembro, 2018.

MENEGALDO, Fernanda Raffi. **Ginástica para Todos:** por uma noção de coletividade. 2018. 1 recurso online (160 p.). Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas,

Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/331633>. Acesso em abr. 2019.

MILANI, Camila Sanchez; SOARES, Daniela Bento; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Ginástica: a produção dos estudantes de graduação e especialização da faculdade de educação física da UNICAMP 1985-2014. **Colec Pesqui Educ Fis**, v. 14, p. 89-98, 2015.

OLIVEIRA FRIESTINO, Jane Kelly; FREITAS, Denise Cuoghi de Carvalho Veríssimo. **Oficinas sobre quedas e acidentes domésticos gerais em pessoas idosas no programa universidade**. Revista Brasileira de Extensão Universitária, v. 7, n. 2, p. 75-81, 23 ago. 2016.

OLIVEIRA, M. F.; TOLEDO, Eliana de. **Ginástica para Todos - possibilidades de formação e intervenção.** 1. ed. Anápolis: Editora da Universidade Estadual de Goiás, 2016. v. 1. 288p.

PAOLIELLO, Elizabeth (Org.). **A ginástica geral:** experiências e reflexões. São Paulo: Phorte, 2008.

PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO, Eliana; AYOUB, Eliana; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; GRANER, Larissa. **Grupo Ginástico Unicamp: 25 anos**. Campinas: Ed. Unicamp, 2014.

PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO, Eliana; SOARES, Daniela Bento; ALMEIDA, Tabata. Larissa; MOURA, Cintia; DESIDERIO, Andrea; CARBINATTO, Michele Viviane; TUCUNDUVA, Bruno Barth.; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; GONTIJO, Carolina. Participation of the Pan-american Gymnastics Union in the 2011 World Gymnaestrada. **Science of Gymnastics Journal**, v. 8, p. 71, 2016.

PATRICIO, Tamiris. Lima; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; CARBINATTO, Michele Viviene. **Festivais de ginástica no mundo e no Brasil**: reflexões gerais. Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo), v. 30, n. 1, pp. 199-216, jan./mar. 2016.

RIEDO, Cássio Ricardo Fares; GARCIA, Marta Fernandes; SILVA, Dirceu da. **O programa UniversIDADE da Unicamp e a modalidade MOOC.** Revista de Estudos Aplicados em Educação, v.2, n.3. jan./jun. 2017.

SANTOS, J. C., & SANTOS, N. G. M. **Ginástica geral**: elaboração de coreografias, organização de festivais. Jundiaí: Fontoura. 2001.

SAROA, Giovanna. **A constituição e o processo coletivo de criação do Grupo Ginástico Unicamp pelas vozes de seus coordenadores.** Tese de Doutorado (Faculdade de Educação), Unicamp, 2018.

SILVA, Felipe de Souza. **contribuições da ginástica para todos para o desenvolvimento das relações sociais em idosos.** Dissertação de Mestrado (Faculdade de Educação Física), Unicamp, 2020.

SILVA, Helen Maria Rodrigues da **Ginástica geral:** resistência ao processo de esportivização. Campinas, SP: [s.n.], 2014. 46 p.

SOARES, D. B. ; ALMEIDA, T. L. ; BORTOLETO, M. A. C. . Autonomia, Criatividade e o processo de construção coletiva na Ginástica Para Todos. CASSIA FERNANDES, Rita De, EHRENBERG, Mônica Caldas, BRATIFISCHE, Sandra Aparecida (org.). **Temas emergentes em Ginástica para Todos.** Várzea Paulista - SP: Fontoura, v. 1, 1ª ed. p. 123-152, 2016.

TOLEDO, Eliana; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviane. Fundamentos da Ginástica para Todos. In: NUNOMURA, Mirian. (Org.). **Fundamentos da ginástica.** 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2016. p. 12-40.

TOLEDO, Eliana de; SCHIAVON, Laurita Marconi. **Ginástica geral:** diversidade e identidade. In: PAOLIELLO, E. (Org.). A ginástica geral: experiências e reflexões. São Paulo: Phorte, 2008.

WICHMANN, Angela. **Diversity versus Unity**: A Comparative Analysis of the Complex Roots of the World Gymnaestrada. The International Journal of the History of Sport, v. 32, n.4, 2015, pp. 614-629.

WICHMANN, Angela. Participating in the World Gymnaestrada: an expression and experience of community. **Leisure Studies**, v. 36, n. 1, p. 21-38, 2017.

YAHIRO, Jéssica Shizuka da Silva Oliveira. Ginástica para corpos experientes: uma proposta de GPT no programa UniversIDADE-Unicamp, 2019. 149f. Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2019.

CAPÍTULO 3

DANÇA CONTEMPORÂNEA: PROCESSO CRIATIVO

Diana Ramos Rodrigues[1]

A oficina Dança Contemporânea: Processo Criativo, vivenciada no segundo semestre do ano de 2019 no Programa Universidade (Unicamp), aconteceu como um desdobramento e aprofundamento da oficina, desenvolvida no semestre anterior, Dança Contemporânea: reconhecendo possibilidades pelo autoconhecimento.

O objetivo geral do oferecimento da oficina estava centrado em possibilitar às participantes experienciar uma criação em dança através do estudo da técnica e consequente resgate de vivências e memórias singulares, de modo a proporcionar conexões entre as dimensões sensoriais, cognitivas e emocionais por meio da experiência do movimento dançado[2].

A idealização de um processo criativo em dança contemporânea surgiu, portanto, da necessidade de aprofundamento dos temas de movimento estudados previamente, considerando a possibilidade da construção de uma obra coreográfica por meio da improvisação em dança. Se tratava de uma curiosidade para as alunas: saber de que forma se construiria uma estrutura única através da multiplicidade de expressões e construções de movimento que a improvisação viabiliza.

Geralmente na dança legitima-se uma estrutura padrão, designada coreografia, construída através de passos de dança pré-estabelecidos e repetidos em uma mesma sequência de movimentos que podem ou não ser acompanhados de música (em geral são).

> "A constituição desse padrão tem um papel determinante, porque é justamente esse padrão que sustentará a dança, enquanto uma conjunção de imagem e movimento, a ser hegemonicamente

[1] Arte-educadora e bailarina. Bacharel e Licenciatura em Dança pela Universidade Anhembi Morumbi (2014). Pós-graduada (nível especialização) em Técnica Klauss Vianna pela Pontifícia Universidade Católica/SP (2016). Especialista no Método Feldenkrais pela Feldenkrais/SP (2014). Atua desde 2015 com o ensino da dança contemporânea e educação somática para a terceira idade em projetos de cursos livres pelo SESC/SP e no Programa UniversIDADE, da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Disponível em http://lattes.cnpq.br/4563364499973583.

> aceita como sendo uma conjunção de imagem e somente *certo* tipo de movimento. ”[3](grifo nosso).

Esta estrutura padrão, muitas vezes, vem acompanhada de vivências em aulas nas quais o trabalho técnico é considerado treinamento distinto e, por vezes distante, da criação que, por sua vez, emerge de alguma temática externa inspirando a escolha dos passos de dança e constituindo, assim, a coreografia. De modo geral as propostas de ensino da dança inseridas neste formato trazem a figura do professor como modelo para a construção dos movimentos, cabendo aos alunos a cópia e reprodução dos passos de dança.

A proposta na oficina de dança contemporânea trilhou um caminho diferente.

Pautada na metodologia da improvisação em dança a partir da técnica de dança e educação somática Técnica Klauss Vianna (TKV), o ensino foi pautado em saberes sensíveis, ou seja, propostas que proporcionaram às alunas autoconhecimento e resgate da escuta do próprio corpo. Nos processos educacionais somáticos, o essencial é convocar as sensações e percepções do sujeito, convidá-lo a sentir para conhecer o próprio corpo.

A Técnica Klauss Vianna, sistematizada por Rainer Vianna[4] e Neide Neves[5], na segunda metade da década de 1980 e início da década de 1990, conta com uma estrutura definida de tópicos de trabalho e está fundamentada nos princípios defendidos por Klauss Vianna[6], estabelecidos durante a sua trajetória como bailarino e pesquisador brasileiro.

---

[3] KATZ, Helena. Repetir, repetir, até ficar diferente (Manoel de Barros, 2008): livrando a dança do (pré)fixo. ANDA: 10 anos de pesquisas em Dança. Kelps, 2018.

[4] Rainer Vianna (1958-1995) Bailarino e pesquisador, na década de 80 sistematizou o trabalho de Klauss Vianna - junto com a bailarina e também pesquisadora Neide Neves - dando origem ao que atualmente chamamos Técnica Klauss Vianna. Texto adaptado do livro A Escuta do Corpo, Jussara Miller (2007).

[5] Neide Neves Licenciada em Letras: Português/Francês pela PUC/RJ (1980), mestre em Comunicação e Semiótica pela PUC/SP (2004) e doutora em Comunicação e Semiótica pela PUC/SP, na área de concentração Signo e Significação nas Mídias (2010). Tem como fundamentação de seu trabalho a Técnica Klauss Vianna, de cuja sistematização participa desde 1984. Disponível em http://lattes.cnpq.br/8155842479149898, acesso em 09/12/19.

[6] Klauss Vianna (1928-1992) nasceu em Belo Horizonte (MG) onde começou seus estudos de dança. Em sua trajetória (atuou em Minas, Bahia, Rio de Janeiro e São Paulo) esteve sempre acompanhado dos pesquisadores e bailarinos Angel Vianna – sua esposa – e Rainer Vianna (filho do casal e responsável pela sistematização da técnica). Seu método é hoje considerado pertencente da chamada Educação Somática. Texto adaptado do livro A Escuta do Corpo, Jussara Miller (2007).

Composta por tópicos pré-estabelecidos e interligados que favorecem o desenvolvimento de conteúdos para um aprendizado da dança, posteriormente descritos, a TKV estrutura-se em Processo Lúdico e Processo dos Vetores.

Nas oficinas acima citadas, o eixo norteador foi o Processo Lúdico onde intenciona-se o despertar do corpo para o movimento, partindo da premissa de que os corpos dos alunos, muitas vezes, chegam automatizados para as aulas, assim, as propostas são voltadas à construção de um corpo que se escuta, percebendo e ampliando suas capacidades expressivas e de movimento.

Jussara Miller, bailarina e pesquisadora, aponta que o Processo Lúdico é a introdução à Técnica Klauss Vianna. Os tópicos que o integram são, a citar: presença, articulações, peso, apoios, resistência, oposição e eixo-global. Cada tópico possui objetivos específicos que se complementam conforme são desenvolvidos em aula, ou seja, ao estudar um dos tópicos leva-se em conta todo o aprendizado já abordado com o anterior.

Os objetivos vinculados ao estudo de cada um dos tópicos devem ser mantidos em todas as situações de aprendizagem nas quais estejam sendo veiculados, mas, o professor tem autonomia para recriar estratégias de ensino que favoreçam o aprendizado, ou seja, modos de desenvolver os conteúdos, considerando o público para o qual a proposta é direcionada.

Desta forma, o pensamento sobre a dança na TKV sobrepõe ao de um treinamento mecanicista de dança. Imantado pela pedagogia de Vianna, o ensino constrói-se por meio de relações horizontais, sendo o professor um facilitador, de modo que a diversidade dos corpos e as singularidades tornam-se protagonistas para a pesquisa e criação em dança.

Esta diversidade que a técnica viabiliza auxilia para que sejam rompidos costumeiros padrões corporais socialmente instituídos para designar os sujeitos aptos e os inaptos para a prática da dança, ainda mais no recorte etário do público 50+, a quem foram destinadas as aulas.

O trabalho técnico não difere do trabalho criativo, ou seja, a técnica proporciona ferramentas que direcionam a exploração de movimentos de uma maneira mais livre. Existe uma proposta, um enfoque de estudo do movimento, mas, há também um grau de liberdade que possibilita a emergência das singularidades na construção da dança.

A construção das sensibilizações e das explorações dos movimentos são direcionadas verbalmente pelo professor, ou seja, ele não atua como um modelo a ser copiado. O estudo dos tópicos incita diferentes de qualidades de movimento (variação de usos do espaço em deslocamento e transição entre níveis, variação das intensidades dos movimentos –

leveza/força etc. e também alternância de velocidades) gerando assim a possibilidade da construção de uma dança pautada na exploração destes conhecimentos juntamente com as subjetividades, vivências, trajetórias e memórias de cada aluno.

Por meio desta estrutura construída em retroalimentação, entre os temas de movimento e as singularidades das participantes, evidenciaram-se duas etapas de processo criativo.

Primeira etapa do processo criativo em dança contemporânea: *Qual é a sua pegada?*

Dançando, tornar-se e/ou fazer-se visível para si e para os outros, redescobrindo e afirmando, também para si e para os outros, a potência de um corpo que envelhece.

As aulas de dança contemporânea começavam sempre com uma roda de conversa e massagem nos pés. Herança de Klauss Vianna – e seus discípulos – que justifica a estratégia como um momento de chegada, para que todos se percebam na aula e pouco a pouco deixem para trás preocupações cotidianas, convidando a atenção ao momento presente.

Convocar as sensações e percepções sobre o próprio corpo tornava-se constante em todos os momentos da aula, desta forma, todo o movimento proposto e explorado era também convidado à tomada de consciência, por meio da observação 1- da disponibilidade das articulações do corpo; 2- da entrega do peso e/ou fluência do movimento; 3- dos apoios utilizados (no chão ou no ar, dos pés aos olhos); 4- das oposições geradas pelo movimento, 5- do eixo e postura dinâmicos, dentre outros.

O processo criativo em TKV emergiu, portanto, do estudo dos tópicos corporais que estruturam a técnica, desta forma, a etapa *Qual é a sua pegada?* iniciou durante um deslocamento com variações de direções e usos do espaço, assim como, observações para a percepção entre a conexão do movimento que se iniciava nos pés e finalizava na estruturação do eixo dinâmico.

Desta forma, ao perceber o percurso do movimento por meio da observação das articulações dos pés, tornozelos, joelhos, coxofemoral, lombar, torácicas, cervical e o balanço dos braços, uma participante da oficina comentou que a sensação de molejo e conexão entre as partes do corpo eram tamanhas que seria possível desfilar depois dessa qualidade de movimento.

As rodas de conversas iniciais, ao longo de todas as aulas, acabaram por abordar reflexões sobre os nossos deslocamentos cotidianos e acabamos considerando o quanto os sapatos podem vir a inibir e restringir a flexibilidade dos pés. Naquele momento, também refletimos o uso do salto alto e a vulnerabilidade ao caminhar que ele incita, ao mesmo tempo em que, por outro lado, determina a beleza e elegância.

As rodas de conversa semanais, desta forma, se direcionavam cada vez mais para a temática: pés descalços, flexibilidade e, sobretudo, a diferença que vinha sendo percebida e apontada nos apoios dos pés no chão comparando o antes e o depois da massagem e sensibilização inicial.

Passamos a observar a expressividade dos pés e, pautada no trabalho técnico a partir da TKV, estruturei explorações utilizando os tópicos: presença, articulações, peso, apoios e eixo-global, considerando as percepções e relatos trazidos pelo grupo de modo que consolidamos uma primeira etapa do processo criativo.

Qual é a sua pegada? contou com improvisações em dança construídas por meio de dois momentos: 1- Percepção e observações do apoio dos pés antes e depois das rodas de massagem; 2- Carimbos de diferentes partes dos pés no chão e o crescente movimento ao longo do eixo corporal e, 3- Criação de trajetórias de movimentos alternando os usos do espaço em diferentes deslocamentos.

Inicialmente tentamos realizar os carimbos por meio de uma mistura entre água e chá preto, mas foi ineficiente, a cartolina acabou manchando e as pegadas não ganharam nitidez conforme imaginávamos. Contudo, com esta experiência foi possível notar as diferentes aderências no contato dos pés no chão por meio das marcas que ficaram nos papéis, comparando o antes e o depois das massagens.

Pensamos juntas em estratégias para garantir uma melhor nitidez nas pegadas e, por fim, utilizamos pó de café misturado com um pouco de água. Como resultante, ganhamos não só a marca dos pés, mas também uma textura interessante de carimbos.

O objetivo da proposta era a construção de diferentes marcas/pegadas no papelão feitas com a superfície: 1- dos pés como um todo, 2- com a predominância dos dedos (apoio nos metatarsos), 3- com ênfase nos calcanhares, 4- bordas interna e externa e, ainda, 5- fluxos de movimentos no corpo inteiro a partir dos carimbos com os pés.

Imagem 1: Pegadas.

A criação das trajetórias foi sequencial e posterior aos carimbos de modo que as alunas poderiam alternar direções (frente, trás e lados) e, com isso, deixar as marcas de suas

trajetórias no papelão, acrescentando à dança, variações de níveis no espaço (dançando no nível médio ou alto).

Imagens 2 e 3: Usos dos níveis no espaço.

> O caminhar deixa marcas no solo ao mesmo tempo em que aponta conexões entre passado e futuro: aponta o lugar de onde partiu e, também, para onde seguirá. O caminhar, portanto, deflagra as histórias de todos: é democrático! Se constrói a partir da mesma matéria da dança: corpo, tempo e espaço... movimento (*idem*).

A escolha da temática encontrou-se alinhada ao objetivo principal do Programa Universidade: discutir questões relacionadas à longevidade, desta forma, o desdobramento das explorações dos tópicos da TKV na busca por fixar pegadas em movimento, apontou para uma potência do corpo em processo de envelhecimento que segue atravessado, rememorando suas vivências, experiências, histórias, memórias individuais e coletivas e, sobretudo, desenhando a sua própria história.

Segunda etapa do processo criativo em dança contemporânea: *Pés calçados*.

Ainda inserida na temática dos pés idealizei a segunda etapa de criação, desta vez ancorada na necessidade de lançar luz aos pés calçados, afinal de contas, eles são parte integrante da nossa realidade cotidiana.

Desta forma, em meados do mês de novembro resolvemos, enquanto grupo, comunicar os nossos estudos no evento de finalização das oficinas do Programa Universidade, que aconteceria no mês seguinte, assim, propus estruturar as improvisações a partir de algumas experimentações que haviam me chamado a atenção em aula e convergiam na continuidade da temática proposta.

Refletindo sobre um possível desdobramento da primeira etapa do Processo Criativo resolvi aprofundar no tópico apoios do Processo Lúdico da TKV, desenvolvendo as explorações por meio do estudo 1- dos apoios dos pés calçados (com diferentes tipos de sapato), 2- dos apoios do olhar no espaço (sob enfoque da visão passiva e expandida, periférica) e, também, 3- das relações de apoios com o objeto cadeira.

Para a expressividade dos pés calçados solicitei às alunas que experimentassem trazer para a aula pares de sapatos para a prática até que pudessem definir um deles para utilizar

na comunicação. Foram trazidos chinelos, rasteirinhas, sapatilhas, sandálias, *scarpins*, tênis e botas.

Inicialmente experimentamos ficar em pé segurando tatames (de e.v.a) à nossa frente para que aparecessem somente os rostos e os pés, evidenciando e direcionando o olhar do expectador ao movimento dos pés calçados, contudo, as experimentações se mostraram mais eficazes com as alunas sentadas de costas, em duas fileiras, mantendo-se em pausa ativa enquanto apenas pés (calçados), tornozelos, joelhos e coxas realizavam os movimentos de carimbos no chão.

Ao som da música Baião Destemperado, do grupo brasileiro Barbatuques[7], as pernas das cadeiras funcionaram como molduras para evidenciar a expressividade dos pés calçados, desta forma, surgiram sons das solas no chão, deslizes da perna no ar e diferentes velocidades e qualidades nas construções dos movimentos. Alternamos com esta movimentação momentos em que as participantes se viravam de costas e olhavam para o público despertando a qualidade de apoio também no olhar.

Imagem 4: Comunicação do processo de criação em dança contemporânea.

Em seguida todas se levantavam, carregavam a cadeira e se direcionavam para a frente do palco colocando-se lado a lado e sentando novamente, então, apoiavam seu olhar em direção ao público. A música Do mangue à manga (*idem)* marcava o início de um novo uso do olhar, desta vez, atentamente direcionado aos pés calçados, até que os sapatos fossem sendo tirados e colocados sobre o chão.

Já descalças, o estudo que se seguia era por meio de uma improvisação dos diferentes apoios do corpo na cadeira: diferentes maneiras de sentar, alternando entre movimento e pausa, até que aos poucos, as alunas ficavam em pé e se deslocavam, uma a uma, com a sua cadeira em direção ao centro do espaço cênico, permanecendo em pausa. Com a chegada da última aluna, a proposta seguinte eram variações de trajetórias ocupando o espaço em deslocamento e pausa com a cadeira sendo projetada do nível alto ao nível baixo, despertando diferentes profundidades e níveis para o olhar do expectador.

Imagens 5 e 6: Cadeiras – processo criativo em dança contemporânea.

Finalizávamos em uma pausa geral e, posterior a ela, alternadamente as alunas foram construindo uma pilha de cadeiras ao centro do espaço cênico enquanto saiam do palco, restando as cadeiras empilhadas, os sapatos enfileirados, o ressoar da música ao fundo e resquícios de memória do espaço ocupado pela dança outrora construída.

Imagem 7: Resquícios – processo criativo em dança contemporânea.

Fragmentos da poesia Biografia Secreta[8] foram utilizados como mola propulsora da temática do processo criativo, de modo que incluímos sua leitura no início, no meio e na finalização da comunicação desta proposta.

Quando eu era menina,
meus sapatos nunca serviam;
Bolhas de um rosa vivo nos calcanhares.
Não me lembro: será que meus sapatos
eram muito apertados
ou eram grandes demais?

'Não deixe seus pés se alargarem;
use sapatos o tempo todo,
até quando for dormir...
Não tenha pés comuns',
aconselhou a mãe.
Fiquei cismada... 'Mas
o pé comum é tão...
bem, é tão bom ele ser comum, não é mesmo?`

E mais tarde, já adulta, ao ver
minhas ancestrais
e seus pés de solas gordas,
eu soube que meus pés foram criados
para andar por campos de lavoura,
para cobrir quilômetros na terra batida no escuro,
para ingerir nutrientes da terra
direto através das solas,
e para andar empertigada, deslizar
e girar na roda de dança.

Agora, acho que os sapatos talvez sejam

uma das minhas formas cruciais de arte.
Espero que por fim seja aceitável
que eu com frequência use
os tipos de sapatos mais descabidos
e às vezes irreverentes
que sejam possíveis
...
Acho que por fim chegou a hora
- e sem consultar qualquer médico –
em que posso também andar descalça
sempre que possível,
para que eu possa realmente enxergar e ouvir...

Considerações finais

> "Só se sabe viver quando se sabe dançar. E quando falo 'saber dançar' não falo sobre saber reproduzir passos. Falo sobre perceber que o nosso mundo interno está sempre, o tempo inteiro, querendo se manifestar através do movimento – e permitir que esse movimento, seja ele como for, flua pelo corpo em direção ao espaço. Não é sobre 'ter ritmo, beleza e coordenação'. É sobre sentir o impulso da dança e não negá-lo, do mesmo jeito que não se nega uma onda, no mar. Ouso dizer, mais uma vez, que é daí que vai nascer a grande revolução".[9]

Os percursos do processo criativo foram permeados de vulnerabilidade e, mesmo após a definição de um roteiro - para gravação e/ou apresentação - as fragilidades inerentes à vivência despontaram: medo do esquecimento, medo da exposição do corpo, medo de atrapalhar as demais, dentre outros.

Enquanto proponente da oficina e facilitadora de toda a organização do processo criativo, entendi que esta etapa final também tinha de ser zelada e posta à reflexão, assim, direcionei o resgate dos tópicos do Processo Lúdico estudados ao longo do semestre

indicando que havia algo concreto e objetivo para subsidiar ou ancorar as improvisações em dança e, principalmente, era fundamental e necessário que, deste material, emergissem as singularidades de cada uma, pois, esta também é uma característica da improvisação em cena.

Para além do resgate dos estudos técnicos e da temática de criação, percebi naquele momento outra estratégia emergente: a importância daquilo que havíamos construído ao longo do semestre, para nós mesmas, para o programa sobre longevidade e envelhecimento ao qual estávamos inseridas e para a sociedade de modo geral.

Atualmente, o público 50+ vem ocupando outros/novos espaços na sociedade, pertencendo e contribuindo ativamente em sua construção, contudo, na mesma proporção em que há um crescente oferecimento, o modo como estes espaços vem sendo reivindicados e ocupados demandam reflexões, porque o corpo em processo de envelhecimento ainda vive um estigma social que, por um lado, o vincula à incapacidade, impotência e dependência e, por outro lado, o insere em tentativas de camuflar o envelhecimento preconizando a juventude.

As terminologias construídas para designar o sujeito que envelhece carregam significados que tendem a homogeneizar os corpos, desconsiderando a multiplicidade com que realmente devem ser olhados. O sociólogo David Le Breton evidencia que a subjetivação na construção do significado da velhice passou pelas lógicas de produtividade e mecanização do corpo, instituídas pela modernidade, razão esta que justifica o fato de, no ocidente, ainda haver a necessidade de combater os traços do envelhecimento.

Toda prática corporal está vinculada às visões de mundo que lhe são subjacentes, portanto, os discursos sobre dança e envelhecimento são permeados da construção de pensamento que se tem sobre o corpo. Deste modo, a vivência em dança por meio da Técnica Klauss Vianna incita a percepção do corpo em constante processo de construção, um corpo permeável para criar e refletir, construir e ressignificar, resgatar memórias, trajetos e vivências e traçar novos caminhos.

A emergência de reflexões, como estas levantadas ao longo da oficina Dança Contemporânea: processo criativo, faz-se presente e urgente.

Acreditamos que a temática da dança e do envelhecimento aqui discutida impulsione outras reflexões e, sobretudo, garanta às pessoas que envelhecem o sentimento de pertencimento, legitimando-as e considerando-as em sua potência, múltipla.

Depoimentos das participantes da oficina de Dança Contemporânea: Processo Criativo.

Participante da oficina: A. M. – Sexo: F

Quantos anos tenho ainda para viver? Não sei responder e ninguém sabe, mistério total. Os anos que vivi estão na minha memória, na tela espiritual desenho as harmonias e desarmonias do passado, no caminho percorrido construí a mulher que hoje sou. No momento presente inspiro-me na música Caminheiro de Astúlio Nunes: não existe caminho, passo a passo, pouco a pouco e o caminho se faz, então, procuro um caminho que seja o meu, com pequenas conquistas, com possibilidades ainda não exploradas e novos conhecimentos. Encontro, vivendo esta nova etapa a dança que me envolve com a música, desconstrói posturas rígidas com leveza e movimentos corporais expressivos. Como na música sou caminheira que, passo a passo, pouco a pouco vou construindo uma velhice de forma plena e prazerosa.

Participante da oficina: S. M. – Sexo: F

A dança para mim é uma coisa muito boa, eu sempre gostei desde menina, sempre gostei de dançar e pular carnaval, mas eu acho que o tipo de dança que a gente tem, que eu tenho na minha concepção, é assim: alguém me ensinando: faça assim, dois assim, dois para lá, corpo ereto, uma coisa mais indicativa. E agora, na minha idade mais amadurecida que eu estou aprendendo a dança contemporânea é diferente pra mim porque eu posso movimentar o lado que eu quiser do jeito que eu quiser, da maneira como eu quiser, se eu quiser abaixar, se eu quiser levantar, se eu quiser crescer o corpo, então não fica uma coisa muito direcionada, quer dizer, a Diana me explica e eu faço aleatoriamente do jeito que eu quero, viro pra esquerda, viro pra direita, torço a cintura, vou até os meus pés, levanto e isso me traz muita coisa muito boa sabe, eu me sinto fazendo uma ginástica, mas ao mesmo tempo muito prazeroso porque tem uma música maravilhosa.

Participante da oficina: D. S. – Sexo: F

Eu conheci a dança há quatro anos atrás apenas, eu tinha sessenta anos e eu nunca tinha dançado e foi uma experiência de liberdade, de alegria, de autoconhecimento mesmo porque, até então, eu não sabia das minhas possibilidades. E, principalmente nas aulas de dança contemporânea eu aprendi muito sobre equilíbrio, sobre a base nos pés, sobre encaixar a coluna, o quadril, então eu fique mais maleável, mais disposta a rodopiar, mais confiante, então, para mim é uma alegria, é um exercício... parece um parquinho de diversões mesmo, muito gostoso, então, eu acho que eu devia ter começado antes.

Participante da oficina: M. C. – Sexo: F

Fiquei muito feliz de encontrar neste grupo de dança e também na professora Diana a possibilidade de considerar e ser considerada em toda minha potência. Eu sinto que aposentar e envelhecer... tudo isso nos tira do lugar da ação. Quando na verdade, dentro de mim pulsa uma mulher muito mais inteira, mais consciente da minha força e também das minhas fragilidades. Que não se importa mais em ficar julgando os outros, mas em achar felicidade. Aqui eu não me sinto alguém que perdeu a juventude, assim como o adolescente não é alguém que perdeu a infância! Eu me sinto vislumbrando uma nova etapa, com novas possibilidades e sendo respeitada nessa beleza atual.

Participante da oficina: I. G. – Sexo: F

Um dos aprendizados fundamentais para mim foi aprender a fazer e desfazer, quebrar regras até que surgisse o novo, algo incrível que despertasse das profundezas a nossa plena humanidade. O fluxo pode ser infindável. A cada passo foi uma revelação. Descobrimos a arte da lentidão, dos passos lentos... Diálogo e escuta predominaram no espaço. Neste pequeno grupo nasceu a consciência do corpo, da respiração, da unidade do ser. Aos poucos foram surgindo as sensações de leveza, de vôo, de liberdade! A vida foi se manifestando... Sempre criando e recriando, sem medo, porque vivemos um processo rumo ao ilimitado dos nossos horizontes. Um processo criativo que acabou nos transformando em estrada, em um caminho.

Referências

1. Zimmermann, Elisabeth; Ribeiro, Ana Carla; Fonseca, Tânia. Por que a sociedade brasileira precisa de um licenciado em dança para seu ensino em uma perspectiva artística e inclusiva? Conceição: Revista do Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena, Unicamp. Ed. Especial. P. 03-22. Campinas, Out/2018.

2. Katz, Helena. Repetir, repetir, até ficar diferente (Manoel de Barros, 2008): livrando a dança do (pré)fixo. Anais do 2º encontro nacional de pesquisadores em dança (2011) Dança: contrações epistêmicas. Disponível em: http://www.portalanda.org.br/index.php/anais, acesso em 13/02/2020.

3. Costas, Ana Maria Rodriguez. As contribuições das abordagens somáticas na construção de saberes sensíveis da dança: um estudo sobre o Projeto Por que Lygia Clark? Campinas, SP: [s.n.] 2010.

4. Miller, Jussara. Qual é o corpo que dança? Dança e educação somática para adultos e crianças. São Paulo: Summus, 2012.

5. Rodrigues. Diana Ramos. Projeto Qual é a sua pegada? Sinopse apresentada para a Mostra Cult de Dança por meio da plataforma digital Instagram. Outubro, 2019.

6. Barbatuques. Corpo do som. Gênero: MPB. MCD World Music: 2002. Disponível em: https://www.barbatuques.com.br/, acesso em 13/02/2020.

7. Estés. Clarissa Pinkola. A ciranda das mulheres sábias: ser jovem enquanto velha, velha enquanto jovem. Trad.: BARCELLOS, Waldéa. – Rio de Janeiro: Rocco, 2007.

8. Beraldi. Marina. Projeto Qual é a sua pegada? Texto de abertura do vídeo apresentado para a Mostra Cult de Dança por meio da plataforma digital Instagram. Outubro, 2019.

9. Rodrigues, Diana Ramos. Dança para a terceira idade – Técnica Klauss Vianna no resgate da singularidade no processo de envelhecimento. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para a conclusão da Especialização em Técnica Klauss Vianna, Pontifícia Universidade Católica (PUC/SP), sob orientação da professora Esp. Marines Calori. São Paulo, 2017.

10. Le Breton, David. Antropologia do corpo e modernidade. Trad. LOPES, Fábio dos Santos Creder – 3. ed. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

PARTE 4

CAPÍTULO 1

EIXO SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Érika Aparecida Bueno[1]

A Psicologia é uma profissão que pode estar em várias áreas de atuação, e eu pude experimentar trabalhar em três dessas áreas, dentro da Universidade Estadual de Campinas, sendo elas: Recursos Humanos, onde vivenciei experiências com jovens aprendizes (idades entre 16 e 17 anos) e trabalhadores de várias faixas de idade; também atuei na Área Social, com benefícios sociais e o público também era de várias faixas de idade. Já no UniversIDADE, desde março de 2017, pude vivenciar uma proposta de Extensão Universitária, com um público a partir de 50 anos. São experiências distintas e cada uma com o seu encanto.
Trabalhar nessa proposta de Educação não formal, com pessoas que já viveram muitas experiências, durante a sua vida, mas que não perderam a vontade de descobrir novas possibilidades, é o que faz desse Programa, um espaço de conhecimento e um espaço terapêutico.

"A arte seja escrever, ler, pintar, desenhar é o exercício,
a terapia, a saúde da vida mental..."
Francis Perot (poeta)

Nas três áreas citadas acima, o Psicólogo trabalha com mudanças de comportamentos, com conflitos, com relações interpessoais conturbadas, readaptações, doenças e situações de vulnerabilidade social, porém os nossos alunos têm um diferencial que dá prazer a qualquer profissional que atua nesse Programa, é a vontade de ser atuantes e de descobrir as diferentes formas de se sentirem vivos.

Apesar de todos os Eixos visarem a qualidade de vida, o Eixo Saúde Física e Mental busca proporcionar um espaço de acesso às informações de saúde, com questões específicas para a faixa de idade dos nossos Alunos, como forma de conscientizá-los e de prepará-los para esses possíveis enfrentamentos seja consigo mesmo, seja com membros de sua família.

[1] Psicóloga – Licenciatura e Formação de Psicólogo.

Esses temas são abordados nos dois âmbitos, de forma preventiva e no caso de a doença já estar instalada.

Além das Palestras educativas, entendemos que abrir campo para as pesquisas é de grande importância, não somente pelas questões acadêmicas, mas principalmente porque nosso público entende a importância de serem colaboradores nesse processo. Além da medicina tradicional, é apresentada, também, as propostas de medicinas alternativas, como também na questão de alimentação.

Os temas propostos semestralmente vão desde as doenças, como dito acima, cuidados efetivos e paliativos, vivências de terapias holísticas e medicina oriental, como a prática de manipulação de alimentos, como lidar com questões do cotidiano, vivências comportamentais que trabalhem as emoções e elaborações de situações vividas. Esse Eixo traz temas que permite que o aluno se perceba como sujeito de direito e de aceitação de si mesmo e do outro.

Quando o indivíduo se aposenta, se não se prepara psicologicamente para isso, acaba nutrindo sentimento de perda de valor produtivo, pois nem todos elaboram projetos para pós aposentadoria. Isso pode levar a pessoa a um estado de abalo da sua autoestima e até a depressão. Também é comum ver que assumem o cuidado com os netos, como forma de ajudar os filhos com essa tarefa.

O Programa UniversIDADE mostra, através das atividades oferecidas, que existe um universo de possibilidades para serem experimentadas.

Ainda, vinculado a este Eixo, o Programa oferece o Circuito Saúde, em parceria com o Centro de Saúde da Comunidade – CECOM e SENAC Campinas, que visa a medição de itens básicos para monitoramento e acompanhamento do quadro de saúde dos nossos Alunos.

Os itens aferidos são: pressão arterial, altura, peso, IMC (índice de massa corpórea), glicemia, acuidade visual e saúde bucal. Esses dados, coletados semestralmente, possibilitam monitorar, orientar e encaminhar para serviços de saúde quando observado alguma alteração.

Além do conhecimento compartilhado, através das Oficinas / Palestras / Vivências, o Programa UniversIDADE propicia a interação entre os alunos, o estabelecimento de vínculos de amizade e/ou afetivos. A oportunidade de interação, de pertencer à um círculo de amizade se torna um grande fator de apoio para resguardar a saúde mental de quem se matricula em nossas atividades. Nossos Alunos expressam alegria, animação, vitalidade, prazer por interagir com outras pessoas, de estar no ambiente universitário, de experimentar as

novidades, de aprender e ensinar e de interagir com os jovens alunos de graduação ou pós-graduação.

Além das ações para que as Oficinas / Palestras / Vivências sejam viabilizadas e aconteçam, também é ofertado o acolhimento Psicológico, tanto para os casos de busca espontânea, de demanda identificada pela Equipe do Programa, quanto de acolhimento ao aluno enlutado.

Este último é conduzido pelo Psicólogo Marcos Barg, profissional que atua no Departamento de Neurologia da Unicamp, especialista em Luto, parceiro do Programa UniversIDADE que também oferece uma Palestra para demais interessados.

O acolhimento Psicológico tem o enfoque emergencial e pontual, com o objetivo de fortalecer o aluno para superar questões emergenciais. Uma vez detectado que o aluno necessita de um trabalho mais profundo, ele é encaminhado para outros serviços. O mesmo ocorre, se o aluno se dispõe a trabalhar mais profundamente conforme suas necessidades psíquicas e emocionais.

Portanto, o Eixo Saúde Física e Mental, vai trabalhar diretamente com as questões de saúde no seu todo, trazendo temas de saúde tradicional, alternativa, perpassando pelas questões de alimentação, mudanças de hábitos, repensando atitudes, configurações familiares, seu papel nos grupos aos quais estão inseridos e as diferentes fases de vida, objetivando o envelhecimento com qualidade.

A seguir, o leitor poderá conhecer melhor um pouco do que é oferecido neste Eixo.

CAPÍTULO 2

ENTRELAÇANDO HISTÓRIAS

Claudia Cacau Furia Cesar

Escrever sobre a experiência das Oficinas Linha do Tempo – O LEGADO DA GERAÇÃO DOS PAIS E DOS AVÓS, realizadas desde 2018 no Programa UniversIDADE é motivo de alegria, primeiramente pelo fato, da própria oficina, ser gratificante realizá-las e segundo pela oportunidade de poder compartilhar as reflexões dos participantes, tornando este relato ainda mais interessante.

Cheguei ao Programa da UniversIDADE através de clientes. Em uma das sessões de terapia de casal, vieram literalmente vestindo as camisetas do Programa, estampando uma mudança. Entre os vários temas conversados ao longo do processo terapêutico, a inclusão de novas frentes socioculturais era fundamental. Uma surpresa agradável, eles traziam os efeitos iniciais de participarem de um Programa que desperta nos participantes a perspectiva de olhar para si mesmo e ampliar atividades e ações em áreas, eventualmente, até então não vividas.

Entrei, quase que imediatamente, no site e me surpreendi com a proposta, sabia que teria algo a oferecer.

Como Enfermeira e Terapeuta de Família, possuo um forte interesse pelo relacionamento humano, com ações profissionais ligadas a assistência, docência e/ou pesquisa. Minha atuação profissional enfatiza a docência com destaque aos trabalhos desenvolvidos em grupos Institucionais e/ou de interesses mútuos, desenvolvendo as capacidades de interação entre os participantes e as trocas de conhecimentos a partir de propostas pedagógicas interativas, focado na realidade dos sujeitos participantes.

Busco desenvolver minhas atividades de forma a oferecer legitimidade ao trabalho e valorizar a participação dos sujeitos estabelecendo uma proposta de colaboração entre as pessoas envolvidas, sejam eles membros da comunidade, profissionais de serviços ou seus usuários.

A Oficina Linha do Tempo – O LEGADO DA GERAÇÃO DOS PAIS E DOS AVÓS, têm como objetivo desenvolver junto aos participantes, de forma lúdica, a construção de seus genogramas (arvore genealógica), explicitando e reconectando com suas histórias pessoais e familiares. A partir de rodas de conversas compartilhamos descobertas e reflexões sobre o

tema da transgeracionalidade familiar. A Oficina potencializa a rede social a partir de novas narrativas das próprias experiências.

Dividida em 10 encontros semanais, inicialmente utilizamos atividades/dinâmicas coletivas favorecendo o entrosamento dos participantes. O grupo composto entre 10 a 15 integrantes, começam construindo pequenos relatos a partir de elementos pessoais (chaves, óculos, canetas, outros objetos) e que possuam alguma similaridade ou correspondência. Este exercício, permite que cada um já possa mostrar algumas características pessoais beneficiando o pertencimento grupal, essencial para o senso de parceria e postura colaborativa, necessário para os demais encontros.

O uso do Genograma, na Abordagem Sistêmica Familiar, é uma ferramenta importante no trabalho com os indivíduos e seus familiares. Entendemos a família com uma unidade central na construção social do sujeito e consideramos que as relações envolvendo mais de uma geração permitem compreender o movimento e a dimensão temporal do sujeito (CESAR E COSTA, 2018).

A ideia de utilizar o Genograma pauta-se na valorização da composição familiar, a inclusão de diferentes gerações e no reconhecimento de suas histórias, valores, regras e legados que habitualmente são repassados para as gerações seguintes de forma explicita ou não. Procuramos identificar como estes padrões são repassados ou mesmo subtraídos, permitindo analisar as adaptações às mudanças de contextos. Ao entrar em contato com novas narrativas é possível visualizar como as novas gerações relembrarem os legados familiares.

Sem a pretensão de instituir um processo terapêutico, os encontros vivenciados na Oficina Linha do Tempo, permitem reflexões e entendimentos do lugar que os participantes ocupam em suas famílias, reconecta-os com histórias adormecidas, gera novos diálogos familiares, resgata conteúdos que passam a ser objeto de interesse para as novas gerações.
Após os dois primeiros encontros preparatórios, de forma aleatória e voluntaria, 2 ou 3 participantes passam a apresentar suas histórias. O interessante é se surpreender e verificar como as histórias se cruzam. Obvio que o fato de todos terem uma faixa etária próxima, evidenciam os aspectos socioculturais da nossa sociedade como determinante no modo de educar e transmitir valores. Mas, os acasos vão além, desde as famílias terem um perfil profissional parecido, a regionalização, ou seja, proximidade com relação a cidades de origem, tanto no Brasil como de outros países, reafirmando a influência das migrações desde antes do século XIX. Traumas e dramas familiares tecendo uma trama que ao final favorece maior espontaneidade e intimidade nos relatos e gerando uma cumplicidade grupal.

Optei, neste capítulo, por utilizar a inserção de alguns depoimentos dos participantes apresentados na realização da avaliação das Oficinas. Por questões éticas, busquei preservar suas identidades trocando seus nomes por nome de flores.

A oficina segundo os participantes "mexe" muito com todos, descobrir os seus antepassados, muitas vezes, evidencia o fato de muitos de nós desconhecermos os nomes dos bisavôs e suas origens, e geralmente justificamos isto pelo pouco contato com os próprios avós. Esta reflexão ecoa, para maioria, uma vez que são avôs e não tinham considerado a importância de se verem como detentores da história familiar. Ainda há relatos em que percebem as lacunas sobre a real origem geográfica e cultural dos seus membros. Em alguns casos é necessário ativar a rede de familiares na busca destas informações, em um dos relatos a surpresa vem de muito longe, segundo Dália sua filha foi quem a ajudou, ela estava a serviço em Portugal e foi atrás das certidões e descobriu que podiam até pedir a dupla cidadania. Ou quando os parentes diretos estavam distantes ou mesmos indisponíveis, mas puderam contar com primos e tios para reconstituir os dados, como irem ao cemitério local, na cidade de origem, para ver a data da morte da mãe ou de uma prima, ou ligar para uma tia que mora em outro pais, restabelecendo outras possibilidades de conversações e vínculos. Os efeitos destas descobertas trazem para si próprio e para as próximas gerações uma maneira de dar um sentido em resgatar histórias e torná-las significativas (Endro e Margarida).

O formato da oficina, ao privilegiar a escuta qualificada de cada participante, colaborou para construção de uma coletânea de momentos históricos familiares que permitiram pesquisar e resgatar história, sentimentos e imagens das raízes de nossas famílias (Renda Portuguesa). Ao contar um pouco de suas histórias, eles reconhecem um sentimento de pertencimento a uma família, muitas vezes unida, mesmo estando distante fisicamente, e que valoriza o trabalho bem-feito e observam em si o quão importante é buscar dar o melhor naquilo que se faz (Tulipa). A experiência de olhar para si mesmo e sua história gera uma oportunidade de mudar a forma de como ver cada um dos familiares, de perceber que há um padrão de comportamento e depende de cada um a possiblidade de alterá-lo. É possível dizer que somos o resultado das ações e reações dos nossos antepassados, e descobrir que podemos fazer diferente é muito gratificante. (Estrela do Egito)

O relato de um participante parece abrir espaço para o outro e as histórias, de alguma maneira, são revisitadas mais uma vez, mas agora sob um novo ângulo, permitindo assim novas narrativas. Impressiona, causa um impacto, dar-se conta de

temas aparentemente resolvidos e como de forma inconsciente, no princípio [dos mais antigos membros da família], observa-se a necessidade de abandonar velhos padrões que

aparecem, desde as mulheres mais próximas às mais velhas, sobretudo sua vitimização e submissão, e a forma nítida da imagem negativa e pouco importante da figura masculina (Orquídea). As singularidades dos temas que emergem deixam de ser únicas na medida que os demais relatos e contribuições gerados a partir de perguntas e reflexões, visualizamos de como fomos tocados pelas histórias, revelando uma potência de do uso do Genograma de forma grupal.

Temas como mortes, separações por mudanças territoriais e/ou amorosas, a inclusão do estudo como um diferencial pessoal e profissional, o contexto econômico determinado a maneira de ser e agir, são revisitados, não sem lagrimas, vozes tremulas e muito riso. Como nos revela Samambaia: foi um aprendizado maravilhoso e até aprendi a lidar com problemas de filhos, se pudesse faria outra vez, pois me fez recordar minha infância, tive momentos alegres e triste também, mas valeu a pena.

Na confecção dos Genogramas, sugerimos a inclusão de pelos menos 5 imagens como: paisagens, animais, alimentos ou objetos, representando pessoas significativas. Esta inclusão torna a apresentação mais rica, sendo possível usar o imaginário e atribuir características aos vários membros presentes no Genograma, criando relatos detalhados sobre o tipo de vínculo existente entre o contador da história e aquele escolhido.

Além da ideia de ativar as pessoas da rede social para completar e compreender a própria confecção do Genograma e história familiar, sugiro que ele seja afixado, temporariamente, em algum lugar visível da casa, a ideia é tornar visível para todos o processo dos participantes na Oficina. Neste sentido, Erva-doce nos conta: quando terminei meu trabalho de colagem representando cada membro da família do lado materno e paterno, fixei o cartaz na saleta intima. Todos os familiares que aparecem aqui, param diante do cartaz, se reconhecem e sorriem. A Oficina e sem dúvida o próprio Genograma, passa a ser repertorio de conversas entre os diferentes membros da família, mais do que lembranças, um saudosismo, “no meu tempo era assim...”, para se transformarem em conteúdos que dizem respeito ao que somos hoje e a forte ligação aos que nos antecederam.

A forma como a roda se movimenta, acolhe, abraça, se responsabiliza pelo o outro, todo este compartilhar de histórias singulares, aproximou o grupo, criando amizade, parceria, muito boa de convivência e vontade de sempre nos encontrarmos, para continuar a compartilhar momentos felizes (Tulipa). Ou ainda, eles dizem: foi um compartilhamento significativo com a família e com os colegas da oficina, este processo nos ensinou a ver e não apenas olhar ou ouvir sobre todos que fazem parte da nossa história de vida. Momentos mágicos (Renda Portuguesa)

No processo, é possível reconhecer que todos nós nos transformamos nesse grupo tão maravilhoso, grandes amigos da segunda infância. Estamos esperando as novas emoções!! (Dalia). Juntos pudemos crescer como ser humano!! (Estrela do Egito)

Embora trabalhe com o instrumento do Genograma com inúmeros clientes e famílias, bem como em sala de aula, utilizando-o como uma ferramenta essencial para trabalhadores da área da Saúde e Assistência Social, reconheço que a experiência junto aos alunos do Programa da UniversIDADE trouxe muitas revelações. Desde a já conhecida potência terapêutica de olhar para si mesmo e sua família e criar novas narrativas assertivas, assim como ao compor solitariamente ou com a inclusão de vários membros da família resgata-se mais do que histórias, mas vínculos. Ou ainda ao fazer o relato público, descobre-se os tesouros que carregamos sem sabê-lo, as heranças e legados implícitos, quer seja presenta na reprodução dos padrões enquanto valores, quer seja na alteração como uma adaptação a novos contextos e desejos.

A cada encontro, e em cada Oficina realizada, é impossível não ser grata pelas trocas ocorridas, as delicadezas das apresentações e dos comentários, o despojamento dos participantes em abrirem os livros de suas vidas, compartilharem momentos íntimos, alguns singelos, outros de forte emoção e nos permitirem breves coautorias.

Agradeço a cada um deles a oportunidade de ampliar meu mundo e aprender um pouco mais com o outro.

(Cesar, Claudia Cacau Furia e Costa, Juares Soares. *Terapia familiar sistêmica*. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018.)

ANEXO

Depoimento

Aluna: Maria Lúcia Mundt Perez

Inicialmente, é preciso salientar a importância do programa UniversIDADE em minha vida através de suas oficinas, palestras, vivencias e, principalmente, pela convivência com nossos instrutores, funcionários, colegas e amigos:

- Minha vida e posturas de enfrentamento às dificuldades que se apresentam nos caminhos por mim trilhados, mudaram radicalmente.

- Atualmente tenho alegria e serenidade em minha existência.

Por isso, minha gratidão a todos que, de qualquer forma, contribuem para a existência e continuidade do programa UniversIDADE.

Na sequência escrevo sobre minha participação na Oficina "***Linha do Tempo: O legado da geração dos pais e dos avós"***

- Quanta saudade!

É o sentimento que a oficina produziu em mim.

Belas recordações, reflexões e aprendizados foram trazidos à tona.

Foi possível identificar os vários papeis representados pelos membros do círculo familiar e sua respectiva repercussão na relação com as diversas gerações.

Finalmente, foi destacada a importância do relacionamento familiar e do legado de vivencias transmitidos por nossos antepassados na socialização da pessoa.

Isto posto, concluo que essa oficina foi fonte de reaprendizado daquela realidade emocional e social interiorizada na infância nas relações familiares.

Só tenho a agradecer: MUITO OBRIGADA

CAPÍTULO 3

OBESIDADE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Prof. Dr. Everardo Magalhães Carneiro

Kênia Moreno de Oliveira[1], Lohanna Monali Barreto[1], Gabriela Moreira Soares[1], Renato Chaves Souto Branco[1], Everardo Magalhães Carneiro[12]

Parte 1 – Obesidade

1º Definição e classificação da obesidade

2º Etiologia da obesidade e fatores relacionados ao seu crescimento no mundo atual

3º Relação da obesidade no mundo atual e os grupos mais afetados

4º Diagnóstico da obesidade

Parte 2 - Envolvimento no envelhecimento

1º Modificações corporais na senescência

2º Obesidade na senescência e seu impacto na vida cotidiana

3º Mudança de hábitos: do comportamento de risco para uma vida mais saudável

4º Nutrição e qualidade de vida do idoso

Apresentação dos objetivos

Este capítulo está dividido em duas partes. A primeira parte tem como objetivo esclarecer o que é a obesidade e suas comorbidades correlatas. Espera-se também conscientizar os leitores quanto aos fatores de risco que envolve a etiologia da doença e o

[2] [1]Centro de Pesquisa em Obesidade e Comorbidades, Instituto de Biologia, Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, São Paulo, Brasil

número crescente de pessoas afetadas no mundo todo. Ao final da primeira parte, os autores orientam a identificação de um quadro de obesidade por meio de técnicas simples e instruem quanto à classificação dos resultados obtidos. Além disso, sugerem a necessidade de uma avaliação mais complexa a ser realizada por profissional da saúde com o auxílio de equipamentos e métodos mais sofisticados.

A segunda parte tem como objetivo abordar o envolvimento da obesidade na senescência, iniciando-se com as alterações corporais características desse período que podem favorecer o desenvolvimento da obesidade e suas ações deletérias na vida cotidiana. Por fim, serão discutidos os comportamentos de risco envolvidos com a etiologia e a prevenção da obesidade durante o envelhecimento.

Parte 1 – Obesidade

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal podendo gerar prejuízos à saúde, dependendo principalmente de onde essa gordura se localiza no organismo (1). Ela pode ser classificada como Androide ou "tipo maçã", se a gordura estiver concentrada na região abdominal e Ginóide ou "tipo pêra" se a gordura se depositar predominantemente na região subcutânea e gluteofemoral (região do quadril); sendo a segunda mais frequentemente encontrada no sexo feminino, mas não excludente no masculino e associada à complicações vasculares periféricas, ortopédicas e estéticas, enquanto a primeira está correlacionada a doenças cardiovasculares como aterosclerose e hipertensão e metabólicas como *diabetes mellitus* (2).

A obesidade faz parte do grupo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), caracterizadas por possuírem curso de desenvolvimento de longa duração e etiologia multifatorial, podendo ocorrer devido a fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e comportamentais (1). Além disso, a obesidade está geralmente associada a outras enfermidades ou comorbidades tais como as doenças cardiovasculares, cânceres e *diabetes mellitus*.

Os fatores comportamentais possuem papel importante no desenvolvimento da obesidade. Dentre os comportamentos de risco que se relacionam ao seu desenvolvimento, destacam-se os maus hábitos alimentares, a qualidade dos alimentos e a falta de atividade física. Embora existam evidências científicas de que nossa herança genética contribua para o desenvolvimento desta doença, é importante destacar que o crescente avanço tecnológico e

as mudanças na alimentação cotidiana das culturas contemporâneas reforçam essas atitudes comportamentais e acarretam no aumento do número de indivíduos obesos principalmente em países desenvolvidos e em desenvolvimento (2, 3).

O número de pessoas obesas dobrou em mais de 70 países desde 1980 e tem apresentado crescimento contínuo em grande parte do mundo sendo já considerada uma pandemia. Em 2016, cerca de 39% da população adulta mundial estava acima do peso, o que correspondia ao total de 1,9 bilhão de indivíduos, dentre esses, 650 milhões eram obesos, o equivalente a 13% da população mundial (2). No Brasil, foi evidenciado que em 2018, cerca de 55,7% da população brasileira estava com excesso de peso (4). O avanço da obesidade e sua correlação com outras DCNTs configura um grande problema de saúde pública, pois, estima-se que, mundialmente, esse grupo de doenças seja responsável por cerca de 71% das mortes que acontecem todos os anos. No Brasil, esses dados não são diferentes e em 2016 74% dos óbitos ocorridos no país foram em decorrência das DCNTs (5).

A obesidade é mais frequentemente observada em mulheres e estima-se que no ano de 2016 cerca de 15% dessas estavam obesas enquanto esse percentual nos homens era de aproximadamente 11% no mundo. A faixa etária mais afetada no sexo feminino foi de 60-64 anos enquanto entre o sexo masculino foi a de 50-54 anos. Esses dados são alarmantes, pois o envelhecimento ocasiona modificações corporais que predispõem os indivíduos ao desenvolvimento de outras DCNTs, e juntamente com o consumo de alimentos ultraprocessados e a inatividade física, o sobrepeso e a obesidade podem resultar em declínio significativo da qualidade de vida destes indivíduos (5,6).

Para diagnosticar a obesidade, seu tipo e grau de risco, diversos parâmetros podem ser utilizados. Em geral, de forma básica, é realizada a anamnese que busca identificar a história natural da doença em relação ao paciente e de familiares próximos, histórico de peso, comportamentos nutricionais e nível de atividade física, entre outros.

Há também a necessidade de um exame físico geral para coleta de dados antropométricos para avaliação da adiposidade corporal. Um dos parâmetros que pode ser utilizado para avaliação da adiposidade é o índice de massa corporal (IMC). Esse índice é obtido utilizando a altura em metros e a massa corporal em quilogramas e por se tratar de cálculo simples e prático, o IMC é amplamente utilizado no mundo todo. O IMC classifica o indivíduo em baixo peso, eutrofia (peso normal) ou excesso de peso. Quando o IMC resulta em valor acima de 24,9 kg/m^2 indica sobrepeso enquanto a obesidade é classificada com valores do IMC superiores a 30 kg/m^2 (1).

Cálculo do IMC

$$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m}^2\text{)}} = \text{IMC (kg/m}^2\text{)}$$

Classificação do IMC	
Baixo peso	Menor que 18,5
Peso normal	18,5 e 24,9
Sobrepeso	25 - 29,9
Obesidade	Maior que 30

Para os idosos (indivíduos com idade superior a 60 anos), estudos e instituições internacionais sugerem pontos de corte mais altos em relação ao IMC, pois o processo de envelhecimento é marcado pela maior inatividade física, perda progressiva de massa magra e aumento na massa gorda. Desse modo, são necessárias maiores reservas de gordura, a fim de prevenir depleções de massa corporal significativas e sarcopenia - perda degenerativa de massa muscular esquelética, força e coordenação (6). Para esses indivíduos, portanto, a classificação de IMC segundo o Ministério da Saúde é de baixo peso para valores menores que 22 kg/m², peso adequado para valores entre 22 e 27 kg/m² e excesso de peso para valores acima de 27 kg/m² (7).

Classificação do IMC em idosos	
Baixo peso	Menor que 22,0
Peso normal	22,0 – 27,0
Sobrepeso	Maior que 27,0

No entanto, os processos inerentes ao envelhecimento como perda gradual de massa magra e o acúmulo central de gordura, são fenômenos que apresentam grande variação e não podem ser dimensionados e classificados pelo IMC. Essas alterações corporais, portanto, podem diminuir em 50% a sensibilidade diagnóstica deste parâmetro para o excesso de peso em idosos (8,9). Dessa forma, é importante que outros métodos práticos e acessíveis possam ser utilizados na avaliação nutricional desses pacientes a fim de garantir maior acurácia diagnóstica (10).

É importante ressaltar que quando os indivíduos idosos, classificados com excesso de peso, desenvolvem algum tipo de doença aguda, eles são expostos ao risco de subnutrição, que se define como a insuficiente ingestão e absorção de nutrientes. Esse quadro pode causar rápida e preocupante perda de peso e outras alterações fisiológicas, influenciando de forma

marcante sua qualidade de vida, aumentando o risco de complicações em decorrência da doença, e ainda, altos custos pessoais e para o sistema público de saúde (6).

Veremos a seguir, neste capítulo, que diversas alterações na composição e reservas corporais como massa muscular, gordurosa, óssea e conteúdo hídrico, ocorrem com o avanço da idade, o que pode influenciar de forma negativa o estado nutricional classificado pelo IMC. Para tanto, se faz necessário uma avaliação e diagnóstico mais abrangente e completo realizado por profissionais da saúde que, utilizam o auxílio de técnicas mais sofisticadas e precisas como a bioimpedância e exames bioquímicos, para a avaliação de peso nessa faixa etária (2, 6).

Parte 2 - Obesidade no envelhecimento

A expectativa de vida vem aumentando significativamente no mundo, bem como no Brasil. Dados demonstram que durante o período entre 1940 e 2018 houve aumento de 30,8 anos na expectativa de vida em território nacional. O estado de Santa Catarina registrou a maior esperança de vida ao nascer, para ambos os sexos, no ano de 2018, atingindo cerca de 80 anos, valor 3,7 anos superior em relação à média nacional de 76,3 anos. Esse fenômeno também foi evidenciado em outros sete estados das regiões sudeste e sul do país. Os estados que apresentaram registros de menor expectativa de vida foram Maranhão, Piauí e Rondônia que atingiram cerca de 72 anos (11). Há evidências, ainda, de que a redução das taxas de mortalidade e a queda nas taxas de natalidade desencadearão importantes alterações na faixa etária da população. Diante desses dados e tendo como objetivo a melhoria na qualidade de vida desse setor populacional, torna-se necessário compreender e investigar com maior profundidade os aspectos inerentes ao envelhecimento (12).

Com o avanço da idade, alterações comuns e variadas são observadas na composição corporal e funcional do indivíduo. O idoso(a) apresenta frequentemente diminuição na estatura decorrente da redução gradativa na espessura, na resistência e estrutura dos ossos. Essas modificações são acompanhadas por achatamento e enrijecimento dos discos intervertebrais diminuindo a resistência a choques e levando ao encurtamento no comprimento da coluna vertebral. Outras condições associadas são a má postura, o alinhamento incorreto da coluna e as modificações hormonais associadas ao período que antecede a vida reprodutiva, principalmente nas mulheres. Além desses fatores, deve-se destacar que indivíduos idosos apresentam prejuízos na biodisponibilidade de cálcio e vitamina D, o que estimula a reabsorção óssea facilitando o processo de enfraquecimento,

diminuição da estatura e resistência mecânica do osso. É importante ressaltar que a alimentação saudável e a atividade física podem minimizar essas alterações características da idade (6, 13).

Você sabia?

Os prejuízos na biodisponibilidade de cálcio decorrem da diminuição na secreção de ácido clorídrico pela mucosa gástrica, a hipocloridria. O ácido clorídrico reage com o carbonato de cálcio para formar cloreto de cálcio. Além do cálcio, a vitamina D também apresenta prejuízos em sua absorção em decorrência da menor conversão desse hormônio em sua forma ativa em idosos (6).

Dentre as alterações corporais presentes na senescência, destacam-se também a perda gradual de massa magra e o acúmulo central de gordura, o que eleva a circunferência da cintura e a relação cintura/quadril (RCQ), que se constitui como um parâmetro indicador de doenças metabólicas associadas a obesidade e que é obtido a partir da divisão dos perímetros de cintura e do quadril em centímetros. Não existem ainda valores específicos para a população idosa, dessa forma, são utilizados como referência valores descritos pela literatura internacional como indicado na figura abaixo (6, 14).

$$\text{RCQ} = \frac{\text{Perímetro da cintura (cm)}}{\text{Perímetro do quadril (cm)}}$$

Classificação de risco de doenças metabólicas associadas à obesidade segundo valores da razão cintura/quadril (RCQ).

Risco	Homens	Mulheres
Sem risco	< 0,90	< 0,85
Risco aumentado	≥ 0,90	≥ 0,85

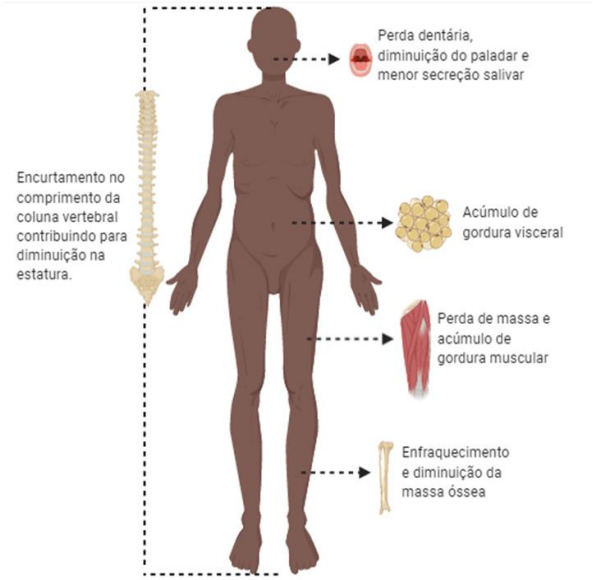
A gordura visceral aumenta com a idade, mesmo em idosos que perdem peso (6, 9, 15). Estudos demonstraram que o aumento na adiposidade corporal está associado à perda de desempenho físico e acúmulo de gordura no músculo esquelético em idosos e esses fatores acarretam prejuízos na função muscular com consequente fraqueza característica da idade (9).

A pandemia do excesso de peso e obesidade afeta de forma significativa as pessoas idosas. Estudos recentes demonstram que idosos com obesidade apresentam redução no desempenho funcional, na capacidade aeróbica, força, equilíbrio e velocidade de caminhada prejudicando a qualidade de vida, predispondo a incapacidade e/ou limitação física e social além da associação com fraturas, infecções e morte prematura (12). O sobrepeso e a obesidade também estão associados ao maior risco de várias comorbidades, entre elas a hipertensão, acidente vascular cerebral, síndrome metabólica e *diabetes mellitus* (16); e mais recentemente, aumento do risco de contaminação e sintomas da Covid-19 e seu agravamento. Estudos recentes sugerem que além da idade avançada, a obesidade também pré-disponha para o curso grave em pacientes infectados com o novo coronavírus (SARS-CoV-2). Há evidências de que indivíduos obesos geralmente apresentam disfunção respiratória e pneumonia associadas à hipoventilação, hipertensão pulmonar e estresse cardíaco. Ainda, comorbidades como *diabetes mellitus*, doença cardiovascular e doença renal, resultam em maior vulnerabilidade a falência de órgãos associados à pneumonia (18).

Ainda, o processo de sarcopenia em idosos pode ser acompanhado pelo aumento da adiposidade corporal caracterizando uma forma de obesidade que decorre da presença mútua dessas condições, a obesidade sarcopênica. A sarcopenia e a obesidade podem se fortalecer em diversos níveis comportamentais e fisiológicos, na medida em que a inatividade física diminui o estímulo trófico muscular e o gasto energético levando ao ganho de peso. Com redução na massa muscular, à sensibilidade ao hormônio insulina também reduz, podendo ocasionar a síndrome metabólica e possível diabetes. É importante destacar que, nessas condições, o tecido muscular passa a sofrer infiltração gordurosa o que acarreta em prejuízos em sua qualidade e desempenho. Além disso, quando em excesso, o tecido adiposo corporal aumenta a produção de fatores chamados adipocinas, que contribuem para a resistência à insulina e o efeito catabólico sobre a musculatura. Ainda, o excesso de peso sobrecarrega mecanicamente o corpo potencializando o efeito prejudicial da redução da massa muscular e óssea. Desse modo, ocorre o estabelecimento de um ciclo que se alimenta entre a obesidade e a sarcopenia (3).

Indivíduos idosos obesos com aumento da massa muscular têm melhores resultados quanto à qualidade de vida em comparação com aqueles com baixa massa muscular. Por isso, é importante identificar se os indivíduos idosos e obesos apresentam sarcopenia. Esse teste pode ser realizado pela medição da força muscular, da dinamometria da pressão manual, da velocidade da marcha, uso de marcadores de creatina e DXA (3).

A perda de paladar também ocorre em idosos, podendo comprometer a ingestão alimentar. Esse processo se associa a disfunção das células receptoras gustativas, dificuldades na manutenção da saúde bucal e função olfativa em declínio. As percepções do gosto amargo e azedo parecem ser as mais afetadas, enquanto o umami (quinto gosto reconhecido pelo paladar e muito frequente em carnes, peixes, queijos, tomates) parece apresentar maior limiar de detecção. Esses dados inferem uma possível influência na ingestão alimentar, uma vez que com a percepção branda dos sabores o indivíduo é induzido a temperar seus alimentos com quantidades excessivas de sal e açúcar para alimentos adocicados e doces (16). A figura 4 resume as principais alterações corporais presentes durante o envelhecimento.



Alimentos doces, em geral macios e palatáveis, têm sido relatados como preferência na maioria das pesquisas nutricionais feitas com idosos. Isso demonstra que alimentos macios, com elevado apelo sensorial, conveniência e baixo preço apresentam maior aceitação (16). Há no processo de senescência também, a degeneração do parênquima da glândula salivar, região que possui estruturas secretórias de saliva, o que acarreta redução na produção e liberação salivar. Destaca-se também a perda dentária, que atinge seu pico aos 65 anos de idade, e proporciona dificuldades durante a mastigação e deglutição. Esses fatores podem induzir os idosos a restringir sua dieta a alimentos macios e a evitar texturas mais duras e

fibrosas, como frutas, castanhas e legumes, com consequências negativas em seu estado nutricional (16).

Vale lembrar que esses alimentos evitados, como frutas e legumes, apresentam maior teor de água, o que favoreceria o estado nutricional geral (17), uma vez que indivíduos idosos apresentam baixa ingestão de líquidos e diminuição na quantidade de água corporal total. Com o avanço da idade, a sensação de sede tende a diminuir e o consumo hídrico pode ser insuficiente. Além da diminuição na ingestão hídrica e redução metabólica com menor produção de água, os idosos apresentam redução na quantidade de água corporal como processo inerente ao envelhecimento. Dessa forma, a desidratação tem sido um dos distúrbios hidroeletrolíticos mais comuns e que mais geram internação em indivíduos com idade entre 65 a 75 anos (16).

Essas alterações fisiológicas e características da idade influenciam a alimentação de idosos e podem muitas vezes representar comportamentos de risco para o desenvolvimento de sobrepeso, obesidade e comorbidades, predispondo a perda da qualidade de vida dos idosos. A escolha dos alimentos é de extrema importância nesse processo, principalmente ao que se refere ao grau de processamento de cada um. A praticidade ofertada por alimentos altamente processados muitas vezes pode representar perda na qualidade de vida. De acordo com o Ministério da Saúde (19), no Guia Alimentar para a População Brasileira publicado no ano de 2014, os alimentos foram classificados em:

Considerando essa classificação, é importante que a nossa principal fonte alimentar seja de alimentos *in natura* ou minimamente processados, os quais nos garantem uma alimentação nutricionalmente balanceada e ambientalmente sustentável, além de melhorar processos no organismo como mastigação, manutenção da fisiologia dos dentes, deglutição e digestão, melhorando a absorção dos nutrientes, hidratação e facilitando a defecação. Quanto aos alimentos processados, embora mantenham a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento do qual se derivam, geralmente consistem em adição de sal, açúcar ou óleo em quantidades muito elevadas. A perda de água que ocorre durante a fabricação de

alimentos processados, concomitante a adição de açúcar ou óleo, além de predispor ao desenvolvimento de comorbidades, como doenças cardiovasculares e *diabetes mellitus*, transforma-os em alimentos de alta densidade calórica. É por fim, muito importante evitar o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, pois ao passar por inúmeras etapas de processamento industrial esses alimentos perdem grande parte de suas características originais, além de terem em suas composições a adição de diversas substâncias, inclusive compostos químicos utilizados apenas em escala industrial (19). Portanto, opte sempre por alimentos mais naturais.

Apesar de os alimentos processados e ultraprocessados serem conhecidamente os vilões por apresentarem quantidades elevadas de sal, açúcar, óleo e outros, os alimentos feitos em casa também podem ser produzidos com quantidades excessivas destes ingredientes, e, portanto, se tornarem prejudiciais. Para que isso seja evitado é importante utilizar de maneira proporcional e moderada esses ingredientes na hora de preparar as refeições. Outra alternativa é prezar pela utilização de temperos naturais como alho, cebola, salsa, cebolinha, coentro, cominho, entre outros, que representam escolhas mais saudáveis no dia a dia e que acentuam o sabor por si só (19).

Outro fator que não pode ser esquecido é a ingestão de líquidos para manter a hidratação corporal adequada. Como discutido anteriormente, o consumo hídrico em idosos tende a diminuir devido a menor sensação de sede, sendo importante, que a ingestão média de 2 a 3 litros de água por dia, seja um hábito que ocorra mesmo na ausência desta sinalização. Além disso, alimentos que apresentam elevado percentual de água, tais como: sopas, frutas (melancia, pêra, abacaxi e outras), caldos e laticínios, podem auxiliar no cumprimento das recomendações diárias (17).

Deve-se também evitar dietas restritas, uma vez que estudos recentes demonstram que a perda de peso de maneira rápida e sem acompanhamento pode ser altamente prejudicial à saúde, principalmente de idosos, tal qual a obesidade, já que estes apresentam tendência à perda de massa magra; deste modo, dietas restritivas podem acentuar essa perda ainda mais, na ausência de acompanhamento da depleção dos estoques corporais. Destaca-se que é importante o acompanhamento nutricional, especialmente na presença de comorbidades que necessitam do uso de medicamentos, uma vez que fármacos e alimentos podem interagir prejudicando o tratamento das enfermidades (6, 16).

A alimentação, porém, é mais do que a ingestão de nutrientes. Enquanto seres humanos, ingerimos comida e a comida desempenha inúmeras funções afetivas e sociais na vida, estando presente de forma enaltecida em datas comemorativas e momentos pessoais e

devemos sempre considerar esse olhar sobre a alimentação para que os sentimentos de culpa e os terrorismos nutricionais sejam evitados.

Estudos demonstram também que a atividade física regular é importante para a manutenção da funcionalidade corporal, uma vez que, apresenta-se como fator de prevenção do declínio funcional dos indivíduos. Idosos mais ativos apresentam taxas mais baixas de mortalidade, doença cardíaca coronária, pressão alta, derrame, diabetes tipo 2, câncer de cólon e de mama. Além disso, apresentam maior nível de aptidão cardiorrespiratória e muscular, massa corporal e composição corporal mais saudável com melhoria na saúde óssea, menor risco de queda e melhor função cognitiva (20). É importante tentar manter-se sempre ativo, movimentando-se dentro do possível. Conversar com profissionais da saúde e verificar a possibilidade de se exercitar são sempre boas alternativas. O exercício é o principal estímulo para que a massa magra seja preservada e suas perdas atenuadas. Além disso, a prática de atividade física auxilia na manutenção do peso corporal.

Ao longo deste capítulo discutimos a importância de manter o peso dentro da faixa de normalidade, uma vez que a obesidade predispõe ao desenvolvimento de doenças crônicas. Além disso, como falado anteriormente, durante o envelhecimento o excesso de peso demonstrou diminuir a qualidade de vida dos indivíduos. Sendo assim, é importante manter uma alimentação nutricionalmente equilibrada e adequada às necessidades nutricionais.

Manter-se mentalmente ativo também é importante para os idosos. Muitas vezes o envelhecimento é marcado pela perda da função cognitiva, desse modo é importante realizar exercícios e atividades mentais para manutenção dessas funções, como ler, montar quebra cabeças, fazer palavras-cruzadas etc. Manter o corpo ativo, uma alimentação saudável, além de dormir por pelo menos 8 horas/dia e evitar o consumo excessivo de álcool também ajudam na manutenção e equilíbrio do sistema nervoso.

Considerando essas medidas e tendo sempre um diálogo aberto com os profissionais de saúde é possível manter um estilo de vida saudável durante o envelhecimento, sempre buscando boas companhias e o aproveitamento das coisas prazerosas da vida, enfim, ter qualidade de vida.

Referências

1. WHO, World Health Organization [https://www.who.int/]. Obesity and overweight fact sheets [acesso em 14 mai 2020]. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.

2. Cintra DE, Ropelle ER, Pauli JR. Obesidade e Diabetes – Fisiopatologia e Sinalização Celular. São Paulo: Sarvier; 2011.
3. Mancini MC, Geloneze B, Salles JEN, Lima JG, Carra MK. Tratado de Obesidade. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2015.
4. VIGITEL. Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Brasília: Ministério da Saúde; 2019.
5. Noncommunicable diseases country profiles 2018. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
6. Silva MLN, Marucci MFN, Roediger MA. Tratado de Nutrição em Gerontologia. São Paulo: Manole; 2016.
7. Ministério da Saúde (BR) [https://www.saude.gov.br/]. Avaliação do peso IMC na terceira idade [acesso em 14 mai 2020]. Brasilia; 2017. Disponível em: https://www.saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40511-avaliacao-do-peso-imc-na-terceira-idade.
8. Santanasto AJ et al. Body Composition Remodeling and Mortality: The Health Aging and Body Composition Study. J. Gerontol. 2017;72(4):513-519.
9. He XMD et al. Age- and sex-related differences in body composition in healthy subjects aged 18 to 82 years. Medicine. 2018; 97(25):e11152.
10. Zamboni M, Mazzali G. Obesity in the elderly: an emerging health issue. Int. J. Obes. 2012;36(9):1151–1152.
11. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [https://www.ibge.gov.br/]. Tábua completa de mortalidade para o brasil – 2018: Breve análise da evolução da mortalidade no Brasil [acesso em 19 mai 2020]. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/3097/tcmb_2018.pdf.
12. Miranda GMD, Mendes ACG, Silva ALA. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. Rev. bras. geriatr. gerontol. 2016;19(3):507-519.
13. Silveira MM, Pasqualotti A, Colussi EL, Wibelinger LM. Envelhecimento humano e as alterações na postura corporal do idoso. Rev. bras. ciênc. saúde. 2010;26:52-58.

14. Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8-11 December 2008. Geneva: World Health Organization; 2011.
15. Batsis JA, Zagaria AB. Addressing Obesity in Aging Patients. Med. Clin. 2018;102(1):65-85.
16. Batsis JA, Sahakyan KR, Rodriguez-Escudero JP, Bartels SJ, Lopez-Jimenez F. Normal weight obesity and functional outcomes in older adults. Eur. J. Inter. Med. 2014;25(6):517-522.
17. Araújo MLA. A Desidratação No Idoso. Porto: Universidade Fernando Pessoa - Faculdade Ciências Da Saúde, 2013. Dissertação de Mestrado em Ciências Farmacêuticas.
18. Stefan N, Birkenfeld AL, Schulze MB, Ludwig DS. Obesity and impaired metabolic health in patients with COVID-19. Nat Rev Endocrinol. 2020;16:341-342.
19. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
20. WHO, World Health Organization [https://www.who.int/]. Physical Activity and Older Adults [acesso em 19 mai 2020]. Disponível em: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/.

Legenda das Figuras

Figura 1. Fórmula utilizada para cálculo do IMC e tabela de classificação do IMC em adultos segundo a Organização Mundial da Saúde (2020).

Figura 2. Classificação do IMC em idosos segundo o Ministério da Saúde (2020).

Figura 3. Fórmula utilizada para cálculo da RCQ e tabela de classificação em adultos segundo a Organização Mundial da Saúde (2011, 2014).

Figura 4. Modificações corporais inerentes ao envelhecimento.

Figura 5. **Alimentos *in natura*** são obtidos diretamente da natureza (plantas ou animais), como ovos, leite, frutas e vegetais, que são adquiridos pelo consumo sem passarem por nenhuma alteração. Exemplo: espiga de milho. **Alimentos minimamente processados** são alimentos *in natura* que antes da sua aquisição passaram por alterações mínimas como corte, lavagem, polimento e empacotamento como em farinhas, raízes e tubérculos cortados, carnes cortadas. Exemplo: milho descascado e cortado. **Alimentos processados** correspondem a alimentos industrializados produzidos a partir de alimentos *in natura* que passaram pela adição de sal, açúcar e óleo, como alimentos enlatados e em conserva. Exemplo: milho enlatado. **Produtos alimentícios ultraprocessados** são produzidos com elevada adição de substâncias de uso exclusivamente industrial, como refrigerantes, biscoito recheado, suco em pó. Exemplo: salgadinho a base de milho. Classificação de acordo com o Ministério da Saúde.

CAPÍTULO 4

REFORMA ALIMENTAR: CONSCIENTIZAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Prof. Dr. Francisco Maugeri Filho

1. Introdução

A oficina "Reforma Alimentar: Conscientização para uma alimentação saudável", vem sendo oferecida semestralmente no programa UniversIdade da Unicamp, com muito boa aceitação pelos alunos. Essa oficina é resultado de nossa experiência de vários anos como professor e pesquisador desta universidade, assim como um reflexo dos anos dedicados a proferir palestras sobre vegetarianismo e alimentação saudável. Nele procuramos dar uma visão da alimentação como instrumento de aperfeiçoamento físico, levando em conta que para uma vida longeva não é apenas necessário viver mais longamente, mas também com melhor qualidade de vida.

Na oficina abordamos a alimentação sob diferentes aspectos: conscientização da relação alimento e meio ambiente, males provocados ao intestino pela má alimentação e doenças daí decorrentes, vantagens de uma alimentação sem carne, problemas nutricionais e toxicológicos da alimentação industrializada e dieta balanceada.

Reunimos um conjunto de dados científicos e técnicos com o objetivo de fornecer ao aluno elementos necessários para que ele exerça suas opções alimentares, com consciência e conhecimento de causa, visando seu bem-estar, dentro de um enfoque ambientalmente correto e amigável. O objetivo é que o aluno possa elaborar seu próprio cardápio, em que os elementos nutritivos estarão equilibrados, numa dieta diversificada, rica e saudável.

No transcorrer da oficina não deixamos de salientar outros aspectos relevantes, como a importância de uma consciência espiritualista, voltada não somente para a procura do bem-estar de cada um, mas também tendo em mente que a refeição saudável e farta em nossa mesa é um privilégio a que temos que ser gratos, em um mundo onde há tanta miséria e fome, sendo que nossa felicidade plena depende da felicidade do próximo e igualmente dos cuidados que tomamos com a natureza. Além disso, salientando a importância dos cuidados com a alimentação, destacamos também o fato de que deixar de comer esporadicamente contribui para uma melhora de nosso organismo. Nesse sentido, trazemos os benefícios do

jejum intermitente, dieta que conduz não somente à perda de peso, mas também a um bem geral às funções digestivas, endócrinas e nervosas de nosso corpo. Por fim, chamamos a uma necessária conscientização de que a prática de atividades físicas não deve ser menosprezada, sendo ela tão importante quanto a boa alimentação.

O último ponto a ressaltar é que a maior parte dos tópicos abordados na oficina estão contidos em um livro[1] de nossa autoria, que pode ser adquirido pelos alunos, de forma que eles terão um texto para recorrer em caso de dúvidas ou maiores esclarecimentos.

2. Alimentação e meio ambiente

O mundo vem enfrentando, de forma cada vez mais crescente, sérios problemas ambientais, e um dos principais fatores é o aquecimento global. Sabe-se que o aquecimento global é provocado pelos gases de efeito estufa, produzidos em grande quantidade pela nossa civilização.

No atual ritmo de mudança do clima, o mundo estará brevemente mais aquecido do que em qualquer época dos seus últimos 10.000 mil anos de história. A calota do Oceano Ártico está se derretendo rapidamente, e isso representa acréscimo ao nível dos oceanos e destruição do habitat natural de muitos animais. O aquecimento global causará uma contínua e acelerada elevação do nível dos oceanos. Um metro de elevação inundará grande parte de muitas cidades costeiras. O nível global dos oceanos já subiu de cerca de 25 cm nos últimos 100 anos, e subirá mais rapidamente nas décadas vindouras.

O aquecimento global exporá milhões de pessoas a novos riscos para a saúde. Novas doenças infecciosas, como a Covid-19, aparecerão, outras ressurgirão mais resistentes a remédios atuais e sendo redistribuídas em todo o globo.

Se a produção dos gases de efeito estufa não diminuir em tempo hábil, poderemos enfrentar calamidades nunca jamais imaginadas pelo homem. Essa diminuição depende de uma ação global concertada entre todos os países, pelo menos entre aqueles que mais poluem. No entanto, muito depende de iniciativas nossas, individuais, no sentido de fazer a nossa parte. Como disse Gandhi, “temos que ser a mudança que desejamos para o nosso planeta”. E uma dessas mudanças é nosso hábito alimentar, pois a produção de alimentos, direta ou indiretamente, envolve grande liberação de gases do efeito estufa.

A degradação do ambiente pela ação irresponsável e predatória do homem pode ser estimada e ilustrada pelos conceitos de *pegada ecológica*[2]*, pegada hídrica e pegada de carbono*. Esses três conceitos foram introduzidos para que se possa ter uma ideia do nível de destruição que vem sendo causado pelo homem ao planeta.

A pegada ecológica compara a demanda do homem com aquilo que a natureza pode suprir. Esse suprimento depende da capacidade da natureza, chamada de biocapacidade, que são as áreas biologicamente produtivas do planeta, incluindo florestas, pastagens, plantações e pesca. A pegada ecológica é representada por um número que significa o tamanho da área de terra e água, biologicamente produtivas, que um indivíduo, nação ou atividade requer para produzir tudo que consumimos e ao mesmo tempo absorver todo o resíduo produzido. Quando esse número é maior que a biocapacidade disponível, significa que a quantidade e velocidade de consumo são maiores que a capacidade de reposição do meio ambiente e, então, ocorre uma sobrecarga do biossistema.

Juntamente com alguns outros países, como Rússia, Canadá e Austrália, o Brasil é um dos maiores credores de biocapacidade do mundo. Isso não significa, no entanto, que podemos usar e abusar de nossos recursos naturais, pois sendo parte de um todo, somos moralmente obrigados a preservá-los. A Floresta Amazônica é, com muita propriedade, o pulmão do mundo, e sem ela não estaríamos aqui. Temos, evidentemente, obrigação de preservá-la.

No entanto, a rápida deterioração do meio ambiente e dos recursos naturais, como as queimadas e a devastação de florestas, aliada ao aumento populacional, fazem com que a biocapacidade dos países diminua e, concomitantemente, a do planeta.

A pegada ecológica foi criada para nos ajudar a perceber o quanto de recursos da natureza utilizamos para sustentar nosso estilo de vida, o que inclui a cidade e a casa onde moramos, os móveis que temos, as roupas que usamos, o transporte que utilizamos, aquilo que comemos, o que fazemos nas horas de lazer, os produtos que compramos e assim por diante. A diminuição da pegada individual passa pela redução das atividades geradoras de gás carbônico (CO_2), de resíduos domésticos, desperdícios etc.

De acordo com dados científicos[3], a dieta vegana é a de menor pegada ecológica, e podemos dizer a menos danosa ao meio ambiente, seguida pela vegetariana e, por último, a onívora. Assim, a redução de ingestão de alimentos de origem animal é algo que deve ser levado em consideração pelo homem, pois contribui para a diminuição da pegada ecológica individual, contribuindo para a redução global dos gases de efeito estufa.

O conceito de pegada hídrica[4] é uma forma de dimensionar o uso de água doce, e corresponde à água total usada durante a produção e consumo de bens e serviços, bem como o consumo direto e indireto no processo de produção. O objetivo principal da pegada hídrica é mostrar o quanto de água é gasto na fabricação de produtos ao longo de toda cadeia produtiva. Ela possibilita, por um lado, promover o uso responsável da água, com benefícios

sociais, econômicos e ambientais, e por outro, a gestão mais racional e sustentável dos recursos hídricos, minimizando seus índices até patamares aceitáveis.

A pegada hídrica de alimentos de origem animal é a maior de todas, pois são os que mais utilizam água em sua cadeia de produção, sendo a carne bovina a campeã de uso, atingindo 15.500 litros por quilo de carne. Por outro lado, os produtos vegetais são menos exigentes nesse quesito, sendo o arroz a cultura mais exigente, no entanto muito abaixo do que se verifica para a carne. Numa época em que existe penúria de água doce em muitas regiões brasileiras e mundiais, e com previsão de aumento dessa crise nos próximos anos, o uso dos recursos hídricos deve ser muito bem planejado, evitando o desperdício e uso abusivo. Como os produtos de origem animal demandam uso intensivo de água, são de longe os alimentos que mais pesam na pegada hídrica de uma dieta alimentícia. Uma dieta baseada em alimentos de origem animal é, portanto, uma dieta que tem implicações no uso intensivo da água disponível, e é evidente que não é ecologicamente correta.

De forma geral, 27% da pegada hídrica humana são devidos principalmente à produção de alimentos de origem animal, sendo que somente 4% se devem ao uso doméstico[5]. Esses dados nos levam a pensar que, se o homem pretende diminuir sua pecada hídrica, não basta somente economizar o uso de água doméstica, mas é imprescindível considerar seriamente sua dieta alimentar.

A pegada de carbono é a quantificação das emissões de gases do efeito estufa decorrentes do ciclo de vida de um produto, ou seja, contabilizam-se as emissões de carbono atreladas ao produto desde a extração da matéria-prima até a fase de pós-uso. É de fato uma medida de grande importância, pois está diretamente relacionada ao fenômeno de aquecimento global, tendo em vista que contabiliza os gases de efeito estufa produzidos pela humanidade. O efeito estufa é ocasionado pela retenção de radiação solar refletida pela crosta terrestre pelos gases presentes na atmosfera, provocando assim um efeito do tipo estufa, que resulta no aumento da temperatura do planeta.

Em média, cada cidadão do mundo tem uma pegada de carbono de 4 toneladas por ano. Certos países, entretanto, possuem pegadas extremamente elevadas, como nos Estados Unidos, onde cada cidadão produz cinco vezes mais, chegando a 20 toneladas de dióxido de carbono por ano. Outros países, como os europeus, exibem valores significativamente menores. Por exemplo, no Reino Unido a pegada de carbono de cada pessoa é, em média, 10 toneladas por ano, e na França, esse valor baixa para 6 toneladas anuais.

Quando se considera o total de dióxido de carbono produzido, a China é disparadamente o país mais poluente, seguida pelo Estados Unidos. O Brasil está entre os

maiores produtores.

Quando se trata da pegada de carbono de um indivíduo, uma vez que está diretamente relacionada com nossos hábitos diários, a sua medição depende de fatores diversos como a idade, o local onde vive e o tamanho da casa, os custos energéticos mensais (água, luz, gás), a quantidade de lixo produzida e hábitos de reciclagem, hábitos de consumo, tipo de alimentos consumidos, e como esses alimentos são produzidos, se viaja muito e quais os meios de transporte utilizados.

A redução da produção de gases do efeito estufa e, consequentemente, de nossa pegada ecológica individual é imperativo. Existem inúmeras maneiras de reduzir a nossa pegada de carbono, contribuindo assim para um planeta mais verde e mais saudável. Reduzir a quantidade de dióxido de carbono que liberamos para a atmosfera passa pela mudança de hábitos, como andar mais a pé ou de transportes públicos, em vez de carro; consumir menos, principalmente produtos de alta pegada de carbono, como os produtos e alimentos de origem animal; sempre que possível, consumir produtos produzidos localmente; poupar recursos energéticos e investir em energias alternativas.

Quando se trata de redução de emissão de gases de efeito estufa em casa, a dieta alimentar tem peso significativo e deve ser levada em consideração. Uma dieta balanceada e sustentável ecologicamente deve obedecer a uma restrição, e mesmo eliminação, de produtos com alta geração de gases de efeito estufa. Dessa forma, não só colaboramos com o meio ambiente como também cuidamos melhor de nossa saúde.

Na Tabela 1 são mostrados os dados das Pegadas Ecológica, Hídrica e de Carbono para 4 tipos diferentes de dieta - alto consumo de carne, baixo consumo de carne, vegetariana e vegana - onde alto consumo de carne significa carne em todas as refeições praticamente todos os dias, baixo consumo de carne significa carne 2 vezes por semana, vegetariana significa alimentação sem carne mas com leite e ovos e derivados, vegana significa sem nenhum tipo de alimento de origem animal.

Tabela 1. Valores da Família de pegadas segundo o tipo de dieta.

	Pegada Ecológica (m^2/semana)	Pegada hídrica (litros/semana)	Pegada de Carbono ($KgCO_2$ eq/semana)
Dieta com alto consumo de carne	170	25.300	29
Dieta com baixo consumo de carne	140	17.300	19

Dieta vegetariana	100	16.100	15
Dieta vegana	80	13.800	12

Fonte: Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN)[5]

Pelos dados da tabela acima, verifica-se que os valores dos diferentes tipos de pegadas podem variar até 100%, ou mais, segundo o tipo de dieta, e que de fato as dietas sem carne são as menos danosas para o meio ambiente, com valores sempre abaixo das dietas contendo carne. Esses dados científicos mostram, portanto, que comer carne não é bom para o ecossistema, e tampouco para nosso corpo, como veremos a seguir.

3. Consumo de carne e nossa saúde

Há uma extensa lista de doenças associadas ao consumo de carne, entre elas as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como o câncer, doenças cardiovasculares (doenças cardíacas e vasculares cerebrais), obesidade e diabetes, entre outras. As doenças crônicas não transmissíveis são doenças que se desenvolvem no decorrer da vida e são de longa duração. Atualmente, elas são consideradas o maior problema de saúde pública, e já são responsáveis por mais de 60% das mortes no mundo, segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde[6]. No Brasil as DCNT são responsáveis por mais de 70% das mortes[7].

Entre os vários fatores de risco dessas doenças está a alimentação não saudável, desbalanceada, baseada em dieta rica em carne e proteína animal em geral, alimentos processados e ultraprocessados, ou ainda muito rica em carboidratos e gorduras saturadas, e pobre em frutas e vegetais fibrosos. Uma dieta rica em carne aumenta consideravelmente as probabilidades de desenvolver algum tipo de doença crônica não transmissível, principalmente em pessoas com algum tipo de predisposição a esse tipo de doenças.

Entre as doenças associadas ao consumo de carne está o câncer. Inúmeros trabalhos científicos relacionam o consumo de carne com a incidência de câncer, principalmente o do tipo colorretal, que abrange tumores que acometem um segmento do intestino grosso (o cólon) e o reto.

A Organização Mundial da Saúde, por meio de sua Agência Internacional de Pesquisa sobre Câncer (IARC na sigla em inglês), formou um grupo de trabalho no ano de 2015 que reuniu 22 especialistas de 10 diferentes países, e avaliou mais de 800 estudos em populações com diferentes dietas em todo o mundo, que associavam o consumo de carne vermelha (vaca, vitelo, porco, carneiro, cabrito e outros) e carne processada (salsicha, linguiça, presunto,

carne enlatada, carne de sol, carne seca e charque, além de molhos e outros produtos à base de carne) com o aparecimento de câncer. O resultado desse estudo, publicado pela Organização[8], concluiu que a carne processada é carcinogênica para humanos, provocando câncer colorretal. O consumo de 50g diárias de carne processada aumenta em 18% a probabilidade de contrair câncer colorretal, mas associações também foram observadas para cânceres de pâncreas, estômago e próstata. Quanto à carne não processada, a OMS a classificou como provavelmente cancerígena para os humanos, com base nas evidências encontradas. Por outro lado, diz o estudo, as probabilidades de contrair câncer colorretal são 17% maiores quando 100g diárias de carne vermelha não processada são consumidas. Além disso, o aumento do consumo acarreta o aumento da probabilidade de se contrair a doença.

Outro tipo de doença correlacionada com o consumo de carne são as doenças cardiovasculares, que afetam o coração e as artérias, como o enfarte e o acidente vascular cerebral (AVC), além das arritmias cardíacas, isquemias (insuficiência de irrigação sanguínea devido à obstrução arterial ou vasoconstrição) ou anginas (dor muito intensa no peito). A principal característica das doenças cardiovasculares é o desenvolvimento da aterosclerose, ou seja, o acúmulo de placas de gorduras nas artérias ao longo dos anos, o que dificulta ou mesmo impede a passagem do sangue.

As causas da aterosclerose podem ser de origem genética, mas são principalmente devido aos hábitos alimentares e comportamentais do homem. Assim, aspectos nutricionais, como sedentarismo, tabagismo, hipertensão, consumo de álcool, diabetes e obesidade são as principais causas de altos índices de colesterol e, por consequência, entupimento de artérias. Portanto, vida sedentária, consumo excessivo de alimentos ricos em gordura e sal, álcool e tabagismo devem ser combatidos. A melhor prevenção consiste em se adotar uma dieta balanceada, saudável e pobre em gorduras ruins (gordura saturada), principalmente de origem animal, assim como praticar exercícios físicos rotineiramente, não fumar e não consumir bebidas alcoólicas.

Um grande número de trabalhos científicos tem correlacionado a dieta alimentar, qualitativa e quantitativamente, com doenças cardiovasculares. O principal fator que concorre com risco significativo é a ingestão de alimentos que contenham colesterol, gorduras saturadas e gorduras trans, pois eles têm implicação no nível de colesterol do organismo[9]. Os alimentos ricos nessas gorduras são os industrializados, os que contêm gordura hidrogenada, carnes e todo alimento de origem animal (leite e derivados). A carne processada, além de ser comprovadamente causadora de câncer, como visto anteriormente, correlaciona-se igualmente com maiores incidências de doenças coronárias, aumentando o risco em 42%[10].

Manter uma dieta com pouca ou nenhuma ingestão de carne, assim como hábitos saudáveis, é fundamental para proteger a saúde do coração. O Ministério da Saúde estima que 31,5% dos óbitos no Brasil são provocados por doenças cardiovasculares, tornando-se a primeira causa de morte entre a população brasileira e colocando o Brasil entre os 10 países com maior índice de mortes por doenças cardiovasculares.

Diabetes mellitus é o nome dado a uma classe de doenças que resulta em níveis elevados de glicose no sangue. Existem diferentes tipos e várias causas de diabetes. O diabetes tipo 1, em que o pâncreas perde a capacidade de produzir insulina em decorrência de um defeito do sistema imunológico, fazendo com que nossos anticorpos ataquem as células que produzem esse hormônio, ocorrendo em cerca de 5 a 10% dos pacientes com diabetes; e tipo 2, em que existe uma combinação de dois fatores – a diminuição da secreção de insulina e um defeito na sua ação, conhecido como resistência à insulina. Duas em cada três pessoas com diabetes morrem em função de problemas cardiovasculares ou derrame[11]. O diabetes é uma das doenças mais comuns no mundo e sua incidência tem aumentado ao longo dos anos, devido principalmente à má alimentação e à obesidade.

O diabetes do tipo 2 é o que se adquire por maus hábitos alimentares e obesidade, mais comum em pessoas acima de 40 anos, mas que pode também se verificar em jovens e mesmo crianças.

Estudo realizado que reuniu vários trabalhos, contabilizando mais de 1 milhão de pessoas, concluiu que o consumo de carne pode aumentar em 20% os riscos de desenvolver diabetes tipo 2[12]. Em outro estudo[13], conduzido com cerca de 150 mil pessoas, por mais de 20 anos, conclui-se que o risco de desenvolver diabetes tipo 2 aumentou 19% com consumo diário de 100g de carnes não processadas, e aumentou 51% com o consumo diário de 50g de carne processada. Os autores estimaram que um dos fatores mais relevantes para esse resultado é o ferro heme contido nas carnes, que causa danos às células pancreáticas responsáveis pela produção de insulina, e ao sódio e nitrito contido nas carnes processadas. Por outro lado, a substituição da carne por nozes, queijo magro ou grãos integrais reduziu o risco em 16 a 35%.

Esses resultados evidenciam que o consumo de carne vermelha durante a vida está associado ao risco elevado de desenvolver diabetes tipo 2. Esses resultados acrescentam mais evidências de que reduzir o consumo de carne vermelha confere benefícios para a manutenção da saúde.

Nas últimas décadas, o aumento da obesidade em vários países ao redor do mundo, incluindo o Brasil, vem despertando grandes preocupações. A obesidade tornou-se uma

epidemia global, segundo a Organização Mundial da Saúde. O excesso de gordura corporal está associado a uma série de doenças, como o aumento da pressão arterial, a resistência à insulina, considerados fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes e doenças cardiovasculares.

As principais doenças associadas à obesidade são: doenças coronárias, como hipertrofia, que é o aumento do músculo do coração por excesso de trabalho; hipertensão, que segundo a Sociedade Brasileira de Hipertensão, o problema é a causa de 40% das mortes por acidente vascular cerebral (AVC/ derrame); trombose, em que obesos têm mais do que o dobro de probabilidade de serem acometidos dessa doença do que pessoas não obesas; apneia do sono, pouco conhecida e muito perigosa, acometendo mais da metade dos obesos; esteatose hepática, que é o acúmulo de gordura no fígado, podendo degenerar em cirrose ou fibrose; depressão, que afeta quase 90% dos obesos; asma, devido à produção de uma substância pelo tecido adiposo que provoca o fechamento dos brônquios; infertilidade e gravidez de risco, devido à produção anormal de testosterona pelas mulheres obesas; neoplasia, que é o desenvolvimento desordenado de células, podendo ser benigno ou virar câncer; colesterol alto e diabetes tipo 2.

Um dos maiores agentes implicados no desenvolvimento da obesidade são os alimentos ricos em gorduras, principalmente gorduras saturadas. Dietas ricas em gorduras provocam reações complexas de nosso corpo, que podem ser positivas ou negativas. Gorduras saturadas encontradas na carne vermelha, em aves, leites e derivados, e gordura trans, produzida a partir da hidrogenação de óleos vegetais e usadas na maioria dos alimentos processados industrialmente, tendem a formar depósitos nos tecidos, elevar a pressão arterial, aumentando os riscos de problemas cardíacos e contribuindo decididamente com o ganho de peso e obesidade.

Alimentos ricos em gordura saturada podem, além disso, induzir à resistência à insulina, hormônio responsável por carregar a glicose para o interior das células, e à leptina, indutora da saciedade, contribuindo dessa forma para o desenvolvimento do diabetes e da obesidade[14].

Mas a carne não é só gordura, contendo também um alto teor de proteínas. Isso também tem o seu lado bom e o ruim. Excesso de proteína sobrecarrega o aparelho digestivo e particularmente os rins, e estes, funcionando mal, proporcionam o acúmulo de toxinas em nosso corpo, podendo originar a doença conhecida como uremia, que se manifesta na forma de náuseas, fadiga, desorientação, falta de ar e também edema nos braços e pernas.

Para complicar ainda mais esse quadro, a obesidade é também um fator de risco para

os rins e, se associada ao alto consumo de proteínas, torna-se uma combinação explosiva para esses órgãos. Os rins possuem, igualmente, função importante na regulação da pressão arterial, e rins intoxicados e debilitados são porta aberta para hipertensão.

Além das doenças destacadas acima, vários trabalhos científicos associam o consumo de carne a outras doenças crônicas, entre elas a osteoporose, Doença de Parkinson, o Mal de Alzheimer, doenças renais crônicas, doenças degenerativas e síndrome metabólica. Outro dado preocupante, dada a sua implicação, é o aparecimento de bactérias super-resistentes à antibióticos, atribuído, principalmente, a antibióticos ministrados ao gado de corte, para evitar doenças. Estima-se que 70% dos antibióticos produzidos no mundo são para consumo animal, incluindo bovinos, suínos e aves. Em alguns países essa prática é proibida, mas no Brasil é comum. Como os animais defecam ao ar livre, essas bactérias passam a contaminar o meio ambiente, e disseminam-se de forma incontrolável, tornando-se também um problema ambiental.

Com o recente advento da pandemia Covid-19 causada por novo vírus (Corona), muitos pesquisadores e cientistas têm defendido que enquanto houver consumo de carne, haverá sempre perigo de surgimento de novos vírus fatais. Os pesquisadores C. Paim e W. Alonso[15] mostram como a maioria dos surtos de doenças nas últimas décadas — Ebola, HIV, H1N1 e Covid-19, por exemplo — teve alguma relação com a criação e o consumo de proteína animal. Tanto práticas primitivas de consumo e criação animal (Ebola, HIV e Covid-19 provavelmente tiveram origem na caça de morcegos e macacos, respectivamente) quanto as mais modernas, como os sistemas intensivos que favoreceram o surto de H1N1, colocam em risco a saúde e a economia.

4. Alimentação sem carne

Existem muitos mitos envolvendo a alimentação sem carne, ou vegetarianismo, muitos deles infundados. Existe também, por outro lado, desconhecimento, por parte da população, do verdadeiro significado de vegetarianismo, e por isso o receio de que a alimentação sem carne possa levar a diferentes distúrbios nutricionais. No entanto, a alimentação sem carne bem conduzida é muito melhor que a onívora, pois os vegetarianos são, geralmente, mais saudáveis que os onívoros.

Analisemos alguns mitos ou verdades sobre vegetarianismo, para esclarecer melhor esse tema:

Substituir a carne é impossível: Esse é o primeiro e, talvez, o maior mito. Os nutrientes da carne são totalmente encontrados em vegetais, principalmente em leguminosas (feijões, lentilhas, ervilha, grão-de-bico, fava e soja) que fornecem proteínas, ferro, cálcio, zinco, e outros minerais e vitaminas.

Vegetarianos têm falta de cálcio: Esse é outro mito sem fundamento. O cálcio é um elemento muito comum nos vegetais, e alguns deles tem até mais cálcio que no leite e derivados. O principal problema do cálcio não é propriamente a fonte alimentar, mas a ausência de vitamina D no corpo, que ajuda na sua assimilação.

Vegetarianos têm falta de ferro: Esse um dos mais fortes argumentos contra o vegetarianismo, porém não tem fundamento, pois os vegetais são ricos em ferro. Os vegetarianos têm a mesma prevalência de anemia por falta de ferro do que os não vegetarianos. A dieta vegetariana, ao contrário do que muitos pensam, não é pobre em ferro e, aliás, costuma ser mais rica nesse mineral do que a onívora.

Vegetarianos não obtêm proteínas o bastante: A dieta vegetariana oferece quantidades suficientes de proteína, e evitam naturalmente o excesso delas, caso este comum na dieta onívora. O excesso de proteína não é bom para o organismo, pois leva à sobrecarga do sistema digestório

Vegetarianos não obtêm vitaminas o bastante: Vitaminas não é problema para vegetarianos, pois frutas, legumes e verduras são fartos nesses nutrientes. Somente a vitamina B_{12} pode vir a ser um problema para veganos. Nesse caso, pode-se recorrer a uma suplementação, ou então recorrer a alimentos contendo micro-organismos probióticos (produzem essa vitamina em nossos intestinos), ou ainda a certas algas[16] como clorela, nori e alguns cogumelos, marcadamente o shiitake.

Vegetarianos são mais saudáveis: Não há como negar essa afirmação, pois vários estudos recentes descrevem menor risco e incidência de doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, hipertensão arterial, obesidade, síndrome metabólica, doenças cardiovasculares e câncer) em indivíduos que mantém dieta vegetariana.

5. Dieta vegetariana balanceada

Nas recomendações a seguir exclui-se alimentos industrializados, devido ao fato de serem, geralmente, pouco ou nada nutritivos, e carregados de calorias. Durante a oficina e no livro anteriormente citado[1], há um maior aprofundamento sobre esse item. Recomenda-se,

outrossim, o uso de alimentos em natura ou minimamente processados e, se possível, orgânicos.

As orientações são dadas com base em obras especializadas[17,18], focando-se na elaboração de um menu diário, variando os tipos de alimentos, privilegiando o balanço correto entre os diferentes grupos desses alimentos e suas quantidades diárias. As recomendações são dadas levando em conta uma pessoa normal, sem nenhum tipo de restrição alimentar ou carência, ou que tenham algum tipo de limitação que dificulte a absorção de nutrientes. Para estes casos é recomendado procurar ajuda de um profissional da área.

O método de estabelecimento da dieta baseia-se na montagem do cardápio contendo um número mínimo de porções dos seguintes grupos alimentares: grãos (cereais), alimentos ricos em proteína, hortaliças, frutas e óleos. A tabela abaixo estabelece os grupos e os respectivos números mínimos de porções para cada um. O total de calorias resultante ao se implementar essa tabela vai depender da quantidade de porções, respeitando o mínimo recomendado para cada grupo. Para maiores detalhes sobre os grupos de alimentos e composições, consultar tabelas de composição de alimentos[1]. Com base nessas tabelas e seguindo as orientações da tabela abaixo é possível estabelecer um cardápio diário, em que os nutrientes essenciais estarão sendo privilegiados, de forma a satisfazer as necessidades nutricionais diárias.

Porções mínimas diárias

Grupos	Número mínimo de porções
Grãos (cereais)	6
Alimentos ricos em proteínas	5
Hortaliças	4
Frutas	2
Óleos	2

6. O jejum intermitente

Como já mencionado anteriormente, deixar de comer de tempos em tempos é muito benéfico para o organismo, pois possibilita que este realize sua própria desintoxicação. Além disso, possibilita também uma perda de peso saudável, gerando um bem estar geral no

organismo.

Entre as muitas dietas de emagrecimento que existem na atualidade, o jejum intermitente foi proposto recentemente, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas, ao mesmo tempo que promove um aumento da expectativa de vida. Esta dieta propõe que seja feito jejum em dois dias intercalados da semana, com ingestão de aproximadamente 500 Kcal, sendo que nos dias restantes a alimentação é normal. É um conceito muito simples, que facilita a observância da dieta, sem necessidade de exercer um controle e contagem rígidos das calorias diariamente, como acontece com outros tipos de dietas.

Alguns dos resultados alentadores sobre essa dieta, além de resultar em uma perda rápida e saudável de peso, mostram que o jejum intermitente é eficaz em melhorar a sensibilidade à insulina e outros marcadores de risco para doenças metabólicas[19].
Mosley[20] escreve o jejum intermitente da seguinte forma:

- *faz com que pensemos não somente no que comer, mas quando comer;*
- *não tem regras complicadas; a estratégia é flexível, abrangente e amigável;*
- *não necessita controle de calorias diárias; nada parecido com as dietas convencionais;*
- *sim, requer jejum, mas não como é conhecido; você não vai morrer de fome;*
- *não vai deixar de saborear suas comidas preferidas, na maior parte do tempo;*
- *uma vez atingido o peso ideal, permanecer no programa básico significa que ele não voltará;*
- *a perda de peso é apenas um dos benefícios da dieta. O lucro real está no ganho em saúde a longo termo, diminuindo o risco de uma série de doenças, incluindo diabetes, doenças cardiovasculares e câncer.*
- *você vai rapidamente sentir que não se trata apenas de mais uma dieta, é muito mais que isso: é uma estratégia sustentável para a saúde e vida longa.*

A dieta do jejum intermitente resume-se, portanto, na observância de jejum em dois dias intercalados durante a semana, consumindo nesses dias aproximadamente 500 Kcal, tomando o cuidado de não ingerir alimentos de alta carga glicêmica, ou seja, índice glicêmico acima de 55. Verduras e legumes estão liberados, pode-se comer à vontade, até atingir 500 calorias. Pode-se dividir essas calorias durante as refeições, ou seja, café da manhã, almoço e janta, ou comer tudo numa só refeição.

Nos outros dias da semana, o consumo de alimentos é livre. Procurar não exceder em

muito 1500 Kcal diárias. Procurar sempre uma dieta balanceada, com muita fruta, verdura e legumes, evitando a carne, procurando consumir o quanto mais possível produtos orgânicos. Caso não possa efetuar a dieta no dia habitual, não tem problema, basta apenas mudar para outro dia, evitando o jejum em dois dias consecutivos.

O recomendado é ficar 24 horas de jejum, ou seja, por exemplo das 8:00 da manhã do dia um até as 8:00 horas do dia seguinte, ou seja, tomar o café da manhã no dia um e só tomar café da manhã no dia seguinte. Pode ser feito também um jejum de 36 horas, que significa jantar no dia um e só tomar café no terceiro dia. Fica a gosto e possibilidades de cada um.

Recomenda-se nos dias de jejum tomar muita água, por um lado porque traz um alívio momentâneo à fome e, por outro lado, porque como comemos menos nesses dias há menor aporte de água pelos alimentos. Alternativamente pode-se também tomar chá e café. Atenção às frutas e respectivos sucos, pois podem ser muito calóricos e de alto índice glicêmico.

7. Aditivos alimentares

Aditivos alimentares são substâncias adicionadas propositalmente a alimentos, dentro de limites pré-determinados, com o objetivo de melhorar certas propriedades do alimento, ou para a sua conservação. O Decreto Presidencial[1] Nº 55.871, de 26 de março de 1965, define aditivo alimentar em seu Artigo 1º: "Considera-se aditivo para alimento a substância intencionalmente adicionada ao mesmo com a finalidade de conservar, intensificar ou modificar suas propriedades, desde que não prejudique seu valor nutritivo". Não se considera aditivo toda substância adicionada "acidentalmente" ou "incidentalmente", como definido no Artigo 3 do mesmo Decreto: "a substância residual ou migrada, presente no alimento, como decorrência das fases de produção, beneficiamento, acondicionamento, estocagem e transporte do alimento ou das matérias primas nele empregadas".

Os aditivos, apesar de terem um objetivo útil, podem as vezes ser muito prejudiciais à saúde. Esse prejuízo pode significar, para alguns, doenças graves e, em caso extremos, até mesmo a morte. Para outros, os efeitos podem ser mais sutis, não tão evidentes, com reflexos na saúde a prazos mais longos, muitas vezes na terceira idade, diminuindo não só a qualidade, como também a expectativa de vida.

No entanto, nem todo aditivo é tóxico, existindo aqueles completamente naturais e inofensivos à saúde. Outros, podem nos afetar mais ou menos intensamente, visto que as reações dependem da sensibilidade ou tolerância de cada indivíduo. Os fatores tempo e quantidade também são muito importantes, pois por mais inócuo que possa ser um aditivo, repetidas ingestões ao longo do tempo, as vezes por anos a fio, podem acabar provocando

doenças, principalmente na terceira idade. As doenças mais comuns, originadas ou agravadas por alimentos, são as do tipo DCNT, como diabetes, câncer e cardiopatias, e que juntas são responsáveis por mais da metade das mortes entre humanos. Dessa forma, é imprescindível conhecer que aditivos alimentares podem causar danos à saúde, a fim de que se saiba o que, como, quando e o quanto comer, para evitar, ou minimizar, problemas futuros.

Os alimentos às vezes podem vir contaminados com substâncias tóxicas provenientes do meio ambiente, ou das embalagens, ou ainda das formas de preparo e processamento, ou mesmo dos agrotóxicos. Diante de tantas ameaças a nossa saúde, a melhor atitude a ser tomada é o bom senso, no sentido de evitar o que é possível, minimizar o consumo quando não for possível evitar, fazer melhor as escolhas no momento da compra, analisando os rótulos e procurando alternativas mais saudáveis, produtos com embalagens mais seguras e consumir preferencialmente produtos orgânicos.

A refeição preparada em casa, com ingredientes adquiridos por nós mesmos, possui várias vantagens, tais como a preservação do teor nutritivo, a qualidade, a limpeza e a economia. Embora possa parecer retrógrado, a comida feita em casa, assim como no tempo de nossas avós, é ainda a melhor forma de nos alimentarmos, enquanto ficamos na espera de que a ciência e tecnologia de alimentos nos ofereçam alimentos industrializados mais nutritivos e menos carregados de aditivos nocivos à saúde.

Referências

1. Maugeri Filho, F., Reforma alimentar para espíritos em evolução, 1ª Ed., Cárita Editora, Campinas, SP, 2017.
2. Wackernagel, M.; Rees, W. Our ecological footprint: Reducing Human Impact on the Earth, New Society Press, 1996.
3. Barilla Center for Food and Nutrition, Double Pyramid: Recommendations for a Sustainable Diet, 2015.
4. Hoekstra, A.Y.; Hung, P. Q. 2002. Virtual water trade: a quantification of virtual water flows between nations in relation to international crop trade. Value of Water Research Report Series, vol. 11. UNESCO-IHE, Delft, the Netherlands.
5. Mekonnen, M. M.; Hoekstra, A. Y. 2011. National water footprint accounts: The green, blue and grey water footprint of production and consumption. Value of Water Res. Rep. Ser. No. 50. UNESCO-IHE, Delft, the Netherlands.
6. World Health Organization: Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles, 2014.
7. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de

Situação de Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

8. International Agency for Research on Cancer. Volume 114: Consumption of red meat and processed meat. IARC Working Group. Lyon, IARC Monogr. Eval. Carcinog. Risks Hum., 2015.
9. Castro, L. C. V.; Franceschini, S. C. C., Priore, S. E.; Pelúzio, M. C. G. Nutrição e doenças cardiovasculares: os marcadores de risco em adultos, Rev. Nutr., 17: 369-377, 2004.
10. Mustad, V. A. ,Kris-Etherton, P. M., Beyond Cholesterol Lowering: Deciphering the Benefits of Dietary intervention on Cardiovascular Diseases, Curr. Atheroscler. Report, 2: 461-466, 2000.
11. Sociedade Brasileira de Diabetes, http://www.diabetes.org.br/.
12. Micha, R., Wallace, S. K., Mozaffarian, D., Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes: A systematic review and meta-analysis, Circulation, 121: 2271-2283, 2010.
13. Pan, A.; Sun, Q.; Bernstein, A. M.; Manson, J. E.; MD, DrPH; Willett, W. C., Hu, F. B.. Changes in Red Meat Consumption and Subsequent Risk of Type 2 Diabetes Mellitus: Three Cohorts of US Men and Women, JAMA Intern. Med., 173: 1328-1335, 2013.
14. Souza, C. T.; Araújo, E. P.; Bordin, S.; Ashimine, R.; Zollner, R.L.; Boschero, A. C.; Saad, M. J.; Velloso, L. A. Consumption of a fat-rich diet activates a proinflammatory response and induces insulin resistance in the hypothalamus. Endocrinology, 146: 4192-4199, 2005.
15. Paim, C. S.; W. J. Alonso. Pandemias, saúde global e escolhas pessoais, 1ª Ed., Editora Cria, Alfenas, MG, 2020.
16. Watanabe, F., Yabuta, Y., Bito, T., Teng, F., Vitamin B12-Containing Plant Food Sources for Vegetarians, Nutrients, 6: 1861-1873, 2014.
17. Slywitch, E., Alimentação sem carne, 1ª ed., São Paulo, SP, Brasil, Alaúde Editorial, 2010.
18. Guia alimentar para a população brasileira, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2ª ed., Brasília, Ministério da Saúde, 2014.
19. Harvie, M. N., Pegington, M., Mattson, M. P., Frystyk, J., Dillon, B., Evans, G., Cuzick, J., Jebb, S. A., Martin, B., Cutler, R. G., Son, T. G., Maudsley, S., Carlson, O. D., Egan, J. M., Flyvbjerg, A., Howell, A., The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women, International Journal of Obesity 35, 714-727, 2011.
20. Mosley, M., Spencer, M., The Fast Diet, 1ª ed., New York, USA, Atria Books, 2013.

ANEXO

Depoimento

ALUNO: Fernando Togni Andrés

Ao me inscrever para o curso “Reforma Alimentar: Conscientização para uma Alimentação Saudável” dentro do eixo Saúde Física e Mental, imaginei que participaria de palestras sobre os excessos alimentares que cometemos costumeiramente.

No entanto, tive uma grata surpresa. A começar pelo Instrutor: Doutor Francisco Maugeri Filho, muito preparado e qualificado na proposta e temas que foram abordados durante nossos encontros. Explanou e demonstrou as composições químicas da maioria dos alimentos presentes em nossa dieta diária, abordou temas pertinentes a conscientização de uma nova conduta de preservação ambiental e despertou nossas responsabilidades enquanto corpo e espírito, sempre considerando nossas individualidades.

Com o curso obtive conhecimentos que me faltavam para iniciar a prática do vegetarianismo. Modifiquei hábitos e costumes e cheguei a reduzir 10 kg.

A orientação correta feita por profissionais dedicados e competentes, aliada a novas resoluções e condutas das pessoas é o que nos tornarão mais saudáveis e responsáveis pela saúde do nosso planeta.

Agradeço muito ao programa UniversIDADE pela oportunidade de haver participado desse curso e, especialmente, ao instrutor Doutor Francisco Maugeri Filho que, com seu vasto conhecimento, tornou possível a compreensão necessária para minha transformação.

CAPÍTULO 5

INSTINTO, EMOÇÃO E RAZÃO: FUNDAMENTOS NEUROBIOLÓGICOS. ESTRUTURAS NEURAIS E ASPECTOS EVOLUTIVOS

Prof. Dr. Miguel Arcanjo Areas

Instinto, emoção e razão: fundamentos neurobiológicos. Estruturas neurais e aspectos evolutivos

É provável que a vida na Terra, na sua forma mais simples, tenha surgido há 3,8 bilhões de anos. Os primeiros répteis apareceram há cerca de 300 milhões de anos, sendo que os dinossauros, seus mais significativos representantes, dominaram a Terra por 170 milhões de anos. Os animais dessa classe, apresentam um sistema nervoso no qual destacam-se a medula espinhal, o tronco encefálico, o hipotálamo e o cerebelo. Essas estruturas, também presentes no sistema nervoso de mamíferos, se encarregam de colocar em ação funções instintivas primitivas como fome, fuga/luta (agressividade) e reprodução, fundamentais para a preservação da própria vida e da espécie. Pelo fato de agir de forma sempre instintiva, o cérebro reptiliano não é capaz de planejar e executar objetivos próprios, sendo que, em ambientes desconhecidos, por se sentir ameaçado, o indivíduo prefere fugir para um local que lhe inspire segurança do que enfrentar algo novo, prejudicando a ocorrência de processos adaptativos fundamentais para a evolução da espécie. Com a extinção dos dinossauros, há 66 milhões de anos, os mamíferos encontraram condições para o próprio desenvolvimento e diferenciação. Assim, diferentes espécies de mamíferos passaram a apresentar importantes modificações estruturais cerebrais, resultantes de longos processos evolutivos adaptativos.

Observam-se, nos mamíferos atuais, um aumento da área do hipotálamo e estruturas cerebrais como o tálamo, hipocampo, amígdala límbica, rinencéfalo (sistema olfatório) e córtex cerebral – região pré-frontal, em particular – todas elas interligadas por complexas redes neurais. Tal diferenciação cerebral acrescentou o componente emocional aos instintos. Surgiram, então, a paixão, o amor e o vínculo que se associaram aos comportamentos instintivos da fome, fuga/luta e sexo. Além disso, dentre os mamíferos, os primatas, e especialmente os humanos, que surgiram entre 200 ou 350 mil anos atrás, adquiriram a capacidade de raciocinar graças ao desenvolvimento de uma nova estrutura cortical, o neocórtex, região mais recente do processo evolutivo cerebral, há 50 mil anos. Essa interação

entre instinto, emoção e razão é uma das características do Homo Sapiens, espécie que surgiu há 10 mil anos e que constitui a atual sociedade humana. Portanto, frente a qualquer situação que exija análise e decisão, é perfeitamente possível distinguir quando utilizamos principalmente a razão, pela maior ativação da área cortical pré-frontal, ou quando permitimos que as emoções predominem, pelo maior envolvimento do sistema límbico (hipotálamo, hipocampo, amígdala límbica), ou quando deixamos que os instintos prevaleçam (medula espinhal, tronco encefálico e parte do hipotálamo), fruto da nossa herança reptiliana (figura1). Essas características foram decisivas para que os humanos desenvolvessem extraordinária capacidade de adaptação, estabelecendo relacionamentos com qualquer indivíduo da espécie, inclusive com aqueles que não são membros da própria família [1].

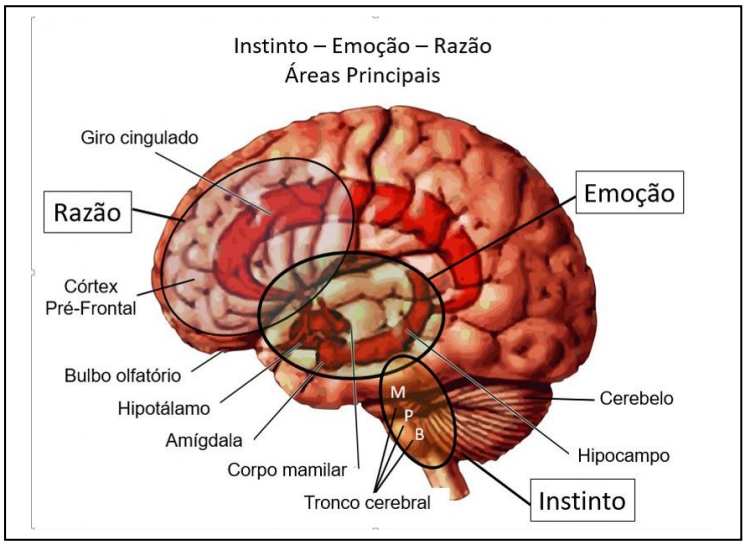


Figura 1. Principais áreas cerebrais responsáveis pelo **instinto:** tronco cerebral (mesencéfalo (M), ponte (P), bulbo (B), cerebelo e parte do hipotálamo; **emoção:** hipocampo, amígdala, bulbo olfatório e hipotálamo; **razão**: córtex pré-frontal.

Relações monogâmicas – formação de casais

Os humanos têm forte propensão para formar casais, com predominância da monogamia social. Tal característica possibilita vantagens como, por exemplo, baixa taxa de mortalidade de casais em relacionamentos estáveis, enquanto conflitos em relacionamentos românticos podem ser causas de depressão, redução da função imunológica e prejuízo da função cardíaca [2]. Por outro lado, a sexualidade humana possui características não encontradas em outras espécies animais. Assim, humanos praticam sexo, também, para a obtenção de prazer e satisfação. Portanto, o sentimento do amor, proporcionando prazer e

bem-estar, reforça o vínculo entre um casal e, consequentemente, a manutenção da estabilidade e da duração das relações monogâmicas, sendo a ocitocina o neurohormônio responsável por essa união [3].

Estudos neurobiológicos entre casais monogâmicos, propõe que, na espécie humana, a origem da motivação do amor pode ser explicada com base nos processos cerebrais de recompensa responsáveis pelo vínculo e dependência - semelhante à adicção - estabelecidos, principalmente, durante a infância e adolescência. O amor romântico, por sua vez, completa seu desenvolvimento na idade adulta devido ao prolongamento do processo de maturação/mielinização das conexões entre o córtex frontal e os núcleos da base, promovido pelo gene FOXP2, também envolvido na linguagem verbal humana. A figura 2 apresenta, para fins didáticos, a construção de uma figura bidimensional de um triângulo equilátero, com o amor romântico ocupando o vértice superior na idade adulta, enquanto o vínculo encontra-se posicionado no vértice inferior esquerdo, por exemplo, associado ao período da infância, enquanto o vértice inferior direito está relacionado à adicção (dependência). No lado esquerdo desse triângulo estão os fatores genéticos, enquanto no lado direito encontram-se os fatores epigenéticos que influenciam esse circuito motivacional formado pelo amor romântico, vínculo e dependência. Os fatores genéticos são responsáveis pela transmissão dos caracteres hereditários, no que se refere à anatomia e fisiologia, e irão se manifestar segundo a susceptibilidade ou risco genético do indivíduo. Por outro lado, fatores epigenéticos são informações genéticas adicionais, promotoras de modificações químicas no DNA, que podem ativar ou inibir (silenciar) a expressão de genes, sem que ocorra alterações na sequência do DNA, e que são transmitidas pelas divisões celulares mitóticas e meióticas.

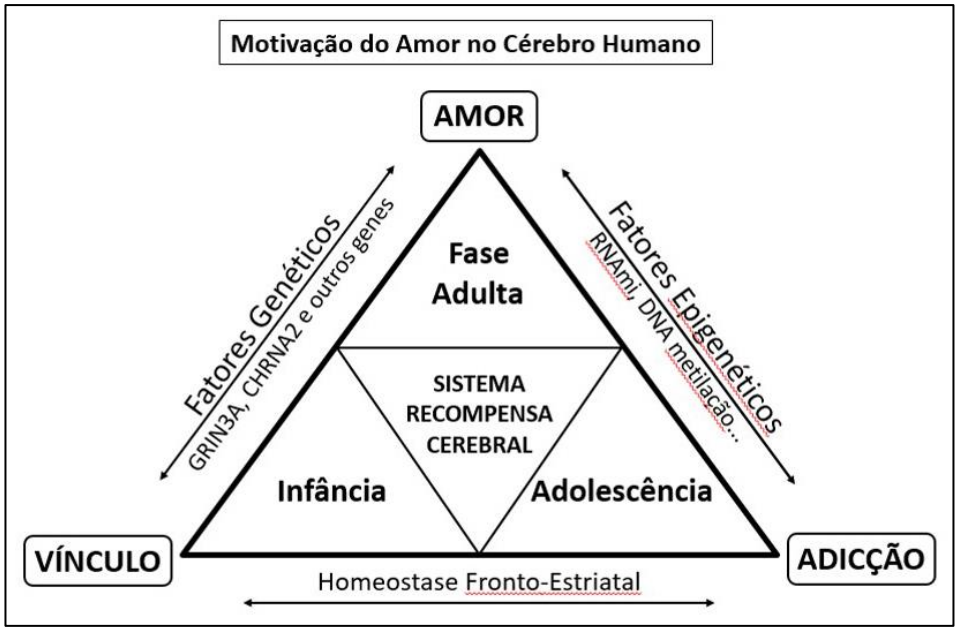


Figura 2. Esquema representativo da motivação do amor no cérebro humano durante a infância, adolescência e na fase adulta, sujeita às influências genéticas e epigenéticas e à integridade da rede neural entre o córtex frontal e o corpo estriado dos núcleos da base. (***Adaptado d Burunat E. et al. "Love is a physiological motivation (like hunger, thirst, sleep or sex)". Medical Hypotheses 129 (2019) 109225.)***

Assim, fatores epigenéticos externos, tais como estresse, calor, frio, fome e adicção, dentre outros fatores, podem desencadear reações de metilação e acetilação, inativando ou ativando, respectivamente, regiões específicas do DNA. Dessa forma, a transmissão de comportamentos semelhantes à adicção e de fenótipos obesogênicos induzidos por dieta materna rica em gordura, por exemplo, podem ser transmitidos às próximas gerações por alterações epigenéticas. Existem algumas características que distinguem os fatores epigenéticos dos genéticos, destacando-se, entre elas, a reversibilidade de alterações comportamentais e/ou funcionais, fato que não ocorre quando as alterações são de ordem genética. É como se, por exemplo, o estado alimentado atual do seu pai ou da sua mãe, afetasse o metabolismo dos seus netos. Também há estudos que mostram que pessoas que passaram por um trauma podem ter descendentes epigeneticamente estressados. Ou seja, a herança que trazemos dos nossos ancestrais vai além do DNA que recebemos deles. Então, se os seres humanos podem herdar um trauma de forma epigenética, o efeito no DNA pode ser revertido por meio de combinações de terapias epigenéticas (agentes demetiladores, por exemplo) associadas a terapias comportamentais aplicadas por profissional habilitado em saúde mental, procedimentos que podem reativar e/ou silenciar genes, promovendo o controle ou a extinção de um determinado comportamento [3]. Além disso, como a base do

triângulo proposto representa a homeostase das interações entre o córtex e os núcleos da base, a reversão de comportamentos adictos torna-se possível pelo fato do córtex pré-frontal ser a área do cérebro responsável pela avaliação, julgamento e tomada de decisão racional sobre qualquer atitude comportamental epigenéticamente alterada. Se, para Sêneca - filósofo romano (4 a.C – 65 d.C) - "o destino conduz o que consente e arrasta o que resiste", para Schopenhauer - filósofo alemão (1788 -1860) – "o destino baralha as cartas, nós jogamos".

Vários sistemas em diferentes regiões cerebrais operam em conjunto para promover a escolha do parceiro, incluindo os sistemas neurais para percepção sensorial, memória e respostas cognitivas e emocionais, associando esses processos à sensação de prazer (circuito de recompensa). A ativação desse sistema provoca manifestações orgânicas como aumento da frequência cardíaca, sudorese, insônia, falta de apetite, atenção concentrada em uma só pessoa, alterações súbitas de humor (ciclotimia), comportamento possessivo e motivação constante em conseguir a atenção do parceiro. De um modo geral, a relação entre ocitcina/dopamina no núcleo accumbens hipotalâmico de parceiros apaixonados, possibilita maior plasticidade ao sistema de recompensa cerebral, tornando-o mais flexível e, assim, capaz de incorporar novos vínculos, como os filhos, por exemplo. Além disso, a densidade de receptores de ocitocina no núcleo accumbens está relacionada ao tempo de permanência na companhia do parceiro, comportamento semelhante à duração do período de luto e da ativação de sistemas neuro-hormonais relacionados ao estresse após a perda do companheiro. Portanto, enquanto a dopamina aumenta a motivação, a ocitocina proporciona tranquilidade necessária para que a união aconteça [4].

Um aspecto importante a ser considerado é a "sincronia biocomportamental", ou seja, a coordenação sincronizada de processos biológicos e comportamentais, que ocorre durante o relacionamento entre parceiros, contribuindo decisivamente para o fortalecimento de vínculos sociais. Em vínculos humanos, observa-se grande flexibilidade desse processo, impedindo que a sincronização seja rigida e previsível, como nas formigas, por exemplo, mas desenvolvida por meio de um processo estocástico, obedecendo princípios básicos de sistemas dinâmicos e de acordo com a variabilidade das características locais. Esse sincronismo peculiar da espécie humana pode gerar e fortalecer vínculos por meio da sincronização de: a) comportamentos não-verbais: b) ritmos biológicos (frequências cardíaca e respiratória, por exemplo); c) ciclos de liberação hormonal; d) frequência de ondas elétricas cerebrais (cérebro a cérebro), ou seja, entre ondas elétricas cerebrais de igual frequência [5].

Empatia (cognição social) e amor altruísta.

A sincronia biocomportamental pode, também, ser verificada entre pessoas desconhecidas, sendo caracterizada como empatia ou cognição social, proporcionando às pessoas uma ampla gama de sensações positivas como aumento do bem-estar, confiança e integração social. De fato, a empatia apresenta aspectos cognitivos, relacionados à compreensão da perspectiva psicológica de outras pessoas, e afetivos, caracterizados por reações emocionais provocadas pela observação da experiência alheia, tal como chorar diante de situações tristes em filmes, poesias e músicas, ainda que fictícias. A ocitocina pode ser considerada como uma assinatura fisiológica da empatia, a qual está diretamente relacionada com atos de generosidade e, consequentemente, com a expressão do amor altruísta por meio de ações moralmente desejáveis [6]. As áreas cerebrais ralativas ao amor altruísta são o globo pálido, núcleo accumbens do hipotálamo, amígdala límbica e septo, sendo que todas essas áreas estão funcionalmente conectadas com a ínsula e regiões do córtex pré-frontal.

Enquanto a resposta altruísta à angústia alheia está associada a uma reatividade elevada da amígdala, a pró-socialidade cotidiana está mais intimamente associada à ativação do núcleo do leito da estria terminal – uma região extendida da amígdala - conhecida por seu papel na manutenção da vigilância de informações ambientais socio-afetivas relevantes para o cuidado dos pais com os filhos, além de se constituir numa base para a motivação do engajamento pessoal em comportamentos cotidianos de ajuda [7]. Além disso, a ínsula, localizada profundamente dentro do sulco lateral do cérebro, exerce papel fundamental no processamento neural da empatia e da cognição social, constituindo-se em estrutura neural fundamental para a gênese do amor altruísta [8].

Ínsula e consciência interoceptiva

A ínsula também está relacionada com a percepção corporal interoceptiva motora, ou seja, com a sensibilidade em detectar atos motores reflexos ou voluntários e, assim, gerar a sensação de consciência corporal durante a execução de movimentos, resultando na sensação de propriedade do próprio corpo. Além disso, outros tipos de estímulos interoceptivos como calor, sensação de frescor na pele (brisa), batimentos cardíacos, coceira, toque sensual (carinho), estimulação do pênis, excitação sexual, degustação (vinhos, por exemplo), som de notas musicais e visão da própria imagem num espelho, também convergem ao córtex insular anterior, permitindo a proposição de uma representação emocional sob a forma de um "mapa" dos sentimentos subjetivos associados aos estímulos corporais, de forma similar ao que ocorre com o homúnculo virtual mapeado no córtex sensório-motor cerebral. A partir dessa consciência corporal, entende-se a importância da ínsula como componente fundamental no processamento de funções orgânicas/comportamentais, dentre as quais estão incluídas: nojo, raiva, percepção súbita (intuição), tomada de decisão, orgasmo, adicção (dependência), amor materno, amor altruísta, ressentimento (mágoa) e o perdão, dentre outras [9].

Ínsula e o perdão

O fato de a sensação de nojo também ser processada no córtex insular, permitiu entender que perdão e nojo se relacionam de forma inversa quando comparados ao tamanho da ínsula: indivíduo com uma ínsula maior que o tamanho médio normal estaria mais propenso a sentir nojo e a ter maior ressentimento; enquanto quem perdoa mais facilmente, com uma ínsula menor, seria também menos sensível a estímulos repugnantes. Trabalhando em associação com a ínsula o córtex pré-frontal ventromedial exerce papel fundamental no perdão de transgressões causadoras de decepção. Quando é o parceiro, e não uma pessoa desconhecida, quem se comporta de maneira injusta, observa-se maior conectividade entre o córtex pré-frontal ventromedial com outras áreas cerebrais, inclusive com a amígdala e a ínsula e, consequentemente, a possibilidade em perdoar uma injustiça é menor. Por outro lado, quando essas áreas apresentam baixa conectividade, a tendência em perdoar o parceiro por injustiça cometida é maior [9]. Assim, em termos neurobiológicos, quanto maior é a interconectividade entre essas áreas corticais, mais intenso é o amor e mais difícil é perdoar, talvez porque o amor e o ódio sejam as duas faces de uma mesma moeda. De fato, a

similaridade neuroanatômica é um fator crucial que influencia os sentimentos de amor e ódio de forma simultânea.

Ínsula, amor e ódio

Indivíduos que compartilham valores e interesses semelhantes ao seu parceiro romântico são propensos a experimentar um amor mais intenso. Por outro lado, sentimentos mais intensos de amor estão associados a um sentimento de ódio, também intenso, após o término do relacionamento, sugerindo uma conexão entre o amor romântico e o ódio [10]. O ódio é o oposto do amor, ou seja, um sentimento intenso de raiva associado à sensação de aversão, capaz de comprometer a saúde física e mental de quem expressa esse sentimento. No contexto de um relacionamento romântico, o ódio surge, geralmente, de uma traição, desencadeando atitudes negativas em relação ao parceiro traidor - repulsa, medo e raiva - potencializadas pelo aumento da agressividade do indivíduo ofendido. De fato, esse conflito emocional ativa uma rede neurônios denominada "circuito do ódio", formado pelo giro frontal medial (previsão das ações de outras pessoas), núcleo putâmen direito (planejamento motor e sentimentos de medo, desprezo e repugnância)), córtex pré-motor (planejamento e deflagração de movimentos voluntários) e ínsula medial (processamento dos sentimentos de ódio, amor altruísmo, nojo, consciência corporal, etc.). Assim, a visão de uma pessoa odiada mobiliza o sistema motor para um possível ataque ou defesa, sendo que a previsão da ação do outro também é de fundamental importância num confronto com a pessoa odiada. Ainda, a ativação do putâmen direito, acrescenta ao ódio sentimentos de medo, desprezo e repugnância em relação ao ofensor [11]. Uma diferença importante entre os efeitos provocados pelo amor e pelo ódio é o padrão de desativação de regiões corticais do cérebro.

Em relação ao amor, áreas do córtex cerebral relacionadas ao julgamento e à razão são desativadas, o que faz com que o indivíduo seja menos crítico e exigente em relação à pessoa amada. Por outro lado, o ódio restringe a desativação cortical a somente uma pequena região do córtex frontal, alterando a atenção, ou seja, o indivíduo deixa de se preocupar com o espaço exterior e passa a ter uma experiência interna, associada com a ansiedade, focada quase que exclusivamente nas fontes geradoras do ódio [12]. Tais fatos podem explicar, mas não justificam, atitudes agressivas. De fato, o córtex pré-frontal possibilita ao indivíduo: a) eliminar os exageros emocionais que estão associados a uma situação conflitante e, assim,

destacar a importância real do fato em si; b) avaliar possíveis efeitos secundários, benéficos ou indesejáveis, quanto à decisão a ser tomada; c) tomar a melhor decisão, entre todas as possíveis. É difícil, sem dúvida. Mas é possível, sem dúvida.

A dor do amor perdido

Como descrito em parágrafos anteriores, o sentimento do amor envolve a ativação do sistema dopaminérgico de recompensa, bem como do córtex cingulado, corpo estriado, hipotálamo, área tegmental, cerebelo, hipocampo, amígdala límbica e insula, reunidas estruturalmente numa rede neural complexa responsável pela gratificante sensação do amor, independente do gênero e/ou orientação sexual dos indivíduos que formam o casal. Assim, a rejeição do sentimento de amor, desacopla, também, o circuito de recompensa, provocando uma sensação persistente de desesperança e culpa, alterações no humor, baixa autoestima, redução da capacidade de concentração mental, alterações do sono, baixo nível de energia, fadiga e redução do interesse por estímulos prazerosos, como, por exemplo, desejo sexual e interações sociais. Nessas condições, observa-se, também, redução da atividade do córtex frontal, explicando o fato de pessoas apaixonadas exibirem prejuízo na capacidade de julgamento e comportamento social [13].

Assim, o desgosto pela perda de um amor, reconhecido como a “síndrome do coração partido”, ou cardiomiopatia por estresse, é uma condição patológica similar aos sintomas de um ataque cardíaco repentino, podendo ser desencadeada por problemas emocionais decorrentes da morte de um dos parceiros ou simplesmente pelo término de uma relação. Tais alterações são compatíveis com um quadro de doença depressiva grave decorrente, por exemplo, de uma dissolução conjugal [13]. Uma das principais alterações verificadas em pacientes depressivos é o desacoplamento do "circuito de ódio", fato que reduz a conectividade entre as áreas corticais pré-frontal medial/cingular anterior dorsal, aumentando, portanto, a capacidade do indivíduo em aceitar uma injustiça e, assim, perdoar a transgressão e/ou o indivíduo transgressor causador do trauma emocional resultante, por exemplo, da dissolução de uma relação amorosa, como consequência, também, da redução

do controle cognitivo pelo desacoplamento do circuito cortical (pré-frontal medial/cingular anterior dorsal), prejudicando a capacidade de avaliação e tomada de decisão para superação de uma situação problemática [14]. Dessa forma, o fato da rejeição do amor envolver sistemas de recompensa subcorticais essenciais para a sobrevivência do indivíduo, ajuda a compreender o porquê sentimentos e comportamentos relacionados a rejeição romântica são tão difíceis de controlar, resultando em atitudes insanas como perseguição, homicídio e suicídio [15].

Comportamento Sexual

Resposta cerebral do homem ao estímulo sexual.

A excitação sexual pode ser provocada por diferentes tipos de estímulos sensoriais - visual, auditiva, olfativa, somatossensorial, e até mesmo de forma cognitiva. Áreas corticais, tais como, córtex occitotemporal, córtex cingulado anterior, ínsula e lobo parietal inferior são representantes de uma rede neural relativa ao aumento da atenção e da excitação sexual em resposta, principalmente, a estímulos visuais, bem como percepção e consciência da ereção peniana. Além disso, quatro áreas subcorticais participam desse processo de controle: mesencéfalo (tronco cerebral), hipotálamo, tálamo e amígdala límbica. A função da amígdala no comportamento sexual consiste em identificar sinais sexuais visuais e olfativos e, por meio de suas projeções ao hipotálamo e mesencéfalo, desencadear a resposta sexual. O tálamo participa do controle da resposta sexual, especialmente, no momento da ejaculação, enquamto o ativação do hipotálamo está associada à tumescência peniana apenas no início da ereção. Além disso, o hipotálamo é um importante mediador do prazer sexual, uma vez que níveis plasmáticos dos hormônios ocitocina e prolactina, controlados pelo hipotálamo, estão fortemente associados ao prazer e à saciedade sexual, enquanto a prolactina inibe o desejo sexual durante a fase pós-orgásmica devido, provavelmente, à ação moduladora sobre sistemas dopaminérgicos. No entanto, o prazer sexual compreende outros aspectos não menos importantes. Assim, os núcleos da base e o núcleo accumbens do hipotálamo formam uma rede neuronal associada a funções como “querer”, “aproximação”, “gostar” e o desenvolvimento de “saciedade” pós orgasmo, por meio do aumento da DA, a qual ativa as áreas cerebrais anteriormente citadas e, simultâneamente, promove redução da atividade do

córtex pré-frontal, favorecendo, assim, os estados mentais de euforia e/ou prazer, em detrimento da razão, tanto no homem quanto na mulher [16].

Resposta cerebral da mulher ao estímulo sexual

Em geral, as mulheres apresentam a mesma rede de ativação cerebral verificada nos homens. Porém, nas mulheres, as oscilações hormonais durante o período menstrual influenciam o interesse sexual, o que complica a compreensão da ação de neurotransmissores nos mecanismos neuronais envolvidos com a excitação sexual. Por outro lado, foram encontradas diferenças de gênero no hipotálamo e na amígdala, indicando um processamento diferenciado de estímulos visuais eróticos em homens e mulheres. Assim, é provável que, nos homens, os estímulos visuais tenham maior acesso aos sistemas básicos envolvidos no comportamento sexual, desempenhando, portanto, um papel mais significativo na excitação sexual, em relação ao observado nas mulheres, as quais são mais responsivas aos estímulos táteis durante a excitação sexual [17].

Orgasmo

O orgasmo, principalmente na mulher, é uma sensação de intenso prazer de pico variável e transitório, criando um estado alterado de consciência acompanhado, inicialmente, de contrações rítmicas e involuntárias da musculatura pélvica ao redor da vagina, concomitantes à contrações musculares uterinas e na região perianal. Tais contrações demoram para relaxar (miotonia) promovendo uma vasocongestão sexualmente induzida e, posteriormente, uma sensação de bem-estar e satisfação. Assim, o orgasmo é um eficaz indicador de prazer sexual e sexualidade saudável, além de preditor de felicidade relacionada ao relacionamento conjugal. Com relação às fases do ciclo sexual (figura 3), observa-se que, na mulher, o tempo para se atingir o ponto máximo de excitação (platô) é maior do que o observado no homem. Entretanto, a mulher tem um orgasmo mais prolongado que o homem, além de apresentar um período de resolução que termina acima do limiar de excitabilidade, fato que lhe permite outros orgasmos subsequentes sem a necessidade de reiniciar o processo a partir da estimulação inicial. Por outro lado, o homem, apresentando uma resolução que se estende para níveis inferiores ao limiar de excitabilidade, necessita de um tempo maior para iniciar

um novo ciclo sexual. Até o momento, não há agentes farmacológicos comprovadamente benéficos no tratamento de alterações na fisiologia do orgasmo feminino. Por outro lado, muitos medicamentos podem causar redução do desejo e da atividade sexual, tais como substâncias antiepiléticas e anti-hipertensivos de ação central. Fármacos que reduzem a ação da dopamina parecem ser mais prejudiciais ao desejo sexual. Antagonistas de receptores de dopamina usados como antipsicóticos, como a risperidona, têm a impotência erétil como um dos seus efeitos colaterais. Neurolépticos, antipsicóticos que bloqueiam os receptores de dopamina, podem causar impotência reversível, perda de desejo sexual e anorgasmia [18].

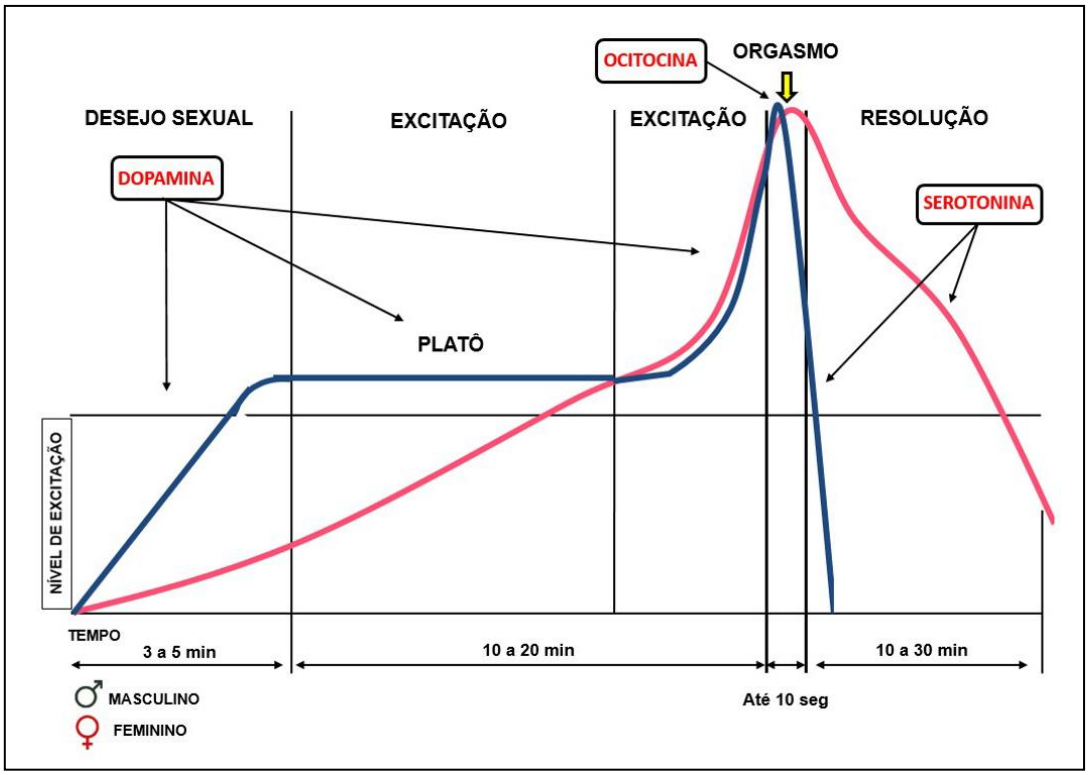


Figura 3. Diferenças entre as características das fases do ciclo sexual masculino e feminino: desejo, excitação orgasmo e resolução. Destaque para a participação da dopamina, ocitocina e serotonina, dentre outras substâncias químicas não mencionadas, porém, igualmente importantes.

Impacto do envelhecimento sobre a sexualidade

Muitos autores estudaram a relação entre a manutenção de uma vida sexualmente ativa e o envelhecimento. As doenças sexuais (falta de lubrificação vaginal, disfunção erétil,

incapacidade de atingir o orgasmo) e doenças do envelhecimento que afetam a função sexual têm uma incidência crescente, mas nunca atingem 100% dos indivíduos. De fato, há um declínio no interesse sexual correlacionado com a expectativa de vida, porém, o desejo sexual está mais correlacionado com atitudes pessoais em relação à sexualidade do que com fatores e doenças biológicas. Vários fatores favorecem a manutenção de uma sexualidade ativa (incluindo a presença de um parceiro, boa saúde, boa autoestima sexual, experiência agradável anterior, atitudes que valorizam a importância do sexo no relacionamento, por exemplo), mas o fator mais decisivo para a manutenção do comportamento sexual durante o envelhecimento é a capacidade de se adaptar a uma sexualidade mais sensorial, menos focada no desempenho e no coito [19].

Matemática das Relações Emocionais

As pessoas, geralmente, se envolvem em relacionamentos em longo prazo - casamento, por exemplo - somente depois de muita reflexão sobre o tema, com a intenção de que o relacionamento dure e sejam felizes para sempre. Entretanto, as altas taxas de divórcio relatadas em em diversos países mostram que essa promessa tem grande dificuldade em ser cumprida. De fato, em 24 paises da União Européia ocorreram 43,2 divórcios/100 casamentos ocorridos em 2017; ou seja, a cada três casamentos, um termina em divórcio. Em todo o mundo ocorre uma tendência similar. No Brasil, a proporção também é de um divórcio para três casamentos, similarmente ao que acontece na Europa (fonte: Eurostat- Institutos Nacionais de Estatística, PORDATA-2020). Dentre as diversas causas que concorrem para o aumento global de separações matrimoniais, parece que as mudanças drásticas nas atitudes e conceitos que as pessoas tinham em relação ao casamento, passaram a influenciar mais acentuadamente a decisão em interromper o relacionamento. O casamento sempre foi visto com reverência culminando numa cerimônia religiosa, na qual o casamento é considerado um sacramento indissolúvel obrigando, portanto, os cônjuges a permanecerem casados “até que a morte os separe”. Atualmente, concomitante a esses conceitos, cresce o entendimento de que o casamento é apenas um contrato social desprovido de aspectos ritualísticos e sacramentais. Entretanto, qualquer que seja o entendimento, é comum o casal estabelecer uma política de procedimentos para a preservação do relacionamento. Para tanto, esse esforço deverá ser praticado diariamente e envolve aspectos como: evitar a rotina na relação,

priorizar momentos de lazer exclusivos do casal, sonhos e objetivos em comum, carinhos recíprocos, compreensão das necessidades do parceiro e diálogo permanente.

Conflitos ou perturbações podem ser consequentes do próprio funcionamento de sistemas fechados, como o casamento, por exemplo. Assim, de acordo com a 2ª Lei da Termodinâmica, "a quantidade de entropia, de qualquer sistema termodinamicamente isolado, tende a aumentar com o tempo, até alcançar um valor máximo". Entropia é definida como uma medida da energia inútil dentro de um sistema fechado ou isolado. Quando a energia útil diminui e a energia inútil aumenta, a entropia do sistema também aumenta significando predomínio da desorganização e do caos. É o que deverá acontecer ao longo de um relacionamento romântico.

A descrição da dinâmica sentimental que será feita a seguir, está fundamentada no modelo matemático proposto por Rey, J.M. [20]. Assim, aplicando-se a segunda termodinâmica, nas relações sentimentais, os relacionamentos amorosos, com o passar do tempo, tenderão sempre à desorganização, levando à dissolução da união entre os parceiros. Para que isso não ocorra, esforços suplementares serão necessários para sustentar o relacionamento frente às perturbações inevitáveis ao sistema. Portanto, somente o amor não será suficiente. A compreensão da dinâmica dos relacionamentos, é o primeiro passo para tentar solucionar problemas inerentes a esses processos. Dessa forma, a utilização da matemática, por meio de equações ou modelos matemáticos, poderá se constituir numa ferramenta poderosa no estudo dessa dinâmica capaz de transformar sentimentos ou emoções em dados numéricos e, assim, sugerir formas de conduta para a recuperação ou manutenção de um relacionamento amoroso. Dessa forma, verifica-se que relacionamentos de longa duração e bem-sucedidos são possíveis, desde que esforços positivos sejam realizados para a manutenção do equilíbrio da dinâmica sentimental, sendo que o nível de esforço para se manter um relacionamento feliz deverá ser sempre maior do que o nível de esforço previamente imaginado pelo casal.

Equações (1) e (2) formam um sistema de equações diferenciais que expressam os melhores níveis do sentimento e trajetórias de esforço, que podem ser expressos da seguinte forma: X (t) e C (t), respectivamente.

A satisfação proporcionada pelo sentimento é obtida pela agregação dos esforços úteis descontados os inúteis para $t \geq 0$, a qual pode ser expressa pela equação 1,

a qual, de uma forma simplificada, indica uma condição em que o sentimento (x) será sempre igual ao esforço (c), resultando na expressão (ac – rx = 0), representada por uma reta ascendente, ao longo do tempo de relacionamento. Quando o tempo for igual a zero (t=0), ou seja, antes do início do relacionamento, o sentimento e o esforço não existirão, obviamente. Por outro lado, O esforço ótimo (quando positivo) em função do tempo (t) é representado pela equação 2, denominada "Lei da Variação do Esforço Ideal", na qual dc(t), o esforço ao longo do tempo, sofre um decaimento formando uma curva descendente, durante o relacionamento. As expressões D" e D´ representam o esforço inútil e o esforço útil, respectivamente, enquanto U´ identifica a utilidade ideal desses esforços, ao longo do tempo.

Equilíbrio Sentimental

As soluções das equações (1) e (2), se viáveis, garantem a manutenção de uma vida sentimental feliz que é alcançada devido a uma rotina de esforços permanentes. A figura 4 mostra a dinâmica do equilíbrio sentimental num relacionamento amoroso. Os equilíbrios são caracterizados por definir derivadas de tempo igual a zero nas equações (1) e (2). Sob tais especificações, confirma-se a existência de um equilíbrio sentimental único e bem definido no ponto E = (Xs , Cs) do modelo proposto. Essa é uma solução admissível, desde que Xs esteja acima do Xmin. Um aspecto fundamental é o fato de que o nível de esforço oromântico inicial Cs se encontrar acima do nível de esforço mínimo c*. Isso implica que que um esforço extra (Cs >c*) será sempre necessário para sustentar a dinâmica de um relacionamento em equilíbrio. Um equilíbrio será viável desde que a diferença entre o esforço romântico inicial e o esforço mínimo (Cs > c*), conhecido como gap de esforço, não cause desconforto ao casal. Portanto, um relacionamento estará em equilíbrio quando Xs -Xmin > 0 e o gap de esforço for aceitável (Cs - c* > 0).

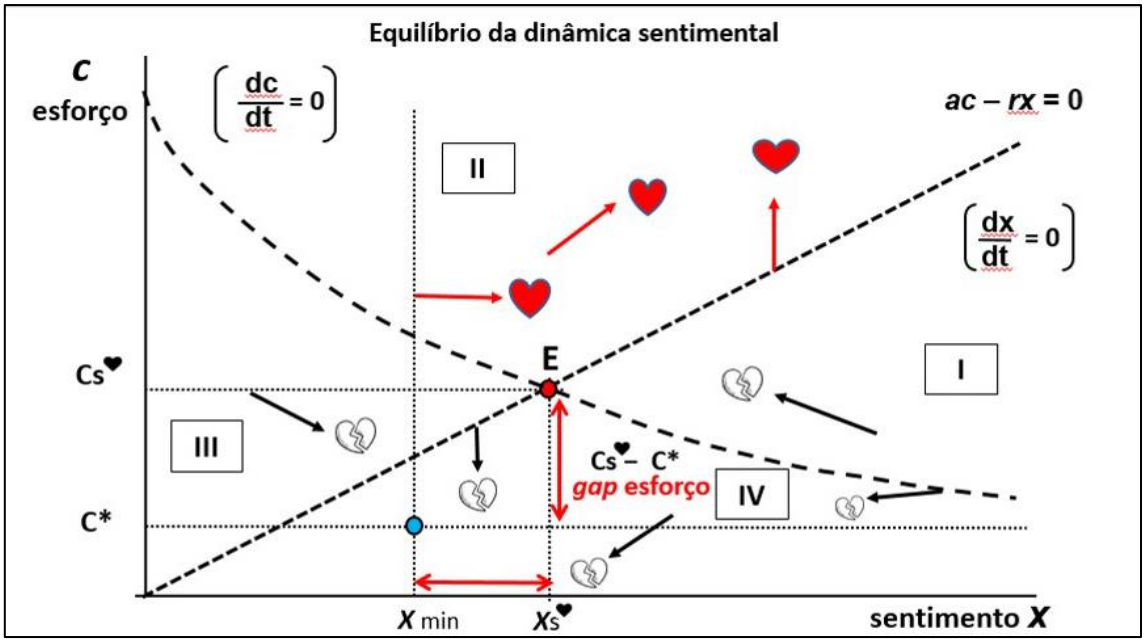


Figura 4. Entre o ***sentimento*** e o ***esforço*** há um ponto de equilíbrio **(E)** da dinâmica sentimental definido pelas equações (**1**) e (**2**). Será uma ***relação viável*** se **(Xs > X min)** e o ***gap de esforço*** (**Cs − C***) for tolerável. O *setpoint* vertical, onde o fluxo sentimental é vertical (**dx/dt = 0**) é a linha **ac = rx.** O *setpoint* horizontal é a curva **CH (X)** onde a dinâmica sentimental é um plano (**dc/dt = 0**), sendo o seu traçado gráfico sempre decrescente e localizado acima da linha **c = c*.** A figura acima representa o caso em que ***U' (0)*** < +∞, resultando em ***CH (0)*** < +∞. (***Adaptado de Rey J.M. A Mathematical Model of Sentimental Dynamics Accounting for Marital Dissolution. PLoS ONE 2010; 5(3): e9881***).

Relacionamentos duráveis e instabilidade da dinâmica sentimental

Observa-se na figura 5, que a configuração da dinâmica sentimental localizada próxima ao ponto de equilíbrio tem o formato de uma sela, ou seja, são curvas que, durante algum tempo, se aproximam da origem, mas acabam sempre se afastando até o infinito, caracterizando um ponto de equilíbrio viável, porém, instável. Tal configuração poderá ser sustentada desde que o casal esteja atento para resolver conflitos. Portanto, serão necessários esforços extras que corrijam a trajetória da dinâmica sentimental no sentido do equilíbrio (E). A durabilidade de um relacionamento amoroso está diretamente associada à execução permanente e constante de um plano de esforços, de tal forma que c(t)=cs. Como esse nível é a única solução para o controle do esforço (P), começando em E = (Xs Cs), o bem-estar máximo será alcançado. Contudo, lacunas no gap de esforço podem se constituir numa fonte importante de instabilidade ao sistema, inviabilizando o equilíbrio desejado. A estabilidade e a instabilidade formadas por pontos (x, c) com trajetórias dirigidas ao ponto de equilíbrio (E), são representadas pelas curvas Ws e Wu, respectivamente, dividindo a figura em dois eixos.

Porém, somente uma trajetória atinge o eixo X, desde que o esforço ideal seja definido por C (t) = 0. Portanto, quando o esforço for C = 0, a trajetória decairá ao longo do eixo x, sem atingir o ponto de equilíbrio (E), levando ao abandono do esforço resultando no fim do relacionamento.

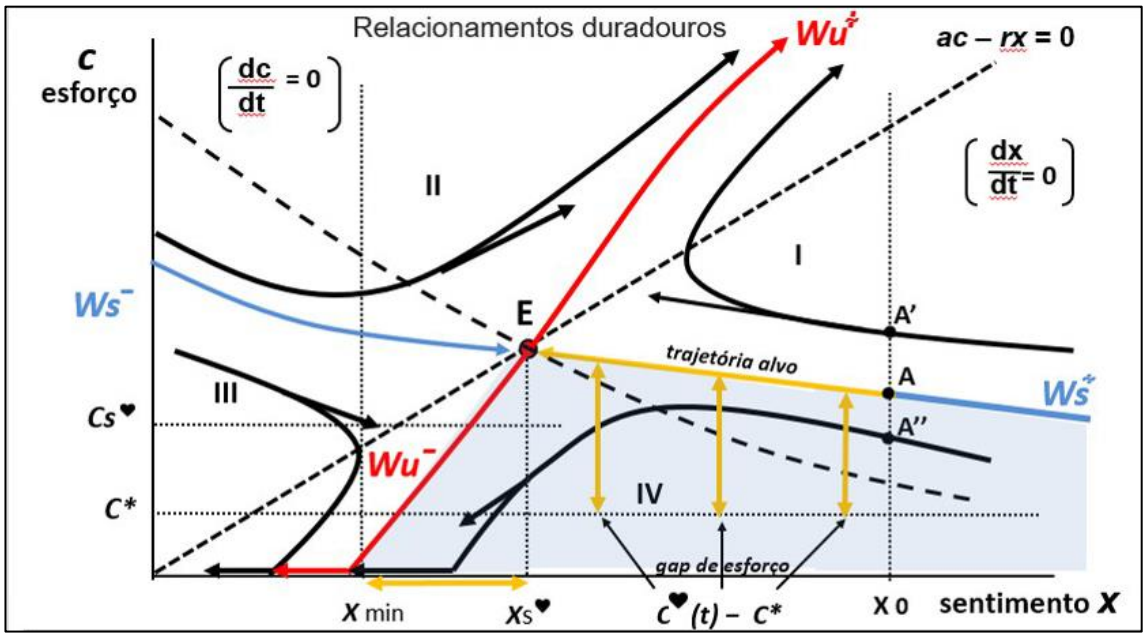


Figura 5. Existe um único mado do esforço levar o sentimento inicial (**X0**) ao ponto de equilíbrio (**E**). Isso é possível ajustando-se o esforço inicial (**Ws+**) no ponto **A**, estabilizando a **trajetória alvo** durante o **percurso AE**, até agingir o equilíbrio (**E**). **Trajetórias começando acima de Ws+ (por exemplo, no ponto A') não são aceitáveis porque são desnessárias. A trajetória alvo AE sempre fica acima da linha c = c* (esforço mínimo). O relacionamento é viável, desde que o gap de esforço c(t) – c* seja tolerável** durante a transição para o equilíbrio, que também deve satisfazer **XS>Xmin**. Além disso, como a trajetória alvo AE é instável, as **trajetórias** que começam em **níveis mais baixos** de esforço **(A'') não chegam até E, levando ao abandono do esforço dispendido, definido por c = 0.** (***Adaptado de Rey J.M. A Mathematical Model of Sentimental Dynamics Accounting for Marital Dissolution. PLoS ONE 2010; 5(3): e9881***).

Por outro lado, trajetórias situadas nas regiões I e II, acima de Ws, não são aceitáveis, pois levariam a níveis cada vez mais altos de esforço e, por sua vez, a níveis insuportáveis de inutilidade. Portanto, os relacionamentos serão viáveis desde que a diferença entre os esforços iniciais e os esforços posteriores (gap de esforço) seja tolerável. Quando o esforço for negligenciado, a deterioração da união sentimental ocorrerá de forma gradativa e permanente, levando à dissolução ou à convivência sentimental insatisfatória, conforme previsto pela aplicação da 2.ª lei da termodinâmica.

Dinâmica da separação

A dinâmica da separação ocorre na região sombreada da figura 6. Com o passar do tempo, observa-se uma sequência de desatenções quanto aos esforços positivos, diminuindo o gap do esforço e, assim, deteriorando gradualmente o relacionamento. De acordo com a 2ª lei da termodinâmica, a instabilidade intrínseca do sistema causou o decaimento da trajetória AE para a região sombreada da figura, afastando-a cada vez mais do ponto de equilíbrio E, até cruzar o nível limiar (Xmin). Este é o ponto de pré-ruptura. Será apenas uma questão de tempo para que os esforços sejam abandonados.

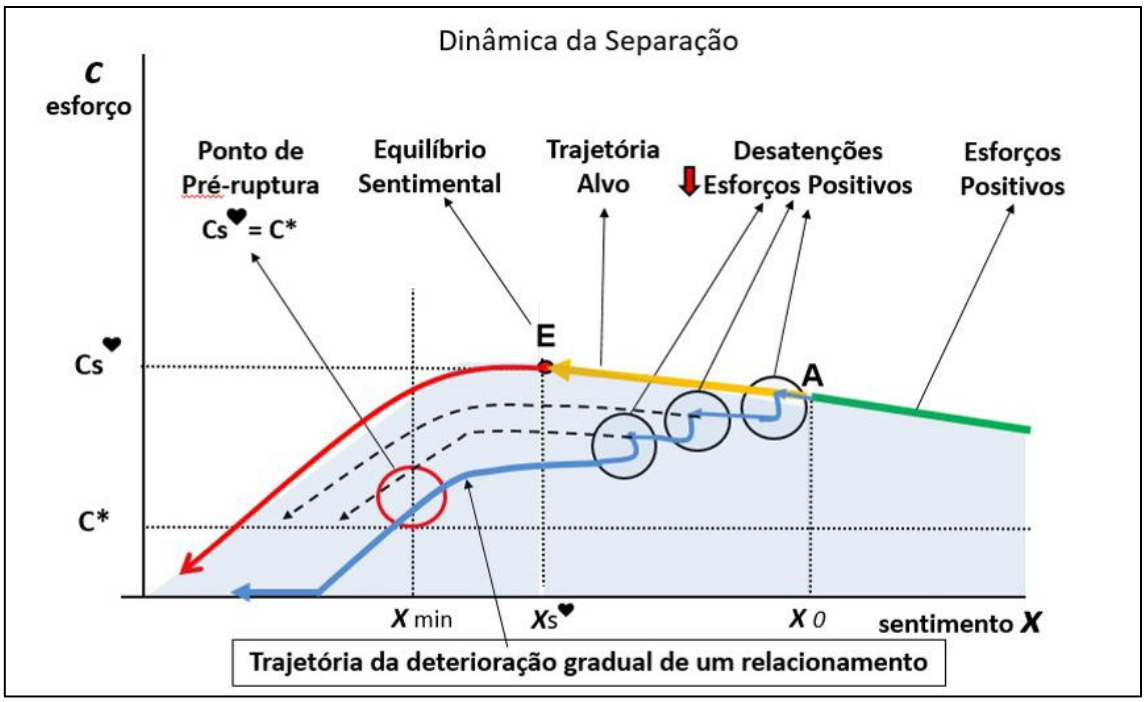


Figura 6. Com o tempo, observa-se uma sequência de desatenções quanto aos esforços positivos, diminuindo o ***gap* do esforço** e, assim, deteriorando gradualmente o relacionamento. Então, de acordo com a **2ª lei da termodinâmica**, a instabilidade intrínseca da dinâmica sentimental causa o decaimento da trajetória, afastando-a cada vez mais da trajetória alvo, até que a trajetória modificada cruze o nível limiar (***Xmin***). Este é o ponto de **pré-ruptura**, a partir do qual, gradativamente, os esforços serão abandonados. (***Adaptado de Rey J.M. A Mathematical Model of Sentimental Dynamics Accounting for Marital Dissolution. PLoS ONE 2010; 5(3): e9881***).

Conclusão

De qualquer forma, pode-se dizer que o amor, resultado da interação entre diversas substâncias químicas, é essencial para a compreensão do atual estágio evolutivo da

humanidade, imprescindível para superar sentimentos negativos, fundamental para a cooperação humana, essencial para a preservação da nossa espécie e indispensável para a sensação de felicidade. De fato, parece haver concordância entre a ciência e o fabricante de tendas conhecido como Paulo de Tarso, o qual afirmou, em uma de suas cartas, que "ainda que eu fale as línguas dos homens e dos anjos (...), ainda que eu tenha o dom de profecia, saiba todos os mistérios e todo o conhecimento e tenha uma fé capaz de mover montanhas, se não tiver amor, nada serei" (1 Coríntios 13:1-2; Novo Testamento).

Referências

1. Jones J.R, Marín-Arroyo, A.B; Straus L.G; Richards, M.P. Adaptability, resilience and environmental buffering in European Refugia during the Late Pleistocene: Insights from La Riera Cave (Asturias, Cantabria, Spain). Sci Rep. 2020, Jan 27;10(1):1217.

2. Hasse Walum1 and Larry J. Young. The The neural mechanisms and circuitry of the pair bond. Nat Rev Neurosci. 2018, November; 19(11): 643–654.

3. Fisher, H.E, Xu, X., Aron, A., and Brown, L.L. Intense, Passionate, Romantic Love: A Natural Addiction? How the Fields That Investigate Romance and Substance Abuse Can Inform Each Other. Front. Psychol., 10 May 2016 | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00687.

4. Burunat E. Love is a physiological motivation (like hunger, thirst, sleep or sex. Medical Hypotheses 129 (2019) 109225.

5. Bell M.A. Mother-child behavioral and physiological synchrony. Adv Child Dev Behav. 2020;58:163-188.

6. Verkaria K.M., O´Connell K., Rhoads F., Brethel-Haurwitz K.M., Cardinale E.M. Activation in bed nucleus of the stria terminalis (BNST) corresponds to everyday helping. Cortex. 2020 Feb 18;127:67-77.

7. Barraza, J.A. and Zak, P.J. Empathy toward Strangers Triggers Oxytocin Release and Subsequent Generosity. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1167: 182–189 (2009).

8. Craig A.D. How do you feel — now? The anterior insula and human awareness. Nat Rev Neurosci. 2009 Jan;10(1):59-70.

9. Nieuwenhuys R. The insular cortex: A review. Progress in Brain Research, (2012) Vol. 195: 124-165.

10. Jin W., Xiang Y., and Lei M. The Deeper the Love, the Deeper the Hate. Front Psychol. 2017; 8: 1940.

11. Zeki S., Romaya J.P. Neural Correlates of Hate. PLoS ONE (2008) 3(10): e3556.

12. Kamp-Dush. C.M. Marital and Cohabitation Dissolution and Parental Depressive Symptoms in Fragile Families. J. Marriage Fam. 2013 Feb;75(1):91-109.

13. Matthews, K.A. Chronic work stress and marital dissolution increase risk of posttrial mortality in men from the multiple risk factor intervention trial. Arch. Intern. Med. 2002;162(3): 309-315.

14. Tao H, Guo S, Ge T, Kendrick KM, Xue Z, Liu Z, Feng J. Depression uncouples brain hate circuit. Mol Psychiatry. 2013 Jan;18(1):101-11.

15. Sbarra D.A, Law R.W, Portley R.M. Divorce and Death: A Meta-Analysis and Research Agenda for Clinical, Social, and Health Psychology. Perspect Psychol Sci. 2011 Sep;6(5):454-74.

16. Georgiadis J., Kortekaas R. The Sweetest Taboo: Functional Neurobiology of Human Sexuality in Relation to Pleasure. 11-MlKringelbach-Ch11.indd 178 - Dec (2009).

17. Georgiadis J.R., Reinders, S., Paans, A.M.J., Renken, R., Kortekaas, R. Men versus women on sexual brain function: Prominent differences during tactile genital stimulation, but not during orgasmo. Hum. Brain Maap, vol 30 (10): 3089-3101, 2009.

18. Stoléru S., Fonteille V., Cornélis C., Joyal C., Moulier V. Functional neuroimaging studies of sexual arousal and orgasm in healthy men and women: A review and meta-analysis. Neurosc. Biobeh. Rev. 36 (6): 1481-1509, 2012.

19. Meston CM1, Hull E, Levin RJ, Sipski M. Disorders of orgasm in women. J Sex Med. 2004 Jul;1(1):66-8.

20. Rey J.M. A Mathematical Model of Sentimental Dynamics Accounting for Marital Dissolution. PLoS ONE 2010; 5(3): e9881.

ANEXO

Aluna: Mary Regina Marquezini Taveira

Coube-me o prazer de falar do Prof. Miguel Arcanjo.

Participei dos três Seminários que ele nos ofereceu, e pude constatar que ele tem um conhecimento vastíssimo, muito carisma e humildade para compartilhar conosco da sua sabedoria.

Ele traz neurofisiologia, biologia, física moderna e quântica para uma plateia absolutamente heterogênea que lota aquele anfiteatro. E o faz com tal profundidade, que acaba quebrando o paradigma de que ciência avançada seria, para nós, um “bicho de sete cabeças”.

Ele não é só um transmissor de conhecimento.

Ele usa de uma didática tão envolvente e efetiva, que deixa claro ter paixão por ensinar.

Cada aula são duas horas tratando de um assunto árduo, em que ele, insistentemente nos instiga, nos estimula a raciocinar ciência. E vai puxando o fio do nosso pensamento, sem dó, sem trégua, até chegarmos no EUREKA.

Uffa!! Aí ele brinca, ou canta ou fala besteira, todos relaxam e... dá-lhe ciência.

E é assim que ele amplia os horizontes das nossas mentes.

É uma dádiva!

Temos muito a agradecer ao mestre e amigo Prof. Dr. Miguel Arcanjo Areas.

CAPÍTULO 6

ESPIRITUALIDADE E QUALIDADE DE VIDA

Padre Norberto Tortorelo Bonfim e Pastor João Silvio Rocha[3]

Introdução

"Quem aprende a arte de envelhecer torna-a conhecida também aos demais. Ele não envelhece bem para si mesmo, mas anuncia também aos outros, com sua vida, uma boa-nova, a boa notícia da sabedoria da velhice".

(GRUN, Anselm. *Vive-se apenas uma vez*. Petrópolis; Vozes, 2011. p.7.)

O conteúdo desenvolvido para esta oficina foi pensado e definido no sentido de dar conhecimento bíblico, teológico e pastoral, pois são aulas para aprendizado e enriquecimento dos alunos. O olhar central que usamos é a visão cristã, não em desrespeito às outras visões e práticas religiosas; muito pelo contrário, mesmo porque estamos num ambiente público e pluridimensional também no aspecto religioso. Durante as aulas da oficina procuramos ouvir de todos os alunos suas opiniões e, sobretudo, suas práticas religiosas e visões espirituais que em muito enriquecem a troca de experiência. Desde a criação do Programa-Universidade em 2015, do qual participamos com gratidão, desenvolvemos este conteúdo contando sempre com avaliação e críticas dos alunos de todas as turmas. Estas avaliações confirmaram a proposta do formato e conteúdo desta oficina. Objetivando a qualidade de vida na velhice, a partir da Saúde Mental, trabalhamos: conceitos ligados ao tema, visão bíblica da velhice, identidade da vida cristã, esperança cristã sobre final de vida e eternidade e algumas dicas para se viver bem a espiritualidade e religião na terceira idade. Esta proposta temática se desenvolve em cinco tardes, fecundas na discussão.

[3] (Capelães do Serviço de Capelania do Hospital de Clínicas e do Caism – Unicamp)

Definição Dos Conceitos

SAÚDE- Como pensar a saúde e a espiritualidade juntas no mundo atual? A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu, em 22 de janeiro de 1998, que **"saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade."** O conceito de saúde, posto nessa ampla dimensão, obrigou as universidades do mundo inteiro a se mobilizarem rapidamente para acrescentar a espiritualidade em seus currículos de saúde. E ficou óbvio, quando tudo indicava que a Espiritualidade ficaria cada vez mais distanciada da ciência, que a própria ciência, – a física quântica, por exemplo, na visão de Fritjot Capra ao tratar de saúde –, sentiu-se obrigada a fazer referência à Espiritualidade. In: https://www.ufmg.br/boletim/bol1551/segunda.shtml (acesso em 03 de junho de 2020). Lembramos aqui do conceituado físico brasileiro Marcelo Gleiser, que em maio de 2019 ganhou o Prêmio Templeton (Nobel da Espiritualidade), dado por uma expressiva agência americana que premia pessoas que contribuem com a reflexão sobre a importância da dimensão espiritual da vida.

RELIGIÃO - Religião é o homem em busca do Divino, do Sagrado. Para organizar essa busca desde a mais remota antiguidade foram criadas várias religiões com esse propósito. Foram criados rituais, orações, oferendas e sacrifícios para se relacionar com a (as) Divindade(s), agradá-las ou acalmá-las.

Religiões mais conhecidas no Ocidente:

- Judaísmo / Cristianismo e Islamismo (Monoteístas – professam a existência de um único Deus)
- Espiritismo (Kardecista)
- Afro descendentes (*Candomblé – Umbanda – Quimbanda - Omoloko – Cabula ...)*
- Outras religiões e Filosofias de Vida (Messiânica, Budismo, Seicho-no-ie...)

Como está organizado o CRISTIANISMO?

→ Católica Apostólica Romana

→ Evangélicas (históricas / pentecostais / neo-pentecostais/ seitas / contraditórios ...)

→ Ortodoxos

ESPIRITUALIDADE - Espiritualidade está ligada ao espírito, parte imaterial e transcendente do ser humano. Vem de *espírito*, em hebraico *ruah,* que quer dizer *"sopro" ou "respiro"/ pneuma* em grego.

O termo também é usado na busca para o significado da vida e razão para viver. Expressa todo o desejo do homem em sair de si mesmo para encontrar sentido de vida fora. Pode estar ou não associado a religião. Enquanto as religiões tem divergências, a espiritualidade tem convergências. Vale a pena acolher a palavra de um grande líder religioso: *"Acho importante distinguir religião e espiritualidade. A religião implica um sistema de crenças fundado em bases metafísicas, no ensinamento de dogmas, ritos ou preces. Já a espiritualidade corresponde ao desenvolvimento de qualidades humanas, tais como o amor, a compaixão, a paciência, a tolerância, o perdão e o sentido da responsabilidade. Essas qualidades interiores, que são fonte de felicidade para a própria pessoa e para o outro, são independentes de uma religião. É por isso que declarei algumas vezes que se pode passar sem religião, mas não sem espiritualidade. E uma motivação altruísta é o elemento unificador das qualidades que eu qualifico de espirituais."* DALAI LAMA.

Dr. Luis Alberto Saporetti, médico e pesquisador da área espiritual também tem uma palavra sobre: *"Na busca de uma experiência profunda para o existir, a espiritualidade é comum a todos os seres humanos, pois é instrumento de resposta à pergunta que fazemos sobre o sentido da existência humana e mais ainda, sobre a vida. Com isto, a partir de uma espiritualidade esclarecida e assumida, a pessoa [...] dá significados para os eventos da vida diária e reorganiza essas experiências [...]"*

QUALIDADE DE VIDA: Como vimos na definição de saúde da OMS, **qualidade de vida é uma soma de fatores ligados ao bem estar, físico, mental, social e espiritual.** Todos unidos e interligados, numa visão mais ampla do ser humano como um ser integral: Energia, Felicidade, Equilíbrio, Produtividade, Saúde, Bem-Estar Social , Estilo de vida, Desenvolvimento pessoal.

O Olhar Bíblico Sobre A Velhice (Visão Judaico Cristã)

Temos a visão cristã da pessoa humana nas dimensões teológica e filosófica. Isto nos faz crer que o ser humano é o ápice da CRIAÇÃO. Distinto de outros animais. Por ser imagem de Deus, o indivíduo tem a DIGNIDADE DE PESSOA: não é coisa, mas ALGUÉM! Por isso possui:

- conhecimento de si, das coisas ao redor e do Absoluto.

- liberdade e autonomia = capaz de sair de si – rumo ao outro.

Em Jesus Cristo (Encarnação), o homem é valorizado totalmente. Portanto, A VIDA é dom de Deus! Sagrada! Ela possui sentido em todos os momentos. precisamos redescobrir este princípio norteador da história humana. A tradição Judaico-Cristã vê a velhice como KAIRÓS (tempo existencial, especial). Mas possui também uma visão bem realista da natureza humana. Vejamos algumas indicações na Sagrada Escritura.

ANTIGO TESTAMENTO

Vaidade da juventude

Ecl 11,10 = "A juventude e a adolescência são vaidade".

Vida passageira e com enfermidades:

Gn 27, 1-4 (Velhice de Isaac) / Dt 31, 1-3 (Velhice de Moisés)

2Sm 19,35-36.38 (Berzelai e Davi) / 1Rs 1,1 (Davi não consegue se aquecer pois está velho)

Ecl 12, 1-7 (Declínio das faculdades humanas...)

Sl 71, 9.18 (o homem de fé clama que Deus não o abandone na velhice)

É uma abordagem da velhice objetiva e realista (nos assusta)

Sl 90,10

Duração Numérica da Vida

Gn 6,3 = 120 anos / Gn 50,26 (José) = 110 anos / Js 24,29 (Josué) = 110 anos

Apesar da visão trágica e lúcida sobre a velhice, a Escritura fala positivamente do VALOR DA VIDA

O Homem é criado à imagem e semelhança de Deus (Gn 1,26)

Vida longa = sinal da benção de Deus (Gn 11,10-32) – Genealogia até chegar em Abraão – grande modelo de benção de Deus (Gn 12,2-3)

Sara – modelo de ação de Deus diante da insuficiência humana (Gn 18,9-15; 21,1-7)

Moisés – (Êxodo) / Tobias - (Tb 3, 16-17) / Eleazar – (2Mac 6,18-31)

Os Patriarcas morrem em idade avançada, mas felizes:

-Abraão (Gn 25,8) - Isaac (Gn 35,29)

Apesar da DUREZA imposta à velhice, o homem de fé do Antigo Testamento crê na VIDA e na benção de Deus dada aos idosos. O homem feliz é aquele "que teme o Senhor e segue seus caminhos" (Sl 128,1). "... verá os filhos de seus filhos" (Sl 128,2-6).

O homem justo é abençoado por Deus:

- Sl 92, 13-16 (crescerá como palmeira...)

- Sl 91, 14-16 (eu o salvarei....vou saciá-lo com longos dias...)

Uma visão de um homem simples do campo que ama as coisas simples e concretas que dão peso a toda a sua vida!

Cabelos brancos = sinal da IDADE MADURA (Maturidade) – tinham os anciãos funções de direção e aconselhamento. Jamais de riso, mas de respeito:

"Orgulho dos jovens é o seu vigor, como os cabelos brancos são a honra dos anciãos" (Pv 20,29)

"Cabelos brancos são coroa de honra, a qual se encontra nos caminhos da justiça" (Pv 16,31)

Os Anciãos tornam-se MEMÓRIA DA HISTÓRIA DO POVO DE DEUS. "Nossos pais nos contaram (Sl, 44,2)"

Porém, um alerta: A teologia prega que o idoso será abençoado desde que se abra à GRAÇA da sabedoria que vem do próprio Deus: "Ensina-nos a contar nossos dias e assim teremos um coração sábio" (Sl 90,12). Chamamos de processo de conversão.

NOVO TESTAMENTO

Está cheio de belos exemplos quanto à presença e atuação de idosos na história da Salvação, a partir de Jesus Cristo: Isabel e Zacarias (Lc 1) / Simeão e Ana (Lc 2, 29-32) / Nicodemos (Jo 3,1-21 ; 19,38-40) / Pedro (Jo 21,18).

A vida é dom de Deus – sobre o qual o ser humano tem pouca ou nenhuma influência: "Quem de vós pode, com sua preocupação, acrescentar um só minuto à duração de sua vida?" (Mt 6,27 ; Lc 12,25)

O poder de Deus pode se revelar em qualquer idade: "O que para o mundo é loucura..." (1Cor 1,27-29). Segundo João Paulo II, o serviço ao Evangelho não é questão de idade!

Indicações A Partir Da Literatura Bíblica

Se falta dignidade à vida humana também na fase da velhice, a morte domina! (abordagem ético-moral)

Dai virem os MANDAMENTOS. E dentro eles: "Honrar Pai e Mãe, como o Senhor teu Deus te ordenou, para que vivas por longos anos e sejas feliz na terra que o Senhor teu Deus te dará" (Dt 5,16)

Respeitar o ANCIÃO: "Levanta-te diante de uma cabeça branca e honra o ancião. Teme o teu Deus" (Lv 19,32)

Obediência dos filhos: Ef 6,1-3 = "Honra teu pai e tua mãe...a fim de que sejas feliz e tenhas longa vida sobre a terra".

Atenção dos pais para com os filhos: "E vós, pais, não provoqueis revolta nos vossos filhos; antes, educai-os com uma pedagogia inspirada no Senhor" (Ef 6,4)

Honrar pai e mãe significa: “encarregar-se de todos os aspectos de sua vida e de assegurar-lhes a alimentação, o vestido, o alojamento e até mesmo a sepultura” (Gn 47,29s; Tb 4,3s)

“A velhice, portanto, à luz da Bíblia, apresenta-se como ‘tempo favorável’ para levar a bom termo a aventura humana... alcançando o sentido da vida e a sabedoria do coração: “A velhice venerável não é a de uma longa duração e nem se mede pelo número de anos; o bom senso equivale aos cabelos brancos, uma vida sem mancha, à idade avançada” (Sb 4,8-9).

Identidade Da Vida Cristã

O ANTIGO TESTAMENTO (noções e aspectos centrais da história)

O início da Revelação

- ✔ O Deus da Criação.
- ✔ O Deus das Alianças: Noé, promessa da manutenção da vida.
- ✔ O Patriarca Abraão: Descendência numerosa e bênçãos a todas as famílias da terra.
- ✔ Os patriarcas e a formação do povo de Israel.

História de Israel

- Escravidão / Êxodo / Juízes.
- Reino unido: Saul, Davi e Salomão.
- Reino dividido: Israel e Judá.
- Exílio na Babilônia. / Retorno, restauração e guerras.

O NOVO TESTAMENTO

- A Plenitude dos tempos. *(contexto).* / A vinda do Messias esperado.
- A vida de Jesus de Nazaré:
- Família / Religião / Política

O MINISTÉRIO DE JESUS CRISTO

- Teve início com o seu batismo. / Era itinerante.
- Procurava os necessitados e doentes.
- Revela a Deus como Pai. / Manifesta o poder do Reino com seus sinais.
- Revela o amor gratuito de Deus para com os homens.
- Suas Palavras são vida, luz e libertação.

SACRIFÍCIO E RESSURREIÇÃO

- Jesus morreu como um sacrifício a Deus pelos nossos pecados.
- Foi um sacrifício perfeito e completo *(Está consumado)*.
- Ele morreu a nossa morte para que por Ele ganhássemos a Vida Eterna.
- A ressurreição é a certeza da vitória da vida sobre a morte. Ele está Vivo.

VIDA CRISTÃ

- Ser uma nova criatura. (2Cor 5,17)
- Libertos do medo da condenação e da morte.
- Livres das forças do mal.
- Certeza do Amor de Deus e nossa dignidade como seres humanos.
- Uma vida santificada. *(Amor aplicado na prática diária)*.
- Viver sob a Graça de Deus.

UM PRESENTE E UM FUTURO CHEIOS DE ESPERANÇA.

- A certeza da presença amorosa do Senhor.
- A certeza do amparo, provisão e proteção.
- A certeza da vida eterna.
- A descoberta da razão e sentido para a vida

A Esperança Cristã Quanto Ao Final De Vida E Eternidade

- Naturalidade da vida humana → A morte é a porta para outro mundo – ETERNIDADE / PARAÍSO / REINO / MORADA CELESTE.

- Jesus nos garante a eternidade: (dois textos entre tantos)

1. "Pois desci do céu não para fazer a minha vontade, mas vontade daquele que me enviou. Ora, esta é a vontade daquele que me enviou: que eu não deixe perecer nenhum daqueles que me deu, mas que os ressuscite no último dia.Esta é a vontade de meu Pai: que todo aquele que vê o Filho e nele crê, tenha a vida eterna; e eu o ressuscitarei no último dia". **Jo 6, 39-40**

2. "E acrescentou: Jesus, lembra-te de mim, quando tiveres entrado no teu Reino! Jesus respondeu-lhe: Em verdade te digo: hoje estarás comigo no paraíso." **Lc 23, 42-43**

RESSURREIÇÃO - O QUE É? QUEM RESSUSCITARÁ?

"Dar vida aos corpos mortais" ***Rm 8,11***

"Eu sou a ressurreição e a vida" ***Jo 11,25***

"Como podem alguns dentre vós dizer que não há ressurreição dos mortos? Se não há ressurreição dos mortos, também Cristo não ressuscitou. E se Cristo não ressuscitou, vazia é a nossa pregação, vazia é também a vossa fé. Mas não! Cristo ressuscitou dos mortos, primícias dos que adormeceram" ***1 Cor 15, 12-14.20***

"Os que tiverem feito o bem (sairão) para a ressurreição de vida; os que tiverem praticado o mal, para uma ressurreição de julgamento" ***Jo 5,29***

DEUS não destina ninguém a morte.

"que ninguém se perca, mas que todos venham a converter-se" ***(2 Pd 3,9)***

"Nós sabemos que fomos trasladados da morte para a vida, porque amamos nossos irmãos. Quem não ama permanece na morte. Quem odeia seu irmão é assassino. E sabeis que a vida eterna não permanece em nenhum assassino" **1 Jo 3, 14-15**

COMO SEREMOS NO CÉU?

"Alguns saduceus - que negam a ressurreição - aproximaram-se de Jesus perguntaram-lhe: Mestre, Moisés prescreveu-nos: Se alguém morrer e deixar mulher, mas não deixar filhos, case-se com ela o irmão dele, e dê descendência a seu irmão. Ora, havia sete irmãos, o primeiro dos quais tomou uma mulher, mas morreu sem filhos. Casou-se com ela o segundo, mas também ele morreu sem filhos. Casou-se depois com ela o terceiro. E

assim sucessivamente todos os sete, que morreram sem deixar filhos. Por fim, morreu também a mulher. Na ressurreição, de qual deles será a mulher? Porque os sete a tiveram por mulher. Jesus respondeu: Os filhos deste mundo casam-se e dão-se em casamento, mas os que serão julgados dignos do século futuro e da ressurreição dos mortos não terão mulher nem marido. Eles jamais poderão morrer, porque são iguais aos ***anjos e são filhos de Deus, porque são ressuscitados****. Por outra parte, que os mortos hão de ressuscitar é o que Moisés revelou na passagem da sarça ardente (Ex 3,6), chamando ao Senhor: Deus de Abraão, Deus de Isaac, Deus de Jacó . Ora,* ***Deus não é Deus dos mortos, mas dos vivos;*** *porque todos vivem para Ele."* ***(Mt 22, 23-32)***

A porta de entrada no Reino de Deus e no Céu é o ARREPENDIMENTO, que significa "reconhecer os próprios pecados e culpas, sem desculpas". Algo difícil para o ser humano, mas sem esta profunda revisão de vida não conseguiremos entender a verdadeira dimensão da Salvação que há em Jesus Cristo. Esta atitude gera paz de Espírito!

Espiritualidade e qualidade de vida na terceira idade: a*lgumas dicas para se viver bem*

1. – Cuidado nas diversas áreas = alimentação / transporte / família / lazer / financeiro / saúde / espiritualidade.
2. - Espiritualidade = sentido de vida
3. - Começar a preparar-se cedo. Espiritualidade não é apenas para a terceira idade
4. - Aceitação natural da velhice (auto imagem). Não viver apenas do passado!
   Início – meio – fim (Volta para a casa do Pai – Jo 14,1-3)
5. - CELEBRAR todos os momentos. Velhice – tempo de colher frutos!
6. – AMAR sempre! Sentir-se AMADO sempre! Sobretudo pelo Senhor da Vida!
   - Enfrentar a solidão / o inesperado (sofrimento)
   - Afugenta o rancor – ciúmes – egoísmo
7. – Viver melhor a CONTEMPLAÇÃO
   - Contraponto à ANSIEDADE - CORRERIA ....Nossa teimosia!!!
   - Desapego em favor da sabedoria
   - Descobrir a alegria do envelhecer
8. - Cultivar AMIZADES / RELACIONAR-SE / Grupos afim

- Ajuda a conviver e superar as inúmeras perdas. (aceitar-se em suas deficiências...)

9. - CONTINUAR PRODUZINDO
    - trabalho – gerenciamento casa – ajuda aos netos ...
    - Abraão recomeçou aos 75 anos (Gn 12, 1-5)

10. – Viver intensamente sua FÉ – RELIGIÃO – ESPIRITUALIDADE
11. - Não aproveitar da fraqueza / debilidade da terceira idade para IMPOR uma religião
12. – ETERNO APRENDIZ.
    - Inclusive qualidade de vida não é apenas participar de palestras!

ISTO SE CHAMA ENVELHER COM DIGNIDADE!

"Quão belo é para a velhice o saber julgar e para os anciãos o saber aconselhar. Quão bela é a sabedoria das pessoas de idade avançada... A experiência consumada é a coroa dos anciãos; o temor de Deus é a sua glória" (Eclo 25, 5-6)

Referências

Buscar sentido e plenitude de vida. *Leo Pessini e Christian de P. Barchiafontaine* – Paulinas e Centro Universitário São Camilo. São Paulo. 2008

Espiritualidade e arte de cuidar. O sentido da fé para a saúde. *Léo Pessini* - Paulinas e Centro Universitário São Camilo. São Paulo. 2010

Envelhecer com dignidade. *Ir. Gema Destéfani* – Edições Loyola. São Paulo. 2001

Dependência e autonomia na velhice. *George J. Agich* - Centro Universitário São Camilo e Edições Loyola

Saber Viver. Reflexões e dicas para envelhecer com qualidade. *Leomar A. Brustolin, Ivonne A. Cortelletti (org)* – Paulus. São Paulo. 2013

Saúde e Espiritualidade – espiritualidade na formação profissional em saúde. *Paulo Celso Nogueira Fontão, Irmã Monique Marie Marthe Bourget e outros*. Editora Martinari. São Paulo. 2017

Minha autobiografia espiritual. *Dalai-Lama*. Editora Sextante. Rio de Janeiro.2006

Espiritualidade em cuidados paliativos. *Luis Alberto Saporetti*. In: CUIDADO PALIATIVO. Cremesp. São Paulo. 2008. p. 523

ANEXO

ALUNO: Acyr Soares Dias
Tive a feliz oportunidade de participar no 2 semestre de 2018 desta oficina, ministrada pelo Padre Norberto e Pastor João Silvio.
Foram 5 encontros no auditório do Hospital das Clínicas, que nos enriqueceu de conhecimento prático sobre:
Espiritualidade e Religião
Saúde e bem-estar físico, mental e social
A importância desse binômio: religiosidade e espiritualidade, fica evidente em uma das oficinas.
Quando o Padre falava, e não eram só palavras, era voz, mas não uma voz qualquer, mas a voz que destrava mágoas escondidas, sentimentos reprimidos, vivência rejeitada.
Alguém levantou a mão, e com muita emoção, confidenciou os conflitos que lhe espicaçavam com familiares religiosos, as sem amorosidade, sem espiritualidade.
Para concluir, aprendemos a ter um olhar bíblico sobre a velhice, para envelhecermos com dignidade e nos prepararmos para a derradeira travessia.

CAPÍTULO 7

CUIDANDO-SE NO AMOR, NA LEVEZA E NA ALEGRIA!

Lizete Bianchi

Curar–se: a cura acontece num conjunto de ações e cuidados vivenciados conscientemente. **Curar-se na leveza**, é aproveitar as energias do Universo que nunca se perdem, sempre se transformam. Ao invés de se perguntar "como devo me sentir nesse momento?" procure usar a frase "como quero me sentir nesse momento?". Esse simples pensamento já o faz co-criador de suas emoções. Nosso propósito ao escrever este capítulo é incentivar as pessoas a um mergulho em si mesmas, conhecerem-se melhor, por meio da identificação dos quatro corpos básicos que nos formam, podendo então, através de reflexões e práticas simples, cuidarem-se no seu dia a dia com amor, leveza e alegria!

1. Introdução

A ideia de *curar-se* é algo novo? Não, segundo Alvarez (2006) alguns historiadores constataram que as primeiras referências a uma medicina de inspiração holística datam de milênios antes de Cristo. A medicina holística, cujos princípios estamos começando a aplicar de forma mais consistente e sistemática atualmente, fazia parte da visão de mundo de nossos antepassados. Dela fazem parte todos os sistemas de cura que estimulam a saúde, e que não foquem a atenção apenas nos diagnósticos, nas doenças e nos tratamentos exclusivamente medicamentosos.

Os cuidados com uma alimentação saudável e variada, exercícios físicos adequados às idades e hábitos, o equilíbrio energético propiciado pela acupuntura, a harmonização mental alcançada com a meditação e relaxamento, a integração entre os corpos físico, mental, emocional e espiritual da Cura Dimensional, são exemplos de condutas que atuam na e com a pessoa na sua integralidade, abordando-a como um ser em recuperação, e não somente num ou noutro órgão afetado.

Esta visão integrada torna as pessoas mais responsáveis e atuantes na promoção da sua própria saúde, estimulando a autonomia e a independência. Este é o verdadeiro significado de saúde: ser salvo de um estado de passividade e dependência em relação ao

outro, aos remédios, às intervenções externas, para assumir sua essência e missão no mundo (ALVAREZ, 2006).

Devemos ter cuidados muito particulares com nós mesmos e um olhar amoroso para com nossos órgãos e sistemas que nos constituem como seres humanos. Existem inúmeras técnicas de terapias integrativas à nossa disposição que trabalham sob esse amparo e proteção. A Cura Dimensional é uma delas, podendo ser definida como uma técnica que usa as mãos para a harmonização energética da pessoa. A Cura Dimensional parte da premissa que a harmonia do Ser vem do equilíbrio entre quatro corpos: o corpo físico e os corpos metafísicos emocional, mental e espiritual. Esses quatro corpos são representados por quatro elementos da natureza: terra, água, fogo e ar, respectivamente. Encontramos nas características desses elementos da natureza a essência da composição de cada um dos corpos e os caminhos para a (re)harmonização dos mesmos.

2. Corpo Físico: elemento terra - da terra somos formados

> "A Terra oferece tudo que o homem necessita para viver, apenas o que ele precisa."
>
> Mahatma Gandhi

O cuidado com nosso corpo físico é necessário e imprescindível. Contamos com uma **consciência corporal** que administra e restaura os eventos que sustentam a vida, seja na manutenção ou restauração do aspecto físico de nosso ser. Mas, ao mesmo tempo, essa consciência responderá a qualquer atitude exagerada de nossa parte.

Devemos respeitar e cuidar de nosso corpo, pois ele é o templo, o lar do seu Ser Divino. O corpo físico requer um cuidado extra, pois o processo de mudança requer energia e, portanto, está constantemente se recalibrando e se integrando às energias mais elevadas. Ouçam o que o corpo lhe fala: Soltem-se!

Pergunte-se, como eu cuido do meu corpo físico, meu templo sagrado, meu veículo de toda minha vida? E disponha-se: a beber muita água, que limpa o corpo e a vida; a alimentar-se com consciência, com alimentos vivos; a trazer a luz do Sol para você, nutrindo-se com a sua energia; ao toque, que é muito importante; ao exercício físico que te der prazer; a respirar com consciência, pois tranquiliza e purifica as células; a cuidar do seu sono, descansar o corpo; a cuidar do seu despertar, pense "hoje terei um dia maravilhoso!".

O fato de se cuidar fecha um ciclo de amor, e seu corpo responderá positivamente a isso. A seguir, aprofundaremos as questões sobre os cuidados com nosso corpo, inclusive com sugestões práticas de fácil adoção no dia a dia.

2.1. Harmonia na alimentação: ouça seu corpo

Os alimentos que nos fazem bem repousam na conscientização de que a natureza pode oferecer toda energia necessária para a manutenção do nosso corpo. São os **alimentos naturais** como grãos, frutas e verduras das mais variadas cores, frutas frescas e secas que possibilitam a harmonização do nosso corpo, pois tudo que vem da natureza é divino e nos faz bem.

A manipulação de alimentos processados ganhou grande impulso com o advento da química, que trouxe, por um lado, maior praticidade para a aquisição dos mesmos bem como, ampliou sensivelmente os tempos de conservação, mas por outro lado altera a composição vibracional do alimento. Como tudo no Universo é vibração, a dinâmica vibracional da alimentação industrializada nem sempre é compatível com a vibração da qual somos formados (vibração da Criação), e se há incompatibilidade vibracional, haverá desequilíbrio na saúde. Bianchi e Gagliardi (2000) apontam que a sabedoria de como viver é seguir nossa própria natureza de como fomos criados e nossa intuição, que é a nossa real consciência, nos avisando de que às vezes nos distanciamos do caminho da saúde perfeita, da harmonia absoluta que tanto buscamos.

O **álcool** distrai a mente. Os processos mentais perdem sua diretriz deixando o ser à mercê de impulsos energéticos que fazem parte da vida, mas podem ser deletérios à saúde como a agressividade, a melancolia e a falsa alegria, que despertam confusões na mente e são de difícil entendimento e administração. Em compensação os **líquidos**, especialmente a água pura, têm a grande missão de dissolver males em nosso corpo, devolvendo-os para a natureza através da urina para que haja a transmutação. São melhores condutores vibracionais que os sólidos, e sua penetração em nosso organismo é imediata, pois não exigem esforço da digestão como os alimentos sólidos.

E como limpar o organismo de tantas toxinas? Além de evitar ao máximo alimentos processados, fazendo trocas inteligentes como refrigerantes por sucos naturais, doces por frutas podemos realizar desintoxicações alimentares frequentes a cada troca de estação do ano. Se o organismo estiver intoxicado, mesmo que se coma adequadamente, o alimento não

será bem absorvido. Assim, as dietas de desintoxicação cumprem a função para a qual o corpo está geneticamente adaptado.

Esses momentos de desintoxicação não visam somente a obtenção da saúde física. Em sua dimensão espiritual, a finalidade da privação de alguns alimentos é nos remeter ao essencial, à essência de nosso ser. Trata-se de privar em nós os instintos, as vontades, os vícios alimentares, a fim de que a energia, que sempre busca gratificações externas, possa se voltar para o interior e nutrir nosso próprio espírito. O fígado é um dos órgãos que mais trabalha nesse momento, filtrando nosso sangue e desintoxicando nosso organismo, portanto para fortalecê-lo devemos comer muitas folhas verdes, dando preferência às de cores escuras e amargas como a rúcula e o agrião.

> Cada indivíduo deve buscar e sentir como deve ser sua alimentação, devemos estar atentos aos sinais, ao que realmente nos faz bem fisicamente e espiritualmente, pois o relacionamento entre a matéria e o universo sutil irá nos preparar para um salto quântico de expansão de consciência (Bianchi e Gagliardi, 2000).

2.2. Água: elemento de cura

A água é vital para o processamento das toxinas e para a liberação de todas as formas de bloqueios energéticos. Estejamos conscientes de que nosso corpo físico precisa de água extra para facilitar a assimilação das energias mais elevadas!

A água é vital para que o nosso corpo faça uma transição energética graciosa. Onde existe água existe a possibilidade de vida, e de cura. A água tem como analogia a energia cósmica que sustenta a manifestação da vida humana na Terra. A água se faz como o berço da vida, consequentemente, berço da restauração da vida. Como possuidores de grande porcentagem de água em nossa constituição física, se faz necessário uma perfeita interação com este elemento. A água retém a intenção, a vontade e nossa história energética.

Podemos potencializar os efeitos benéficos da ingestão de água energizando-a pelo sol. Trata-se da chamada **água solarizada**, que nada mais é do que a energização da água através da luz solar e das cores. A água deve ficar exposta ao sol por algumas horas absorvendo a energia das cores e dos raios solares, acondicionadas em garrafas transparentes ou coloridas já que cada cor possui uma propriedade curativa específica.

Banhe-se com consciência. Cada oportunidade de relacionamento com o elemento água deve ser vivenciada, pois é um momento especial. Celebremos nosso banho, agradeçamos cada quantidade de água que é ofertada ao nosso corpo físico. A água é a expressão de vida da Mãe Terra, através dos seus ciclos e caminhos por onde percorre. Ela nutre e restaura.

2.3. O Sol: energia da expansão da vida

> Luz é vida, é cor, é alegria. O sol se expande em suas explosões e nos traz a vida e o conhecimento. (Bianchi e Gagliardi, 2000)

Segundo a ciência, a matéria que experimentamos é uma forma de luz que se transforma, que se aglutina, mas que mantém sua essência. Os sóis são estrelas que têm como função propiciar e manter a vida. Nosso Sol, portanto, traz em sua Luz, após percorrer milhões e milhões de quilômetros, a essência do conhecimento de nossa origem material.

Estar entregue a esta radiação restaura nosso corpo físico, aquece pontos energéticos com temperaturas abaixo do necessário, reconfigura nossa malha energética, ilumina nossos corpos sutis e nos abre e nos prepara às radiações de outras estrelas com frequências mais sutis. Nossa matéria física se corresponde em intenção de movimento da vida com sua origem, o mesmo se faz com nossa matéria espiritual que se sintoniza com a energia da criação.

O Sol se assemelha à nossa fonte espiritual, origina a vida e a mantém através de suas radiações. Sempre que puder, esteja em contato com a natureza, observe-a, perceba a perfeição em tudo que existe nela e, então, lembre-se que você faz parte dessa perfeição. Caminhe, cultive o silêncio, sinta o aroma das plantas, ouça o som do vento soprando as folhas das árvores, ouça o cantar dos pássaros, os insetos, percebendo-se parte dessa perfeição e harmonia. Tente também enxergar todas as pessoas que cruzarem o seu caminho como Seres de Luz! Deseje-lhes um Bom Dia! Uma Boa Tarde! Uma Boa Noite!

2.4. Respiração e exercício físico: manifestação de vida

O corpo humano com todos os seus sistemas é um corpo criativo que permite a manifestação de energias mais elevadas. O movimento corporal é importante para que o fluxo

de energias seja harmonioso, pois é sabido que a retenção de algumas energias em alguns pontos pode levar às desarmonias, dores e doenças.

O bem-estar físico é refletido em outras instâncias. Os exercícios físicos além de propiciarem o movimento energético permitem o contato com a Mãe Natureza quando realizado ao ar livre, trazem serenidade, e a intenção do cuidado ao qual a consciência corporal reconhece e se alegra.

Outro movimento importantíssimo para a manutenção da saúde é a **consciência respiratória**. Esse simples ato, muitas vezes desprezado por nós, é de uma grande importância para nossa saúde. A respiração completa, que é ensinada com maestria pelo mundo oriental, é o princípio de uma saúde sustentada pela consciência e vigilância. A respiração deve ser completa, no sentido de sua perfeita expansão e contração para que o ciclo se complete de forma satisfatória. A troca gasosa envolvida é responsável pela nutrição celular, tem a função de trazer constantemente a harmonia para o aspecto mental, acalmando os pensamentos, propiciando foco e concentração, procurando libertar a mente dos estímulos externos. Por isso ela é tão importante nos exercícios meditativos e nas visualizações. É a respiração profunda que muitas vezes fazemos antes de qualquer decisão. Ela nos abastece de energia, nos traz o ânimo, expande nosso chakra cardíaco, massageia nosso timo, nos sintoniza no pulsar do Universo.

Pulsar do Universo em nós! O manifesto, a materialização da energia cósmica, se faz pela inspiração e expiração. Na inspiração somos aqueles que recebem a oferta da vida. Na expiração ofertamos essa própria vida ao Universo, doamos a vida recebida adicionando nossa própria experiência de existência. O não manifesto é o exato momento da pausa entre as duas. **É nesse espaço que a criação respira.**

2.5. O sono: restabelecimento e cura

O sono traz a reestruturação dos processos físicos, a reorganização dos estímulos do dia vivido, a sua compreensão e posterior arquivamento. O sono restaura nossa unidade energética e nos faz experimentar a vida em outras dimensões. A mente consciente estando levemente afastada permite que outro aspecto de nossa consciência vivencie outras experiências, outros relacionamentos, com situações e pessoas. Para que isso ocorra devemos valorizar as condições do ato de dormir, os pensamentos antes de adormecer, o agradecimento pelo dia vivenciado, a esperança pelo dia que virá, a gratidão ao corpo físico

que durante o descanso irá nos manter vivos e restaurados para a próxima experiência que se fará no raiar do novo dia. Portanto, estejamos verdadeiros à nossa entrega. O nosso **despertar** deve ser natural e ao abrir os olhos devemos agradecer pelo novo dia. Terminemos nosso sono com uma possibilidade de momentos criativos e divinos.

2.6. Casa: nossa morada – nosso refúgio

Como lido com a minha casa, minha moradia, meu lar? Nossa casa é nosso templo sagrado, da mesma forma que nosso corpo que nos abriga, nos traz segurança e nos permite desempenhar a nossa caminhada nessa existência.

Tenhamos em casa flores naturais, objetos de cores alegres, aromas curativos, perfumados, músicas alegres. O importante é colocarmos em nossa casa aquilo que mais combinam com o nosso modo de ser. Cuidar do ambiente que vivemos é muito importante, façamos o que tenha que ser feito com amor, com carinho!

3. Corpo Emocional: elemento água - condutor da energia vital

A água é associada à emoção, sentimento, carinho, afeto, cuidado e nutrição. Do mesmo jeito que se morre se não se bebe água, sem amor e afeto se morre também. O elemento água é fundamental à vida. A água é o elemento feminino por excelência: ela avança devagar, mas pouco a pouco vai ocupando o espaço que quer com o seu charme, afeto, jovialidade e encanto. Entre suas qualidades está a maleabilidade e fluência, a facilidade de adaptação sem perder sua natureza e receptividade, sendo veículo e meio da vida e do afeto. Para perceber isso é só observar o rio, o mar, as águas na vida cotidiana.

O Corpo Emocional é um Universo de frequências manifestadas pela história de vida que se vivenciou até o momento.

Existe um padrão que organiza e reorganiza toda a experiência emocional que a pessoa possa viver. Podemos considerá-lo como uma grande biblioteca com seus inúmeros volumes desta vida, além de outros volumes correspondentes a vidas passadas. O organizador realiza a tarefa de abrir os volumes necessários para a compreensão do que se manifesta à frente do homem. Emoções fortes que ecoaram são os volumes que ainda sobressaem em relação aos outros. A percepção e conhecimentos da existência dessa biblioteca já nos tornam visitantes desse grandioso arquivo.

As emoções são ferramentas importantíssimas ao nosso aprendizado, portanto não devem ser reprimidas em hipótese alguma. O que se registra é orientado por nossas emoções que são como flores que devem desabrochar, pois no seu desabrochar mesmo aquelas emoções ditas ruins têm a possibilidade de sua reorganização e transmutação.

Em nosso interior existe uma ferramenta para que, em balanços do que se aprendeu e o que se guardou, percebamos a importância que algumas situações vividas trouxeram para nossas vidas. As emoções são a resposta física aos eventos e o seu significado para nossas vidas no momento do acontecimento pode ser uma oportunidade única de autoconhecimento.

Sendo nosso próprio observador, já nos colocamos em outro plano. Percebamos, então, que somos mais do que o plano emocional que vivemos, existem outras energias atrás das emoções pulsantes em nosso Ser.

3.1. Observe suas emoções: primeiro passo para não adoecer

Nosso cotidiano é repleto de emoções que podem nos sobressaltar e as quais não devemos desprezar, pois fazem parte do nosso autoconhecimento. Apresentamos alguns exemplos de emoções comuns ao nosso dia a dia.

Afinidade. Une corações de forma espontânea. Tudo flui melhor quando existe afinidade. Mesmo quando existem impedimentos, as pessoas que sentem afinidade mútua conseguem resistir às dificuldades e se mantêm unidas interiormente. Não há esforço, tudo é gratificante. Mal se conhecem e já se sentem íntimas, se compreendem, trocam confidências e experiências ricas.

Empatia. Desenvolvida a partir de uma identificação emocional e afetiva entre as pessoas, produzindo compreensão e doação desprendida do tempo e de recursos materiais para o outro, quer seja ouvindo, cuidando, emprestando, zelando, educando ou orientando, enfim servindo, num ato de solidariedade para com o outro.

Raiva. Estamos suscetíveis a sentir raiva, uma vez que estabelecemos relações afetivas em todas as esferas da vida e tendemos a criar expectativas que quando não atendidas podem manifestar a frustração e a raiva. Mas, ao tomarmos consciência desse sentimento podemos olhar, pensar e nos afastar da situação ou pessoa e escolher: como vou sentir, pensar e agir diante dessa situação.

Gratidão. Gratidão pelas maravilhas e pela alegria. Gratidão pela beleza e harmonia. Gratidão pela paz e tranquilidade. Gratidão pelo riso e pelo divertimento. Gratidão pelo privilégio de servir e compartilhar a Dádiva que Eu Sou.

(Re)sentimento: sentir novamente. Qual a razão de usarmos nossa mente para sentirmos novamente coisas ruins, fragilidades e decepções? Sentirmos coisas ruins novamente não tem absolutamente nenhuma função, exceto nos prender ao passado e nos tornar uma eterna vítima de alguém ou de nós mesmos. Ao guardarmos qualquer ressentimento estamos nos ligando a alguém que nos fez mal, mesmo que essa pessoa não queira mais fazer isso. E estaremos ressentindo a dor que só existe em nossa memória.

Angústia: vivemos deslocados no tempo? A angústia está intimamente ligada ao desagradável, àquilo que não desejamos que aconteça ou que já aconteceu e ficamos presos a ele. É uma reação emocional resultante das nossas frustrações e inseguranças. Pode ser decorrente do medo que aconteça algo desagradável (angústia de futuro) ou decorrente da lembrança de algo desagradável que já aconteceu (angústia de passado); tanto uma como outra afetam negativamente seu auto amor (autoestima).

Apego: quando eu solto, eu prendo! Todo ser humano tem o direito de nascimento de não ser dominado por ninguém - mas também um dever de nascimento de não tentar dominar ninguém.

Entrega: sintonia das emoções. Ser amado e amar significa

> ... entrega em intimidade. Quando entregamos uma parte do nosso espaço e tempo à pessoa amada, não significa que perdemos nossa individualidade. Na entrega, tornamo-nos transparentes para o outro, despidos de qualquer máscara, o que possibilita ao ser amado nos ver e sentir exatamente como somos. Na entrega, é como se um pudesse ver o que o outro está pensando, porque estão sintonizados na mesma frequência de sentimentos. A confiança é o suporte básico para a entrega e necessita ser mútua, isto é, não pode ser unilateral num grande amor. (Shinyashiki, 2007)

A diferença entre cobrar e receber amor

> No momento em que expresso meu desejo, desobrigo o outro de atuar. Assim, ele já não se sente mais pressionado a mudar. Ao perceber nossas verdadeiras necessidades, desejos e intenções, liberamos o outro da carga de adivinhar o que secreta e indiretamente desejamos. Deixamos de imaginar o que precisamos e passamos a sentir nossas reais necessidades. (Cesar, 2017)

> Sentimo-nos amados quando o outro nos aceita tal como somos. Portanto, dar amor é abrir-se para receber o amor que o outro tem para lhe dar. Dar um espaço de si para acolher o outro em seu interior. (Cesar, 2017)

Amor próprio. Diretamente relacionado à capacidade que temos, ou não, de aceitarmos a nós mesmos como somos, de validarmos e valorizarmos a nossa única maneira de ser. Liberte-se dessa voz interior que fica repetindo o tempo todo que você não é bom, inteligente ou belo o suficiente. Aprendamos a reconhecer nossas qualidades e a nos elogiarmos. Sente-se em frente a um espelho, olhe nos seus próprios olhos, e envie amor e aceitação.

Tolerância. O que tenho aprendido através dos anos é que tolerância é saber aceitar as falhas alheias, escolhendo relevar as diferenças entre uns e outros. Ela é uma das chaves mais importantes para estabelecermos relacionamentos saudáveis e duradouros.

Equilíbrio. Nós somos nossos "próprios donos". Não devemos nos curvar diante de qualquer vento que sopra, nem estar à mercê do mau humor, da mesquinharia, da impaciência e da raiva dos outros. **Não são os ambientes que nos transformam e sim nós que transformamos os ambientes.** "Ninguém pode estragar o seu dia, a menos que você permita" (Jabor [s.d.]).

Seja transparente, seja Doce! Ser transparente é desnudar a alma, é deixar cair as máscaras, baixar as armas, destruir os imensos e grossos muros que insistimos em levantar. Ser transparente é permitir que toda a nossa doçura aflore, desabroche, transborde! Mas infelizmente, quase sempre, a maioria de nós decide não correr esse risco.

O Medo paralisa. O medo jamais irá desaparecer ao longo do nosso desenvolvimento. A única forma de nos livrarmos do medo de fazer alguma coisa é indo lá e fazer. É o único jeito de nos sentirmos bem com nós mesmos, também. **Mude sua atitude!** Não é só você que sente medo quando está em um território desconhecido. Todos nós sentimos. Enfrentar o medo deve ser menos assustador do que viver com um medo que advém de um sentimento de impotência.

Alegria. A emoção da alegria se traduz e se materializa, pois nossos quatro corpos se interagiram para a emoção. Nosso corpo físico responde e sustenta a alegria com aumento da pulsação, a pele, a irrigação sanguínea se modifica; nosso corpo emocional se ilumina em cores vibrantes e leves; nosso corpo mental sente a paz, o volume de pensamento diminui, os pensamentos ligados sustentam essa experiência; e nosso corpo espiritual se vê feliz, pois conseguiu trazer à Terra as frequências celestes e assim reflete as cores e harmonias do Alto. A alegria é a saída para superar a dor, a tristeza ou qualquer situação difícil. A alegria diminui esses sentimentos e desconecta-nos do medo. Cada célula dentro de nós pensa e sente o que nossa mente e nosso coração enviam. **Envie alegria a cada órgão e célula do seu corpo**!

3.2. Efeitos das emoções e pensamentos negativos

Com o que você ressoa? Será que eu ressoo com esta pessoa, lugar ou coisa? Será que esta pessoa (lugar ou coisa) pode estar em alinhamento com a minha energia e há um espaço para eles em meu campo energético ou espaço energético? Fazendo-se essas perguntas iniciamos o reconhecimento do funcionamento do corpo emocional e sua importância para nossas vidas, que já nos leva à conscientização da existência desse corpo. **Nosso corpo emocional é nosso grande aliado! As emoções têm o grandioso significado de nos sinalizar, nos instruir, nos alertar.**

As estreitas ligações do corpo emocional e o corpo físico podem levar a situações de desarmonia energética que propiciam o aparecimento de doenças causadas por estresse e ou tristeza, assim como a sensação de leveza e curas podem se pronunciar através da alegria, da esperança e do sentimento de fé. Estímulos vivenciados pelo corpo físico também podem provocar desarmonia ao emocional; não existe começo nem fim, eles se fazem como uma unidade de processamento de nossa experiência. Da mesma forma a estreita ligação do corpo emocional com o mental também produz desarmonias decorrentes de ciclos viciosos de pensamentos que levam a emoções indigestas que por sua vez desencadeiam novos pensamentos também indigestos.

Interferências do coletivo. Minhas emoções podem também sofrer interferências de outras pessoas (consciências). Quando estou em um grupo, em uma coletividade, posso sentir o que o grupo sente, posso preestabelecer conceitos que trarão determinadas emoções a minha consciência física. Por isso é tão difícil viver em grupo de qualquer tamanho e natureza de maneira harmoniosa e equilibrada. A dificuldade provém de cada um de seus elementos não conseguir ser sincero e espontâneo diante dos outros e manter essa postura, custe o que custar. Existe pressão para todo mundo ser igual a todo mundo e aí vem o medo em não ser entendido e aceito pelos outros. Com tantos deveres e obrigações, o ser humano acabou esquecendo-se de si mesmo**.**

A força dos relacionamentos. Os relacionamentos se traduzem por trocas por nós realizadas. São trocas: minha relação comigo mesmo, com as pessoas que estão em nossas vidas, com o Universo, com o Todo. Trocar é saber oferecer e saber receber, é agradecer, é constituir, é somar assim como subtrair, é o movimento do qual fazemos parte. Para o Universo não existe perda nem ganho e sim transferência.

"Se quiserem que o amor entre vocês perdure, voem juntos, mas jamais amarrados" (Gikovate, [s.d.]). Liberte a pessoa que você ama para que ela possa voar com as próprias asas. Essa é uma verdade no casamento e também nas relações familiares, de amizade e profissionais.

4. Corpo Mental: elemento fogo

Por mais simples que possa parecer a conjunção pensar – verbalizar transforma a todo o momento nosso campo energético, evidenciando as emoções e o que de mais íntimo existe em nosso ser.

O corpo mental é a uma das maiores virtudes do ser humano. Assim como pode nos trazer a consciência de nossa existência, de todo o universo de convivências possíveis, nossa noção de tempo, convivência com o passado, o futuro e a percepção do nosso ser como centro do nosso Universo, também pode nos trazer várias formas de medo, insegurança e ansiedade. Bianchi e Gagliardi (2000) nos alertam: sois o que pensa, sois o que permites ser.

O corpo mental é o possuidor de nossa consciência organizadora dos pensamentos. Os pensamentos são obtidos através de conceitos e formas de reconhecimento, de julgamento. Assim como as emoções, temos nossa biblioteca de pensamentos e esses pensamentos são obtidos e sustentados pelo organizador dos pensamentos, ele oferece esse trabalho, mas o que se manifesta na mente é direcionado muitas vezes pela emoção. A mente é a ferramenta necessária para nossa atuação nesse mundo.

Observe seus pensamentos. O início de um pensamento se faz pela atuação do emocional, se essa emoção persistir, novos pensamentos interligados se apresentarão, até que o ciclo seja quebrado por uma nova emoção estimulada por algum processo interno (intuição) ou externo (experiência dos sentidos: escutar algo, ver algo, por exemplo). Se você pode observar seus pensamentos, o que eles transmitem a você assim como sua sensação em relação a eles, a sua posição de observador o faz estar em um patamar acima dos pensamentos. Esse é o espaço do corpo espiritual, é a parte de seu verdadeiro ser observando os corpos inferiores.

A força mental também atua em todos os corpos; o corpo emocional responderá a um pensamento com determinada emoção assim como o corpo físico. Pensamentos desnecessários, ou repetitivos, contrários aos seus princípios e valores pessoais, criam vibrações também desnecessárias aos seus outros corpos. A mente julgadora prenuncia a

visão que o humano tem em relação a um determinado evento. A atitude do pensar pode criar falsas realidades (crenças).

4.1. O agora, o tempo e a ansiedade

É certo que precisamos da mente assim como do tempo para existirmos neste mundo, mas a certa altura eles tomam conta das nossas vidas, e é aí que a disfunção, a dor e o desgosto se instalam. Por que é que a mente recusa ou resiste habitualmente ao Agora? Porque ela não consegue funcionar nem permanecer no poder sem o tempo, que é passado ou futuro e, por conseguinte, para ela o Agora representa uma ameaça. De fato, o tempo e a mente são inseparáveis.

A mente sempre precisa de uma explicação para tudo!

Compreendendo profundamente que o momento presente é tudo o que temos ou teremos algum dia, estabeleçamos a nossa morada no Agora e façamos curtas visitas ao passado e ao futuro quando precisarmos lidar com aspectos práticos da situação de vida. Digamos sempre "sim" ao momento presente. Submetamo-nos àquilo que é. Digamos “sim” à vida e veremos como de repente a vida começará a trabalhar a nosso favor.

A ansiedade é a antítese da criatividade. Relaxe, tire uns minutos para respirar e liberar a ansiedade. Escreva uma lista de coisas que podem estar lhe causando ansiedade. Olhe para seu trabalho, seus relacionamentos, finanças e saúde; perceba em primeiro lugar que estas não são suas próprias energias. Faça algum exercício físico leve quando você estiver sentindo esta ansiedade externa; isso ajuda o movimento de energia e dificulta à ansiedade se estabelecer em você. Finalmente, faça algo criativo. Qualquer coisa. Desenhe, pinte um quadro, escreva uma canção ou faça alguma coisa em argila. Muitos dos maiores artistas do mundo foram forçados a serem criativos a fim de evitar que a ansiedade os aniquilasse.

4.2. Decisão e escolha: atrite-se

Ninguém muda ninguém. Ninguém muda sozinho. Nós mudamos interagindo uns com os outros ao sermos impactados pelas ideias e sentimentos do outro. Passar pela vida sem permitir um relacionamento próximo é não crescer, não evoluir, não se transformar. Reveses momentâneos servem para o crescimento. A isso chamamos **experiência.** Por muito tempo não entendi que ferir e ser ferido, ter e provocar raiva, ignorar e ser ignorado fazia parte da construção do aprendizado do amor. Não compreendia que se pode amar sentindo todos esses sentimentos contraditórios e os superando. Ora esses sentimentos não

ocorrem se não houver **envolvimento**, e envolvimento gera **atrito.** Não existe outra forma de se descobrir o **amor.** E sem ele a **vida** não tem significado.

4.3. Tudo tende à leveza no Universo: transforme-se

> Não somos seres humanos passando por uma experiência espiritual, somos seres espirituais passando por uma experiência humana. (Pierre Teilhard de Chardin)

Nada no Universo é estático, tudo se transforma. E nesse movimento devemos fazer nossa parte, o que não é uma tarefa fácil, mas sempre seremos capazes de realizar tal empreitada. Comecemos com atitudes, posturas e pensamentos simples e mais cedo do que imaginamos nos surpreenderemos com as grandes transformações que operamos em nós mesmos.

Sonhe. Sonhar é como adicionar asas a nossa existência, o grande voo sustentado pelo espaço da criação. Os artistas envelhecem de maneira diferente, pois estão cheios de vida criativa. Aqueles que leem têm maior vigor mental, pois estão criando situações e cenários a todo o momento. O sonho nos revigora, nos coloca em sintonia com as possibilidades de felicidade. Ninguém em sã consciência sonha com más experiências.

Supere o controle do ego sobre você.

> Deixe de ficar ofendido. Libere a sua necessidade de vencer. Deixe ir a sua necessidade de estar certo. Deixe ir a sua necessidade de ser superior. Deixe ir a necessidade de ter mais. Deixe de se identificar com base em suas realizações. Deixe ir a sua reputação. O ego deseja brilho, a alma anseia por Luz! (Dyer, 2008)

Aceitação. É entender o que está ocorrendo e seguir adiante, pois tudo tem um propósito, tudo que acontece em nossas vidas é para nos ensinar algo. Aceitação é compreender o momento e tomar um novo rumo. Não é negar o que estamos vivendo, mas entender o que está ocorrendo e buscar mudanças dentro de cada um de nós. Não é ficar questionando pessoas ou situações. Amplie a visão, como se estivesse vendo tudo de um plano mais alto, busque soluções, outros caminhos, vença os obstáculos e chegue até seus objetivos.

Sombras e padrão cristalizado. Deliberalli (2011) nos incentiva à reflexão com as seguintes questões: quantas vezes, você já disse: eu prometo, foi a última vez. E no momento

seguinte, ou diante de outra oportunidade, você volta a repetir o mesmo padrão de comportamento que julga prejudicial a você? Alguma coisa lhe acontece interiormente que o leva a repetir o mesmo comportamento que diz odiar, que o prejudica. O que acontece para agimos assim? É o padrão cristalizado. O Padrão cristalizado é uma maneira de pensar ou de se comportar já desenvolvido anteriormente, ao qual ficamos presos e não conseguimos nos libertar, por mais esforço que façamos, sempre voltamos a repetir o mesmo comportamento ou pensamento. Se for comportamento, é porque foi aprendido; se for pensamento, é uma sombra.

Quando o pensamento da sombra aparecer, questione-o perguntando-lhe: "por que você está aí? ou por que você pensa assim? ou o que você quer sendo e pensando assim?". Converse com seu pensamento como se fosse outra pessoa, pois na verdade esse tipo de pensamento não é seu, não é de sua alma, e ao enfrentá-lo e confrontá-lo, você diminui sua força, seu domínio, deixando-o cada vez mais fraco e cada vez menos irá importuná-lo.

5. Corpo Espiritual: elemento ar

O Corpo Espiritual é aquele que origina os demais corpos, que protege, que dá sustentação aos demais, é através de sua permissão que temos nossas experiências como co-criadores. Nas palavras de Bianchi e Gagliardi (2000) compreendemos que nossa casa, nossa morada está em Deus e que enquanto Deus for tua raiz, não existe pedra alguma que impeça teu crescimento. Floresça onde Deus te plantou.

Amor Incondicional, amor espiritual. Nós ainda experimentamos fragmentos de um amor puro, mas devemos estar cientes de que o amor pleno nos contém pela sua origem divina. Esse amor constrói e sustenta a nossa existência. Essa irradiação amorosa é sublime, sua frequência é harmonizadora e restauradora, que seja ela o farol a seguir nesse mar de turbulências. O Amor constrói e sustenta a existência. **Essa frequência é você!**

Harmonia da Alma. É quando deixamos que o corpo espiritual se expresse através das nossas ações, como pensar, falar e me relacionar com o mundo que me cerca. Devemos procurar a harmonia de vida, nos alimentando de bons momentos, podemos escolher o alimento de nossa alma: "Você não está sozinho nessa jornada, pois és possuidor de talentos que se mostrarão e te ajudarão no seu caminhar" (Bianchi e Gagliardi, 2000). Permita-se, sinta-se leve! Tudo tende ao equilíbrio. O que pode parecer complexo, na verdade se tornará simples pela poderosa força transmutadora que possui: **O Amor**.

Conexão Pessoal. Podemos nos conectar a todo momento, em qualquer experiência, simplesmente imaginando como um ser muito evoluído agiria, desde seu pensar até suas ações, fazendo uma oração que gostamos, ouvindo uma música que acalente nossa alma, fazendo uma energização, realizando um gesto de amor para com o próximo, um trabalho voluntário, enfim, existem mil jeitos de nos conectarmos com o Alto, descubra o seu!

Evolução corpo espiritual. Evoluir espiritualmente é ter cada vez mais a consciência do seu corpo espiritual, e consequentemente, deixar que ele se expresse.

Somos todos um único Ser, não existem outros!

Vários caminhos levam à evolução de nosso corpo espiritual, sabendo serenamente que: "A purificação se fará no caminho, na Jornada, no movimento" (Bianchi e Gagliardi, 2000). Assim:

- Esteja atento ao seu movimento e seja grato todos os dias fazendo do seu caminho, seu caminho sagrado.

- Se aprimore no seu momento do Agora.

- Estabeleça metas para si no sentido de crescimento interior.

- Seja alquimista, transforme energias "ruins" em energias que conceitua como "boas". O alquimista é o ser espiritual que o Universo precisa para prosseguir seu movimento ascendente. Lembre-se que **"O Universo precisa de você"**.

- Seja simples, apenas! Siga suas verdades, pois onde estiver o seu coração, aí estará o seu tesouro!

Meditação – o espaço entre os pensamentos. A alma se manifesta no silêncio. A alma sabe sempre o que fazer para se curar. Pela simplicidade, muitos conhecimentos serão apenas isso, a verdadeira sabedoria está no silêncio da nossa mente, eis o grande desafio, e lá, naquele ponto especial, que devemos edificar nosso aprendizado e despertar. Os conhecimentos exteriores apenas nos sinalizam**. No seu silêncio você se reconhece.** "A energia da compaixão prevalecendo sobre nossos atos, a energia do Amor sublime, da entrega, nos faz merecedores de bênçãos celestiais" (Bianchi e Gagliardi, 2000).

Atitude espiritual. É simplesmente cuidar-se, amar-se, e assim você está em perfeita conexão com o seu aspecto divino.

6. Considerações finais

Nós, tendo consciência dos nossos corpos, devemos administrá-los e conservá-los, devemos refletir sobre a necessidade de reconstruir novos conceitos para que nossos corpos entrem em sintonia, principalmente com nosso corpo espiritual que traz nossa vibração eterna.

Quando Eu Curo, Eu Sou Curado(a)! Cada um é parte de nós, e o que quer que você ajude a curar no outro, você cura em si mesmo.

Referências

Alvarez M. Psicologia transpessoal: a aliança entre espiritualidade e ciência. São Paulo: Editora All Print; 2006.

Bianchi L, Gagliardi L. Curando com o coração através da cura dimensional. 2000. Apostila do curso da Cura Dimensional.

Cairo C. Linguagem do corpo – A cura pelo amor. São Paulo: Editora Barany; 2012.

Cesar B. A diferença entre cobrar e receber amor. 2017 [acesso em 03 mar 2020]. Disponível em https://www.oarquivo.com.br/variedades/qualidade-de-vida/3459-a-diferenca-entre-cobrar-e-receber-amor.html

Deliberalli I. As nossas sombras. 2011 [acesso em 04 mar 2020]. Disponível em: http://estacoesdaalma.blogspot.com/2011/02/as-nossas-sombras-irineu-deliberalli.html

Dyer WW. Sete passos para superar o controle do ego sobre você. 2008 [acesso em 04 mar 2020]. Disponível em: http://www.luzdegaia.org/outros/diversos/controle_do_ego.htm

Gikovate F. Sobre estar sozinho. [s.d.] [acesso em 03 mar 2020]. Disponível em: https://www.facebook.com/FGikovate/posts/2010110965686156/

Hay L. Você pode curar sua vida. Rio de Janeiro: Editora Best Seller; 2016.

Jabor A. A Lei do Caminhão de Lixo. [s.d.] [acesso em 03 mar 2020]. Disponível em: http://www.soniamedeiros.com.br/blog/lei-do-caminhao-do-lixo-arnaldo-jabor

Shinyashiki, R. Entrega. 2007 [acesso em 03 mar 2020]. Disponível em: https://www.somostodosum.com.br/blog-autoconhecimento/entrega--9282.html

Trucon C. Mente e cérebro poderosos. São Paulo: Editora Cultrix; 2014.

ANEXO

ALUNA: Fisae Honma Páschoa

GRATIDÃO é a palavra inicial para tecer as impressões ao imenso aprendizado vivenciado neste conceituado estabelecimento de ensino "Unicamp" através da querida e iluminada mestra Lizete Bianchi que me despertou para a importância da consciência do auto cuidado em relação a todos os nossos corpos desde o denso (físico) e os sutis (mental, emocional e espiritual)

Corpo Físico: Ter os quatro elementos da Mãe Natureza: ar, água, terra e o fogo= sol em perfeito equilíbrio, dentro de si

Ar: é o nosso primeiro alimento, portanto é necessário estarmos atentos à respiração que quando profunda nos tranquiliza, purifica o nosso sangue e ilumina as nossas células.

Água: sem ela não haverá Vida.

Terra: nos acolhe em sua superfície, nos nutre com a produção dos alimentos, que devem ser consumidos com a devida consciência, para que as nossas células recebam de maneira adequada todos os nutrientes que são os (combustíveis) para exercerem o seu papel de absorção, nutrição, energização e desintoxicação ..

Fogo = sol: Movimentar-se, caminhar ao sol, alongar-se, espreguiçar se, massagear-se com as devidas frequências. Tudo o que para, atrofia.

Corpo Mental: Ter sempre bons pensamentos, que irão construir e determinar o seu futuro. Se não gosta dos resultados da sua vida hoje, mude desde já o seu modo de pensar o amanhã, AGORA.

Corpo Emocional: Tudo o que você sente positivo ou negativo irá refletir em seu corpo físico, em bem estar e ou doenças, a escolha é sua. Mantenha suas energias de maneira saudável, sem medos, reclamações, críticas e ressentimentos, PERDOE. Ame de maneira incondicional, supere seu Ego e seja Feliz!

Corpo espiritual: A nossa relação e a certeza do Divino em nós, a reconexão com a Natureza, nos faz entrar na Sintonia da Vida trazendo-nos todos os benefícios possíveis e até os inimagináveis para todo o nosso Bem Maior.

RESUMINDO. Aprendi a voltar para dentro do meu ser (sou um Templo Sagrado) e através do contato direto com o Divino receber diuturnamente as dádivas que nos são concedidas e VIVE-LAS de maneira Intensa e integralmente na GRATIDÃO, Na LEVEZA e com Muitas ALEGRIAS !!! Com profunda Gratidão e Amor.

PARTE 5

CAPÍTULO 1

EIXO SOCIOCULTURAL E GERAÇÃO DE RENDA

Rosângela Maria Galante Martinhago[1]

1.1 Introdução

Este artigo trata da criação do Programa UniversIDADE da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura na UNICAMP. Constata-se um crescimento acelerado, principalmente nas últimas décadas, do envelhecimento populacional no Mundo e no Brasil, o que traz desafios para as políticas públicas, tanto dos países desenvolvidos quanto dos países em desenvolvimento como o Brasil.

Na Educação, não é diferente. As universidades, por meio do trabalho de extensão universitária, da educação não formal, passaram a criar programas como as Universidades Abertas para a Terceira Idade, espaços de compartilhamento de experiência e saberes, contribuindo com a qualidade de vida e longevidade para os idosos.

Na Universidade Estadual de Campinas, o Programa UniversIDADE foi criado em 2015 para atender pessoas da média e terceira idade, em fase pré-aposentadoria e aposentadoria. Realiza-se a partir da adesão de Instrutores Voluntários, a custos baixos e dentro dos espaços cedidos pelos órgãos e unidades da UNICAMP.

A Universidade tem a função primordial de desenvolver ensino, pesquisa e extensão. Os idosos passaram a fazer parte dessa comunidade acadêmica e a contribuir com os estudos, com a ciência e com as pesquisas que são desenvolvidas nessa Instituição. Com isso, se apropriam dos conhecimentos, que aqui são produzidos.

Neste artigo, relatamos as experiências das Oficinas/Vivências e Palestras do Eixo Sociocultural e Geração de Renda, as atividades mais relevantes e o modo que este programa contribui para o aprendizado pessoal e profissional de todos os envolvidos.

[1] Responsável pelo Eixo Sociocultural e Geração de Renda. E-mail: mar09@unicamp.br.

1.2 Criação do Programa

Na Universidade Estadual de Campinas, o Programa UniversIDADE é um projeto de extensão vinculado à Pró-Reitoria de Extensão Universitária – PROEC aberto à população interna e externa à universidade, em fase pré-aposentadoria e aposentadoria, com idade a partir dos 50 anos. Iniciou suas atividades em 2015 com aproximadamente 477 alunos inscritos e teve um crescimento acelerado em pouco tempo, chegando, em 2019, a 1378 alunos matriculados. (UNIVERSIDADE, 2019)

O Programa de Gestão do Reitor da UNICAMP, Prof. Dr. José Tadeu Jorge, gestão de 2013 a 2017, concretizou a proposta da servidora Alice Helena De Danielle com a resolução GR 38/2014 e com o 1º Seminário sobre Longevidade de Vida, realizado no dia 01 out 2014 dando início às atividades do Programa UniversIDADE. Essa deliberação foi alterada em 16 de agosto de 2017, pela Resolução GR 48/2017 do Reitor Prof. Dr. Marcelo Knobel, definindo os objetivos do Programa, a designação da gestão, a equipe de trabalho, os instrutores voluntários e o ingresso dos alunos no UniversIDADE.A atual Gestão, no período de 2017 a 2019, sob a coordenação da Profa. Draa. Kátia Stancato e da servidora Isabel Cristina Araújo Floriano foi marcado pela visibilidade nas ações do Programa, ampliação, inclusão e aumento da participação dos alunos dentro e fora da Universidade. (UNIVERSIDADE, 2019)

1.3 Idoso na Educação

As universidades brasileiras que são Instituições de ensino, pesquisa e extensão têm se debruçado em estudos, em pesquisas e em programas educacionais para a 3ª Idade.

Na Universidade Estadual de Campinas, o Programa UniversIDADE é um Programa de Extensão Universitária, que compreende um conjunto de atividades gratuitas de caráter social, que vincula a educação acadêmica à educação popular e atende pessoas com idade igual ou superior a 50 anos, em fase de pré-aposentadoria e de aposentadoria, mantendo-as ativas, tanto físico como mentalmente e busca o aprimoramento da qualidade de vida. Esse Programa trabalha somente com Instrutores Voluntários.

Os Instrutores voluntários são os pilares do Programa UniversIDADE. Por meio da adesão voluntária, os professores, alunos, funcionários e a comunidade externa inserem projetos de relevância para os alunos do Programa UniversIDADE. É uma ação de mão dupla, pois, ao mesmo tempo em que os instrutores oferecem os seus conhecimentos acadêmicos e práticos, eles têm a oportunidade de ampliar a sua área de estudos e pesquisas com os alunos do Programa.

As Oficinas/Vivências e Palestras são oferecidas por docentes, alunos, funcionários e profissionais externos, em quatro áreas temáticas: 1. Saúde Física e Mental, 2. Artes e Cultura, 3. Sociocultural e Geração de Renda e 4. Esporte e Lazer.

1.4 Eixo Sociocultural e Geração de Renda

Desde que o Programa UniversIDADE foi criado em 2015, o Eixo Sociocultural e Geração de Renda ofereceu 233 Oficinas/Vivências e Palestras e disponibilizou uma média de 4546 matrículas para os alunos da média e terceira idade, além dos que ficaram aguardando uma vaga na lista de espera. (UNIVERSIDADE, 2019)

As oficinas/vivências/palestras têm um caráter sociocultural devido à intencionalidade da mediação dos instrutores voluntários que orientam os alunos de diferentes formas. As práticas são carregadas de significação cultural. Ribas e Moura (2006) ressaltam que, ao mesmo tempo em que há um planejamento de uma metodologia para os cursos, na prática há uma transformação pelo grupo cultural.

Ao mesmo tempo, aluno pode ser instrutor em outro curso (vice-versa), contribuindo para a qualidade das oficinas/vivências e palestras oferecidas pelo UniversIDADE.

As Oficinas/Vivências e Palestras desse eixo têm como objetivo transmitir às pessoas orientações e conhecimentos culturais, educacionais específicos que poderão ser empregados posteriormente em sua vida pessoal e/ou no ambiente familiar para melhorar o equilíbrio financeiro, a construção de uma cultura empreendedora e as relações saudáveis e sustentáveis.

1.5 Experiências e Avanços

Esse eixo já atendeu 963 alunos matriculados até 2019 nas Oficinas/ Vivências e Palestras, com um total de 94 Instrutores Voluntários. (*Dados do sistema de informática do Programa UniversIDADE, emitido no dia 25/09/2019*)

Uma das conquistas importantes, a partir do apoio dos docentes, foi a abertura de vagas para os alunos do Programa UniversIDADE nas disciplinas de graduação: AM037 - Propriedade Intelectual, Inovação e Empreendedorismo (INOVA-2018), AM016 - Educação Ambiental (FT-2019), proporcionando uma rica troca de experiência dos alunos do Programa, com os alunos de graduação e pós-graduação da Unicamp; um ambiente propício para compartilhamento de experiências, conhecimentos e habilidades.

O Programa UniversIDADE tem proporcionado iniciativas inovadoras, como a dos Instrutores de Empreendedorismo Senior, que em parceria com o nosso Programa e a Agência de Inovação da UNICAMP- INOVA, realizaram, em 29 de outubro de 2019, o I Congresso Latino-Americano de Empreendedorismo Sênior na Unicamp, com palestrantes renomados e com compartilhamento de experiências, conhecimentos e divulgação de ferramentas para o empreendedorismo sênior.

1º Congresso Latino Americano de Empreendedorismo Sênior, na Unicamp- 29/10/2019.

Os alunos do Programa UniversIDADE em 2018 também aplicaram uma pesquisa de opinião entre eles e resolveram criar a Cooperativa para terceira idade, a CooperSênior, a fim de atender pessoas com mais de 50 anos interessadas em manter-se ativas, em transmitir suas experiências e, se possível, serem inseridas em uma atividade de trabalho.

A partir dessa iniciativa, o grupo de alunos do Programa UniversIDADE recebeu apoio de alguns professores do Colégio Técnico da Unicamp – COTUCA, e juntos idealizaram a InterGero - Grupo Investidor de Empregabilidade Sêniores e Jovens Talentos. Uma iniciativa intergeracional, que soma a experiência de profissionais sêniores à força criativa de jovens talentos.

Nas Oficinas/Vivências e Palestras de autonomia universitária, de voluntariado, de finanças pessoais, de sustentabilidade, de plantas medicinais, de políticas públicas, de

iniciação em tecnologias móveis, de informática são trabalhados os mais diversos assuntos: desde a conscientização da comunidade interna e externa sobre o funcionamento da gestão administrativa e financeira da Universitária, a importância da autonomia universitária para as ações de extensão na Unicamp até a inserção dos alunos no mundo digital, no controle de suas finanças, nas ações de sustentabilidade, na participação nos Fóruns da 3ª Idade, no conhecimento dos seus direitos constitucionais.

As Oficinas: Democracia, Participação e Políticas Públicas no Brasil, Estatuto do Idoso, Direitos da Pessoa Idosa, Direitos Sociais Previdenciários entre outras, também, proporcionam aos alunos a ampliação dos seus conhecimentos, o acesso e a participação de forma mais ativa nos fóruns institucionais que formulam políticas públicas. Com isso, os alunos do Programa UniversIDADE conquistaram representação junto ao Conselho Municipal do Idoso de Campinas e tiveram uma participação destacada na VIII Conferência Municipal da Pessoa Idosa de Campinas realizado na UNICAMP, nos dias 28 e 29 de março de 2019.

Posse dos Representantes no Conselho Municipal do Idoso em Campinas, para o Biênio (2018-2020).

A Oficina de Plantas Medicinais-usos, produção de mudas e implantação de jardim medicinal - tem como instrutor voluntário o diretor da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da UNICAMP, o qual conta com a colaboração de funcionários da Divisão de Meio Ambiente (Prefeitura do Campus/UNICAMP) e de alunos doutorandos. A Oficina proporcionou conhecimentos sobre ouso das plantas medicinais, sobre sua importância aos alunos e revitalizou um espaço dentro da Faculdade para criação de um jardim de plantas medicinais.

As Oficinas de Artesanatos oportunizam muita troca de conhecimento entre os participantes, os quais se tornam instrutores e alunos aprendem e ensinam; criam laços de amizade; promovem encontros e reencontros; expõem suas criações nas feiras de artesanatos dentro e fora da UNICAMP e voluntariamente promovem doações de artigos de tricô e crochê para as entidades assistenciais de idosos e de saúde do município de Campinas.

Expositoras das oficinas de Artesanatos, no Centro de Convenções da Unicamp.

Na Semana das Comemorações do “Dia Internacional do Idoso” na UNICAMP, os alunos promoveram a V Feira de Artesanato do Programa UniversIDADE (2019), com barracas de produtos artesanais e sustentáveis e com uma rica programação cultural, que contou com a participação Institucional da UNICAMP, além da dos alunos artistas do Serviço de Apoio ao Estudante da Unicamp (SAE) e da de alunos de uma Escola de Campinas que

participam de uma Fanfarra Rítmica Infantil. Essas atividades proporcionaram uma integração cultural entre a comunidade universitária, alunos, professores, funcionários, crianças em período escolar e idosos.

Os idosos também disputam vagas nas Oficinas de Iniciação à Informática e Tecnologias Móveis (operar celulares). A inclusão digital abre oportunidades para o aluno se comunicar com seus amigos e familiares e a se realizar de forma autônoma e independente nos diversos assuntos da vida moderna, inclusive fazer sua própria matrícula e acessar as atividades do Programa UniversIDADE.

Os instrutores voluntários de informática e tecnologias móveis, funcionários e alunos de graduação e pós-graduação da UNICAMP têm a oportunidade de transmitirem seus conhecimentos; desenvolverem habilidades didáticas e práticas de estágio no ambiente universitário. Observamos assim uma troca de experiências constante entre os participantes (alunos e instrutores) e a promoção da educação acadêmica vinculada à educação comunitária, estimulando o papel social da Universidade junto à Sociedade.

Os alunos do Programa já criaram uma percepção de identidade comum e de pertencimento a um grupo e hoje realizam atividades de integração até fora do ambiente universitário, desde comemoração de aniversários, apresentações culturais e teatrais, visitas às Instituições de Idosos e trabalhos voluntários.

6. Desafios das Universidades Públicas Paulistas e do Programa UniversIDADE/PROEC/UNICAMP

Já que o envelhecimento um fenômeno mundial e nacional, cada vez mais necessitamos de políticas públicas para o atendimento integral à população idosa do nosso país. Os organismos internacionais, a Constituição Brasileira de 1988, o Estatuto do Idoso, as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) apontam os caminhos para um envelhecimento ativo e saudável. No entanto, as emendas constitucionais encaminhadas pelo Governo Federal em 2016, que criaram um teto para os gastos públicos (PEC241 e ou PEC 55), o qual foi incorporado à Constituição Federal, afeta todos os serviços públicos de saúde e educação.

Esse teto impôs um grande desafio para as Universidades Públicas atenderem a sua missão nas suas três funções básicas e interligadas ensino, pesquisa e extensão de forma gratuita e de qualidade, visto que os seus orçamentos estão congelados por 20 anos.

As Universidades públicas paulistas (UNICAMP, USP, UNESP) são responsáveis por mais de 35% de toda a produção científica nacional; sofrem problemas de falta adequada de financiamentos, mas os questionamentos de deputados na Assembleia Legislativa do Estado

se centram apenas nos aspectos da autonomia universitária de gestão e financeira. Tal atitude prejudica a manutenção dos serviços prestados - ensino, pesquisa e extensão, os quais são fundamentais para garantir o desenvolvimento soberano do Estado e do país.

Por isso, um dos grandes desafios é manter, nos espaços universitários, os Programas de Extensão gratuitos, como o Programa UniversIDADE e continuar garantindo aos idosos a inclusão social nos ambientes universitários e retribuindo à sociedade que a sustenta, por meio do pagamento de impostos, mais essa prestação de serviço de qualidade e excelência, acolhendo os alunos da média e terceira idade proporcionando-lhe um envelhecimento saudável, com qualidade de vida, longevidade e contribuindo para as políticas públicas do município e do Estado.

Referências

BRASIL, Ministério da Saúde. Saúde da pessoa idosa: prevenção e promoção à saúde integral. Disponível em http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-da-pessoa-idosa/Acesso em 11 set 2019

BRASIL, Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Lei 2 528, Brasília: D.F., 2006.

BRASIL. Estatuto do Idoso, Lei 10741, Brasília: DF, 2003.

BRASIL. Lei 8 842, de 04 de janeiro de 1994 - Reimpresso em maio de 2010 - Brasiliahttps://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/politica_idoso.pdf. Acesso em 19 jul 19

RIBAS, Adriana Ferreira Paes; MOURA, Maria Lucia Seidl de. Abordagem sociocultural: algumas vertentes e autores. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 11, n. 1, p. 129-138, jan./abr. 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/pe/v11n1/v11n1a15 Acesso em 10 nov 2019.

UNIVERSIDADE. Disponível em: https://www.programa-universidade.unicamp.br. Acesso em 25 set 19

CAPÍTULO 2

AUTONOMIA UNIVERSITÁRIA: CONCEITOS E HISTÓRICO DA UNICAMP

Teresa Dib Zambon Atvars[1]

Apresentação

Este texto apresenta parte da história da Unicamp relacionada com a AUTONOMIA UNIVERSITÁRIA e discute algumas implicações. A justificativa para apresentar esse tema se deve à necessidade de se compreender o que é autonomia, sua amplitude e seus limites, e registrar parte da memória pela comemoração em 2019 dos trinta anos de vigência do Decreto 29.598/89 de 02 de Fevereiro de 1989, um marco inovador na estadual da gestão universitária estadual paulista que impactou de modo extremamente positivo o desenvolvimento institucional da Unicamp. Apresentamos alguns fatos relevantes, intra e extra-muros, que produziram mudanças estruturantes na gestão e que consolidaram a universidade com parte do mais qualificado sistema de universidades latino-americanas, as Universidades Públicas Paulistas.

Há, nesta apresentação, um histórico para didaticamente posicionar a motivação e a evolução do processo de autonomia como parte essencial do processo de consolidação da Unicamp e a implantação de um modelo inédito e desafiador gestão, o modelo de gerir os recursos e de definir suas prioridades.

[1] Coordenadoria Geral da Unicamp e Chemistry Institute, University of Campinas, Campinas, SP, Brasil, email:tatvars@unicamp.br.
https://orcid.org/0000-0001-74713730.

JORNAL DA
Unicamp
Em busca da chave da autonomia
Prossegue implantação da quarta universidade
Unicamp dá mais um secretário de Estado
Lixiviação pode unir Unesp e Unicamp
FEA conclui laboratório de óleos e gorduras

Figura 1. Cópia do Jornal da Unicamp com artigo do Prof. Paulo Renato da Costa Souza, Reitor da Unicamp à época da elaboração do Decreto 29.598/89. Fonte: Siarq Unicamp.

A Unicamp pré-decreto – de onde partimos

Para entender a autonomia de gestão financeira e orçamentária instituído pelo Decreto Estadual 29.598/89 de 02 de fevereiro de 1989 precisamos nos referir à constituição de 1988, que garantiu a autonomia universitária por meio do artigo 207. Entretanto, apenas nas universidades públicas paulistas essa autonomia foi implantada na prática, o que se deu por meio desse decreto, que conferiu às mesmas tanto os recursos financeiros quanto a gestão financeira e orçamentária. Sem os recursos, a autonomia é, na prática, muito limitada.

Exemplifico, para se compreender a importância do Decreto Estadual 29.598/89 como se dava a gestão da Unicamp nas relações institucionais entre universidade e governo estadual: o Prof. Zeferino Vaz, reitor da Unicamp, em inauguração da Faculdade de

Engenharia de Limeira em 1966, dirige-se ao Sr. Governador do Estado de São Paulo, Sr. Roberto Carlos de Abreu Sodré, nos seguintes termos [1]:

> Apesar de estabelecida a instalação da Faculdade de Engenharia de Limeira, em Dezembro de 1966, quando terminava o mandato o então governador Senhor Laudo Natel, graças aos esforços incansáveis e conjugados do Deputado Salvador Julianelli, do então Prefeito Paulo D'Andrea e da comissão Pró Instalação da Faculdade, ainda assim jamais teve Vossa Excelência, desde o início de seu governo em 1967, qualquer dúvida em conceder recursos financeiros necessários e suficientes para que a Faculdade iniciasse suas atividades didáticas, assim como para a construção de seus edifícios.

Esse texto de Zeferino Vaz faz parte de um discurso proferido por ele quando da instalação da Faculdade de Engenharia de Limeira (atual Faculdade de Engenharia Civil em Campinas) e é um exemplo de que sem um acordo entre o governo estadual que saia e o que entrava e sem a política do *"chapéu na mão"* para usar os termos que do Prof. José Goldemberg [2], era impossível gerir a universidade. Há inúmeros outros exemplos na história da Unicamp antes da constitucionalização da autonomia universitária e do Decreto Estadual 29.598/89, mostrando que o Reitor precisava estar permanentemente negociando com o governador.

A Unicamp foi criada em 1966, e desde seus primórdios adquiriu uma identidade própria, pois foi concebida com um projeto bem estruturado, proposto por uma comissão organizadora nomeada pelo governador do Estado Sr. Laudo Natel em setembro de 1965, formada pelo próprio Zeferino Vaz, tendo como membros Paulo Gomes Romeu e Antonio Augusto de Almeida e cujo relatório foi apresentado ao Conselho Estadual de Educação em dezembro daquele ano [1,3]. Foi implantada em área doada, com estrutura própria, com Institutos e Faculdades e com um projeto singular de campus, concebido de modo coerente e harmônico com a proposta acadêmica. Um projeto planejado de universidade como poucas vezes ocorreu na história da universidade brasileira.

O projeto da Unicamp foi concebido pela comissão organizadora de modo autônomo do ponto de vista acadêmico, urbanístico e conceitual, sendo talvez o primeiro exercício de autonomia universitária pré-constituição de 1988. Entretanto, do ponto de vista da gestão, o projeto foi menos ambicioso, como cita o relatório de implantação: "enquanto não forem aprovados o Estatuto e os Regulamentos da Universidades, reger-se-á pelo Estatuto e Regulamento congêneres da Universidade de São Paulo no que lhe for aplicável." E segue: "os

casos omissos serão resolvidos pela Câmara de Ensino Superior do Conselho Estadual de Educação.[1]

Dessa forma, a Unicamp, nos seus primórdios, foi gerida, com certa autonomia de gestão didático, acadêmica, administrativa e de gestão patrimonial, porém sem autonomia financeira e sem estatuto e regimentos próprios. Quais as consequências disso?

Uma dela, por exemplo, é que na ausência de um Estatuto próprio um seleto grupo de administradores universitários (docentes e não docentes) aplicava o Estatuto da Universidade de São Paulo *"pelo que couber"*.[1] A Unicamp foi sendo gerida, sem um Estatuto próprio, até a crise de 1981. Neste ano o então governador do Estado de São Paulo resolve destituir diretores de Institutos e Faculdades para, tendo o controle do Conselho Universitário, interferir no processo de sucessão para Reitor. Na Unicamp daquela época, diferentemente da Universidade de São Paulo, os diretores de Unidades de Ensino e Pesquisa não precisavam ser, necessariamente, catedráticos (titulares concursados) e a Unicamp possuía apenas um pequeno conjunto cargos públicos instituídos por lei. A grande maioria dos docentes era contratada sem concurso público, em funções atividades, as funções autárquicas. Poucos eram titulares concursados. Ao destituir os diretores, estabeleceu-se uma greve geral na universidade, sem precedentes, levando o governador a recuar e, na sequência, o Prof. José Aristodemo Pinotti foi nomeado reitor.

A primeira criação planejada dos cargos públicos ocorreu em 1985, quando o então reitor Prof. José Aristodemo Pinotti negociou com o governo do Estado o decreto 23674 de 11/07/1985, criando 243 cargos de Professor Titular e 777 cargos de Professor Assistente.[4] Os docentes já contratados em função autárquica passaram a compor o quadro suplementar em extinção. Dessa forma, a Unicamp conviveu (e ainda convive) com dois quadros docentes, o Permanente (detentores de cargo público) e o suplementar (em exercício de funções autárquicas). Esses quadros foram inseridos nos Estatutos e no Regimento Geral por meio dos Decretos 24.847 de 06/03/1986 e 24.783 de 20/02/2986 baixados pelo Governo do Estado, respectivamente, por serem alterações estatutárias.

Após duas décadas de existência, algumas crises institucionais, o então reitor Prof. Paulo Renato Costa e Souza, sucessor do Prof. Pinotti, estabeleceu como grande marco de sua gestão a consolidação da institucionalização iniciada anteriormente, com a criação de Pró-Reitorias, Comissões Centrais de Graduação e de Pós-graduação, dos Departamentos e dos Conselhos Departamentais e Interdepartamentais, das Congregações, etc, criando um Estatuto baixado pela própria da universidade, um exercício pleno da autonomia. Apesar desse notável marco na vida institucional da Unicamp, a universidade continuava

subordinada a uma dotação anual negociada com o Governo do Estado, inclusive no que dizia respeito aos reajustes de salários, sempre um assunto particularmente problemático em períodos de alta inflação. Além disso, sendo uma universidade ainda em implantação, as demandas por contratação de professores e por ampliação das instalações e aquisição de equipamentos requeriam o permanente exercício do *"chapéu na mão"* [2]. O Estado era o provedor, com a obrigação de financiar a universidade, e o Reitor era a figura que mediava as demandas internas e negociava os respectivos financiamentos com o governo numa relação permanentemente tensa. A universidade se sentia legitimada pelas razões acadêmicas para pleitear investimentos, expansão de recursos humanos e de salários e se sentia *"ofendida"* quando suas demandas eram menosprezadas por governantes. Ou como relata José Goldemberg (reitor da USP na época de aprovação do Decreto 29.598/89) a respeito do artigo 207 da Constituição Brasileira de 1988:[2]

> garantiu às universidades quase todas as características de uma universidade liberal. As universidades gozam de autonomia didático, acadêmica, administrativa e de gestão patrimonial e obedecerão ao princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. No que se refere à autonomia administrativa e de gestão financeira e patrimonial, no passado a liberação de recursos era negociada pelos reitores e o governo do Estado e sujeita a atrasos, contingenciamentos e ajustes de todo o tipo, como ainda ocorre nas universidades federais. (...) era necessário negociar com o governo o tempo todo, cujo sucesso dependia das relações pessoais e políticas. A autonomia de gestão era uma mera ilusão.

Como exemplo dessa situação, relata Goldemberg: "Só para dar um exemplo, as carreiras administrativas e técnicas das universidades eram sujeitas, na época, às mesmas regras das carreiras de Estado e qualquer modificação passava por órgãos externos a ela. Contratações, nomeações e viagens internacionais tinham que ser aprovadas pelo próprio governo.

Nos relatos das gestões dos reitores Zeferino Vaz (Unicamp), Paulo Renato Costa e Souza (Unicamp) e José Goldemberg (USP), dois pontos ficam muito evidentes: as universidades paulistas tinham autonomia didática, acadêmica, administrativa e de gestão patrimonial, posteriormente explicitada na Constituição de 1988, mas pouca ou nenhuma autonomia financeira e orçamentária.

E no caso particular da Unicamp, havia uma fragilidade institucional decorrente da ausência de Estatutos e Regulamentos próprios ainda bastante aquém do desenvolvimento

institucional, como relata Pinotti no Relatório de Gestão, sob o título *"A Comunidade faz suas próprias leis"*:[4]

> chegou-se a uma mudança substancial do estatuto da Unicamp, de modo a torná-lo compatível com a mentalidade da comunidade, com seu grau de desenvolvimento intelectual e com o próprio estágio de cultura e da ciência moderna.

Qualquer mudança estatutária exigia um decreto baixado pelo governador. Por exemplo: a ampliação da representação discente para 1/5 no Conselho Diretor foi instituída pelo Decreto 20.932 de 20/05/1983 e a Câmara Curricular e a Câmara de Pesquisa foram instituídas pelo Decreto 22.577 de 16/08/1984.

I. Os marcos referenciais do processo de elaboração do Decreto 29.598/89

Em 25 de novembro de 1988 o então governador do Estado, Sr. Orestes Quércia, em parte pela relação até conflituosa entre governo e universidades, criou [5]:

> um grupo de trabalho para, sob a presidência do Sr. Secretário de Ciência e Tecnologia Prof. Jorge Nagle, para propor medidas que no âmbito do Estado de São Paulo concretize a autonomia universitária prevista no artigo 207 da Constituição da República.

Sobre o Decreto 29.598/89, Frederico Mazzucchelli [5], há época Secretário Estadual e docente do Instituto de Economia da Unicamp, relatou que:

> O decreto da autonomia faz referência ao artigo 207. Mas a decisão do governador Orestes Quércia também teve razões particulares e conjunturais. A crise da década de 1980 produziu surtos de inflação alta e uma sucessão de planos econômicos que tentaram em vão controlá-la. Esse ambiente gerava perdas salariais e elas alimentaram greves que paralisaram as universidades estaduais paulistas em anos anteriores. (...) O governador sentiu que as pressões por verbas e reajustes seriam recorrentes. Ele não tinha intimidade com o ambiente acadêmico, mas, baseado no bom senso, teve a ideia de reservar um percentual da arrecadação e deixar para os reitores os bônus e os ônus de administrar esses recursos.

Ainda segundo o economista, Quércia comunicou a ele sua ideia no meio de uma viagem de avião. "O governador me disse: 'A gente dá o dinheiro para eles e acabou'".[5]

Merece destaque o papel da reitoria da Unicamp naquele cenário. Havia uma grande proximidade entre os secretários estaduais (membros do grupo de trabalho) e a Unicamp, com especial destaque para Frederico Mazzucchelli secretário de Economia e Planejamento e Luis Gonzaga Belluzzo secretário de Ciência, Tecnologia e Desenvolvimento Econômico, ambos professores do Instituto de Economia da Unicamp, do qual o então Reitor Paulo Renato também fazia parte. Nesse sentido, pode-se afirmar que o reitor da Unicamp desempenhou um papel estratégico no sucesso dessa iniciativa pela sua capacidade de articulação dentro e fora da universidade. Não é por outra razão que os pontos apresentados ao debate por Paulo Renato, tanto ao grupo de trabalho instituído pelo governador quanto a Comissão Especial interna da Unicamp instituída pelo Reitor (presidida pelo Prof. Carlos Vogt, à época Vice-Reitor da Unicamp), que se constituíram, posteriormente, no arcabouço geral do Decreto. Os pontos centrais dessa proposta podem ser resumidos da seguinte forma [6]:

> 1. que a autonomia deveria ser fixada por lei complementar com posterior incorporação na Constituição Estadual (e essa regulamentação ainda não ocorreu);
> 2. que o porcentual seria analisado em planos plurianuais, sendo o porcentual fixado a cada universidade pelo CRUESP;
> 3. os recursos viriam da quota parte do ICM;
> 4. os planos plurianuais estabeleceriam metas e constariam da proposta orçamentária a ser submetida ao legislativo, com prestações de contas ao Tribunal de Contas;
> 5. o período 1990-1991 seria transitório;
> 6. o porcentual da área de saúde seria mínimo sendo permitida reavaliação periódica e orçamentos adicionais.

A Comissão Especial da Unicamp viabilizou as discussões internas das propostas e vários documentos foram gerados divulgando conceitos, procurando avaliar os efeitos e riscos de uma possível implantação, lembrando-se que o país vivia momentos políticos críticos com a efervescência dos movimentos de redemocratização e crises econômicas, com inflação tão alta que os reajustes de salários eram mensais. Nesse contexto, dispor de um orçamento era absolutamente essencial para que um reitor pudesse gerir a universidade.

Autonomia – Decreto, conceito e implantação na Unicamp

O Decreto 29.598/89 fixava um percentual de 8,4% da arrecadação do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICM) (Recursos do Tesouro do Estado, RTE) para custear as três universidades públicas paulistas, USP, UNESP e Unicamp. O Conselho dos Reitores das Universidades Estaduais Paulistas (Cruesp), criado dois anos antes, fixava as

quotas partes (a USP recebeu 4,46%, a Unicamp, 2%, e a Unesp, 1,94%). Essas quotas foram determinadas a partir do levantamento dos investimentos do Estado nas universidades públicas paulistas e correspondem ao valor médio da participação no período 1985-1989 (Figura 2).[6]

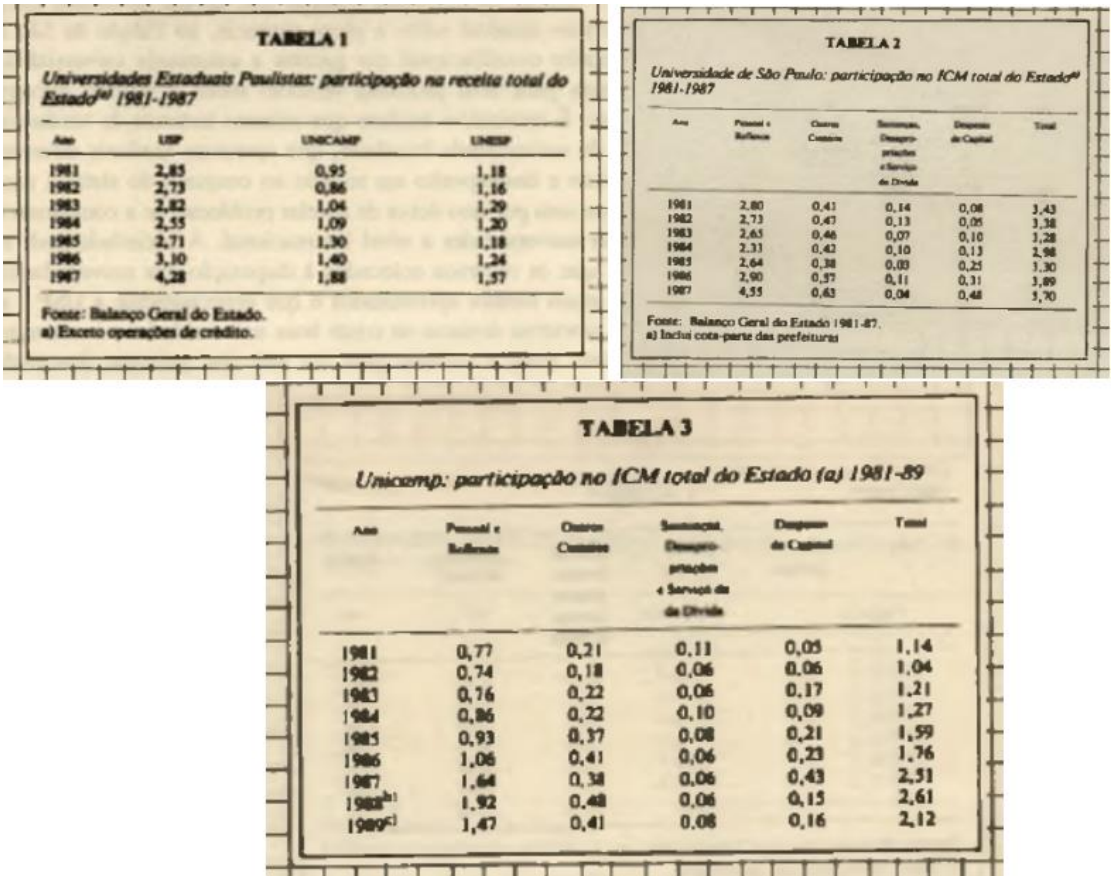


TABELA 1

Universidades Estaduais Paulistas: participação na receita total do Estado[a] 1981-1987

Ano	USP	UNICAMP	UNESP
1981	2,85	0,95	1,18
1982	2,73	0,86	1,16
1983	2,82	1,04	1,29
1984	2,55	1,09	1,20
1985	2,71	1,30	1,18
1986	3,10	1,40	1,24
1987	4,28	1,88	1,57

Fonte: Balanço Geral do Estado.
a) Exceto operações de crédito.

TABELA 2

Universidade de São Paulo: participação no ICM total do Estado[a] 1981-1987

Ano	Pessoal e Reflexos	Outros Custeios	Transferências, Despesas de Capital e Serviço da Dívida	Despesas de Capital	Total
1981	2,80	0,41	0,14	0,08	3,43
1982	2,73	0,47	0,13	0,05	3,38
1983	2,65	0,46	0,07	0,10	3,28
1984	2,33	0,42	0,10	0,13	2,98
1985	2,64	0,38	0,03	0,25	3,30
1986	2,90	0,57	0,11	0,31	3,89
1987	4,55	0,63	0,04	0,48	5,70

Fonte: Balanço Geral do Estado 1981-87.
a) Inclui cota-parte das prefeituras

TABELA 3

Unicamp: participação no ICM total do Estado (a) 1981-89

Ano	Pessoal e Reflexos	Outros Custeios	Transferências, Despesas de Capital e Serviço da Dívida	Despesas de Capital	Total
1981	0,77	0,21	0,11	0,05	1,14
1982	0,74	0,18	0,06	0,06	1,04
1983	0,76	0,22	0,06	0,17	1,21
1984	0,86	0,22	0,10	0,09	1,27
1985	0,93	0,37	0,08	0,21	1,59
1986	1,06	0,41	0,06	0,23	1,76
1987	1,64	0,38	0,06	0,43	2,51
1988[b]	1,92	0,48	0,06	0,15	2,61
1989[c]	1,47	0,41	0,08	0,16	2,12

Figura 2. Cópia das tabelas utilizadas para o cálculo do valor do ICMS a ser repassado pelo governo estadual às universidades USP, UNESP e Unicamp. Fonte: Siarq Unicamp.

Os Recursos do Tesouro do Estado (RTE), fixados inicialmente foram alterados em 1992 para 9% (cabendo à Unicamp 2%) e desde 1995 correspondem a 9,57% (cabendo à Unicamp 2,065%, alterado para 2,1958% atualmente). Esses incrementos analisados e decididos conjuntamente com o Governo Estadual e apresentados à Assembléia Legislativa do Estado de São Paulo (ALESP) como parte de Planos Plurianuais de Investimentos.

Do Decreto 29.598/89 destacam-se três pontos:

> 1. Sugestão de limite de gastos com pessoal em 75%;
> 2. O papel do Cruesp como o grande articulador do sistema paulista de universidades públicas e do ensino superior público, com delegação de competência para tratar de carreiras e de política salarial;

> 3. O porcentual fixado no Decreto seria o mínimo, podendo haver alocação de recursos adicionais baseados em propostas específicas.

E sobre esse Decreto, manifesta-se Goldemberg: [2]

> as universidades receberam, pela primeira vez, um atestado de maioridade e puderam dispor livremente dos seus recursos, fixar salários dos seus docentes e funcionários e definir suas prioridades de investimento. (...)
> a autonomia de gestão não é soberania e as universidades precisam negociar o nível dos recursos alocados a ela levando em conta outras necessidades da população do Estado que são fixadas pelo Poder Executivo e Poder Legislativo.

Esse trecho mostra a necessidade do bom relacionamento entre a universidade e os poderes constituídos, o que nem sempre ocorreu.

Destaca-se que, a partir de 1989, o orçamento das universidades passou a ser vinculado à Lei de Diretrizes Orçamentárias, LDO, aprovada anualmente pela ALESP, que se explicita o **porcentual mínimo** de recursos destinados às mesmas, nos termos do Decreto 29.598/89. Alguns governos tentaram eliminar o destaque do **porcentual mínimo**, mas essas iniciativas foram frustradas. Evidenciam, entretanto, que ainda há momentos de tensionamento entre os governos estaduais e as universidades.

Merece destaque também a forma como o governo do Estado, a cada gestão, apresenta à ALESP o montante de recursos que compõe o porcentual destinado às universidades. Sucessivos governos vêm deduzindo as despesas de habitação popular do cômputo do ICMS nos dos repasses às universidades, dedução essa considerada ilegal pelo Tribunal de Contas do Estado, TCE [7], com consequente redução nos orçamentos da universidade:

> com a Lei 13.230/2008 deixou de haver suporte para a exclusão dos 1% para fins do cálculo dos repasses para as universidades. Essa exclusão indevida resultou em 2017 numa diferença não repassada de R$ 143.549.941 a favor das universidades. Relata ainda que o TCE foi informado pelo Governo do Estado que essa prática foi acordada entre o Estado e as Universidades (página 35 do Relatório), sem que haja documentos referentes a esse acordo. A Unicamp desconhece esse acordo.

A autonomia e o Desenvolvimento da Unicamp

Nesses 30 anos de exercício contínuo e autônomo da gestão financeira e orçamentária da Unicamp, alternam-se momentos bons de diálogos entre universidades e Governo Estadual. Um desses exemplos ocorreu entre 1991 e 1993, logo após a promulgação do Decreto de Autonomia, quando a Unicamp aprovou a abertura de nove cursos novos de

graduação no período noturno: Pedagogia, Engenharia de Alimentos, Engenharia Elétrica, Engenharia Química, Ciência da Computação, Ciências Sociais, Educação Física, Licenciatura em Ciências Biológicas, e Licenciatura em Física, num total de 300 novas vagas. Essa expansão permitiu que a quota parte do ICMS crescesse de 2% para 2,065%. A Unicamp priorizou o uso desses recursos adicionais nessa expansão, com investimentos em contratação de docentes e de funcionários, na adequação de instalações e nos horários de funcionamento das bibliotecas e de todas as secretarias e órgãos de atendimento dos alunos, na ampliação dos horários de funcionamento dos laboratórios etc. Essas são priorizações que envolveram o primeiro pleno exercício de autonomia de gestão financeira e orçamentária, executado com amplo sucesso, mostrando a maturidade da universidade para a tomada de decisões autônomas vinculadas ao cumprimento do seu papel social baseado em indicadores acadêmicos inquestionáveis e mensuráveis, ampliação de vagas na graduação. Destaca-se que esses investimentos ocorreram em um momento de grande crise econômica, com uma substantiva queda de arrecadação do ICMS, de 22% entre 1990 e 1993 [8].

Em outros momentos a relação com o governo estadual não foi tão "cordial". Por exemplo, no início da gestão do Governador José Serra, em 2007 foram publicados vários Decretos criou-se a Secretaria de Ensino Superior e subordinada a ela estavam as universidades, com a redefinição do papel do Cruesp e com a transferência da política salarial para a Secretaria [9]. A tensão criada entre governo e universidades somente foi resolvida com a publicação do Decreto Declaratório nº1, de 30/05/2007, restabelecendo-se a situação anterior e excepcionando as universidades do regime regular do SIAFEM (sistema de gestão financeira do Estado de São Paulo), reconhecendo as *"peculiaridades"* das universidades [10]. Isso evidenciou a fragilidade do instituto da autonomia de gestão financeira e orçamentária estabelecida pelo Decreto 29.598. Esse Decreto Declaratório é interessante pois além de restabelecer a subordinação das Universidades à Secretaria de Ciência e Tecnologia, de manter o papel do Cruesp como organismo de articulação das três universidades estaduais paulistas, de garantir a autonomia de execução financeira, orçamentária e contábil nos termos do Decreto 29.598/89.

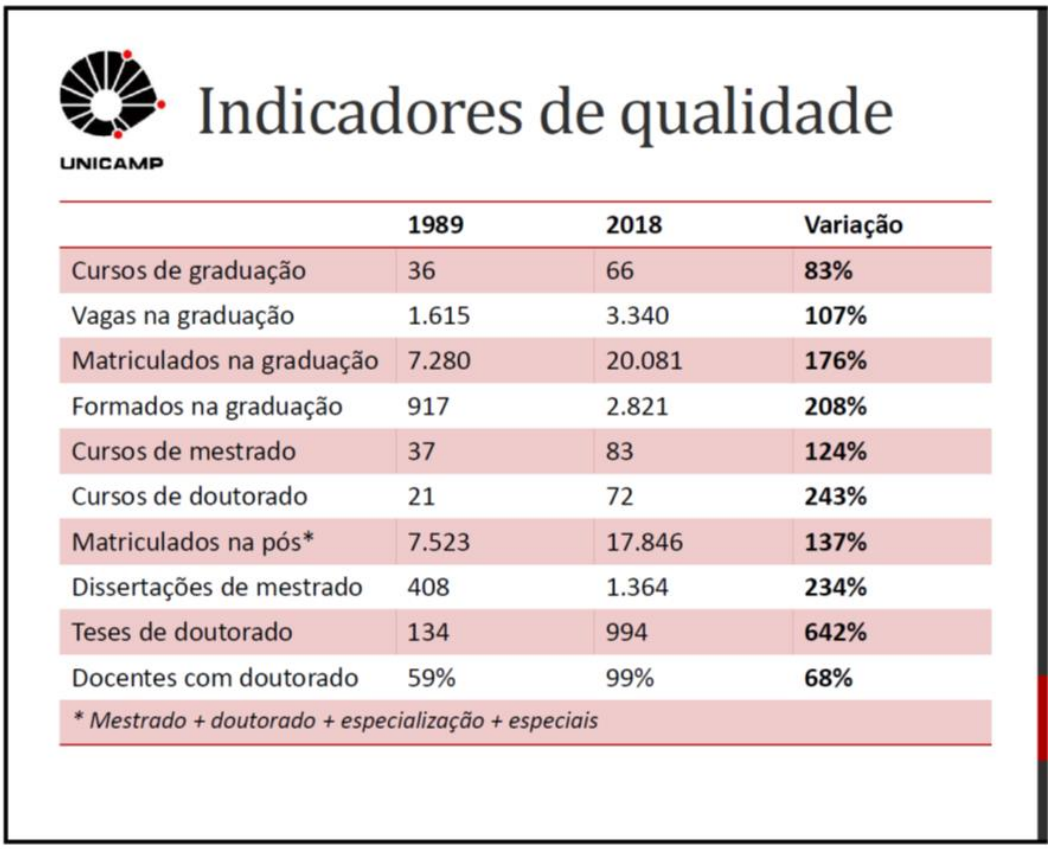
Um outro exemplo que ilustra uma clara quebra de confiança das universidades para com o governo estadual ocorreu, no caso da Unicamp, com a implantação do campus II de Limeira e que deu origem à atual Faculdade de Ciência Aplicadas. Em março de 2009 se iniciaram novos cursos de graduação na recém-criada Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA), com 480 novas vagas, a partir do compromisso do governador Geraldo Alckmin em aumentar o porcentual do repasse do RTE da Unicamp em 0,05%. Esse acordo não foi

cumprido pelo governo estadual, gerando consequências para o equilíbrio econômico-financeiro da universidade.

Há muitos outros exemplos, de modo que se por um lado pode-se concordar com o que diz o Carlos Vogt, reitor da Unicamp entre 1990 e 1994: "Ninguém até hoje ousou profanar esse santuário"; por outro lado, há razões para que se busque avançar com a constitucionalização dos termos do Decreto 29.598/89, como sugerido pelo Prof. Paulo Renato, já no primeiro documento sobre a proposta de autonomia: "que deveria ser fixada por lei complementar para posterior incorporação à constituição estadual" [6]. E para demonstrar como a constitucionalização é importante, pode-se citar o caso da Fapesp (Fundação de Apoio à Pesquisa do Estado de São Paulo), o melhor sistema brasileiro de financiamento à pesquisa e à inovação do País:

> e não foi por coincidência, observa Vogt, que, oito meses depois do decreto de Quércia, a nova Constituição Estadual paulista ampliou de 0,5% para 1% a fração da receita tributária estadual destinada à FAPESP, incorporando o investimento em desenvolvimento tecnológico às atribuições da Fundação.[11]

Mas o que ocorreu na Unicamp nesses 30 anos sob a égide do Decreto 29.598/89? Pode-se, inequivocamente, demonstrar com indicadores qualitativos e quantitativos [12] que, após a autonomia instituída pelo Decreto 29.598/89, houve um crescimento da produção acadêmica, como resumido no quadro a seguir. Os dados mostraram, e resultados de avaliações externas confirmam, que a Unicamp se desenvolveu com qualidade, respondendo os anseios da sociedade e atuando, propositivamente, com bons projetos de expansão e consolidando-se como uma das melhores universidades da América Latina, entre o 1% das melhores do mundo num universo de mais de 10 mil universidades.[13]



	1989	2018	Variação
Cursos de graduação	36	66	**83%**
Vagas na graduação	1.615	3.340	**107%**
Matriculados na graduação	7.280	20.081	**176%**
Formados na graduação	917	2.821	**208%**
Cursos de mestrado	37	83	**124%**
Cursos de doutorado	21	72	**243%**
Matriculados na pós*	7.523	17.846	**137%**
Dissertações de mestrado	408	1.364	**234%**
Teses de doutorado	134	994	**642%**
Docentes com doutorado	59%	99%	**68%**
** Mestrado + doutorado + especialização + especiais*			

Figura 3. Quadro representativo do incremento da produção acadêmica da Unicamp desde a autonomia em 1989. Elaboração Marcelo Knobel, reitor da Unicamp.

Isso resulta de um conjunto de medidas tomadas ao longo do tempo, destacando-se elas as estabelecidas pelo Projeto Qualidade [14], implantado no início dos anos 1990. Esse projeto, estruturante e articulado, impacta até hoje a vida acadêmica da universidade, atravessando quase três décadas. O sucesso desse plano foi a recém-criada autonomia de gestão financeira e orçamentária, pois várias ações previstas estrategicamente realizadas requereram investimentos e previsibilidade das receitas. Pode-se sumarizar, sem hierarquizar, algumas prioridades que fizeram o desenvolvimento da Unicamp:

- A institucionalização Avaliação Institucional quinquenal das Unidades de Ensino e Pesquisa;
- estruturação da carreira docente que foi determinante para a consolidação da pós-graduação e da pesquisa, com estímulo à titulação, o acompanhamento do desempenho, a premiação da excelência com a criação do Prêmio de Reconhecimento Acadêmico Prof. Zeferino Vaz";
- estruturação da carreira dos funcionários;

- organização do banco de dados de produção acadêmica da universidade;
- expansões dos cursos de graduação e de pós-graduação em diversos momentos, sempre com um impacto positivo nos indicadores da universidade;
- expansões de programas e projetos visando a qualidade da pesquisa e da inovação, uma marca sempre muito forte nas atividades da universidade;
- a centralidade dos critérios de excelência em todas as atividades;
- a implantação de um vestibular próprio, que vem se aperfeiçoando ano a ano e que hoje seleciona alunos do ensino público de Campinas no Programa PROFIS (único no País), criou um processo de inclusão e permanência absolutamente inovadores (vagas para premiados em olimpíadas, vagas para indígenas e regra para cotistas PPI).

VI. Autonomia conceito, limites e implicações

O tema da autonomia universitária tem pautado inúmeras discussões públicas e, muitos expressam opiniões pré-concebidas, nem sempre conhecendo profundamente o conceito e suas implicações. Misturam-se às discussões sobre a autonomia o assunto da cobrança de mensalidades dos cursos de graduação e pós-graduação, confundindo-se dois temas distintos, ambos constitucionais, tendo como objetivo acabar com ambos. E para mais confundir do que esclarecer, aparecem diversos conceitos de autonomia. Na tentativa de ajudar a discussão, Goldemberg (ex-Reitor da USP e pessoa afeita ao tema), esclarece: *"autonomia não é soberania"* [2].

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação, LDB, garante às universidades públicas um *"estatuto jurídico especial"*. Portanto, o exercício da autonomia é um ato conferido por lei, que longe de ser soberania, confere aos gestores uma enorme responsabilidade pelos erros e acertos no exercício da gestão, subordinado ao ordenamento jurídico dos órgãos de controle, em estrita observância às normas da administração pública.

O vínculo da autonomia com "má gestão" nos órgãos públicos permeia opiniões de segmentos da sociedade para os quais essa é consequência exclusiva da autonomia das universidades públicas. E que, por decorrência, todas as universidades públicas são mal geridas. Não há referências à má gestão das universidades privadas que são regidas pelo mesmo estatuto constitucional, o da autonomia.

Pode faltar vontade para aceitar com objetividade essa realidade, mas fatos são fatos. Ou como indica Ranieri e Lutaif [15]:

> No momento, essa tensão revela, de um lado, a falta de confiança do Executivo e do Legislativo nas instituições; de outro, o desconhecimento do conteúdo e significado da autonomia universitária, princípio acadêmico destinado a garantir o livre desenvolvimento da atividade intelectual. Em consequência, se estabelece um paradoxo: os poderes constituídos negam o que foi concedido pela lei.

Uma das possíveis razões para essa aparente dicotomia entre fatos e percepções está na forma de comunicação das informações e, por isso, os impactos de suas realizações acadêmicas impactam menos os formadores de opinião do que poderiam. Ouso dizer que para esse público pouco importa se a Unicamp tem a maior produção científica *per capta* do país; entretanto importa que seu déficit orçamentário é significativo mesmo que o governo estadual não esteja aportando recursos orçamentários na forma devida, ou que esteja subfinanciando a enorme área hospitalar existente na Unicamp.

Além disso, Ranieri e Lutaif [16] destacam que o regime de autonomia de gestão financeira e patrimonial exige, sobretudo, responsabilidade institucional, e isto não tem faltado à Unicamp. Torna-se imperativo, portanto, o aprimoramento da gestão com maior publicidade dos resultados acadêmicos e de impacto social e de uma gestão cada vez mais transparente [16].

> Em outras palavras, não há receita milagrosa para a efetivação da autonomia universitária. Como se verifica no caso das universidades estaduais paulistas, os fatores mais importantes, da perspectiva das instituições, são a responsabilidade institucional e a responsabilidade objetiva dos dirigentes. Ambos requerem atenção permanente, sob pena de não realização do Direito, inclusive em termos de improbidade administrativa. De parte do ente mantenedor, é imprescindível garantir recursos e meios, além de condições fáticas e jurídicas para a realização da autonomia universitária. Essas são as condições que garantem a eficácia social das normas constitucionais e legais, a possibilidade de elas serem aplicadas e observadas.

Se por um lado há os que acreditam que autonomia é soberania, de outro há os que querem implantar controles excessivos sem compreender que a dinâmica de uma universidade como as paulistas, de amplo espectro de atividades, impactará negativamente suas atividades. Universidades de amplo espectro não são meras repartições públicas, com missão única e processos bem definidos de trabalho burocrático. São organizações complexas, com múltiplas atividades, e que compreendem que a liberdade de gerir seus recursos com independência não as exime de atuar subordinadas aos os marcos legais vigentes. Os críticos ao primeiro grupo desqualificam suas justificativas com a alegação de

que são instituições corporativas que atuam em defesa de interesses próprios. Nesses 30 anos as universidades públicas paulistas adquiriram capacidade gerencial e resiliência para superar crises e riscos institucionais, estreitando sempre que possível as relações com a sociedade. Estão mais transparentes do que no passado (Figura 4). E na gestão financeira e orçamentária assumem plenamente a responsabilidade, como aliás estabelece a Lei nº 9.394, artigo 54, inciso VII, de 20/12/1966:

> no exercício de sua autonomia financeira as Universidades Públicas Estaduais poderão efetuar transferências, quitações e tomar outras providências de ordem orçamentária, financeira e patrimonial necessárias para o seu bom desempenho.[16]

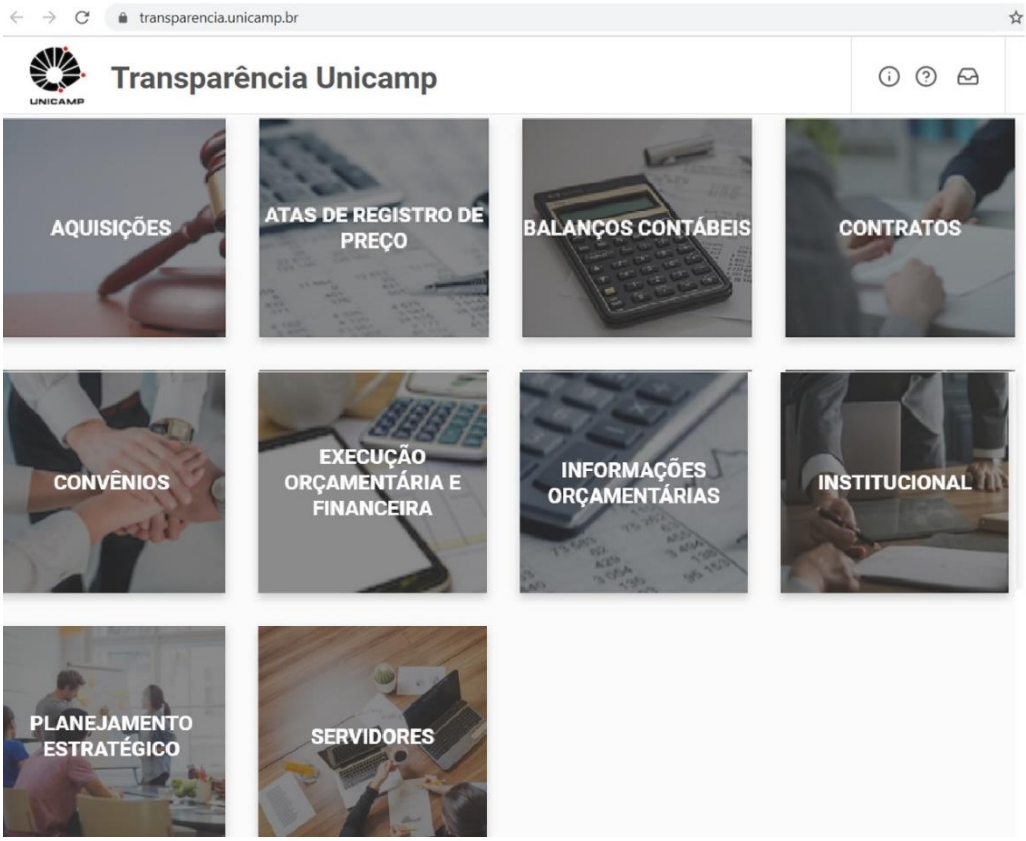


Figura. Transparência Unicamp – Portal implantado em 2019, com múltiplas informações sobre a Unicamp e que atende a Lei nº 12.527/2011, conhecida como Lei de Acesso à Informação – LAI.

Por outro lado, sabem que o comprometimento dos recursos com salários tornou-se um inimigo da autonomia universitária:

> Para exercer uma gestão realmente autônoma, é preciso ter uma margem de recursos que permita ao reitor investir no rejuvenescimento da universidade e no investimento em áreas emergentes. Com a crise, os atuais reitores perderam muito dessa capacidade.[2]

Nas universidades, não há discordâncias quanto a esse ponto. As discordâncias aparecem em relação às possíveis explicações sobre como se chegou à atual crise financeira. Alguns acreditam que a crise foi decorreu de "má gestão", isto é, que o componente interno foi a etapa determinante das dificuldades orçamentárias. Outros acreditam que a crise orçamentária decorre de fatores puramente externos, a grave crise econômica brasileira, ignorada em 2008 e que se aprofunda a partir de 2011-2012. Ouso dizer, que as explicações não estão nesses dois extremos, o que não exime a universidade de suas responsabilidades e, por isto, a solução passa pelas mudanças na gestão e pelo crescimento econômico. É, portanto, imperativo analisarmos todos os fatos/dados que levaram a esses desequilíbrios, separando-se desta discussão o assunto da autonomia.

Não há nenhuma dúvida que o comprometimento com folha sempre foi uma preocupação dos reitores da Unicamp, como mostra o texto de Paulo Renato em 1989, que, sem ironia, se aplica perfeitamente aos dias de hoje:

> A análise dos dados apresentados permite concluir que apesar de inúmeras circunstâncias adversas, como a elevada inflação, a crise economia e o lento crescimento da economia, foi possível aos reitores, através do Cruesp, fixar uma política salarial que recuperou os salários na medida do possível. (...) Parece-me, porém, que dadas as circunstâncias, não se poderia almejar mais do que o que foi feito.

Ou, ainda, o relatório de gestão de 1994: [8]

> Mas a autonomia não seria garantia de êxito se não fôssemos capazes de responder à confiança da sociedade e do governo com a contrapartida da responsabilidade administrativa. Sob esse aspecto, creio não haver dúvidas quanto ao acerto de nossa política de racionalização - empreendida ao longo de todo o período – combinada com a busca tenaz do equilíbrio orçamentário. Isso permitiu, de um lado, que se fizesse frente à progressiva queda dos índices de arrecadação e, de outro, que se mantivesse o poder aquisitivo dos salários. Com efeito, sob o ponto de vista do desempenho financeiro, não creio se possa traçar paralelo, hoje, entre a Unicamp e qualquer outra instituição universitária brasileira. Não obstante a gravidade da crise conjuntural dos últimos anos, a Unicamp chega ao fim do período em situação de completa adimplência e com indicadores de produtividade excelentes. Note-se que, por força da crise conjuntural, com amplos reflexos sobre a atividade econômica, a arrecadação do

> ICMS no Estado veio gradativamente caindo desde 1990, queda que, no ano passado, foi de 22% em relação àquele ano.

Sobre esse assunto, Ranieri [15,16] referindo-se à Lei de Responsabilidade Fiscal destaca: *"o equilíbrio entre receitas e despesas é mandatório"* e enfatiza:

> o regime de autonomia de gestão financeira e patrimonial exige, sobretudo, responsabilidade institucional. Por outro lado, pesquisas centradas nas causas e consequências do desequilíbrio financeiro ocorrido na Universidade de São Paulo em razão da ampliação de gastos promovida no período de 2010 a 2013 revelam o imperativo do aprimoramento da gestão e a promoção de *accountability* e publicidade no setor público.

Não há dúvidas que o déficit orçamentário que vem ocorrendo na Unicamp desde 2012 é um somatório de efeitos: uma crise financeira mais prolongada e uma ausência de alguns mecanismos de análise de conjuntura e de controle internos que deveriam alertar as administrações sobre os riscos, nesses cenários, de uma expansão nas despesas. Hoje esses mecanismos estão implantados e as universidades tomaram medidas para controlar seus orçamentos, quer por meio de mecanismos de contingenciamento, quer por alterações na forma de governança do orçamento anual.

Conclusões: riscos e os desafios da autonomia

Mostrou-se que a Unicamp se consolidou como um centro de excelência e que a autonomia de gestão financeira e orçamentária foi e é fundamental, nesse desenvolvimento. As várias gestões, ao longo desse período de 30 anos, mesmo que com perfis políticos e modelos de gestão diferentes, buscaram manter o equilíbrio entre receitas e despesas dentro de limites sustentáveis, com as despesas com a folha de pagamentos ao redor de 85%. A concomitância entre a grave crise econômica do País a partir de 2011 e uma política interna de gastos expansionista, levou a um grande desequilíbrio orçamentário, que está sendo vagarosamente superado. A Unicamp soube, no pleno exercício da autonomia, encontrar os caminhos para dela sair da crise e está conseguindo fazê-lo. É necessário manter as medidas administrativas tomadas que asseguram o equilíbrio orçamentário, restabelecendo patamares históricos de comprometimento com folha de pagamento entre 82-85%. Na maior parte desses 30 anos de exercício pleno da autonomia, a Unicamp cresceu em tamanho e qualidade e geriu suas contas com extrema competência e responsabilidade, mesmo em períodos de crises econômicas. Restaurar a imagem de uma universidade bem gerida, a serviço da sociedade e equilibrada financeiramente é meta a ser permanentemente buscada.

O Portal Transparência Unicamp (Figura 4) e o Portal da Unicamp colaboram nesse sentido e outros mecanismos de comunicação e de prestação de contas para os diferentes públicos da sociedade é outro desafio sempre presente.

Do ponto de vista da institucionalidade do Decreto de Autonomia, precisamos avançar na direção proposta por Paulo Renato: substituir o Decreto por uma Lei das Autonomia Universitária, dando estabilidade a uma forma de gestão que está madura para avançar, garantindo-se aos contribuintes que será exercida satisfazendo todos os mecanismos de controle aos quais se subordinam todos os órgãos públicos. A implantação de ações estruturantes, de modo planejado, pode melhorar a percepção que hoje os vários agentes externos têm da universidade pública.

Referências

[1] E. M. Aguiar, N. R. Martins (organizadoras). Zeferino Vaz, Idéia de Universidade. Editora Mercado das Letras, 1ª Edição (2018).

[2] J. Goldemberg. Entrevista a Fabrício Marques sobre a Autonomia Universitária, A Construção do Futuro, Revista Fapesp, Edição 280 de Junho de 2019; J. Goldemberg, Universidade em Movimento: Memória de uma crise. J. Marcowich (organizador). Editora Com-Art, São Paulo (2017).

[3] E. Gomes. Zeferino Vaz. O Mandarim: História da Infância da Unicamp. Editora Unicamp (2007).

[4] J. A. Pinotti. Relatório de Gestão 1982-1986. Fonte: Arquivo Siarq, Unicamp.

[5] F. Mazzucchelli. Entrevista a Fabrício Marques sobre a Autonomia Universitária, A Construção do Futuro, Revista Fapesp, Edição 280 de Junho de 2019.

[6] Paulo Renato Costa e Souza extraída do Caderno 2, Autonomia em Debate - Da autonomia que temos para a que queremos (1988). As informações para a fixação desses porcentuais iniciais estão em documento publicado em 2/12/1988 no Jornal Folha de São Paulo.

[7] Processo eTC-03546.989.27-9 - contas anuais do Governador do Estado de São Paulo, Dr. Geraldo Alckmin - 2017. Conselheiro Dr. Edgard Camargo Rodrigues, páginas 26-35. Relatório do TCE relativo às contas do Estado de 2017 baseado nos dados do SEFAZ-DFE.

[8] Carlos Vogt. Relatório de Gestão Quadriênio 1990-1994. Fonte: Arquivo Siarq, Unicamp.

[9] Decreto 51.460, de 1 de Janeiro de 2007; Decreto 51.471, de 2 de Janeiro de 2007; Decreto 51.636, de 9 de Março de 2007; Decreto 51.660, de 14 de Março de 2007.

[10] Decreto Declaratório 1, de 30 de Maio de 2007.

[11] C. Vogt. Entrevista a Fabrício Marques sobre a Autonomia Universitária, A Construção do Futuro, Revista Fapesp, Edição 280 de Junho de 2019.
[12] Anuário Estatístico da Unicamp 2017, https://www.aeplan.unicamp.br/anuario/anuario_2018.php.
[13] https://www.timeshighereducation.com/world-university-rankings
[14] Dias Sobrinho, J. Universidade: Projeto, Qualidade e Autonomia, Proposições 3, 7-17 (1992).
[15] Nina Beatriz Stocco Ranieri e Michel Kurdoglian Lutaif. A AUTONOMIA UNIVERSITÁRIA E SEUS PERCALÇOS, ComCiência – Revista Eletrônica de Jornalismo Científico, Dossiê 209 de 9/7/2019.
[16] Nina Beatriz Stocco Ranieri. Autonomia e Lei de Responsabilidade Fiscal. Universidade em Movimento: Memória de uma crise. J. Marcowich (organizador). Capítulo 5, p. 65. Editora Com-Art, São Paulo (2017).

ANEXOS

Agradecimentos: Em primeiro lugar a todos os reitores e governantes que tiveram o discernimento de propor e consolidar a Autonomia de Gestão Financeira e Orçamentária. Agradeço também ao Sistema de Arquivos (SIARQ) da Unicamp pela pronta disponibilização de vários documentos utilizados nesse texto, e em particular a Sra. Telma Maria Murari por sua valiosa colaboração.

DEPOIMENTOS

Aluna: Olivia M. M. Vieira

Tendo participado do Programa UniversIDADE desde o seu lançamento em 2015, meu depoimento não será acerca de uma oficina em particular, pois já participei de tantas que me marcaram que seria injusto destacar apenas uma.

Quero exaltar o PU como um todo, uma vez que, sendo aberto à comunidade e atuando com a amplitude que atua, tem exercido um relevante papel sociocultural.

Também não vou destacar os benefícios que trouxe a mim pessoalmente, mas destacar a transformação que vi acontecer em muitas pessoas, tanto pessoas muito simples que aderiram ao PU desde o seu início e que aqui chegaram meio deslocadas, pois nunca tinham entrado em uma universidade, quanto pessoas muito sofridas emocionalmente por problemas de saúde, por perda de entes queridos, por solidão etc.

Essas pessoas encontraram no PU muito mais que cultura ou conhecimento. Encontraram um ambiente rico pelas diferenças de idade, nível sociocultural, experiência de vida etc. Mas, principalmente, um ambiente humanizado, acolhedor, que lhes proporcionou uma sensação de pertencimento. Enfim, encontraram uma grande família, o que refletiu positivamente em sua autoestima e saúde.

Outro aspecto extremamente positivo a meu ver é a dinâmica do PU que valoriza todo tipo de conhecimento (intelectual ou manual) e permite a todos serem alunos e professores, caso queiram compartilhar seus conhecimentos e saberes.

Finalizando, considero um privilégio poder participar deste Programa e o divulgo abertamente.

Aluno: Sérgio Lontra

- 1966 a 2019. Autonomia, planejamento contínuo da Unicamp

Primeiras palavras da Profa. Teresa Atvars, Coordenadora Geral da Universidade

Planejamento. Essa é a melhor forma para definir a capacidade da Unicamp de enfrentar o constante desafio da autonomia universitária ao longo de meio século de existência.

A Unicamp foi planejada desde o início com um projeto ordenado e bem-organizado. Contudo, já inicialmente, havia um defeito nesse modelo de autonomia. Para qualquer modificação, os recursos tinham que ser negociados com o governador da época e do seguinte, caso o projeto se estendesse ao novo mandato. Essa necessidade de autorização prévia para uma nova universidade criada àquela época no auge da ditadura, dificultava muito a organização e o seu crescimento.

- Autonomia das universidades consagrada pela Constituição Federal de 1988

Sim, a partir desse grande momento histórico, estava garantida a autonomia. Mas, ainda, não se falava em autonomia financeira das universidades. Somente com o Decreto Estadual 29.598 de 02/02/1989 foi instituído um percentual do ICMS arrecadado a ser destinado para as três universidades paulistas.

A garantia desses recursos, finalmente, consolidou o planejamento a longo prazo da Unicamp e a execução de um orçamento bem detalhado para suas prioridades. Assim, com esse percentual do ICMS, acabou a velha política de chapéu ou de pires na mão.

- Trinta anos de autonomia universitária paulista: 1989 – 2019

Em 1990, foram criados nove cursos noturnos com 300 vagas, em todas as áreas, dentro do orçamento aprovado da Unicamp. Essa foi a maior expansão depois de 1988: foram contratados mais professores e funcionários para os novos cursos. Ao mesmo tempo, foi possível, qualificar os professores, o que contribuiu para a melhora contínua dos indicadores da pesquisa e da inovação.

- Crise econômica x impacto na autonomia

Com a redução do crescimento econômico na segunda década de 2000, o desemprego aumentou e o ICMS caiu. Por conseqüência, gerou impacto negativo no orçamento e déficit substancial de recursos das universidades paulistas.

Por essa razão, em 2017, a Profa. Teresa relatou que foi necessário para Unicamp tomar medidas duríssimas e impopulares para fazer frente ao déficit orçamentário. E, no atual momento, a preocupação com a economia, exige um forte esforço no planejamento estratégico e na definição das prioridades para que a universidade continue na sua missão,1 que é: "Criar e disseminar o conhecimento científico tecnológico cultural e artístico em todos os campos do saber por meio do ensino, da pesquisa, e da extensão. Formar profissionais capazes de inovar e buscar soluções aos desafios da sociedade contemporânea com vistas ao exercício pleno da cidadania."

1. Portal Unicamp, https://www.unicamp.br/unicamp/ju/650/planejamento-estrategico-da-unicamp-2016-2020 acesso em 10/03/2020.

Obs: Notas sobre a palestra "Autonomia universitária", da profa. Dra. Teresa Atvars em 16.08.2019 para o Programa Universidade, elaboradas por Sergio Lontra Vieira.

CAPÍTULO 3

EMPREENDEDORISMO

1. A disciplina “Propriedade intelectual, inovação e empreendedorismo: temas contemporâneos” (AM037)

Mariana N. Zanatta Inglez[1]
Newton Cesário Frateschi[2]

1. Introdução

O *Global Entrepreneurship Monitor* (GEM) é uma pesquisa internacional que mede a atividade empreendedora de um país, seu ambiente para criar e manter novos negócios, bem como a percepção da sociedade de um país sobre o empreendedorismo de uma forma geral. No Brasil, a pesquisa é realizada desde 2002 e sua última edição, em 2018, apontou que 38% dos brasileiros, de 18 a 64 anos, têm um negócio ou estão envolvidos na criação de um. Isto quer dizer que em cada cinco brasileiros adultos, dois são empreendedores. Este percentual é o segundo maior registrado em toda a série histórica do GEM Brasil, ficando abaixo apenas do registrado em 2015 (39%), representando um aumento de dois pontos percentuais em relação aos dois anos anteriores (GEM, 2018).

O estudo também destacou que há quase 2 milhões de pessoas com mais de 55 anos iniciando um negócio. Segundo o estudo “(i)sto significa que ações específicas voltadas às peculiaridades histórico-culturais desse público devem ser desenvolvidas e implementadas, a fim de dar o suporte necessário para que os empreendimentos criados possam de fato alcançar seus objetivos” (GEM, 2018, p.14).

As recomendações apresentadas pelos especialistas consultados na pesquisa estão, principalmente, relacionadas a implementação de políticas governamentais, seguidas de ações nas áreas de educação e capacitação, e por fim, de apoio financeiro. Nas ações ligadas a educação e capacitação destaca-se a sugestão de "(a)mpliar os programas de ensino de empreendedorismo, aumentando o escopo de atuação desde os níveis mais básicos de educação (ensino primário) até os níveis mais elevados (pós-graduação). Ao longo dessa formação, os discentes participantes desses programas poderão discernir, de forma mais

[1] Gerente do Parque Científico e Tecnológico e da Incubadora de Empresas de Base Tecnológica da Unicamp.
[2] Diretor Executivo da Agência de Inovação Inova Unicamp.

assertiva, seus interesses e condições objetivas para se tornar um empreendedor ou não" (GEM, 2018, p. 23).

Adicionalmente a este panorama do empreendedorismo nacional apresentado pelo GEM, a pesquisa sobre "Empreendedorismo na 3ª Idade", realizada pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), identificou que são quatro os motivos principais que levam uma pessoa com 60 anos ou mais a continuar empreendendo ou mesmo começar a empreender, quais sejam:

- ter uma fonte de renda própria ou complementar à renda familiar,
- a identificação de uma área ou segmento de interesse para investir,
- a busca por mais independência, qualidade de vida e liberdade; e
- a concretização de um sonho, objetivo ou vocação que não foi possível realizar antes (Sebrae, 2017).

Ainda de acordo com números de empreendedorismo sênior divulgados pelo Sebrae, os empreendedores com 65 anos ou mais são os que apresentam maior rendimento - destes 14% ganham cinco salários-mínimos ou mais - e têm a mais alta proporção de empregadores (18%).

Todos estes números apresentados anteriormente apontam uma ampla oportunidade de capacitação em empreendedorismo sênior, oportunidade esta que a Inova Unicamp vem colocando em prática, desde 2018, em sua disciplina de empreendedorismo por meio da parceria com o Programa UniversIDADE.

Assim, o objetivo deste capítulo é o de descrever brevemente a Agência de Inovação Inova Unicamp, sua disciplina de incentivo ao empreendedorismo e seus resultados.

2. Sobre a Agência de Inovação Inova Unicamp

A Agência de Inovação da Unicamp foi criada em 23 de julho de 2003, com o objetivo de estabelecer uma rede de relacionamentos da Unicamp com a sociedade para incrementar as atividades de pesquisa, ensino e avanço do conhecimento. Sua missão é identificar oportunidades e promover atividades de estímulo à inovação e ao empreendedorismo, ampliando o impacto do ensino, da pesquisa e da extensão em favor do desenvolvimento socioeconômico sustentado.

Suas principais atividades relacionam-se às áreas de:

- propriedade intelectual,
- transferência de tecnologia e parcerias,
- relações institucionais e comunicação, e

- gestão do Parque Científico e Tecnológico e da Incubadora da Unicamp, bem como das ações de apoio ao empreendedorismo.

Neste sentido busca fomentar o ambiente empreendedor dentro e fora da Universidade, através da organização de competições de modelos de negócios e disciplinas específicas, como é o caso da disciplina "Propriedade intelectual, inovação e empreendedorismo: temas contemporâneos", a qual será descrita a seguir.

3. Disciplina "Propriedade intelectual, inovação e empreendedorismo: temas contemporâneos" - AM037

3.1 Ementa e objetivos

A disciplina "Propriedade intelectual, inovação e empreendedorismo: temas contemporâneos" é oferecida pela Inova Unicamp com o objetivo de sensibilizar estudantes de graduação, pós-graduação e do Programa UniverIDADE sobre o empreendedorismo como opção de carreira. Sua ementa prevê:

i) intensificar o relacionamento da universidade com instituições (empresas e organizações), através do canal da discussão dos temas propostos, tratados por especialistas e profissionais convidados, no contexto das atividades de ensino e pesquisa da universidade;

ii) oferecer um panorama de temas contemporâneos relacionados à propriedade intelectual, inovação e empreendedorismo, no contexto da produção científica e tecnológica da Unicamp; e

iii) contribuir para a complementação da grade de disciplinas existentes e relacionadas aos temas, através de palestras e discussões estruturadas e abertas à comunidade.

Criada em 2008, a disciplina tem como seu objetivo inicial apresentar e discutir de forma abrangente e transversal temas relacionados a Propriedade Intelectual, Inovação e Empreendedorismo, que, até então, não estavam inseridos sistematicamente na grade curricular dos cursos de graduação e pós-graduação da universidade.

O modelo da disciplina é baseado em palestras de convidados internos e externos à universidade, cujas experiências e conhecimentos sejam diretamente relacionados ao tema de cada aula, levado em conta as temáticas de propriedade intelectual, inovação e empreendedorismo. Para a realização destas aulas, a Inova Unicamp conta uma extensa rede de empreendedores ex-alunos da universidade, cujas empresas são chamadas Empresas-filhas da Unicamp, além de investidores, empresários e demais atores do ecossistema empreendedor da região. Em suas aulas, os palestrantes abordam o tema em questão e o ilustram também com sua trajetória empreendedora, compartilhando suas experiências bem-

sucedidas, bem como suas dificuldades, a fim de servir de inspiração e lição aos alunos que almejam empreender.

A disciplina é oferecida semestralmente e aberta a alunos de graduação e pós-graduação de todos os cursos da Unicamp. A fim de ampliar seu público e incentivar o empreendedorismo sênior, em 2018 a Inova Unicamp estabeleceu uma parceria com o Programa UniversIDADE, concedendo 20 vagas da disciplina a alunos interessados do Programa. No geral, são pessoas com mais de 60 anos, que já desenvolveram sua carreira profissional e estão interessados em conhecer novos temas para, quem sabe, pensar em uma nova atividade profissional como empreendedor.

A novidade da disciplina para o ano de 2020 é que os alunos terão que desenvolver um modelo de negócios ao longo do curso e apresentar este modelo ao final, com o apoio das aulas mais práticas do curso, como as ferramentas de *Design Thinking* e *Business Model Canvas*.

3.2 As aulas

As aulas ministradas na disciplina buscam seguir uma ordem lógica, que vai desde a abordagem de conceitos de empreendedorismo e atitude empreendedora, sobre como tirar sua ideia do papel, até como buscar investimentos para sua empresa e fazê-la crescer.

A primeira aula da disciplina geralmente é realizada professor responsável pela disciplina, que é também o Diretor Executivo da Inova Unicamp, em que são apresentadas a agenda do curso e suas regras de funcionamento. Além disso, há também uma palestra sobre inovação e sobre a Inova Unicamp, suas principais áreas de atuação e atividades.

A aula seguinte é uma aula introdutória sobre os conceitos de empreendedorismo e suas principais teorias. Em seguida, tem-se uma aula que trata do tema de atitude e *mindset* empreendedor. A aula busca trazer aspectos importante de uma atitude empreendedora como: espírito empreendedor, visão empreendedora, iniciativa, planejamento, disciplina, perseverança, aprendizagem empreendedora, atitude inovadora, proatividade e postura empreendedora.

A aula sobre como avaliar a ideia de um novo negócio busca mostrar como dar os primeiros passos após ter a ideia de um negócio. Nesta palestra propõe-se a apresentação de algumas metodologias de validação de ideias, como *Lean Startup* e *Business Model Canvas*.

A disciplina também vem buscando trazer novas metodologias e atividades práticas. Neste contexto têm-se as aulas de *design thinking*, bem como sobre construção do modelo de negócios, validação e desenvolvimento de clientes.

Uma vez que a disciplina é organizada pela Inova Unicamp não poderia faltar a aula sobre propriedade intelectual: protegendo seu produto ou serviço, na qual a Diretoria de Propriedade Intelectual da Inova Unicamp traz elementos para se discutir o que é propriedade intelectual, quais os tipos e formas de proteção e a importância estratégica da propriedade intelectual para um negócio.

Um tema bastante importante também abordado na disciplina é sobre a busca de recursos para *startups*, o qual apresenta as possibilidades e formas alavancar recursos para desenvolvimento de uma startup, trazendo um panorama do investimento em startups no Brasil. Apresenta-se, especificamente, fontes públicas e privadas, a lógica e condições de cada uma delas e discute-se o que investidores buscam em uma startup.

A aula cujo tema é como atingir o mercado discute como uma empresa se insere no mercado. São apresentadas estratégias para diferentes tipos de mercado, diferentes tipos de produto e os principais desafios para planejar, implementar e avaliar estratégias de mercado na experiência do palestrante. Para esta palestra, convida-se um empreendedor já mais experiente e que tenha já passado por uma etapa de consolidação da posição de sua empresa no mercado.

Fundamental também para o sucesso de uma empresa é sua equipe, tema abordado na aula sobre construção de equipes de sucesso. Esta palestra trata tanto do perfil empreendedor e da construção da equipe empreendedora, quanto da carreira em uma startup. Discutem-se as características de um empreendedor e a importância de uma equipe complementar para a criação de uma empresa, como construir a cultura da empresa, o que se levar em conta ao contratar os primeiros funcionários de uma startup, entre outras questões relacionadas como a comparação com uma carreira em uma grande empresa, tipos de plano de carreira e de remuneração possíveis.

Na aula de *pitch* é apresentada a estrutura e as dicas para a construção de um bom *pitch,* isto é, uma apresentação rápida e certeira sobre seu negócio. O *pitch* pode ser utilizado para apresentar a empresa rapidamente para investidores, clientes, interessados, em diferentes situações. É importante que os alunos compreendam como passar sua ideia para diferentes públicos e saibam traduzir algo que lhes é muito familiar, e muitas vezes muito técnico, em uma linguagem de negócios.

A última aula temática, no geral, apresenta um caso de sucesso de uma empresa já consolidada ou em fase de grande crescimento, sob o tema como fazer sua empresa crescer. O objetivo é inspirar os alunos a sonharem grande, mostrando que é possível sair de uma ideia própria e criar uma grande empresa de sucesso.

Por fim, o curso se encerra com o *Pitch Day*, no qual os alunos irão apresentar os modelos de negócios que desenvolveram ao longo da disciplina, com base nas metodologias apresentadas.

3.3 Seus números

Desde sua criação, já passaram pela disciplina 1228 alunos de graduação e pós-graduação, juntamente com os alunos do Programa UniversIDADE. Destes últimos, já somam 87 pessoas, desde o início da parceria em 2018. Já participaram da disciplina também mais de 50 palestrantes.

Os cursos com maior número de matriculados na disciplina foram as engenharias - Engenharia de Computação; Engenharia Mecânica; Engenharia Elétrica; Engenharia Química; Engenharia Civil; Engenharia Agrícola; além da Ciência da Computação e Química.

3.4 Depoimentos

A seguir destacam-se alguns depoimentos de alunos que cursaram a disciplina e como as aulas os impactaram.

- Sobre a aula de "Propriedade Intelectual - Protegendo seu produto ou serviço"

"A palestra foi mais tranquila, mas igualmente espetacular, extremamente informativa e muito interessante. Diversas informações ditas são extrema importância e fico me perguntando por que não sabia antes. Maravilhoso!"

- Sobre a aula de "Design Thinking"

"Incrível a proposta da Bosch de promover uma atividade de aplicação do método Design thinking. A interação foi incrível, a experiência uma das melhores da minha vida. Marcou muito! Extremamente feliz com tudo o desenvolvido na aula."

- Sobre a aula de "Validação e construção de modelo de negócio"

"A palestra foi fascinante. Um resumo de todas as palestras vindas. O palestrante é incrível, tem um conhecimento gigantesco e achei adorável ter várias palestras com ele. A melhor parte é termos acesso aos slides e poder conversar com ele. Adorei!"

"Muito bom esse contato com o fundador de uma aceleradora para a explicação e construção do modelo de negócios, o professor soube explicar muito bem o Canvas, e como criar uma proposta de valor e o conceito de lean startup para a validação rápida da proposta de valor e do modelo de negócios que a empresa quer testar no mercado."

- Sobre a aula "Como atingir o mercado"

"O tema da palestra foi durante todo o decorrer do curso, um dos mais importantes, e fiquei feliz em ver que era alguém muito bem capacitado para ministrar tal conteúdo, explicando sobre as metodologias diversas que as empresas utilizam para encontrarem personas, definirem o mercado, como o model business canvas. A melhor parte foi ter a oportunidade de fazer um caso prático, e experimentar essa metodologia de maneira mais concreta. Foi uma ótima palestra e de grande aprendizado".

- Sobre a aula "Construção de equipes de sucesso"

"A palestra foi de excelente proveito, tanto na parte de aprender da importância do grupo como da forma como administrá-lo e fazê-lo ser vitorioso."

4. Considerações finais

A demanda premente de treinamento em inovação e empreendedorismo para uma parcela rapidamente crescente da população, i.e., os pertencentes à chamada terceira idade, parece muito evidente. O envelhecimento da população como resultado da maior longevidade e das mudanças culturais e econômicos no planejamento familiar, somados ao maior acesso às novas tecnologias e ao rearranjo das formas da relação capital trabalho evidenciam esta afirmação.

A disciplina AM037, inicialmente desenhada para prover esta formação, de exposição à cultura de inovação e empreendedorismo aos alunos de graduação e pós-graduação de forma bastante abrangente e prática, tem sido um elemento de formação que aumenta o espectro de possibilidades aos nossos alunos. Possibilidades ligadas em transformar ideias e conhecimentos em novos negócios. De forma quase que fortuita, a mesma formação se mostra extremamente adequada para os alunos da terceira idade, advindos do programa UniversIDADE. Mais ainda, a interação entre alunos de graduação e pós-graduação e eles resulta em mútuo benefício com a exposição a formas distintas de ver estas possibilidades.

De forma prática, capacitar estes alunos do programa UniversIDADE cria conhecimentos e condições que podem impactar na possibilidade de criação de novos negócios, potencialmente geradores de novos empregos. Como continuação deste trabalho, pretende-se iniciar um processo de acompanhamento dos ex-alunos, definindo-se métricas para que possamos viabilizar análises quantitativas deste impacto.

Referências

BROWN, Tim. Uma metodologia poderosa para decretar o fim das velhas ideias design thinking. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

Global Entrepreneurship Monitor. R e l a t ó r i o E x e c u t i v o Empreendedorismo no 2 0 1 8. Instituto Brasileiro da Qualidade e Produtividade - IBQP, em parceria com o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – Sebrae. Disponível em: <https://datasebrae.com.br/wp-content/uploads/2019/02/Relat%C3%B3rio-Executivo-Brasil-2018-v3-web.pdf>.

Osterwalder, Alexander, Pigneur, Yves. Business Model Generation: Inovação em Modelos de Negócios. 2011.

Sebrae. Pesquisa: Empreendedorismo na terceira idade. 2017. Disponível em: <https://www.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/SP/Pesquisas/TERCEIRA%20IDADE%20-%20APRESENTAC%cc%a7A%cc%83O%20FINAL%2 0DIVULGACAO.pdf>

ANEXOS

Depoimento

Ivana Dester

Disciplina Propriedade Intelectual, Inovação e Empreendedorismo: Temas Contemporâneos e Apresentação da INOVA

Trazer experiência de ex-alunos empreendedores para que os alunos vejam o Empreendedorismo como opção de carreira. É uma disciplina com palestras de empreendedores de sucesso da região que possam trazer suas experiências referentes a um determinado tema (ZANATTA, 2020).

"A missão da INOVA – Unicamp é identificar oportunidades e promover atividades de estímulo à inovação e ao empreendedorismo, ampliando o impacto do ensino, da pesquisa e da extensão em favor do desenvolvimento socioeconômico sustentado" (SOBRE A INOVA, 2020).

Atitude Empreendedora

Foram expostos alguns trechos do desenho *Alice no País das Maravilhas* (Conto de Charles Lutwidge Dodgson [Lewis Carroll], de 1865). A protagonista Alice demonstrou atitudes de curiosidade, iniciativa, persistência, perseverança, criatividade e mudanças de padrão. Teve muita coragem para enfrentar os medos e as dificuldades, pois estava exposta a sempre correr riscos. Se adaptava a novas ideias e realidades, pois sabia muito bem

administrar o tempo. Esse conto serviu de inspiração para muitas pessoas, pois Alice sempre teve atitude empreendedora.

Protegendo Seu Produto ou Serviço

Propriedade intelectual é um conceito que visa abranger os direitos a respeito de produtos e/ou processos de conhecimento, sejam estes tangíveis ou intangíveis. Patente é uma concessão pública, conferida pelo estado, que garante ao seu titular a exclusividade ao explorar comercialmente a sua criação. Depósito é a comunicação da invenção no Instituto Nacional de Propriedade Industrial (INPI, 2019), que é uma autarquia federal brasileira responsável pelo registro e concessão de marcas, patentes, desenho industrial, transferência de tecnologia, indicação geográfica, programa de computador e Topografia de Circuito Integrado (PATENTE, 2019).

A Inova Unicamp é o órgão responsável pela gestão da propriedade intelectual gerada na Universidade. Dessa maneira, o pesquisador da Unicamp conta com a Agência para proteger suas invenções. No caso da patente, o procedimento começa com o envio das informações mais relevantes sobre sua invenção por meio do Sistema de Comunicação de Invenção.

O Sistema de Comunicação de Invenção foi desenvolvido para facilitar a interação com o inventor da Unicamp. Nesta nova interface basta preencher o formulário online e fazer o envio das informações pelo próprio sistema, que também permite o salvamento temporário das informações, antes do envio definitivo.

Orientações para o preenchimento do formulário, envio e funcionamento do Sistema estão no Manual de Uso do Sistema de Comunicação de Invenção.

Após o recebimento das informações referentes à Comunicação de Invenção, analistas de Propriedade Intelectual da Inova Unicamp entram em contato com os pesquisadores para esclarecer possíveis dúvidas sobre a tecnologia desenvolvida. A partir das informações prestadas, a Inova Unicamp avalia a possibilidade de pedido de patente de acordo com os requisitos de patenteabilidade dispostos na Lei nº9.279/1996 - Lei de Propriedade Industrial (INPI, 2020). Caso a tecnologia atenda aos requisitos, a Agência gerenciará todo o processo de pedido de patente junto ao INPI (Instituto Nacional de Propriedade Industrial), órgão responsável pela concessão de patentes no Brasil.

Tecnologias Exponenciais e Habilidades do Futuro

Apresentação da Singularity University que está sediada em uma base da NASA e fundada pelo engenheiro e empreendedor Peter Diamands. O foco da Instituição é transformar pessoas e organizações, munindo-as de habilidades e conhecimentos para enfrentar grandes problemas globais. A Universidade fica dentro de uma base de pesquisa da NASA, no Vale do Silício, o mais conhecido Centro Mundial de Inovação da Califórnia nos Estados Unidos da América. Onde são estudadas as tecnologias que vão transformar indústrias, empresas, carreiras. Essas tecnologias são: Robótica; Inteligência Artificial; Biotecnologia; Energia e Meio Ambiente; Medicina e Neurociência; Redes de Sistema de Computação e Nanotecnologia (LINHARES, 2019).

Ao contrário do crescimento linear, que resulta em adicionar repetidamente uma constante, o crescimento exponencial é a multiplicação repetida dela. É por isso que o crescimento linear produz uma linha reta estável ao longo do tempo, enquanto o crescimento exponencial dispara. O ponto é que muitas vezes não entendemos as tendências exponenciais em seus estágios iniciais porque o ritmo em que começa o crescimento exponencial é enganoso – ele nasce lento e estável e é difícil diferenciá-lo do crescimento linear.

Para compreendermos melhor como essa mudança se desenrola, precisamos entender as características próprias dos crescimentos exponenciais. Para isso, Peter Diamandis desenvolveu um modelo chamado “6 Ds do crescimento exponencial, através deles conseguimos identificar em qual estágio a tecnologia se encontra.

Os 6 passos chaves são: digitalização, decepção, disrupção, desmonetização, desmaterialização e democratização.

1. Digitalização: qualquer coisa que se torna digitalizada entra na lógica do crescimento exponencial. A informação digital é fácil de acessar, compartilhar e distribuir. Ela é transmitida na velocidade da internet e muda desde o campo do entretenimento e informação até o da construção e da medicina, ou seja, um produto adquire um potencial de crescimento exponencial, assim que muda de físico para digital.

2. Decepção: no começo, qualquer inovação pode enganar e parecer decepcionante. De um para dois e de dois para quatro, a diferença não é tão grande. Mas de 500 mil para 1 milhão e de 1 milhão para 2 milhões, a diferença começa a ficar imensa. Esse é o conceito de uma curva exponencial. Se alguém desistir antes da hora, poderá perder oportunidades. No entanto, quem perseverar, terá um mar de opções para explorar.

3. Disrupção: em termos simples, uma tecnologia disruptiva é qualquer inovação que cria um mercado e abala outro já existente. Quando temos câmeras superpotentes em nossos

smartphones, para que comprar uma câmera com filme e rolos? Quando temos serviços de compartilhamento de carros, vamos mesmo querer comprar automóveis? Quando temos Netflix, para que alugar DVDs?

4. Desmonetização: uma consequência direta da disrupção costuma ser a desmonetização. Ao passo em que tecnologias se tornam mais baratas e acessíveis, o preço de serviços vai ficando cada vez mais barato até que, muitas vezes, chega a zero. O Skype desmonetizou a telefonia de longa distância.

5. Desmaterialização: se a desmonetização descreve o desaparecimento do dinheiro antes pago por produtos e serviços, a desmaterialização consiste no desaparecimento dos próprios produtos e serviços. Fita Cassete, VHS, Discman, walkmen, walk-talk, câmera, livros... todos eles cabem hoje no seu bolso. E não porque eles viraram diversas tecnologias pequenas. Eles se desmaterializaram. São serviços na nuvem que chegam a nós em forma de aplicativo ou de um sistema rodando em um navegador.

6. Democratização: por fim, quando algo se torna digitalizado e desmonetizado, mais pessoas podem ter acesso a isso. E aí o mundo começa a mudar, porque as pessoas estão tecnologicamente empoderadas. São exemplos disso os smartphones, os tablets e a conectividade sem fio, que permite a comunicação de tais dispositivos com a internet (CRESCIMENTO EXPONENCIAL, 2019).

Um pensamento linear faz com que as empresas, os governos e os indivíduos fiquem cegos aos fatores que tendem a um crescimento exponencial. O pensamento exponencial reduz um pouco desse estresse disruptivo e revela novas oportunidades. Os 6Ds mostram o caminho do que pode acontecer quando uma tecnologia exponencial nasce e é um guia para explorar o poder dos mesmos para começar a construir empresas novas e ousadas (CRESCIMENTO EXPONENCIAL, 2019).

Tivemos a ocorrência das seguintes revoluções na indústria:

- 1ª Revolução Industrial - 1760 a 1840 - Motor a vapor - mudança do trabalho braçal para o trabalho mecânico
- 2ª Revolução Industrial - Produção da Energia Elétrica – Final do século XIX e início do século XX - Produção da Energia Elétrica e a criação da linha de produção
- 3ª Revolução Industrial começou por volta de 1960, também chamada de Revolução digital com o desenvolvimento dos computadores mainframes e internet em 1969 e não parou mais.

- 4ª Revolução Industrial 4.0 ou Manufatura Inteligente. Ela integra os mundos físicos para os digitais. Os impactos serão vistos não apenas na manufatura, mas em toda a sua cadeia e na forma como as pessoas consomem produtos e serviços na economia mundial e sociedade como um todo (SCHWAB, 2016).

O conhecimento ganhou uma importância nunca vista na história da Humanidade – Trabalho braçal sendo extinto. Muitas pessoas estão no meio do caminho sem saber para onde ir. O capital intelectual está sendo procurado como joia. Nessa sociedade do conhecimento, os profissionais precisarão ter habilidades para resolver problemas complexos, pensamento crítico, sensível, interativo, inteligência emocional, empatia (LINHARES, 2019).

Design Thinking

Descobrir qual é o desejo do cliente, criar empatia por quem sofre com ele, você realmente entender o usuário. "Vamos calçar o sapato do outro" para acharmos uma solução para o cliente. Como podemos construir a solução.

Seguir os seguintes passos: empatia, síntese, ideação, prototipagem e teste.

Empatia: é a fase inicial de desenvolvimento do projeto e é dedicada ao entendimento do problema e das áreas a ele ligadas.

Síntese: é feita uma síntese das informações coletadas, de modo a torná-las mais objetivas e gerenciais. Para tanto se faz uso de diagramas, fluxogramas.

Ideação: com o ponto de vista definidos é começado um processo de ideias que possam ser soluções potenciais para os problemas identificados.

Prototipagem: as ideias são demonstradas e comunicadas, para que haja um melhor entendimento, e permitir que sejam materializadas, a fim de avaliar sua viabilização de construção e funcionamento.

Teste: tem como objetivo o teste dos protótipos gerados junto ao grupo de potenciais usuários encontrados, a fim de se obter um entendimento se as soluções propostas de fato atendem às necessidades dos usuários. (GIAFFREDO, 2017).

Avaliar a ideia de um novo negócio

Os 4Ps do marketing (arte de explorar criar e entregar valor para satisfazer as necessidades do mercado e chamar a atenção do cliente). 4Ps são Produto, Preço, Praça e Promoção criado por Philip Kother. Produto é o produto físico ou serviço oferecido aos consumidores.

Produto básico: benefícios, o produto em si o produto real (qualidade, cor marca, estilo etc.) e o produto aumentado – produto ampliado (garantia, entrega, serviços, instalação).

Preço: dependem do segmento de mercado a atingir, do perfil dos consumidores, doa ambiente de negócios, aspectos culturais, da competição, entre outros fatores.

Promoção: processo de comunicação e de venda aos clientes potenciais. A promoção envolve propaganda, publicidade, relações públicas, diferentes tipos de mídias, feiras e eventos, patrocínios entre outros pontos.

Praça: como o produto ou serviço será vendido e como chegará ao consumidor.

É importante fazer uma pesquisa de mercado para conhecer o público, entender as estratégias dos seus concorrentes, analisar a disponibilidade e o desempenho de outros empreendimentos do mercado, dimensionar o mercado, identificar oportunidades com antecedência (FERREIRA, 2009).

Busca de recursos para startups

"Startup" é uma empresa recém-criada em fase de desenvolvimento que é normalmente de base tecnológica, mas pode aparecer em vários setores. O termo tornou-se popular internacionalmente durante a bolha da internet quando um grande número de empresas.com foram fundadas. Por isso, comumente se relaciona o termo "startup" com tecnologia, mas qualquer empresa que nasce em qualquer segmento, seja tradicional, seja inovador, é uma "startup". Para conseguir investimento precisa ter um excelente modelo de negócio, que tenha condições de crescer e se desenvolver de forma sustentável e que sejam inovadoras. Além disso, que tenha um quadro de fundadores capazes e com expertises variadas. Por fim, se a startup já passou da fase de ideia e está começando a lançar seus primeiros produtos ou serviços, é fundamental demonstrar lucratividade esperada e quando o investimento começará a se pagar (STARTUP, 2020).

Pode-se conseguir investimentos para Startup através de amigos, familiares, Bancos e Programas Governamentais, Investidores Anjos, Aceleradora e Venture Capital.

Investidor Anjo: é um investidor com um alto nível de renda. Ele investe seus próprios recursos no desenvolvimento da sua startup em troca de sua participação nela.

Os "Anjos" recebem esse nome porque estão dispostos a aplicar uma grande quantia de dinheiro em um negócio que tem grande potencial de gerar bons lucros no futuro. Eles podem usar a Networking deles e a experiência comercial para alavancar a startup.

Aceleradora: para “startups” em um estágio inicial, existem empresas aceleradoras que oferecem excelentes maneiras de desenvolver o seu negócio tanto financeira quanto estrategicamente.

Venture Capital: essa é uma modalidade de investimento composta por investidores e fundos de risco. Tais investidores costumam financiar empresas de pequeno porte que estão começando agora e que possuem um alto potencial de lucro. Esses investidores aplicam recursos em Startups com expectativa de crescimento exponencial e elevado nível de rentabilidade.

Diferentemente de Investidores Anjo, que investem em empresas mais estabilizadas, que já deram um pontapé inicial, provaram seu potencial de crescimento e precisam de recursos financeiros para acelerar as operações e expandir o mercado (DOYLLE, 2019).

Validação e construção de um Modelo de Negócio

O Método Canvas surgiu com o trabalho de doutorado de um suíço, Alexander Ostewalder. É uma ferramenta que pode auxiliar como fazer um plano de negócio inteligente e rápido. Utilizando os conceitos do Design Thiking o Método Canvas é dividido em nove blocos.

Segmento de Clientes: 1º passo é saber para quem vai construir, para quem você vai vender, como você vai atingir o público-alvo.

Oferta de valor: você não vende um produto, você oferece uma oferta de valor. Entende-se que “valor” significa benefício.

Canais de atendimento: quais os caminhos pelos quais a empresa comunica a entrega valor para o cliente. Podemos dizer que pela Perspectiva do marketing (os 4Ps), canais representados P de Praça e P de Promoção. Definir os canais de distribuição. Os canais podem ser de comunicação de vendas e distribuição de produtos. Pode ser loja de varejo, loja virtual, um produto virtual.

Relacionamento: o bloco do relacionamento descreve estratégias que evitam que seus clientes corram para o concorrente por questões como “preço mais baixo”. Definir boas estratégias de relacionamento é difícil, porém fundamental para a retenção de clientes. Muitas empresas Startups adotam um relacionamento baseado em “autoatendimento” pelo qual o cliente resolve quase tudo sozinho. No entanto, algumas empresas já perceberam que investir num alto nível do atendimento garante destaque e maior lucratividade – canais: internet, e-mail, blog, site e telefone.

Fluxo de Receitas: é o bloco que determina a maneira como o cliente pagará pelos benefícios recebidos. Venda de produtos, assinatura, aluguel, licença, leilão etc. O fluxo de receitas é atualmente as grandes fontes de inovação. Por exemplo, inúmeras empresas estão transformando seus mercados ao cobrar por assinatura ao invés de cobrar por diária, e alguns restaurantes passaram a cobrar por prato ou por quilo.

Recursos-chave: são os ativos fundamentais para fazer o modelo de negócio funcionar. Descrever o que realmente importa dentro da sua empresa. Por exemplo, em uma Siderúrgica, os recursos chave são o forno (caldeira) e o laminador. Alguns exemplos de recursos ativos são: ativos físicos como máquinas ou instalações, intelectuais como patentes, recursos humanos, equipe de programadores ou equipe de atendimentos etc. Trabalhar na manutenção, matéria prima, o que é preciso, as atividades mais importantes.

Parceria Chave: Em um modelo de negócios refere-se primordialmente à terceirização (fornecedores). Qualquer tipo de tarefa ou matéria prima precisamos de parceiros para a estrutura funcionar.

Estrutura de Custos: Descreve todos os principais custos que têm peso no financeiro e são derivados de operacionalizados ação modelo de negócios. Eles são provavelmente oriundos dos blocos de recursos, atividades e parcerias chaves. Podem ser considerados Comissão de Vendedores, salário, aluguel, custos de manutenção.

Os aspectos de negócios que estão fora do CANVAS são: fatores ambientais, forças indiretas e de mercado (incluindo competidores), tendências econômicas, sociais e tecnológicas, legislação e regulação (BRANT, 2014).

Proposição de Valor é o conjunto de benefícios percebidos pelo cliente ao usar a solução. Como entender o cliente, os objetivos, dificuldades, expectativas e necessidades.

Lean Startup é um método de experimentação rápida para desenvolver produtos que o mercado realmente quer. Através de coleta e experimentação e busca responder a questão mais importante de todas se o produto deve ser construído. O método é constituído pelas seguintes etapas:

Customer Discovery: identificar pessoas que podem ter a necessidade para a qual queremos desenvolver a solução;

Entrevista: entrevistar essas pessoas para conhecer: quem são, o que fazem, o que sentem, o que precisam e em que contexto acontece a necessidade;

Confirmação: confirmar a existência e a relevância da necessidade e o grau de interesse dos entrevistados em resolvê-la.

Customer Development: o empreendedor que executa o Customer Development, porque somente ele pode:

- Mudar o produto/serviço
- Alterar o modelo de negócios
- Ouvir opiniões de clientes em primeira mão
- Precisa ir para a rua
- Conhecer os Jobs que são as tarefas que os entrevistados precisam realizar. Dores: tudo que atrapalha a realização dos Jobs. Ganhos:expectativas dos entrevistados sobre a maneira de realizar os Jobs. (BACARELLI, 2019).

Pitch e Story Telling

Pitch é um discurso ou apresentação de 3 a 5 minutos que se faz para atrair investimentos, parceiros e até clientes. *Story telling* é a habilidade de se contar uma boa história, que tenha relevância e gere valor para quem ouve. Os dois termos estão mais ligados ao cenário das Startups (VIEIRA, 2016).

Como atingir o mercado. Algumas estratégias são:

Inbound marketing: você cria mecanismos para atrair os potenciais clientes através de outdoors, telemarketing, propaganda TV e rádio.

Outbound marketing: você identifica o perfil dos potenciais clientes e começa a abordá-los através de Linkedin, e-mail, ligação, blog, redes sociais.

Funil de vendas é um modelo estratégico de consumo que ilustra o percurso teórico que o cliente deve seguir até ser efetuada a compra de um produto. Contato inicial; qualificação; levantar informações, elaborar propostas, negociação vista, elaboração de contrato, assinatura de orçamento, tempo de contato. Muitas empresas utilizam um Software – CRM para acompanhar as pessoas e ir filtrando (MAYRINK, 2020).

Construção de Equipes

Equipes são pessoas diferentes que possuem as mais diversas competências, habilidades e conhecimentos que se completam. Um grupo se torna equipe quando as pessoas aprendem a trabalhar juntas. Trabalhar em equipe exige aprender a lidar com os problemas do grupo. As pessoas são os elementos mais importantes para o sucesso de qualquer trabalho. Representam vantagens difíceis de copiar ou transferir, e não podem ser compradas. São vantagens competitivas sustentáveis, colocam a empresa em posição de destaque no mercado de modo constante e permanente. O autoconhecimento, autoconfiança

e motivação são fatores essenciais tanto para o desenvolvimento pessoal quanto para os ambientes que integramos. Podemos ressaltar como fatores de insatisfação na empresa: Insatisfação, condições de relacionamento, salário, política da empresa e segurança. Fatores de satisfação: Trabalho desafiador, reconhecimento, autonomia, desenvolvimento pessoal e carreira (CAPOVILLA, 2019).

Os processos são a base da gestão. Os processos são construídos a partir de procedimentos e controles. Procedimentos apresentam o que pode ser feito. Sem processos é impossível preparar a empresa para crescer, atender a realidade e exigências do mercado.

A liderança não é um dom, pode ser aprendida e desenvolvida. As cinco características essências de um líder: Inspirar e motivar pessoas; coerência entre fala e ação; desenvolver outras pessoas; alta integridade e honestidade; capacidade de colaborar e trabalhar em equipe.

Cultura Organizacional é a alma da empresa, definindo sua identidade e sustentando a sua estratégia. Informa, ajusta e dirige o comportamento de todos numa visão alinhada com as atuais expectativas das pessoas. Deve gerar confiança; permitir expressão da identidade individual; possibilitar avanço, mas com propósito e significado (CAPOVILLA, 2019).

Como Fazer sua empresa crescer

Filosofia Lean é uma metodologia de gestão que otimiza custos e reduz o tempo e os desperdícios de uma empresa. Baseada no *Lean Thinking*, que prioriza a utilização dos recursos de maneira eficiente e orientada à potencialização dos resultados e ao envolvimento das equipes em busca da melhoria contínua, essa filosofia propõe uma estratégia de negócios voltada, sobretudo, à satisfação do cliente.

É possível tornar o trabalho de uma organização mais satisfatório tanto para as equipes, quanto para o consumidor final, eliminando desperdícios. Seguindo os cinco princípios da gestão Lean (LEAN, 2020), qualquer empresa consegue ser mais eficiente, ou seja, fazer cada vez mais com menos. Confira, a seguir, o passo a passo do sistema Lean (é importante seguir essa sequência). Os cinco princípios da gestão Lean:

1. Valor: definir o que é valor sob a perspectiva do cliente. Essa é a premissa básica para começar qualquer mudança. É preciso saber o que seu público quer, pois é ele quem define o valor a satisfazer.
2. Fluxo de valor**:** identificar as etapas que agregam valor ao produto/serviço e redefinir os processos, eliminando o que for desperdício.

3. Fluxo Contínuo: depois de identificar os pontos que criam valor ao produto, é preciso estabelecer um fluxo contínuo (sem interrupções) para realizar as atividades. A ideia é fazer fluir, ou seja, atender as necessidades do cliente de forma rápida, reduzindo etapas, esforços, tempo e eliminando custos desnecessários.
4. Produção Puxada: fazer apenas aquilo que o cliente solicitar. O objetivo é tentar eliminar qualquer excesso ou desperdício. A produção puxada é um dos três componentes principais de um sistema de produção Just-In-Time completo.
5. Perfeição: a busca pela melhoria contínua (kaizen) de todos os processos, pessoas e produtos para fornecer puro valor, sem nenhum desperdício.

Na disciplina de Empreendedorismo, aprendemos as ferramentas necessárias e atuais para criar seu próprio negócio e contribuir com novas ideias no seu ambiente de trabalho. "Não desista nas primeiras tentativas, a persistência é a amiga da conquista." (Bill Gates).

Referências

BACARELLI, R. Validação e construção do modelo de negócios - mãos na massa, 2019. Notas de aula (slides).

BRANT, D. Como usar o Canvas da forma mais fácil, 2014. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=DNObU20584Q. Acesso em: 19/02/2020.

CAPOVILLA, G. I. Construção de equipes de Sucesso. Nota de aula (slides). 2019.

CRESCIMENTO EXPONENCIAL e os 6D's das tecnologias exponenciais. Disponível em: https://www.clearinovacao.com.br/post/crescimento-exponencial-6ds-tecnologia-exponenciais. Acesso em: 14/02/2020.

DOYLLE, D. Como conseguir investimento para Startup, 2019. Disponível em: www.siteware.com.br/gestao-estrategica/como-conseguir-investimento-para-startup/2019. Acesso em: 19/02/2020.

GIAFFREDO, R. Design Thinking, 2017. Disponível em: http://youtube.com/watch?V=XuFDehnjHRw. Acesso em: 19/02/2020.

INPI, Instituto Nacional da Propriedade Industrial (Brasil). Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Instituto_Nacional_da_Propriedade_Industrial_(Brasil). Acesso em: 15/02/2020.

LEAN: o que é, quando surgiu e como pode impactar a sua empresa. Disponível em: https://br.ciandt.com/blog/lean-o-que-e-quando-surgiu-e-como-pode-impactar-a-sua-empresa. Acesso em: 21/02/2020.

LINHARES, M. Rodrigues, V. Tecnologias Exponenciais e Habilidades do Futuro. Notas de aula (slides).
MAYRINK, V. O que é Outbound Marketing, o que são Leads. Disponível em: http://outboundmarketing.com.br/o-que-sao-outbound-marketing/o-que-sao-leads. Acesso em: 19/02/2020.
PATENTE. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Patente. Acesso em: 15/02/2020.
SCHWAB, K. Tudo o que você precisa saber da indústria 4.0 – quarta revolução industrial. Disponível em: http// qsconsultoria.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-da-indústria-4.0-quarta-revolução –industrial, 2017. Acesso em: 20/02/2020.
SOBRE A INOVA. Disponível em: https://www.inova.unicamp.br./sobre-a-inova/. Acesso em: 18/02/2020.
STARTUP. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Companhia_startup. Acessoe em: 19/02/2020.
VIEIRA, E. Segredo para vender mais, 2016. Disponível em sebraemgcomvoce.com.br/segredos-para-vender-mais. Acesso em: 17/02/2020.
ZANATTA, M. Apresentação da disciplina Propriedade Intelectual, Inovação e Empreendedorismo: Temas Contemporâneo. Disponível em: https://www.inova.unicamp.br/disciplinas-de-empreendedorismo/propriedade-intelectual-inovacao-e-empreendedorismo-temas-contemporaneos/. Acesso em: 24/02/2020.

Depoimento

José Claudio Mendes

Represento o Programa UniversIDADE e a sociedade civil no Conselho Municipal do Idoso de Campinas

Descendente de família longeva em ambos os lados e com tradição de idosos serem cuidados por familiares, com amor e respeito até fim de suas vidas. Isso propiciou contato com Bisavó, Avós, Tias Avós, enriquecido pela Avó materna e duas Tias Avós que foram morar com minha mãe até o falecimento.

Iniciei meu voluntariado em programas sociais levado por minha mãe, diretora da Pia União de Santo Antônio na Av. Brigadeiro Luís Antônio em São Paulo.

Participei em projetos da Igreja Católica, Rotary Club e Maçonaria, porém, deparei que pouco é feito para os Idosos, motivando-me a procurar um espaço que fizesse uma ação dirigida a essa população crescente e tão desassistida.

Ficando viúvo procurei algo para dedicar meu tempo, aumentar e atualizar meus conhecimentos, me socializar, ter maior qualidade de vida e saúde, nessa busca encontrei na UNICAMP o PROGRAMA UNIVERSIDADE que preenchia minha demanda, fiz a inscrição e comecei a frequentá-lo já na primeira turma.

Nele em Oficina ministrada pela Assistente Social Ana Camargo do HC da Unicamp, tomei ciência do ESTATUTO DO IDOSO e do CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO – CMI de Campinas, órgão esse criado pelo Estatuto Lei Federal e posteriormente por lei Municipal.

Comecei a frequentar reuniões do CMI desde meados de 2015, onde fui eleito Conselheiro, e posteriormente, reeleito, o que sou até hoje representando a Sociedade Civil e o Programa.

Participo de várias Comissões desse conselho e também o represento na COMISSÃO DO IDOSO, APOSENTADO E PENSIONISTA da Câmara Municipal de Campinas.

Essa vivência mostrou a falta de participação da SOCIEDADE CIVIL em fóruns que se discute, cria, sugere políticas públicas para o idoso e sociedade em geral e fiscaliza a execução do Estatuto do Idoso.

Pesquisando, encontrei em Campinas 40 (quarenta) Conselhos, para diversas atividades e neles faltam uma maior participação da Sociedade Civil, pois lá é o local onde a necessidade dos idosos e da população em geral, é colocada em discussão e onde formulam-se projetos que aprovados em assembleia são enviados aos Órgãos Públicos, exigido sua adoção e execução.

Os conselhos são formados por representantes do Poder Público e pela Sociedade Civil e não havendo nossa participação e luta, o Poder Público sempre presente referenda as propostas vindas do executivo, que muitas vezes estão longe da realidade e necessidade da população.

Portanto, como civil que sou e descomprometido com outros interesses a não ser o bem da sociedade, recomendo ampla participação da sociedade civil nesses fóruns para o bem da cidade, estado e país. “Sem nossa ação e presença não podemos reclamar das decisões dos nossos representantes”.

2. *Neurowellness*: como aumentar o bem-estar do seu cérebro

Prof. Dr. Jô Furlan[3]

Com o aumento da longevidade, é importante cuidar do cérebro tanto quanto do próprio corpo, isso é fundamental para ter uma longevidade saudável. O termo *neurowellness* tem sido utilizado muito recentemente, quase exclusivamente fora do país como um nome associado à prestação de serviços dos mais diversos tipos, desde recuperação cognitiva até serviço de spa. No Brasil, fui a primeira pessoa a utilizá-lo e parte do meu trabalho foi a criação do conceito e sua divulgação em âmbito mundial. *Neurowellness*, como a própria tradução, significa bem-estar do cérebro.

Com o aumento da longevidade, o cuidado com o cérebro passa a ser algo determinante e fundamental para que, na fase mais madura, você possa ter um cérebro saudável e mais bem treinado.

Nas últimas duas décadas, deparamo-nos com diversos argumentos demonstrados por renomados economistas como Mauro Halfeld em que economizar R$100,00 por mês possibilitaria que aos seus 65 anos você possa obter 1 milhão de reais. Quase sem exceção, todos gostam muito desse número para gerar uma boa qualidade de vida e segurança financeira. Percebemos, então, que, quanto mais cedo você começar a economizar, maior será a chance de criar um bom patrimônio financeiro. Quanto mais tarde iniciar, maior será a economia que deverá ser feita para atingir o mesmo objetivo.

Se olharmos pelos olhos da neurociência, entendemos que quanto mais cedo começarmos a cuidar do cérebro, maior será a chance de prevenir ou mesmo diminuir o risco de desenvolver doenças demenciais. Quanto mais você cuidar, preparar, treinar e usar o cérebro corretamente, maiores as chances de seu investimento resultar em um cérebro mais saudável e ativo. Cada fase da vida vai exigir um tipo de investimento/cuidado diferente do cérebro. Quanto mais cedo começar, maiores serão as possiblidades de criar uma longevidade cerebral aumentada.

[3] Médico e Neurocientista - Oficinas de Empreendedorismo Sênior e Neurowellness. É médico, neurocientista, professor, escritor e conferencista internacional. Criador da teoria da Inteligência Comportamental – a inteligência de resultados. Precursor no Brasil do conceito de *Neurowellness* e criador do conceito de Emagrecimento Cerebral. Também é criador do conceito de Empreendedorismo Sênior.

Com o avanço extraordinário da medicina nos últimos 100 anos, tudo mudou em relação à saúde do ser humano. Por exemplo, no Brasil, em quase 80 anos, houve avanço expressivo na expectativa de vida. Saímos de uma média de 45,5 anos em 1940 para 76,3 anos. O aumento foi de 30,8 anos. Isso significa que em 1940, de cada mil pessoas que atingiam os 65 anos de idade, 259 chegariam aos 80 anos ou mais. Em 2018, esse número subiu para 637, um aumento de mais de 110%.

As pessoas estão vivendo mais e isso vai continuar em transformação. Essa nova realidade exige uma mudança na visão e na percepção para o mundo que está diante de nós. Vivemos e viveremos mais. Se isso será melhor, já é uma dúvida que assombra a maioria das pessoas com mais de 50 anos.

Nossas mentes (*mindset*) não foram preparadas para isso. O mundo, muito menos o Brasil está preparado para essa nova realidade. Em 2017, eu estava na Espanha discutindo isso, e a conclusão de nosso grupo de especialistas foi que os governos deveriam começar a criar programas específicos para gerar a capacidade de absorver os idosos em suas estruturas. Lembrando que isso vai das pessoas altamente produtivas a aquelas complemente incapazes. Esse desafio é colossal, mesmo para os países de primeiro mundo, e deve ser iniciado com urgência. Infelizmente, isso ainda não está sendo avaliado com seriedade pelos governos mundo afora.

Fato: vivemos mais!!!

Agora, mais que nunca, as pessoas começam a fazer planos sobre quantos anos desejam viver e, com certeza, existe uma constante, "quero viver muito desde que eu esteja bem física e mentalmente". Quando se avança na idade, muitas pessoas não estão mais tão bem fisicamente, mas estão bem mentalmente. Infelizmente, hoje estamos vendo muito mais pessoas bem fisicamente, mas muito mal mentalmente. Dessa forma, manter a atividade física e mental não só ajuda, como é fundamental.

O mundo — e em especial o Brasil — tem que entender que essa população 50+ e 60+ pode ser um grande gerador de riqueza, não apenas um gerador de custo. É primordial ter em mente a necessidade de acabar com aquele estigma de que a pessoa com mais de 50 ou de 60 anos só quer favor, desconto e benefícios. Sim, existem direitos adquiridos, mas eles podem ser muito produtivos e têm muito a contribuir. Seus direitos estão garantidos por lei. Porém, a idade mais avançada não as impede de serem extremamente inovadoras, empreendedoras e produtivas. Na verdade, toda essa experiência acumulada pode ser um grande recurso a ser utilizado.

Até hoje, quando se fala em clube da Terceira Idade, o que vem à mente é algo estigmatizado, onde um grupo de pessoas se reúnem para "fazer viagem e bailinho". Com todo respeito à importância do relacionamento interpessoal que é construído nas viagens e nos bailes, mas tenho certeza de que essas pessoas podem realizar muito mais. Nos próximos anos, vamos nos deparar com clubes de serviços (cooperativa sênior), grupos de "sêniores do bem" ligados a ações sociais, isso apenas para começar. No final de 2019, ajudei a criar a Associação Brasileira de Empreendedorismo Sênior, após o 1º Congresso Latino-americano de Empreendedorismo Sênior, que aconteceu na UNICAMP, com o apoio da INOVA e da Universidade da 3ª idade. Quando comecei o Empreendedorismo Sênior no Brasil, sua origem aconteceu enquanto eu pesquisava o conceito do *neurowellness* e a prevenção de demências. Cheguei à seguinte conclusão: a melhor maneira de manter uma Longevidade Saudável é ter uma Longevidade Produtiva.

Nos próximos anos, veremos uma nova realidade sendo construída, e teremos mais e mais inciativas que vão colocar o sênior, 50 ou 60+, idoso, seja lá o nome que quiser usar, eu criei o termo V.E.S. (Vivido, Experiente e Sábio) na linha de frente da produção de conhecimento, serviços, produtos, negócios e ações sociais.

Para manter um cérebro e uma mente saudáveis e estimular o desenvolvimento de seu bem-estar, investindo numa melhor qualidade de vida na senioridade, será necessário exigir um pouco mais do cérebro. O quanto vai depender de com quantos anos você começou a cuidar dele.

Esse órgão extraordinário chamado cérebro pesa aproximadamente 1,5kg, tem alto consumo de glicose e oxigênio. Seu treinamento depende de dedicação e empenho, afinal, ele precisa ser exigido, usado e explorado. Quanto mais você usá-lo, mais estará à sua disposição. No entanto, é preciso entender que precisamos usar o cérebro de forma inteligente e não displicente. Você pode me perguntar: "qual a diferença?"

A diferença básica está num termo comum, normalmente mal compreendido e que pode ajudar a melhorar a saúde do cérebro ou prejudicá-la muito. Estamos falando do Estresse. Entenda que é fundamental separar o estresse positivo do negativo para poder compreender esse conceito. O estresse positivo é aquele quando você trabalha para realizar uma meta, um objetivo, um sonho. Já o estresse negativo é aquele quando você trabalha sob pressão, gerando desgaste contínuo, frustração, tristeza, decepção, que realmente vão acabar gerando um padrão de depressão na pessoa.

Estudos demonstram e é um conhecimento notório dentro da geriatria, gerontologia e neuropsiquiatria, que o idoso tem maior tendência à depressão. Sendo assim, é necessário

usar estratégias com base em neurociência, estratégias comportamentais para que isso seja mudado. Infelizmente a constante que se observa é simplesmente a prescrição de antidepressivos sem nenhuma outra abordagem de suporte que permita ao idoso o uso apenas temporário da medicação, no tempo em que prepara sua mente para lidar com a nova realidade, novas possibilidades. O que se vê normalmente são velhos problemas e um futuro não muito promissor.

É por isso que defendo a importância do *neurowellness*. Esse processo de geração de bem-estar será realizado continuamente por anos ou na verdade, por décadas com o objetivo de prevenir, cuidar, treinar, exercitar e aprimorar seu cérebro, aumentado assim o seu tempo de uso, sua longevidade. Sabemos que vamos viver mais e para que possamos viver melhor e aproveitar tudo que há por vir no futuro, temos que cuidar do nosso cérebro hoje.

Neurowellness é a grande tendência das próximas décadas, pois você deseja ter uma mente saudável, seja com 50, 60, 70, 80, 90 e porque não dizer 100 anos. Tivemos como exemplo recente o grande Oscar Niemayer, que aos 100 anos ainda realizava seus projetos de arquitetura, ou toda a sabedoria e encanto dos poemas de Cora Coralina, que teve seu primeiro livro publicado aos 76 anos. Esses exemplos isolados se tornarão cada vez mais comuns e essa nova realidade vai exigir uma nova percepção da sociedade, da medicina e da própria pessoa que indubitavelmente envelhecerá.

Envelhecer não é necessariamente algo bom ou ruim, é natural, é humano. Entretanto, a diferença está em como cada um de nós irá passar por esse processo. Para isso, precisamos entender qual é o padrão de pensamento dessa pessoa. O que determina esse padrão é o sistema de crenças e valores dela, de modo que parte desse trabalho é ajudar essa pessoa entender e readaptar para as novas realidades diante de um mundo em constante mudança. Foi-se o tempo em que a pessoa com mais de 60 anos era apenas um estorvo ou algo assim. Hoje ser 50+ ou 60+, nada mais é do que um mundo de possibilidades.

Um novo movimento que surgiu dentro desse próprio processo foi o Empreendedorismo Sênior. Exatamente quando estava sendo feito o estudo sobre longevidade saudável, finalizando a pesquisa para a minha tese cujo título era: “Demências, mitos e verdades”, percebi a pouca literatura sobre a importância e formas de manter o cérebro ativo. A partir daí, eu desenvolvi o conceito da Longevidade Produtiva. Uma das coisas mais importantes para prevenir a demência é manter o cérebro ocupado. Contudo, manter ocupado não significa simplesmente fazer algo inespecífico, recomendo que será mais efetivo se essa atividade tiver propósito, tornando esse indivíduo efetivamente mais produtivo. Em 2016, durante uma de minhas pesquisas, me deparei com um dado que

informava que mais de 50% das empresas do Estado de São Paulo foram abertas por pessoas com mais de 50 anos. Esse foi o estopim para eu criar esse conceito, que foi apresentado pela primeira vez no seminário de celebração do Dia do Idoso, em 1 de outubro de 2017 na Unicamp e se tornou o primeiro programa de empreendedorismo focado no público com mais de 50 anos no Brasil. Quem assina comigo o programa é o professor Paulo Sousa, que foi exatamente um dos modelos que usei para detalhar o processo do empreendedor sênior.

Uma prova da fantástica mudança e transformação de realidade é que foi criado um curso de programador de *games* para pessoas com mais de 50 anos, na UniversIDADE da Unicamp, entre tantas outras opções inovadoras.

Existem 3 pilares de sustentação no Neurowellness, que chamo de abordagem - **3 A**:

- **A**tividade cerebral
- **A**tividade Física
- **A**limentação

Quando se fala na atividade cerebral da pessoa, é preciso separar algumas coisas. O que é o órgão cérebro (estrutura) e o que é a mente (cérebro funcionando). Aqui, vamos entender que existem coisas que comprometem a estrutura cerebral diretamente e outras coisas que comprometem a função cerebral, acabando por comprometer também a estrutura. Elas são interdependentes. O comprometimento (lesão) no cérebro gera um comprometimento no padrão cognitivo. Por sua vez, um *mindset* (o padrão de pensamento), também poderá acarretar o "desgaste" desse órgão, por exemplo, excesso de estresse gerando altos níveis de cortisol. Isso é extremamente nocivo para o cérebro, sendo um dos grandes causadores da degeneração celular neuronal. Pesquisas têm demonstrado que o maior fator de desgaste do cérebro é o estresse negativo.

Uma das melhores formas de evitar o tipo de estresse negativo é desenvolver um novo propósito ou realinhar o seu propósito de vida. As pessoas mais idosas precisam encontrar o porquê de levantar-se de manhã diariamente e no final do dia irem dormir cansadas e não frustradas por causa da idade.

Se seguirmos por esse pensamento, desenvolvemos um modelo que eu chamo de chave do comportamento, que eu já usava dentro dos nossos padrões da inteligência comportamental — conceito que desenvolvi e publiquei em 2007 que fala da inteligência do resultado. A inteligência do resultado está diretamente relacionada ao que alguns chamam de universidade da vida, de modo que a pessoa com mais idade pode ter desenvolvido muito a inteligência comportamental, só que ela não sabe muitas vezes como utilizá-la

corretamente. Portanto, um dos grandes objetivos é que a pessoa possa utilizar a inteligência comportamental para obter um padrão de qualidade de vida e bem-estar mais diferenciado, porque é possível. E é necessário criar um novo padrão para isso, de modo que a chave do comportamento sênior é um modelo que eu criei para poder trabalhar melhor em relação a essa questão.

O tema chama à atenção porque quando começamos a pensar em longevidade saudável significa querer viver mais e melhor, mas para isso temos de pensar em cuidar do nosso cérebro mais precocemente. Quem tem idade mais avançada pode dizer: "ah, mas eu já tenho uma certa idade"; não importa a partir de qual idade você vai começar a cuidar do seu cérebro. A informação chegou agora? Comece a cuidar a partir de agora. A melhor forma de recuperar o tempo perdido é não perder mais tempo. Se você começar a fazer um trabalho com 30, 40, 45, 50 anos, com certeza a perspectiva é que você tenha um cérebro com uma performance muito melhor aos 75, 80 anos.

Dentro da atividade cerebral, há a chamada neuróbica, ou seja, a aeróbica cerebral, que traz resultados significativos. Existem vários aplicativos e programas que trabalham de forma muito qualificada com isso. Não é mágica, mas tem benefícios comprovados e compõe o arsenal para a geração de bem do cérebro.

Não é simplesmente você fazer joguinho de caça-palavra ou aplicativos de atividade cerebral que vão ajudar a aprender a cuidar melhor da gestão da sua vida, da gestão emocional. A pessoa com mais de 50 anos carrega um ônus, um peso, uma dificuldade nessa gestão do processo de vida que, infelizmente, compromete muito o bem-estar e a qualidade de vida que ela deveria ter. Afinal de contas, trabalharam tantas décadas para ter uma vida melhor e agora, porque não conseguem enxergar ou não conseguem lidar com a realidade, acabam entrando em crise, que pode inicialmente ser existencial, mas efetivamente pode levar a um quadro de depressão.

As funções do *neurowellness* são exatamente sobre como cuidar, continuar com as nossas vidas e chegar aos 60, 70, 80 anos com o cérebro com uma performance e uma condição muito melhor.

Tenho visto de forma assustadora e impressionante e-mails e mensagens que circulam nas redes sociais dizendo determinado medicamento ou hábito previne demência. Isso é mentira, não tem nada comprovado ainda que possa afirmar que previne. O que se sabe é que diminui o risco, portanto, a prevenção existe; não existe uma prevenção definitiva, mas parcial que diminui o risco de alguém ter demência.

Você pode estar se perguntando por que não se falava disso 10 ou 15 anos atrás. O que é importante entender é que no início deste terceiro milênio, a primeira década ficou conhecida como “a década do cérebro” porque as descobertas, os avanços das pesquisas, tudo que se tem entendido, podendo compreender melhor em relação ao cérebro, permitiu confirmar que fosse divulgado realmente o grande elemento que faz com que as pessoas possam cuidar e treinar melhor o cérebro.

A isso se denominou neuroplasticidade, que é a capacidade existente no cérebro de se moldar e continuar se desenvolvendo, criando novas conexões a partir de estímulos diferentes. Por isso, é tão importante ter estímulos diferentes. Quanto maior a plasticidade do cérebro, quer dizer que as conexões foram extremamente estimuladas por vários caminhos, proporcionando uma menor chance de quando o cérebro tiver algum comprometimento, ter uma grande perda de função. Isso significa que mesmo que você comece a ter alguns sintomas, que possa a ter algum início de doença, quanto maior for a plasticidade do cérebro e quanto mais tiver estimulado esse cérebro, melhor será o resultado em relação à evolução lenta da doença ou à prevenção da doença ou diminuição do risco da doença, além de ajudar a estar mais ativo, o que é muito importante.

Outra questão fundamental é entender a separação de faixas etárias. A primeira sugestão que está sendo feita é que elas possam ser separadas da seguinte forma:

- dos 25 aos 40, que é uma fase na qual a pessoa se sedimenta profissionalmente, estabiliza o relacionamento afetivo, começa a estabelecer família e trabalha para construir e estruturar sua vida;
- a partir dos 41 anos, quando a pessoa já começa a segunda percepção de começar a pensar na aposentadoria, já garantiu o crescimento dos filhos, sabe do aumento do custo na perspectiva profissional e precisa começar a ter de lidar com outras realidades diferentes, dentro de um contexto de que a própria condição física já não é mais a mesma;
- a partir dos 50 anos, período que eu costumo brincar que é a fase em que a pessoa já passou da metade do filme e começamos a observar que aposentadoria nada mais é do que não depender necessariamente do trabalho que fez a vida inteira. Com 50 anos, ela começa a pensar muito mais em aposentadoria do que basicamente criar novos negócios e a ideia é explicar por que os novos negócios são uma grande forma de treinar o cérebro.

Contudo, a partir dos 40, 50, 60 anos, cria-se uma nova perspectiva, a pessoa tem filhos se formando, nota um começo de diminuição do custo de vida devido à saída dos filhos de casa, se estabilizou financeiramente por, provavelmente, já ter conseguido sua casa própria, seu carro, além de entrar em numa nova fase profissional, com um grau de desgaste e de estresse que é diferente, quando se está acima dos 60.

Influência da alimentação no cérebro

Quando falamos de alimentação, o básico é evitar ao máximo a alimentação processada, em especial a ultraprocessada. Os conservantes, estabilizantes, corantes, entre outras substâncias não são amigos do seu cérebro. Uma de minhas especialidades é a Nutrologia e por isso posso afirmar enfaticamente isso. O mais recomendado é utilizar produtos frescos. A alimentação, quanto mais natural, mais saudável será para o seu cérebro. Resumindo, quanto mais você introduzir coisas naturais, frescas e saudáveis na sua vida, melhor será a qualidade dos nutrientes, permitindo assim um funcionamento mais adequado. Seu cérebro agradece.

Em relação à atividade física, em 2017 eu apresentei uma palestra para os colaboradores da IHRSA, maior feira de bem-estar do Hemisfério Sul do planeta a convite de dois grandes especialistas e queridos amigos que assinaram comigo a coordenação do livro: Ser mais Saudável (2009), Tavicco Moscatello e Waldyr Soares, presidente do Instituto Fitness Brasil e um grande *case* de longevidade, bem-estar e qualidade de vida, por ter mais de 80 anos e a todo o vapor, como ele mesmo diz. Nessa palestra, defendi enfaticamente uma mudança de paradigma, porque inicialmente, ao observar uma pessoa que malhava, havia uma ideia distorcida de que ela estava trabalhando só o corpo. Isso é bobagem. Hoje, a neurociência já comprova que uma pessoa que pratica atividade física também está trabalhando seu cérebro. E isso também ajuda a cuidar do seu cérebro. Infelizmente o setor de fitness ainda não entendeu todo o potencial desse mercado, mas tenho certeza de que isso vai mudar nos próximos anos. Devemos sim estimular as pessoas com 40 anos ou mais a estarem nas academias. Hoje há poucos praticantes com acima dos 50 ou 60 anos. Não se trata de ir treinar por alguns meses. É necessário estabelecer uma rotina sistemática de ter atividade física no mínimo três vezes por semana por toda sua vida. Inúmeras pesquisas têm sido realizadas comprovando os benefícios físicos e mentais ligados à prática de musculação e outras atividades físicas. Se você vai começar com 40, 50, 60, 70, 80 anos não importa; na verdade, tem de começar em algum momento. Um velho ditado já dizia: “a melhor forma de recuperar o tempo perdido é não perder mais tempo.”

Recomendo fazer da atividade física um hábito que com certeza trará grandes benefícios, a curto, médio e longo prazo. Muitas vezes, nas aulas que eu ministro no nosso curso na Unicamp (UniversIDADE) e nas minhas palestras e treinamentos, eu mostro que, aos 50 anos, ela está na metade da vida intelectual produtiva porque começou provavelmente a fazer isso com 25 anos. Se imaginarmos que ela vai estar bem intelectualmente em média até os 75, então com 50 ela estará na metade da fase de produção da vida dela.

As pessoas não conseguem entender que aos 50 anos elas têm muito mais vida intelectual produtiva do que já tiveram até então porque, se viverem até os 85, elas têm 35 anos de vida intelectual produtiva. Se começarmos a olhar o número de pessoas que chegam aos 80, 85 anos com lucidez, produzindo, trabalhando, contribuindo para a sociedade de alguma forma, é uma mudança drástica na percepção do idoso, que antes era considerado um fardo. Claro que existem muitas pessoas que estão dentro desse contexto, que necessitam de apoio e de sustentação, mas existe uma grande parcela das pessoas V.E.S., acima dos 50 ou 60 anos — que são a chamada geração *baby boomers,* nascidas entre 1945 e 1970 — que não pensa em aposentadoria, parar de trabalhar. O que elas querem é começar um novo ciclo de vida e elas precisam, de modo que este passa a ser um dos maiores desafios nesse momento: "O que eu vou fazer agora? Como eu vou viver a minha vida agora?".

Eu, como neurocientista atuando na neuropsiquiatria, tenho visto isso sistematicamente quando chega um paciente com receitas de antidepressivo. Nós precisamos ajudar esse idoso a reestruturar sua mentalidade para que ele possa pensar como pode produzir, seja empresarialmente, intelectualmente e/ou socialmente. Ele precisa encontrar um novo propósito, senão realmente a mente dele vai entrar em queda, pois já encontra uma diminuição do vigor a partir dos 55 anos. Imagine quando isso está ligado a uma diminuição de função, uma diminuição de responsabilidade ou a uma diminuição de atividade física e mental.

Então, convido você a construir o seu futuro a partir hoje. Trabalhe para ter uma longevidade cerebral, utilizando estratégias e princípios como os da longevidade produtiva. Decida agora cuidar melhor do seu cérebro e faça do *Neurowellness* uma das mais poderosas ferramentas para isso. Essa grande mudança e todos os seus benefícios não serão notados no passar de dias, meses ou poucos anos, mas sim no decorrer de décadas. É fantástico imaginar que numa turma de universidade da Terceira Idade temos mais de quatro décadas de diferença. Encontrar uma idosa (VES) que vai à universidade para descobrir como cuidar melhor do seu cérebro aos 90 anos é algo fenomenal, como também o aluno que tem 50 e que está preocupado com isso. Esses exemplos mostram o universo fenomenal novo a ser

construído. O paradigma deve ser quebrado. Em 10 ou 20 anos acredito que as pessoas farão do *neurowellness* um hábito comum, mas agora estamos apenas iniciando esse trabalho. Cada vez será mais comum ouvir provocações como: "Velho... é a mãe!!!!!"

O mundo está em constante transformação, espero que você tenha entendido que você também pode ser assim. Basta simplesmente entender a importância e diversas formas de cuidar desse bem tão extraordinário, conhecido como CÉREBRO. Aproveite a jornada, ela será mais longa do que você imaginava, então prepare sua máquina (cérebro e mente) para ser capaz de acompanhar você em toda a jornada.

Pioneirismo

Fico imensamente feliz que a primeira publicação oficial sobre *Neurowellness* aconteça aqui, junto com outros temas da UniversIDADE da UNICAMP, com a coordenação da Profa. Katia Stancato, uma amiga e visionária no que diz respeito à realidade e perspectivas do Idoso (V.E.S.). Ela sempre apoiou a divulgação desse conceito, assim como de tantas outras abordagens inovadoras. À Unicamp, meus parabéns e minha eterna gratidão, pela confiança e parceria.

Eu fui o pioneiro na utilização do termo *neurowellness* no Brasil, e tenho o privilégio de ser o precursor mundial desse conceito. Desde 2018, na Universidade da Melhor Idade da Unicamp, já tivemos quatro turmas com mais de 200 alunos em que numa delas, com alunos acima de 50 anos até o limite da disposição, nossa decana (aluna mais velha) tinha na época 91 anos. Como já comentei anteriormente, imagine uma turma com quatro décadas de diferença, sendo uma das alunas uma nonagenária que vai para universidade para saber como cuidar melhor do seu cérebro. Isso é fantástico! Uma pessoa nascida antes da geração *baby boomer* que decidiu encarar um banco da universidade procurando cuidar melhor do cérebro.

As pessoas estão começando a reconhecer mais a importância de cuidar do cérebro, que é um trabalho que precisa ser realizado sistematicamente, não por dias, semanas ou anos, mas por décadas.

Existem três pilares básicos quando falamos de cuidar do cérebro. O primeiro é o próprio cérebro, a mente. O segundo pilar é o corpo humano, a atividade física que vai ajudar a atividade cerebral. E o terceiro pilar é o padrão nutricional. Essas três coisas são fundamentais para a geração de um cérebro mais saudável.

A longevidade produtiva é fundamental porque, como diz o ditado, "a mente ociosa é o templo do diabo". É muito importante como base da compreensão da ocupação do cérebro, de ter o que fazer.

A geração *baby boomer* tem como característica as mulheres serem educadas para se casar e cuidar da família, embora boa parte já tenha sido inserida no mercado de trabalho. Já a geração pós-1970 trouxe outro padrão no qual as mulheres enfrentavam dupla jornada, trabalhando fora e em casa, de forma que essa geração não imagina e nem vai conseguir ficar em casa.

É preciso criar novas perspectivas, novos caminhos têm de ser construídos. Muitos estudos têm apontado que o mercado profissional no futuro vai ter muito mais profissões, muito mais negócios, mas menos empregos, diferente da Revolução Industrial que trouxe a mão-de-obra do campo para a cidade para trabalhar nas fábricas.

A tecnologia tem eliminado vagas, muitas profissões serão extintas, de modo que será necessário ter mais negócios, mais empreendimentos, mais prestadores de serviço, mais pessoas que vão cuidar de outras coisas e que vão ter seus próprios negócios. O Empreendedorismo Sênior — assunto que também estamos tratando neste livro — explica o que é empreender com mais de 50 anos e como empreender com segurança para que você não coloque em risco tudo aquilo que construiu na sua vida até agora.

É necessário entender que a longevidade vai ser responsável pelo aumento dos casos de demência porque as pessoas vivendo mais, vão ter um órgão que vai ter mais problema. Hoje há muitas pessoas que ficam cegas por causa do diabetes. Ocorre que não é que o diabetes antes não deixava a pessoa cega, mas porque as pessoas morriam por outros motivos. A cegueira diabética hoje acontece porque o padrão de cuidados dos pacientes melhorou e como eles tendem a viver mais, as consequências da patologia também tendem a aumentar. O que nos leva a pensar que com o aumento da expectativa de vida, há consequências e/ou repercussões na saúde mental.

3. Como criar uma *startup* após os 50: a experiência intergerações

Paulo Victor de Oliveira Miguel[4]

O ser humano é concebido como um ser relacional e emocional, como um sujeito histórico-social, com atitudes e condutas. Em um momento de colaboração e grandes inovações, o resultado do trabalho humano se torna ainda mais significativo, principalmente entre gerações. Algumas de suas habilidades e características são ainda mais relevantes, como a fraternidade, a socialização, o intelecto e a comunicação. Trata-se do renascimento de valores essencialmente humanos, que pode retirá-lo da condição de um recurso do processo produtivo, ampliando o seu protagonismo criativo em uma nova perspectiva econômica e social.

Este trabalho apresenta os desafios da oficina "Como Criar uma Startup", uma atividade que alia a teoria e a prática dirigida à faixa acima dos 50 anos. São propostas que, em um cenário de maior longevidade, de revolução tecnológica e ampliação do conhecimento podem trazer novas oportunidades de empreendedorismo e investimento. São, portanto, alternativas para a sustentabilidade através da produção criativa durante toda a vida, o que pode ainda ser feito de maneira colaborativa intergeracional.

Do ponto de vista neuropsicopedagógico, o jovem e o idoso têm afinidades para o pensamento disruptivo, uma cooperação que pode trazer grandes benefícios para todos, principalmente diante de um tecido social que tem problemas para acolher adequadamente os jovens e os idosos, em respeitar o meio ambiente e reduzir a desigualdade social.

Introdução

Criar é fundamental para inovar e muitas vezes estende-se às condições de sobrevivência (1). A sustentabilidade então se confunde com a vida na luta pela autonomia e na busca de alternativas para tal, relevando assim o meio, os agentes envolvidos e outros elementos deste ecossistema. A criação está, portanto, associada à vida e torna-se cada vez mais sofisticada à medida que se vale do conhecimento, talvez por isto o ser humano seja cada vez mais importante. Não obstante, muitos têm a sensação oposta, principalmente diante de tantas diferenças sociais e econômicas, do crescente número de excluídos, da falta de respeito

[4] Colégio Técnico da UNICAMP – COTUCA.

com o meio ambiente (2), mas também devido às máquinas que aprendem, à inteligência artificial e ao acelerado desenvolvimento tecnológico que pode ser visto como ameaça. A situação atual é a de recorrente revolução tecnológica acompanhada de mudanças sociais, nos modelos de gestão, nos valores e costumes. Nesse cenário instável, que parece ser permanente, o ambiente empresarial VUCA nunca foi tão evidente, Tabela 1 (Situação). VUCA é uma sigla utilizada para descrever a volatilidade (*volatility*), incerteza (*uncertainty*), complexidade (*complexity*) e ambiguidade (*ambiguity*) das condições e situações gerais (3).

	Situação		**Ações**	
V	Volátil	Instável, inesperada, duração indeterminada	Visão	Manter o foco, preparar-se
U	Incerta	Imprevisível, causas e consequências indeterminadas	Entendimento	Buscar novas fontes, ir além do óbvio
C	Complexa	Muitas informações relacionadas, cenário confuso	Clareza	Especializar-se, abrir-se para novas ideias
A	Ambígua	Realidade obscura, várias causas para um mesmo efeito	Agilidade	Experimentar, aprender rápido

Tabela 1. Características e atitudes em um cenário VUCA

Esse ambiente é agravado pela cíclica turbulência econômica, pela instabilidade nas relações internacionais e pela fragilidade da política interna. O grande desafio então é formar cidadãos capazes de participar, contribuir, produzir e se desenvolver neste cenário, digamos, pouco ortodoxo, Tabela 1 (Ações). O que gera grande expectativa entre alunos, pais, empresas e a sociedade em geral (4). Em uma sociedade VUCA, outras ações precisam ser incorporadas ao planejamento, já que a dinâmica acelerada do ambiente demanda uma gestão adaptativa, sob pena de estarmos sempre perseguindo a solução necessária e não agindo sobre ela. A seguir, descrevem-se algumas mudanças no cenário e os impactos na relação trabalho e emprego, também serão descritas importantes habilidades necessárias a este empreendedor e investidor em uma economia digital, escalável, disruptiva, democrática e "*freemium*".

Os novos tempos

Iniciamos a 4ª Revolução Industrial, que está sendo possível devido a alguns avanços tecnológicos importantes, mas, principalmente, pela inserção do cliente nos processos de gestão das organizações. Verificam-se profundas transformações em progresso que vão mudar as relações entre humanos e destes com seus ambientes, como a inteligência artificial,

o "*Big Data*", a internet das coisas e as máquinas que aprendem (5). As mudanças em curso sinalizam que viveremos mais tempo, que os empregos atuais vão continuar desaparecendo, que o foco da saúde deve passar para a prevenção e que a educação deve ser dirigida primordialmente para a criação, dentre outras mudanças (6). São novas tendências que alteram as expectativas dos idosos, quanto à assistência e sustentabilidade, mas também dos jovens, quanto ao estudo necessário e suas profissões, dos governos, quanto ao seu papel nesta nova economia, das escolas, quanto ao cidadão que se deseja formar e das empresas, quanto ao profissional que elas vão precisar. Aliás, há algum tempo, postos de trabalho antes ocupados por humanos, vem sendo substituídos por máquinas e sistemas, o que torna o mundo cada vez mais eletrônico, mais digital, mais virtual (7). Nesse cenário, não se pode negar que as mudanças, as inovações e a demanda pela criatividade constantes podem provocar ansiedade e instabilidade, que se refletem em uma maior insegurança quanto a que atitudes tomar para oferecer saúde, prazer, integridade e sustentabilidade por toda a vida.

Observam-se mudanças no mundo do trabalho, no fluxo das informações, nas relações comerciais e sociais, na educação e no papel do homem, que sai da condição de ferramenta a serviço da produção e retoma o protagonismo da história. Nesse âmbito, máquinas, papéis e suas formas diversas não são mais imprescindíveis, e vem sendo substituídos por novos elementos digitais e ou virtuais. A realidade virtual, as tecnologias vestíveis e a comunicação permanente diminuem a necessidade de se deslocar, reduzindo custos, otimizando o tempo e outros recursos (8). No acelerado processo de migração da modalidade de emprego para atividades criativas e colaborativas, o trabalho do homem precisa acomodar uma nova formação multidisciplinar e exploratória que ainda o liberte para a inovação e o empreendedorismo (9). O uso de recursos, cada vez mais digitais, expõe uma economia ávida por inovação e incentivada por modelos de crescimento ditos exponenciais.

Nesses modelos, estruturas tradicionais e suportadas pelos recursos materiais, como máquinas, terras, prédios e estoques são substituídas pelo valor da informação e do conhecimento, pelo virtual e tecnológico, pelo escalável (10). A era da informação precisa suportar o negócio do conhecimento que conecta ou gera a demanda ligando o cliente à sua necessidade de produto ou serviço, porém, sem necessariamente a premissa da propriedade (11). Em uma mudança de rumos e de maneira inusitada, a colaboração e o compartilhamento determinam as formas pelas quais a humanidade, talvez inconscientemente, tenta conciliar a limitada disponibilidade de recursos naturais com o explosivo crescimento populacional. O idoso, não obstante, precisa ser participativo de modo a visualizar com maior clareza o seu futuro num cenário tão difícil de se prever (12; 13).

A automação dos processos produtivos e dos serviços empurra o trabalhador para a criação e para o empreendedorismo, consequentemente, "com as políticas em curso", retira os trabalhadores de uma participação solidária, onde os novos contribuem para a sustentabilidade dos idosos e outras classes sociais excluídas. A adaptação torna-se necessária, é preciso pensar políticas e modelos mais humanitários e seguros diante destas mudanças. Também é preciso criar ou modificar a formação de trabalhadores através do uso de novas metodologias e ferramentas educacionais. Nessas mudanças, o aluno, de todas as idades, precisa assumir a responsabilidade por sua formação e participação.

Professores, antes meros transmissores de conteúdo, passam a ser muito mais valorizados, assumindo o papel de consultores e investidores, capazes de elevar as chances de sucesso destes novos profissionais inovadores e empreendedores em formação. A perspectiva pode ser de melhoria na qualidade de aprendizagem e no sucesso de todos os envolvidos, principalmente com a maior valorização do ser humano e sua melhor adaptação a este novo cenário. Tudo reforça a ideia de que, unidos, os humanos podem ser maiores, que o todo que dá significado à humanidade pressupõe mais do que a soma das características comuns da espécie.

A sociedade precisa das mudanças nos perfis de todos os cidadãos, com destaque para os professores e os próprios estudantes de todas as idades, o que pode ocorrer através da introdução de novas metodologias como, como por exemplo, o Programa I-CORPS, projeto do governo dos Estados Unidos que oferece formação para empreendedores com o objetivo de incentivar a criação de "*startups"* a partir de pesquisas desenvolvidas em universidades. O I-Corps foi lançado pela "*National Science Foundation*" (NSF) em 2011 com o objetivo de acelerar "*startups"* de tecnologia. Em 2015, a Casa Branca (EUA) incluiu o I-Corps em sua estratégia para a Inovação nos país e anunciou que o programa se espalharia da NSF para todas as principais agências de financiamento de pesquisa. A rede NSF I-Corps é composta por 8 nós regionais e 67 sites. O programa, com ênfase na experimentação, foi desenvolvido por empreendedores e tem a participação de empresários (14).

Esse programa teve também destaque no *Harvard Business Review* e foi adotado pela Universidade George Washington. A FAPESP (Brasil), com apoio da NSF (EUA), aderiu a esta metodologia e a introduziu em projetos estratégicos como o PIPE (Pesquisa Inovativa em Pequenas Empresas) e outros. Para os cursos em geral, essas iniciativas podem facilitar o acesso das faculdades e institutos a currículos mais competitivos e ampliar assim uma experiência de aprendizagem real, prática e imersiva de como transformar as inovações em

produtos e serviços de sucesso. Podem ainda influenciar os currículos e a didática, ampliando a visão desses professores, cientistas e pesquisadores.

Outro benefício importante decorre das futuras avaliações de projetos junto aos órgãos de fomento do ensino profissionalizante, que já valorizam a utilização destas novas metodologias. Mas como essas mudanças podem alcançar os idosos? Quais benefícios elas podem trazer para sua sustentabilidade e qualidade de vida? O que o idoso pode oferecer com ganhos para todos?

Eu não sabia que era impossível, fui lá e fiz

O mote de criação nas "*Startups"* é o de contestar o impossível, de desafiar os modelos tradicionais e os limites, buscando assim abrir caminho para as inovações disruptivas. Mas este modelo, baseado em um conjunto recorrente de tentativas, erros e acertos necessita de abundância de recursos financeiros, intelectuais e até materiais. A estratégia adotada é semelhante a um "*brain storm*", ou seja, muita gente tentando promover uma tempestade de ideias em busca daquela que seja realmente disruptiva, defensável, que consiga atender à requisitos metodológicos específicos, capaz de oferecer lucros, benefícios e aceitação em escala mundial, tudo muito rápido.

Isso põe em dúvida alguns valores estratégicos importantes, como por exemplo o tempo para se conseguir uma patente, o investimento em infraestrutura, a formação de capital intelectual especializado, inclusive quanto a formação necessária a este cidadão empreendedor ou investidor. Principalmente porque, pensar fora da caixa pode ser sua melhor opção de sucesso nestes novos tempos. Mas para isso a referência educacional é questionada, precisa sair do convencional, muda o atributo de ótimo e de perfeito.

As atenções se voltam para o diferente, já que muitas respostas podem estar no imperfeito ou naquela solução que será o novo ótimo, quebrando paradigmas. Na história da pedagogia, as propostas para formação do cidadão foram modificadas várias vezes por diferentes fatores como o surgimento de novas metodologias, conhecimentos, tradições, guerras e interesses políticos, mas a orientação foi e ainda é a de se oferecer acesso ao conhecimento, à busca pelo indivíduo perfeito, o correto, o completo e sua integração social nas diferentes fases da vida. Nos novos desafios o alvo releva também o rebelde, o contestador do "*status quo*", não atoa alguns o definem como um mutante, já que é educado para a caixa, mas precisa pensar, criar e agir fora dela, muitas vezes redefinindo a própria caixa.

O sucesso empresarial de alguns desses "rebeldes" como Bill Gates, Steve Jobs e muitos outros aponta para uma realidade em que não basta ter uma boa ideia, é muito

significativo conseguir administrá-la, vendê-la e torná-la realidade, trazendo benefícios também aos compradores e investidores. O fácil acesso ao conhecimento e a massificação de cursos vem tornando o capital intelectual disponível. Este capital tão importante, mas também volátil, pode ser comprado e muitas vezes barato, o que vem alterando o interesse dos estudantes de todas as idades, que querem saber sobre o empreendedorismo inovador, muitas vezes antes de suas verdadeiras aptidões profissionais.

O fato é que todos podem criar, melhor ou pior; independentemente da idade, todos têm suas histórias, memórias e experiências singulares capazes de oferecer sua contribuição em diferentes situações, mas para este empreendedor disruptivo são necessárias competências que a grande maioria das escolas tradicionais ainda não oferecem (15). Ao longo da história, na busca pela referência da criação, o perfeito e o imperfeito tiveram seus momentos para o que era considerado belo, mas com o juízo do conhecimento e o juízo estético propostos por Kant, definiu-se um momento em que o ponto de vista do observador passa a ter uma atenção de destaque para os artistas, os gênios e sua referência de criação. Atualmente, um importante observador destas produções é o cliente, que passa a ter um papel mais participativo com as novas metodologias criativas.

Novos conhecimentos sobre o ser humano, suas características físicas, suas necessidades e sua evolução fornecem novas alternativas para sua formação e integração, expondo novos potenciais e novas perspectivas. As recentes descobertas da neurociência a respeito do desenvolvimento do cérebro têm sido utilizadas para se pensar melhores estratégias educacionais em cada idade. No entanto, o objetivo continua sendo o de se levar o indivíduo até a idade adulta com o melhor currículo acadêmico e alcançar a plenitude de suas funções conativa, cognitiva e executiva. Desta forma, acredita-se que seja possível oferecer a estes alunos, as melhores oportunidades de desenvolvimento pessoal e integração social. Mas o que pode ser o melhor cidadão e profissional na vida adulta, com a melhor formação do sistema inibitório, de sua flexibilidade cognitiva e de sua memória de trabalho, por exemplo, não necessariamente o terá preparado para a criação disruptiva.

No adulto, o dogmatismo filosófico já pode ter sucumbido a ingenuidade infantil e o ceticismo juvenil, que foram tão importantes para o seu crescimento e aprendizado. Durante a juventude, na formação das áreas fundamentais para a maturidade da função executiva do cérebro, pode-se ter a liberdade necessária para o pensamento livre das amarras dos contratos sociais (16; 15), descompromissado com os padrões estabelecidos e talvez o melhor momento para o pensamento disruptivo, pelo menos até os 45 ou 50 anos, quando o

criticismo filosófico do idoso, diferentemente do dogmatismo do adulto, abre espaço para o pensamento crítico, o que pode oferecer importantes contribuições a todos (17).

É a razão crítica kantiana que acolhe novamente o ceticismo, tão importante para a criação disruptiva, inclusive com uma larga experiência de vida e uma boa memória de longo prazo, típica dos idosos. Em uma avaliação análoga, as "*Startups*" são definidas como jovens empresas em busca de seu produto e cliente adequados, uma busca por sua maturidade e, portanto, com o objetivo principal de identificar e validar o seu PMF (*Product Market Fit*). O perfil do seu gestor se identifica com a determinação, o ceticismo e a persistência do fundador. Essa é uma organização em busca de sua razão de existência, um período de extrema instabilidade, gasto de energia, aprendizagem e de muita persistência diante de várias possíveis tentativas, adaptações e mudanças. Uma vez constituída a empresa madura, esta precisará de um gestor fiel a seu plano de negócios, aos interesses dos "*stackholders"*, às metas estabelecidas, ao ciclo repetitivo do negócio a fim de garantir prazos, preços, lucros e qualidade, tudo para proporcionar maior estabilidade ao empreendimento.

A figura do presidente da empresa tradicional (CEO - *Chief Executive Officer*) difere da do fundador (*Founder*), principal executivo da "Startup". O dogmatismo filosófico, atribuído ao CEO, contrasta com o ceticismo e o espírito de aventura dos fundadores das "*Startups"*. Muito embora, até isto esteja mudando, com a concorrência aumentando mesmo as grandes organizações, com produtos e mercados "consolidados", estão tendo que se desafiar. A inovação disruptiva passa então a ser uma preocupação também para elas. A grande dificuldade está em se introduzir alterações significativas em parcerias, produtos, serviços e processos vitais sem, contudo, causar um desequilíbrio grave na organização, já que, fazer muito diferente não era o discurso interno destas corporações, pelo menos até então.

Uma alternativa tem sido a inovação aberta que, além ampliar as parcerias e o acesso ao capital intelectual externo, pode reduzir os custos e o tempo gastos em busca de inovações, mas principalmente minimizar os riscos.

As intergerações disruptivas

Algumas características e comportamentos favorecem a criação disruptiva, como uma visão generalista, o interesse em conhecer novos assuntos, novas pessoas e ambientes. Essas pessoas têm um ponto de vista diferente dos diretamente envolvidos, podem visualizar problemas e soluções, muitas vezes com a inocência do leigo, não estão necessariamente amarrados aos conceitos estabelecidos, nem têm o compromisso com os padrões, se

permitem fazer novas perguntas, se sentem livres para questionar sem medo e podem encontrar respostas diferentes, abrindo novas oportunidades. A liberdade de pensamento, a curiosidade e uma base de conhecimento eclética, ajudam a criação disruptiva, oferecendo à intuição um caminho para as novas ideias, um combustível fundamental para o ecossistema das "*Startups*".

Do ponto de vista neuropsicopedagógico, as funções cognitiva, conativa e executiva têm papeis importantes nestes processos (18), em especial, a função executiva (FE) é responsável pela coordenação e integração destas atividades cognitivas. Suas operações alcançam várias áreas do cérebro, mas o elemento principal é o córtex pré-frontal, que utiliza várias redes neurais de comunicação, com destaque para as ligações com o córtex associativo posterior, o córtex pré-psicomotor, com os gânglios da base e com o cerebelo. O dorsolateral do córtex pré-frontal é responsável pela produção e supervisão do trabalho além de sua cognição, importantes para a adaptação ao meio e para a aprendizagem. Inclui a organização de estratégias, atenção, flexibilidade, inibição e o autocontrole, além de respostas adaptativas ou comportamentais. O substrato inferior é responsável pela gestão do comportamento, pela regulação emocional e social, o controle e modulação de impulsos, além de alguns comportamentos complexos. A partir do momento em que se controla e prioriza as ações, começa-se a aprender a planejar tarefas, objetivar metas, monitorar recursos. São atividades complexas coordenadas pela FE que se desenvolvem até o início da idade adulta e retrocede no adulto-idoso (19).

Essa importante função para a aprendizagem, socialização, amadurecimento e avaliação de riscos apresenta níveis semelhantes entre o jovem e o idoso e podem, portanto, facilitar a colaboração entre estas gerações (20; 17). Autores discutem sobre dimensões superiores na FE como o raciocínio, o planejamento e a resolução de problemas, mas muitos concordam em três dimensões básicas (21):

- Memória de trabalho, que é a capacidade de manter as informações durante a execução de uma tarefa, para operar as ideias, definir prioridades e manter o foco como, por exemplo na leitura e ao realizar contas;
- Controle inibitório, utilizado no controle do comportamento, pensamentos e emoções, inibição da atenção e da reação automática como por exemplo, inibir uma vontade inadequada, uma reação socialmente não recomendada ou se distrair em uma atividade de estudo;

- Flexibilidade cognitiva, possibilita o pensamento criativo, a capacidade de mudar de opinião, de comportamento, de perspectiva como por exemplo, analisar as hipóteses para fatos e acontecimentos ou ainda se controlar diante de situações impulsivas.

Esse é um grande desafio para a psicopedagogia, a necessidade de se preparar um indivíduo lógico, racional, social e criativo, mas que seja capaz de contestar, pensar também de maneira disruptiva, como dizem "fora da caixa", o que sugere pelo menos uma flexibilidade cognitiva diferenciada, algo a se construir ou que já está em construção.

O fenômeno das startups e as oportunidades

A visão de que ter trabalho é necessariamente ter emprego é muito comum. No entanto, é importante lembrar que o emprego é só um tipo de trabalho. Uma ultrapassada relação entre patrão e empregado pode ter sido responsável por essa visão, com efeitos danosos para a capacidade criativa deste trabalhador. Com a primeira revolução industrial e diante dos processos repetitivos, privilegiou-se neste trabalhador a execução de tarefas rotineiras, ao invés das novas ideias e da iniciativa (22). O fato é que, gradativamente, as ações repetitivas vêm sendo atribuídas à automação, o que vai modificar e até eliminar alguns empregos muito rapidamente, elevando o número de patrões (empreendedores), cujas características serão de administradores de negócios e cada vez mais inovadores. Isso porque, em um ecossistema em que a maioria é empreendedor, inovar passa a ser uma questão de sobrevivência, o que faz da tecnologia a bola da vez, já que, com ela pode-se oferecer vantagens competitivas mais rapidamente, o que releva três problemas atuais: adaptações às mudanças, a volatilidade tecnológica e a necessidade de recursos (23).

Adaptações às mudanças

Como já foi dito, vivemos um período de alterações significativas nas relações do trabalho, com consequências sociais, no ensino e nas carreiras, que devem se intensificar ainda mais nos próximos anos. O principal problema é que, não se verifica um período planejado de adaptação, o que já está causando grande desorientação e angústia em quem participa deste cenário. A boa notícia é que se caminha para um mundo onde viver deve ser muito barato (24). A comunicação, o transporte, além do acesso à boa alimentação, assistência médica e educação de qualidade serão muito fáceis, acompanhando a queda de preços e o alcance proporcionados pelas novas tecnologias. Os grandes desafios estão nas mudanças sociais e na necessidade de criar, de se inventar coisas novas, pois este será o

principal trabalho atribuído aos seres humanos. Todos precisam ser educados sob esta nova perspectiva e se adaptar a este novo cenário empreendedor e inovador (12). Os idosos podem assumir um papel muito importante, inclusive em cooperação com os jovens (20), como por exemplo:

- Ser empreendedor até em parceria com os jovens, utilizando-se da oferta de capital de risco disponível, como fundos de investimento e subsídios governamentais ou privados;
- Investidor, utilizando sua experiência e relacionamento nos projetos, o "*Smart Money*";
- Participar do ecossistema de inovação, registrando ou licenciando patentes.

Nesse contexto algumas profissões podem ganhar maior notoriedade como a do professor, por exemplo, que na condição de um consultor deixa a transferência de conteúdos para sistemas especialistas, que se utilizam de inteligência artificial e realidade virtual, conectados a grandes bases de dados atualizadas diariamente por comunidades pedagógicas dedicadas. Neste cenário a responsabilidade pela assimilação dos conteúdos acadêmicos tradicionais é transferida para o aluno, que se utiliza destas plataformas e recursos, que propiciam uma formação individual, considerando suas dificuldades e facilidades singulares. Já o professor, especialista em consultoria em sua área de formação, trabalha os sonhos de cada aluno e passa a ter missões que se renovam a cada turma:

- Apoiar os alunos e acelerar o sucesso de suas iniciativas;
- Oferecer alternativas para projetos, orientando quanto aos recursos, conceitos e prazos;
- Se atualizar através de sistemas especialistas direcionados aos professores consultores;
- Assegurar a qualidade dos conteúdos dos ambientes de aprendizagem, auditar a eficácia dos mesmos e sugerir correções para eventuais desvios na assimilação do conhecimento.

A volatilidade dos modelos de startups

A mudança de paradigma de um ambiente repetitivo para um essencialmente criativo, aumenta a volatilidade tecnológica. Neste, as novas propostas e tecnologias superam aquelas em curso com muita frequência, estabelecendo assim um modelo imediatista para formação e para os negócios. Reciclar o conhecimento e saber orientar as mudanças passam a ser as atribuições fundamentais dos educadores e gestores nas fases profissionalizantes (técnico e

superior) e podem assim, trazer de volta para a sala de aula os idosos que têm muito a contribuir e se beneficiar. Na busca pelas melhores práticas, alguns estudos tentam identificar as razões que determinam o sucesso ou fracasso dos empreendimentos neste ambiente caótico, a resposta mais aceita é que, além da Ideia, Execução, Dinheiro, Tempo certo e das Pessoas existem variáveis com pouco controle e que interferem muito na realização (25).

Sendo assim, a recomendação tem sido: "Desista rápido, aprenda rápido, tente novamente...", esta é a regra que pode aumentar as chances de sucesso em um ambiente tão ativo. Além disso, é também uma maneira de se conseguir experiência de gestão a partir da prática em um cenário em constante movimento (14). Saber quando desistir rápido de uma ideia errada ou pouco eficiente, constitui-se uma estratégia para o aprendizado e para a maturidade das "*Startups"*, desde que se saiba o que estava errado e o que deveria ter sido feito diferente, isto inclui aprender a analisar os riscos e os prejuízos de cada tentativa.

O fato é que a educação tradicional é direcionada para a resiliência, tradicionalmente a orientação é de fazer o aluno persistir, diante de um cenário em que os alunos desistem à primeira grande dificuldade que encontram. A motivação e a atração precisam ser os principais argumentos para se conseguir a adaptação necessária. Neste novo cenário, de muitas tentativas e adaptações, existe a necessidade de modelos sustentáveis com muitos recursos para financiá-los.

A necessidade de recursos para os novos modelos

Um grande desafio nesse contexto é oferecer subsídios para os novos modelos "organizados" no caos. Para suportar essa demanda permanente de recursos, inclusive financeiros, foi criada uma cadeia de investidores e linhas de investimentos específicos. Termos como "*Smart Money*", "*Crowdfunding*", e outros passaram a fazer parte do planejamento de alunos-empreendedores (*Founders*) que se associam a outros colegas (*Co-founders*) e colaboradores com participação no negócio. Estes alunos e suas "*Startups"* são disputados por investidores que, querem financiar e viabilizar boas ideias e empreendimentos, visando lucro rápido em períodos que não devem ultrapassar dois anos, em média. Uma boa oportunidade para se estabelecer colaboração, atração e motivação para alunos de todas as idades.

Nesse período, esses investimentos devem retornar o capital investido com consideráveis ganhos, que justifiquem os altos riscos. O ciclo de financiamento de uma "*Startup*" pode ser visto na Figura 1. Para aqueles que possuem recursos disponíveis para

investimento de risco, esta pode ser uma outra boa alternativa de utilizar seu conhecimento e experiência de vida para ganhar muito dinheiro e, ao mesmo tempo, ajudar o ecossistema de inovação e empreendedorismo.

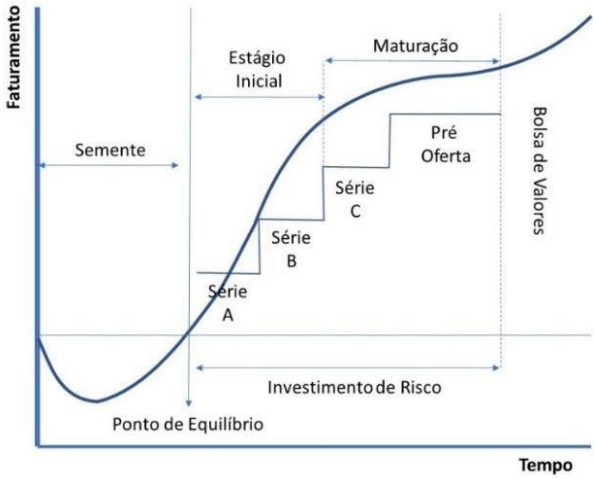


Figura 1. As séries de expansão de uma Startup.

Novas empresas estão surgindo neste ecossistema. Uma delas é a o Agente de Estruturação, empresas de tecnologia que presta serviços de capitalização conectando empreendedores, investidores e tecnologias. O que inclusive cumpri um importante papel, que é o de aproximar a academia, os centros de pesquisa e as empresas, facilitando a transferência de tecnologia. Estes agentes são contratados por empresas que desejam captar recursos para serem aplicados na solução de problemas. A sua credibilidade e histórias de sucesso é que determinam o seu valor, para isto formam se clubes de investimento especializados em determinados segmentos como nas áreas financeiras, ligados à saúde, ao agronegócio, aos alimentos, ao setor imobiliário, aos empreendimentos sociais, aos jogos e à logística, por exemplo.

As melhores metodologias para a seleção de boas “Startups”, boas ideias e empreendedores, aliadas ao sucesso na captação de recursos, nas várias séries de investimento, é que alimentam um ciclo virtuoso de realizações. São novas oportunidades para o trabalho colaborativo entre as várias gerações que, como descrito anteriormente, têm muito a ganhar conciliando suas características e fortalezas, específicas de cada idade.

Referências

1. Karen Littleton, Clare Wood, Judith Kleine Staarman. *International Handbook of Psychology in Education*. Howarddd House, Vagon Lane, Bingley Bd16 1WA, UK : Emerald Group Publishing, 2010. pp. 319-325. ISBN 1848552327, 9781848552326.

2. Neri, Marcelo. A Escalada da Desigualdade - Qual foi o Impacto da Crise sobre a Distribuição de Renda e a Pobreza? *FGV Social - Centro de Políticas Sociais*. Ago de 2019.

3. Lemoine, Pamela A., Hackett, P. Thomas e Richardson, Michael D. Global Higher Education and VUCA – Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity. [Online] 2017. [Citado em: 25 de 01 de 2020.] http://igi-global.com/chapter/global-higher-education-and-vuca--volatility-uncertainty-complexity-ambiguity/167388.

4. Lawrence, Kirk. Developing Leaders in a VUCA Environment. *The Power of Experience. UNC Executive Development*. 2013.

5. Leite, Davidson. Inteligência Artificial: do século XIV à era Big Data. 8 de Mar de 2017.

6. Shook, Ellyn e Knickrehm, Mark. Harnessing Revolution Creating the future workforce. 18 de 03 de 2017.

7. Rifkin, Jeremy. *The End of Work*. s.l. : G. P. Putnam's Sons, 2017.

8. Loebbeckea, Claudia e Picotb, Arnold. Reflections on societal and business model transformation arising from digitization and big data analytics: A research agenda. Sep de 2015, Vol. 24, pp. 149–157.

9. Manyika, James. *A Future That Works: AI, Automation, Employment, and Productivity*. San Francisco : Mackinsey & Company, 2017.

10. Powell, Walter W. and Snellman, Kaisa. The Knowledge Economy. *Annual Review of Sociology*. Feb 20, 2004, p. DOI: 10.1146/annurev.soc.29.010202.100037.

11. Belk, Russell. You are what you can access: Sharing and collaborative consumption online. Aug de 2014, Vol. 67, pp. 1595–1600.

12. Elizabeth Isele, Edward G Rogoff. Senior Entrepreneurship: The New Normal. [ed.] Oxford University Press. *The Gerontological Society of America*. Aug de 2014, Vol. 24, pp. 141–147.

13. Denilson Aparecida Leite Freire, Patricia Morilha Muritiba. O Empreendedorismo na Terceiira Idade: Uma Alternativa Sustentável à Crise da Previdência Social? *ReCaPe Revista de Carreiras e Pessoas*. Ago de 2012, Vol. 2, pp. 14-25.

14. Blank, Steve e Dorf, Bob. *The Startup Owner's Manual: The Step-By-Step Guide for Building a Great Company*. s.l. : K & S Ranch., 2012. ISBN-10: 0984999302.

15. Dan Daviesa, Divya Jindal-Snape, Chris Collier, Rebecca Digbya, Penny Haya, Alan Howe. Creative learning environments in education—A systematic literature review. *Thinking Skills and Creativity*. 2013, Vol. 8, pp. 80– 91.
16. Wei-Lun Lin∗, Yi-Ling Shih, Sheng-Wei Wang, Yu-Wen Tang. Improving junior high students' thinking and creative abilities with an executive function training program. *Thinking Skills and Creativity*. 11 de April de 2018, Vol. 29, pp. 87-96.
17. Ana Lucia Ferraresi Schmitz, Edis Mafra Lapolli, Francisco José Bernardes. Estimular o Empreendedorismo na Terceira Idadee. *UFSC - Extensio - Revista Eletrônica de Extensão*. 2011, Vol. 12, pp. 109-121.
18. Fonseca, Vitor da. Papel das Funções Cognitivas, Conativas, e Executivas na Aprenizagem: Uma Abordagem Neuropsicopedagógica. *Psicopeddagogia*. 2014, pp. 236-53.
19. Philip David Zelazo, Fergus I.M. Craik, Laura Booth. Executive function across the life span. *Acta Psychologica* . 2004, pp. 167–183.
20. Raquel GvozdI, Mara Solange Gomes Dellaroza. Velhice e a relação com idosos: o olhar de adolescentes do ensino fundamental. *Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia*. 2012, Vol. 15.
21. Diamond, Adele. Executive Function. *The Annual Review of Psychology*. 2013, pp. 135-168.
22. MARX, Karl. *O Capital* . 3ª ed. São Paulo : Nova Cultura, 1985. Vol. vol. I.
23. Thiel, Peter e Masters, Blake. *Zero to One: Notes on Startups, or How to Build the Future*. New York : Crown Business, 2014.
24. Ryan, Anne B. Universal Basic Income: A brief overview of a support for intelligent economies, quality of life and a caring society. *Feasta: The Foundation for the Economics*. 2013.
25. Feinleib, David. *Why Startups Fail: And How Yours Can Succeed*. 1. s.l. : Apress, 2011.

4. Empreendedorismo sênior: como ser um empreendedor de sucesso após os 50 anos

Prof. Dr. Jô Furlan[5]
Prof. Paulo Sérgio Souza[6]

Vivemos e viveremos mais, isso é fato!

Essa informação tem transformado a forma como vemos a vida e nos relacionamos com os mais diversos setores que a compõe. O planejamento inicial de décadas atrás a respeito da aposentadoria, patrimônio, saúde e produtividade tem sido drasticamente repensado, já que temos mais tempo para o que quer que planejemos em nossa vida.

O conceito do Empreendedorismo Sênior nasceu de uma forma interessante e despretensiosa. Como neurocientista, uma das áreas a que mais me dedico relaciona-se aos cuidados com o cérebro, pesquisando formas de melhorar sua performance, além de prevenir possíveis doenças (com especial atenção à ansiedade, síndrome do pânico e quadros de demências), sendo que uma de minhas pesquisas resultou numa publicação acadêmica denominada: Demências – mitos e verdades.

Durante uma pesquisa na Web, me deparei com uma informação muito interessante: mais de 50% das empresas abertas no Estado de São Paulo em 2016 foram abertas por pessoas com mais de 50 anos. Uma lâmpada piscou acima de minha cabeça no melhor estilo Professor Pardal. Enquanto escrevia o trabalho sobre demências, senti muita falta de informações mais concretas que justificassem uma crença minha: *A mente ociosa não é apenas o templo do diabo, mas também o templo da doença e da demência*.

Fazendo uma breve reflexão acerca da longevidade e da idade média das aposentadorias no Brasil, podemos constatar que ao aposentar, entre 50 e 60 anos de idade, o brasileiro terá ainda em média de 20 a 30 anos de vida produtiva. O grande desafio é: como ocupar a mente nesta nova fase de vida de forma prazerosa e saudável?

---

[5] Médico e Neurocientista - Oficinas de Empreendedorismo Sênior e *Neurowellness*. É médico, neurocientista, professor, escritor e conferencista internacional. Criador da teoria da Inteligência Comportamental – A inteligência de resultados. Precursor no Brasil do conceito de *Neurowellness* e criador do conceito de Emagrecimento Cerebral. Também é criador do conceito de Empreendedorismo Sênior.

[6] Graduado em Administração de empresas com MBA; executivo pelo IBMEC Business School e especialização em Gestão e Estratégia de Empresas pelo Instituto de Economia da Unicamp. Recentemente especializou-se em neurociências do comportamento humano pela Cerebrum University e, em conjunto com o Dr. Jô Furlan, desenvolveu o Programa Empreendedorismo Sênior.

Na última década, ganhou força o conceito da longevidade saudável, mas observei por décadas como as pessoas têm uma queda importante de suas condições mentais (capacidade cognitiva) quando reduzem drasticamente ou param com suas atividades, em especial as profissionais. Completavam-se assim as informações gerando uma conclusão muito importante: para ter uma longevidade saudável é necessário desenvolver uma longevidade produtiva.

Isso garante a prevenção de demências ou outras patologias correlatas? Não, mas com certeza diminui muito o risco, o que já é um grande ganho na qualidade de vida, no bem-estar da pessoa idosa.

Percebi que um grande número de pessoas começava a empreender com mais de 50, trazendo características muito peculiares, capazes de contribuir e também atrapalhar a realização de um novo empreendimento. Nascia, então, o Empreendedorismo Sênior. Porém, eu empreendo desde jovem e como médico e neurocientista, necessitava de um exemplo que traduzisse toda essa nova realidade. Na busca desse *case*, desse exemplo de empreendedorismo Sênior, encontrei o Prof. Paulo Souza. Um ex-executivo do setor elétrico que se aposentou e alguns anos depois montou seu próprio negócio, com resultados muito interessantes. Paulo já era um parceiro de trabalho, pois anos antes havia aceitado meu convite para ser vice-presidente da Universidade da Inteligência (CEREBRUM UNIVERSITY), uma O.S.C.I.P. (Organização Social Civil de Interesse Público), que trabalhava com pesquisas e cursos na área de inteligência comportamental humana (teoria desenvolvida por mim e publicada no livro Inteligência Comportamental, a Inteligência do Sucesso – 2008) e neurociência. Nesse caso, agora ele era o exemplo ideal e contribuiu para finalização do conceito, assinando comigo esse livro. Sua experiência, visão, bom senso, capacidade de gestão, dedicação e entusiasmo tem contribuído para o crescimento e desenvolvimento desse conceito.

Prof. Paulo Sousa, ou Paulinho, como eu o chamo, é uma dessas pessoas especiais que agradeço a Deus, por ter colocado em minha vida, como amigo, irmão e parceiro nessa jornada.

Com a ajuda do Prof. Paulo, concluí que ser "Sênior", diferente do que muitos pensam, pode ser uma grande vantagem para empreender, desde que o Empreendedor Sênior saiba utilizar todas os seus diferenciais acumulados ao longo dos anos, conheça os riscos de empreender nessa fase da vida e aprenda a mitigá-los.

Descobri no final de 2017 que em Portugal já se falava sobre esse assunto, mas no Brasil fomos os pioneiros, inclusive criando o 1º Programa de Empreendedorismo Sênior do

continente americano, ministrado na UniversIDADE – Universidade da 3ª idade da UNICAMP, desde o início de 2018.

A seguir abordaremos de forma direta esse conceito acreditando que essas informações poderão ajudar você a empreender com responsabilidade e resultados satisfatórios.

Seja bem-vindo ao Empreendedorismo Sênior.

O crescimento da expectativa de vida média no Brasil e no mundo (Dr. Jô Furlan)

A evolução da medicina e seus processos terapêuticos e das condições socioambientais têm gerado um impacto transformador na expectativa de vida do ser humano. Na Europa do século 19 não passava dos 35 anos; hoje supera os 75. No Brasil, "a expectativa de vida da população aumentou 41,7 anos em pouco mais de um século". Na avaliação do IBGE, essa "radical transformação do padrão demográfico corresponde a uma das mais importantes modificações estruturais verificadas na sociedade brasileira, com reduções na taxa de crescimento populacional (de 2,01% entre 1872 e 1890 para 1,17% entre 2000 e 2010) e alterações na estrutura etária, com crescimento mais lento no número de crianças e adolescentes (cujo percentual era de 42,6% em 1940, devendo chegar a 14,1% em 2050), paralelamente a um aumento da população em idade ativa e de pessoas idosas (4,1% em 1940, com projeção de 29,4% para 2050)."

A expectativa de vida do brasileiro alcançou a maior média da história. Em julho de 2018, o IBGE divulgou que o Brasil atingiu a marca de 208,4 milhões de habitantes e a longevidade chegou a 76 anos. Um salto de 22 anos em relação ao registrado na década de 1960, por exemplo, quando a média chegava a 54. Porém, o crescimento populacional está em curva descendente, resultando no envelhecimento da população.

Até 2060, a população com mais de 60 anos mais que dobrará de tamanho e atingirá 32,1% do total de habitantes. Atualmente, ela representa 13,44%. Em 2060, um quarto (25%) da população terá mais de 65 anos — a expectativa de vida será de 81 anos. O contrário ocorre na população de crianças de até 14 anos, que atualmente representa 21,3% do total e que em 2060 representará 14,7% (Correio Braziliense – 25/07/2018.)

Segundo o IBGE, à medida que a população envelhece, também há um aumento da quantidade de empreendedores brasileiros:

- Em 2012, 7% tinham mais de 50 anos;
- Em 2016, 10% tem mais de 50 anos.

Com a tendência de crescimento da expectativa de vida, o número de empreendedores também deverá crescer nos próximos anos. (Fonte: Folha de S. Paulo – 04.03.2018)
Baseado nessa tendência e valorizando a importância de buscar uma longevidade produtiva, percebemos a necessidade da criação de um novo conceito e abordagem: o Empreendedorismo Sênior. Nosso maior objetivo é atender as novas necessidades observando criteriosamente as peculiaridades desse novo empreendedor, permitindo a ele investir com maior segurança, critério, planejamento e responsabilidade, minimizando o risco de comprometer o patrimônio ou os ganhos (aposentadoria) conquistados. (Dr. Jô Furlan e Prof. Paulo Souza)

• 50+, o perfil do novo empreendedor

Parte da população está envelhecendo com saúde e disposição e sente a necessidade de continuar produzindo. Porém, na grande maioria dos casos, as pessoas se aposentam entre os 50 e 60 anos de idade e não se preparam para viver os próximos 20, 30 ou até 40 anos de vida, sentindo-se despreparados e perdidos.
A maioria dessas pessoas trabalhou a vida toda buscando uma boa remuneração, poder e status, visando formar patrimônio para ter tranquilidade quando aposentar.
O empreendedor 50+ tem necessidades diferentes do empreendedor tradicional, pois nesta fase de vida, o empreendedor já é uma pessoa que chamamos de V.E.S. (Vivido, Experiente e Sábio), conceito criado pelo Dr. Jô Furlan, durante a elaboração do conceito do *Neurowellness*, que é também outro capítulo desse livro. Esse V.E.S. deseja continuar a contribuir com a sociedade com sua experiência e ganhar algum dinheiro. Porém, na grande maioria dos casos, desejam investir em projetos que não comprometem a totalidade do seu tempo, das suas reservas financeiras, além de se dar ao luxo de exercer atividades que tragam satisfação e sensações de bem-estar.

• Criando um novo propósito de vida

No livro "Inteligência Comportamental, a Inteligência do Sucesso", Dr. Jô Furlan nos ensina que a vida precisa ter um S.O.M. (Sonhos, Objetivos e Metas). Esse é o combustível que nos faz acordar todos os dias e seguir vivendo de forma interessante. Quando não existe SOM, ficamos perdidos, pois não sabemos qual é o TOM que devemos seguir, e a Música da Vida fica desafinada.

O Empreendedorismo Sênior preconiza que precisamos ter um PROPOSITO, uma RAZÃO, um MOTIVO para continuar vivendo, e esse PROPÓSITO precisa ser algo leve que

nos traga sensações de bem-estar. Desta forma, a chance termos uma vida longeva e com saúde, aumentará de forma significativa

• Como empreender melhor após os 50 anos

Após os 50 anos, o JOVEM Empreendedor precisa pesquisar atividades que sejam aderentes às suas necessidades e disponibilidades atuais e algumas perguntas básicas precisam ser respondidas antes de tomar a decisão:

1. Tenho conhecimento da atividade que pretendo investir? E consigo avaliar os riscos?
2. Quero e posso correr os riscos do negócio?
3. O tempo exigido pela atividade está de acordo com o tempo que eu quero dedicar?
4. Preciso de um sócio? Caso positivo, avaliar qual o melhor sócio.
5. Tenho capital para investir? Quanto de dinheiro posso disponibilizar para o negócio sem comprometer a minha saúde financeira.
6. Tenho conhecimento de gestão financeira e sei administrar pessoas e processos.
7. E o mais importante, trabalhar neste negócio vai fazer-me sentir bem? Não será um peso?

• Jovem empreendedor X empreendedor jovem? (Prof. Paulo Souza)

Os empreendedores 50+ possuem características diferentes dos empreendedores mais jovens.

Embora tenham 50 anos ou mais de idade, os novos empreendedores do século 21 são JOVENS na atividade de empreender e precisam aprender a transitar por essa nova realidade de vida e de carreira usando o seu conhecimento e experiências acumulados e agregando novos conhecimentos atualizados.

Para que o Jovem Empreendedor tenha sucesso, é necessário que a sua mente esteja aberta para o novo, tais como, novas tecnologias e pensamentos modernos, etc.

O Jovem Empreendedor 50+ precisa se libertar de suas crenças limitantes tais como:

- “No meu tempo eu fazia assim”
- “Isso eu já tentei de outra jeito e não deu certo”
- “Já vi muita gente tentar e quebrar a cara”
- “Eu já estou velho (a) demais para isso”
- “Empreender é coisa pra jovens”

Entre tantas outras ideias ou crenças que comprometem a sua capacidade de inovação, dedicação e criação, matando assim precocemente o empreendedor que existe dentro de você. Uma coisa que talvez possa estar esquecendo é que as décadas de vida e experiencia, normalmente estimulam a sua resiliência, algo fundamental ao empreendedor e pouco comum para os jovens. Exatamente porque já viu e viveu muitas coisas boas e ruins, sucessos e fracassos (insucessos), pode agora, usar tudo isso a seu favor para ter êxito com um empreendedor sênior.

• Nunca é tarde demais para começar a empreender!

Uma das maiores barreiras que o empreendedor 50+ pode enfrentar é a crença de que está velho demais para iniciar um novo negócio, ou uma nova atividade, seja ela qual for. A história nos mostra que grandes empresários que têm sucesso hoje, começaram a empreender depois 50 anos de idade.

- **Qual seu perfil – ocupação – necessidade**

Uma das maiores vantagens de ser empreendedor 50+ é que nesta fase da vida você já experimentou muitas situações e, certamente, sabe exatamente aquilo que NÃO QUER FAZER. Daí para saber o que você QUER FAZER é um passo.

Antes de selecionar a nova atividade, você precisa de algumas respostas:

1. Qual o tempo que eu quero dedicar a esta nova atividade? Quais os dias da semana, quantas horas?
2. Preciso que esta nova atividade me dê retorno financeiro? Se sim, de quanto preciso?
3. Qual o recurso tenho disponível para o novo negócio.
4. Não preciso de dinheiro extra, então, será que quero empreender socialmente? O que eu gostaria de fazer? Como poderia ser útil e me sentir valorizado?
5. Preciso fazer algum tipo de curso para me especializar na área que pretendo atuar?

- **Quais os desafios de empreender depois da aposentadoria**

Grande parte das pessoas que conheço e que já estão aposentadas, passaram por algumas dificuldades ao se aposentarem ou quando estavam prestes a se aposentar.

Na maioria das vezes, as pessoas nesta fase da vida imaginam que a aposentadoria é uma maravilha, que elas não precisarão mais acordar cedo, que não terão mais que responder para chefes e engolir sapos, que vai viajar um ano, que vai viver pescando na beira do rio sem "esquentar mais a cabeça". Outros dizem que vão montar uma pousada e viver na beira do mar, como se estivessem eternamente em férias, outras pessoas ainda pensam que vão

comprar uma franquia e que não vão precisar se preocupar com mais nada, pois o "negócio vai andar sozinho".

Minha experiência diz que parte disso é verdade, porém conheço casos de várias pessoas que se aposentaram, investiram todo o dinheiro da indenização em um negócio próprio sem se preparar adequadamente, e perderam tudo, sendo necessário voltar ao mercado de trabalho para garantir o sustento e ainda ganhando menos do que ganhava antes de se aposentar.

Ter o próprio negócio pode ser muito mais trabalhoso do que trabalhar como empregado, por isso, é fundamental que o Empreendedor Sênior se prepare muito bem antes de começar a empreender, conhecendo novos negócios, tecnologias e formas de relacionamento com os seus clientes potenciais.

Para que isso seja possível, o Empreendedor Sênior precisa colocar a sua experiência e conhecimentos em prática, agregando novos conhecimentos. Assim, a chance de sucesso do novo negócio será muito maior.

E grande experiencia e bagagem de vida podem ser aliados ou adversários poderosos. Para ser um empreendedor sênior bem-sucedido será necessário coragem e disposição para aprender, resiliência para recomeçar sempre que for necessário, humildade para entender que seu conhecimento nem sempre será válido ou útil nessa nova condição, flexibilidade para compreender que nem sempre está certo e inteligência comportamental, para sempre estar buscando tomar as melhores decisões que lhe permitirão atingir os resultados desejados.
Deixamos para você agora, 10 dicas para ser um empreendedor sênior bem-sucedido:
1. Entenda por quais razões você quer ser um empreendedor sênior: ganhar dinheiro, ocupar o tempo, ajudar alguém da família, construir sua nova realidade;
2. Busque informações detalhadas sobre as possibilidades de negócios e conte com o apoio de entidades que possam ajudar você com isso, como a ABES – Associação Brasileira de Empreendedorismo Sênior.
3. Entenda que para o mercado a cara do empreendedor é de um jovem e não de uma pessoa mais velha. Supere você esse paradigma para que as pessoas também possam fazer isso e levar você a sério como um empreendedor;
4. O empreendedor jovem acha que vai ficar rico em poucos anos. No nosso caso, sabemos que não é bem assim. Por isso, trocaremos muito da energia do jovem pela estratégia e planejamento do sênior;

5. Seja prudente. Mesmo com ousadia, é possível manter a prudência. Isso poderá diminuir muito os riscos. Afinal, você não tem mais tanto tempo assim para se recuperar de um insucesso;
6. Seu dinheiro de reserva é sagrado (patrimônio que você construiu ao longo de décadas). O que pode ser investido em um novo negócio é apenas uma pequena parte dele. Por isso, sempre recomendo orientação especializada;
7. Seus anos de experiência não garantem seu sucesso ou êxito nesse novo caminho. Muitas pessoas começaram a empreender assim, com "certeza de decisões" e uma postura arrogante. Afinal, já haviam construído uma carreira de sucesso. Ligue o ALERTA — assim como eu, você deve conhecer diversas pessoas que foram empreender após os 50 ou 60 anos e perderam quase tudo que construíram. Isso normalmente acontece porque elas não prestaram atenção aos sinais de perigo e não queriam dar o braço a torcer. Pensando assim, o preço a ser pago pode ser as economias de uma vida inteira;
8. Escolha trabalhar e investir em algo que lhe traga satisfação e orgulho. A grande maioria das pessoas passou a vida trocando tempo por dinheiro. Agora é a hora de você buscar empreender em algo que lhe traga satisfação, alinhado com seus propósitos, crenças e valores;
9. Entenda que dependendo do negócio, o tempo que será necessário dedicar para ser bem-sucedido é muito maior do que você está disposto a dar. Procure encontrar algo que se adeque ao seu tempo, seu estilo de vida e seu propósito;
10. Ser um empreendedor sênior e muito mais do que criar um negócio ou geração de renda. Você pode ser um empreendedor social, por exemplo. Na verdade, um dos maiores ganhos e benefícios que você terá, será na geração de maior bem-estar para o seu cérebro. Para ter uma longevidade saudável, recomendo que você tenha uma longevidade produtiva, esse é uma das melhores formas de cuidar da sua mente, do seu empreendimento, da sua vida. Enquanto estiver vivo e lúcido, você será capaz de trabalhar para transformar seu cérebro. A neuroplasticidade garante isso para você.

- É importante destacar que a ABES- Associação Brasileira de Empreendedorismo Sênior foi lançada no 1º Congresso Brasileiro de Empreendedorismo Sênior, realizado em 29 de outubro de 2019, com apoio da Inova – Agência de Inovação da Unicamp e da UniversIDADE – Universidade da 3ª Idade da Unicamp.

(http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2016-08/ibge-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumentou-mais-de-75-anos-em-11)

ANEXOS

Depoimento

José Claudio Mendes (76 anos)

Sou aluno desde a primeira turma do Programa Universidade onde melhorei minha qualidade de vida e, consequente, minha saúde, através das oficinas que cursei. Vi também isso ocorrer com vários alunos do programa, portanto enquanto ele existir irei cursá-lo.

Durante o tempo que participo dele, juntamente com mais três alunos, notamos a necessidade de criarmos uma maneira de possibilitar a empregabilidade de pessoas com mais de 50 anos.

Fomos cursar a oficina/curso de empreendedorismo do INOVA, para através dele conseguirmos colocar a nossa ideia em prática; porém, somente nos serviu para atualizar nossos conhecimentos e aumentá-los em poucos pontos, mas longe de possibilitar a realização do nosso objetivo, pois a oficina/o curso e o INOVA estavam ou estão focados em projetos e ideias tecnológicas e não com viés social como o nosso.

Sendo justo, a iniciativa dessa parceria Programa Universidade com o INOVA é boa e oportuna, mas para quem busca viabilizar algo na área de tecnologia.

CAPÍTULO 4

EDUCAÇÃO AMBIENTAL E SUSTENTABILIDADE COM OS V.E.S. (VIVIDOS, EXPERIENTES E SÁBIOS)

Maria Gineusa de Medeiros e Souza[1]
Sandro Tonso[2]
Washington Roberto Rodrigues da Silva[3]

Introdução

A questão da insustentabilidade de muitas das formas como o ser humano vive em seus territórios é praticamente um consenso. Inúmeros autores, há décadas, reconhecem esta insustentabilidade ao observar muitas das diferentes formas como as sociedades se organizam no território, como desenvolvem suas atividades e produzem suas riquezas, como as distribuem, como tratam os resíduos das ações humanas, entre outras tantas outras atividades.

> A crise ambiental irrompeu no mundo nos últimos 40 anos como uma crítica à degradação ambiental gerada pelo crescimento econômico – e de forma mais generalizada pela racionalidade da modernidade –, abrindo no campo da prospectiva social o imperativo de da construção de um futuro sustentável.(1)

Essa insustentabilidade se configura numa situação complexa e pode ser reconhecida nos mais diferentes países nas dimensões sociais, econômicas e nas relações com o território e meio ambiente.

> A julgar pela quantidade de problemas a enfrentar colocados pela definição de sustentabilidade, até mesmo por sua natural amplitude, é de esperar que diferentes posições, visões e versões tenham surgido e se consolidado ao longo dos últimos anos...” (2)

O enfrentamento desta situação e a busca pela sustentabilidade nas relações que cada grupo social estabelece com todos os elementos que compõem o meio em que vive tem sido

[1] Grupo Gestor Universidade Sustentável (GCUS/Unicamp).
[2] Docente da Faculdade de Tecnologia da Unicamp.
[3] Grupo Gestor Universidade Sustentável (GCUS/Unicamp).

realizada, principalmente, de duas formas muito distintas, igualmente importantes e profundamente articuladas: a Gestão Ambiental e a Educação Ambiental.

As relações entre Gestão Ambiental e Educação Ambiental são fundamentais, próximas e muito articuladas, mas não podem ser confundidas. Paulo Freire nos ajuda a entender esta relação, quando afirma que “a educação não transforma o mundo, a educação transforma pessoas e pessoas transformam o mundo”. O foco dos processos educativos não são leis, tecnologias ou procedimentos que transformam o mundo - campo da gestão - e sim, o próprio ser humano, seus sentimentos, valores e saberes construídos na relação com o meio em que vive, aí incluídos os demais seres humanos e os elementos que constituem o mundo natural e sua dinâmica própria!

A Educação Ambiental, como resposta a um mundo cada vez mais insustentável, é tão frequente e presente nos mais variados âmbitos e espaços quanto é um termo complexo e, ainda, pouco aprofundado na maior parte destes usos.

> Atualmente há alguns grandes consensos na sociedade moderna, como por exemplo: o reconhecimento da gravidade dos problemas ambientais, que esses são decorrência de um modelo de desenvolvimento econômico e que a Educação Ambiental é uma importante ação para a superação destes problemas. No entanto, este reconhecimento não significa que estão sendo propostas na sociedade soluções consensuais. (3)

Muito se fala sobre a necessidade e importância de ações no campo da Educação Ambiental para nos direcionarmos a sociedades mais sustentáveis. Mas, a energia e recursos empregados na construção e implementação de programas de Educação Ambiental – tanto nas esferas pública como na privada – não encontram a mesma força para entendermos de qual Educação Ambiental estamos falando em cada iniciativa. Qual a ideia de *educar* está constituindo cada ação de Educação Ambiental e sobre qual interpretação de *ambiente* estas ações pretendem atuar? A diversidade de concepções sobre Educação e sobre Meio Ambiente nos levam, imediatamente, a reconhecer que há muitas e diferentes ideias de Educação Ambiental e, consequentemente, a aceitar que é preciso que nos posicionemos sobre qual Educação Ambiental para cada caso e grupo social.

Desde uma concepção de Meio Ambiente como representação da Natureza até a ideia de que Meio Ambiente é o resultado das inúmeras relações complexas entre os diferentes seres humanos e entre estes e os elementos e dinâmicas naturais, temos um leque bastante variado de conceitos, alguns verdadeiramente antagônicos. Da mesma forma, ao percebermos que a ideia da Educação também apresenta uma variedade de concepções -

desde uma ideia tradicional de transmissão de conhecimentos até uma, por exemplo, que corresponde a oferecer condições para que cada educando construa coletivamente seus conhecimentos, sentimentos e posicionamentos sobre o mundo nas relações que estabelece com o diferente de si - concluiremos que é igualmente vasta a contribuição que estes conceitos têm para ampliar a variedade e diversidade de ideias e práticas que estão no mesmo campo da Educação Ambiental.

Nesse complexo campo das concepções e práticas de Educação Ambiental, por um lado, encontramos ideias simplistas de "transmitir informações sobre a Natureza" ou "ensinar a fazer a coleta seletiva de lixo" ou, ainda, "fazer um horta na escola" ou um "estudo do meio num ambiente natural", sem qualquer aprofundamento que inclua as relações sociais que constituem a Natureza ou a importância de refletirmos sobre a produção quase incontrolável de resíduos ou, ainda, uma reflexão sobre a colonização da nossa alimentação ou sobre a situação da agricultura familiar. Por outro, lado, apresentamos a concepção de Educação Ambiental apresentada no "Tratado de Educação Ambiental para Sociedades Sustentáveis e Responsabilidade Global", documento concluído e apresentado durante a 2ª Conferência Intergovernamental sobre Ambiente e Desenvolvimento (também chamada Rio-92) e construído a centenas de mãos durante os meses que antecederam o evento:

> Consideramos que a educação ambiental para uma sustentabilidade equitativa é um processo de aprendizagem permanente, baseado no respeito a todas as formas de vida. Tal educação afirma valores e ações que contribuem para a transformação humana e social e para a preservação ecológica. Ela estimula a formação de sociedades socialmente justas e ecologicamente equilibradas, que conservam entre si relação de interdependência e diversidade. Isto requer responsabilidade individual e coletiva em nível local, nacional e planetário. (4)

Podemos afirmar que as concepções e práticas realizadas pelo grupo que, em parceria com o Programa UniversIDADE, foi responsável pelas atividades de Educação Ambiental descritas a seguir, se enquadram numa Educação Ambiental Crítica ou Educação Ambiental Popular, como definidas por pelos pesquisadores e educadores ambientais Isabel Carvalho e Mauro Guimarães:

> Esta EA [Educação Ambiental] está associada com a tradição da educação popular que compreende o processo educativo como um ato político no sentido amplo, isto é, como prática social de formação de cidadania. A EA popular compartilha com essa visão a ideia de que a vocação da educação é a formação de sujeitos políticos, capazes de agir criticamente na sociedade. (...)

> Mais do que resolver os conflitos ou preservar a natureza através de intervenções pontuais, esta EA entende que a transformação das relações dos grupos humanos com o meio ambiente está inserida dentro do contexto da transformação da sociedade. O entendimento do que sejam os problemas ambientais passa por uma visão do meio ambiente como um campo de sentidos socialmente construído e, como tal, atravessado pela diversidade cultural e ideológica, bem como pelos conflitos de interesse que caracterizam a esfera pública." (5).
>
> Em uma proposta Crítica de Educação Ambiental trabalha-se com uma visão sistêmica de meio ambiente, compreendido em sua totalidade como um conjunto em que seus elementos interdependentes se interrelacionam em um equilíbrio dinâmico. Este meio ambiente veio historicamente sendo apropriado pelas sociedades humanas, transformando-o em um espaço socialmente produzido. A apropriação da natureza se deu sobre o jugo das relações de dominação das sociedades humanas sobre o meio ambiente, em consonância com as relações de poder que perpassam as relações sociais." (6)

Objetivos da nossa aproximação com o Programa UniversIDADE

Nosso objetivo em oferecer cursos e oficinas sobre a Educação Ambiental e Sustentabilidade pela nossa equipe de educadores socioambientais da Câmara Técnica de Educação Ambiental da UNICAMP – CTEA, foi devido à nossa motivação inicial em capilarizar as temáticas de sustentabilidade para os alunos do Programa UniversIDADE. Os alunos do Programa UniversIDADE têm peculiaridades e complexidades ímpares, primeiro por serem pessoas acima de cinquenta anos, com experiências de vida diversificadas, visões de mundo sedimentadas, papéis profissionais bem desenvolvidos, percepções de seu papel cidadão e com possibilidades de escolhas de formação variadas nos diversos eixos do Programa UniversIDADE. Esta iniciativa educativa da CTEA do Grupo Gestor Universidade Sustentável – GGUS tem estreita relação com nossos objetivos e, que são também *"estimular e promover amplos processos educativos com os diferentes públicos que frequentam diariamente os* campi *da Unicamp – de modo participativo, agregador e sinérgico – visando reflexões e práticas para uma sustentabilidade das diversas dimensões socioambientais da Unicamp."* (7)

Especificamente no tema da Educação Ambiental, nossos objetivos são os de trazer uma concepção de Educação Ambiental baseada no diálogo entre saberes, numa construção de conhecimentos coletiva e numa visão complexa de meio ambiente. Além disso, abrir um espaço educativo valorizando o diálogo com pessoas mais vividas, experientes e sábias.

Esses objetivos se desdobraram, metodologicamente, em atividades: oficinas/cursos específicas para o Programa UniversIDADE e a abertura de vagas para disciplina de graduação AM016-Educação Ambiental.

As oficinas/cursos de Educação Ambiental

As oficinas/cursos de educação ambiental e sustentabilidade ficou sob a coordenação de Maria G. Gineusa e Washington. Observando a grade das oficinas, cursos e disciplinas do Programa UniversIDADE percebemos uma oportunidade de inserirmos a temática da Educação Ambiental e as questões ligadas à sustentabilidade para este segmento de alunos experientes.

> Para nós, a Educação Ambiental é um campo de pesquisa e atuação que envolve diversas concepções. EDUCAÇÃO: Um processo de formação humana que tem uma dupla dimensão: TÉCNICA-INFORMATIVA e CULTURAL-VALORATIVA. Neste sentido, é fundamental uma estreita parceria com as outras Câmaras Técnicas que garantem as informações mais importantes de cada temática, bem como com as pessoas e unidades da UNICAMP que desenvolvem pesquisas e práticas pedagógicas. AMBIENTE: Os diferentes contextos da vivência acadêmica que, da mesma forma, apresenta uma dupla dimensão: ECOLÓGICA e SOCIAL, que mutuamente interagem. Neste sentido, as diferentes dimensões: técnicas/humanas e individuais/coletivas devem estar presentes nas diretrizes, nos princípios e nos conteúdos a serem trabalhados nos processos educativos. (8)

Diante disso, formulamos e oferecemos em 2018, duas possibilidades educativas, dois cursos prático de 12 e 15 horas e uma oficina vivenciada de 3 horas. A primeira foi um curso denominado "Comunicação Interativa: Reaprender a Sentir e Falar Sustentabilidade", com carga horária de 12 horas para uma turma 24 pessoas se inscreveram inicialmente; os encontros ocorreram quinzenalmente de 10/04/2018 a 03/07/2018. Nessa oficina foram oferecidos recursos que potencializasse a comunicação oral e escrita de forma criativa para que as pessoas, de modo afetivo e dinâmico, reaprendessem a comunicarem-se em pequenos e grandes grupos. Utilizamos como tema deste curso "o meu cuidado com e no meio ambiente de forma sustentável". Tivemos sessões didáticas práticas como apresentação inicial afetiva utilizando filmagens de um minuto sobre o porquê da escolha para o curso. Após as filmagens, as demais pessoas foram convidadas para colaborarem com a análise grupal sobre a postura corporal na comunicação e posteriormente sobre os aspectos da oralidade apresentada, concordância verbal e nominal, dicção, e a parte corporal como uso das mãos e postura física perante os ouvintes. Refletimos sobre as técnicas de como facilitar a comunicação com o

grupo, as técnicas adequadas aos objetivos educativos, como potencializar a aprendizagem grupal, como preparar uma apresentação, aula, palestra e ou encontro. A metodologia incluiu filmagens, textos informativos, oficina corporal, dinâmicas de grupos e fóruns.

Nosso curso incluiu a proposta de apresentações pelos alunos, sugerimos que eles formassem pequenos grupos e escolhesse temas ligados à sustentabilidade, e também, planejasse pequenas apresentações de duração média de dez minutos, para a Semana do Meio Ambiente da UNICAMP, comemorada no dia 05 de junho, dia Mundial do Meio Ambiente. Os temas escolhidos pelos alunos do primeiro curso foram: Sustentabilidade e Criatividade na Fotografia, Construções Sustentáveis, Sustentabilidade da Alma, Compostagem Caseira e Escolhas Sustentáveis.

Semana do Meio Ambiente Unicamp 2018 - apresentação dos alunos.

No segundo semestre 2018, remodelamos o curso de 12 para 15 horas o curso, tendo em vista a necessidade de assessoria aos pequenos grupos para as apresentações. Oferecemos curso de 15 horas, com mesma dinâmica anterior e tivemos desta turma os seguintes temas: Nosso Planeta nossa Casa (relato experiência projeto executado em escola pública na periferia de Campinas), Bituca de Cigarro soluções para este problema ambiental, Educação Socioambiental e Histórias Infantis, Reciclagem de Lâmpadas Fluorescentes e Consumo Consciente e Sustentabilidade com a participação especial da Engenheira Florestal Camila Alonso Santos da Divisão do Meio Ambiente da Unicamp.

ECOCINE Unicamp 2018 - apresentação dos alunos.

Outro formato didático ofertado em 2018 foi uma oficina de 3 horas com o tema: Eu e a Sustentabilidade - Reaprender a Sentir e Falar Sustentabilidade. Ocorreu na cidade de Paulínia, em 08/11/2018, com o conteúdo Programático: Diálogos sobre expectativas em relação à Sustentabilidade; sustentabilidade na prática; Como fazer a diferença onde estou; Potencializar a aprendizagem grupal; Desmistificando a educação socioambiental. Tivemos a participação de 20 pessoas neste dia. Neste dia tivemos a participação da Profª Drª Juliana Pires de Arruda Leite da Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA) e Janaina de Fátima Fontebasso Facilitadora de Biodanza e pedagoga da Divisão de Meio Ambiente da Unicamp ambas membros da CTEA.

Oficina em Paulínia/SP em 08/11/2018

Em 2019, oferecemos mais duas oficinas de três horas, com mesmo conteúdo e formato didático, no campus na cidade universitária Prof. Zeferino Vaz em Barão Geraldo - Campinas/SP. Em 22/05/209 tivemos a participação especial de José Benedito de Castro da Divisão de Meio Ambiente com 30 participantes; em 23/10/2019 ocorreu a última oficina com 41 pessoas.

Oficina 23/10/2019 - Auditório do Programa UniversIDADE

Oferecimento de vagas em disciplina Graduação de Educação Ambiental

A disciplina de "Educação Ambiental", sob responsabilidade de Sandro Tonso, tem uma história que se inicia no segundo semestre de 1998, como disciplina obrigatória da Graduação em Tecnologia Sanitária, curso oferecido pelo antigo CESET (Centro Superior de Educação Tecnológica da UNICAMP de Limeira, atual Faculdade de Tecnologia, sediada no campus I da UNICAMP de Limeira. Criada originalmente como uma disciplina de 2 créditos (30 horas no total), ela foi oferecida no campus de Campinas desde o ano 2000, como disciplina eletiva para qualquer curso da UNICAMP, já no seu formato atual, 4 horas semanais, totalizando 60 horas de atividades, distribuídos ao longo de 15 semanas.

Nestes mais de 20 anos de oferecimento da disciplina de "Educação Ambiental", este espaço acabou se transformando num pólo de atração, não só de graduandos de dezenas de cursos de graduação da UNICAMP e das universidades da nossa região, como também, de profissionais, já graduados, que atuam na Educação Ambiental e em diversas áreas correlatas.

Com quase 50 turmas e aproximadamente 1500 alunos, a disciplina se propõe e ser um espaço formativo de educadores ambientais com alguns princípios básicos:

1. compreender a questão ambiental (ou socioambiental, como se costuma chamar) como uma questão complexa, ou seja, uma questão que tem inúmeras facetas e ligações com todas as áreas do conhecimento humano;

2. reconhecer a visão de que a questão socioambiental tem uma intrínseca ligação com a forma como as sociedades estão organizadas, seus valores e suas formas de produzir, distribuir e consumir as riquezas socialmente geradas. Isto significa reconhecer que, segundo esta visão da questão, a degradação que acontece na relação com a Natureza tem uma indissociável ligação com a degradação que ocorre nas relações sociais, entre diferentes grupos sociais e povos (exclusão!);
3. perceber que há inúmeras formas de compreender e atuar no campo da Educação Ambiental e que é preciso que cada um se posicione sobre qual Educação Ambiental faz mais sentido para cada educador; e que isso, só se faz com muito debate sobre as diferenças;
4. constituir a disciplina como um espaço de discussão e troca de conhecimentos e experiências sobre o campo da Educação Ambiental, para além de uma metodologia centrada na transmissão de informações de UMA educação ambiental;
5. propor uma prática formativa pautada interação dialógica entre todos, valorizando toda e qualquer experiência sobre o tema e, desta forma, se distanciando de um espaço hierárquico onde há uma pessoa que, com sua experiência, invisibiliza a experiência dos outros.

A disciplina se organiza em 3 eixos que se desenvolvem e se entrecruzam permanentemente durante os 15 encontros semanais: 1) um olhar mais aprofundado para a atual crise socioambiental, suas causas e desdobramentos, bem como para os grandes eventos que trataram deste tema; 2) um estudo do campo da Educação Ambiental, desde seu histórico, sua prática na educação formal e não formal, suas diferentes vertentes, princípios e características e as principais políticas públicas de Educação Ambiental e 3) um estudo e exercício coletivo sobre projetos e ações de Educação Ambiental, procurando fazer com que os participantes compreendam e se posicionem sobre o campo da Educação Ambiental.

A maior parte dos encontros é desenvolvida por meio de discussões e debates em grupo (pequenos e de toda a classe) a partir de estímulos que podem ser uma exposição oral, textos, vídeos, séries de imagens, reportagens sobre fatos reais, enfim, materiais trazidos pelo professor (e, muitas vezes, pelos participantes) a partir dos interesses apresentados pelo grupo nas discussões iniciais dos primeiros encontros. Dessa forma, nenhum oferecimento

da disciplina é igual a outro o que faz com que muitos estudantes acabem retornando para frequentar novas turmas.

As dificuldades inerentes à participação de alunos de diferentes graduações e em diferentes momentos de sua formação ao lado de profissionais já formados são, por outro lado, um dos maiores atrativos desta disciplina: criar situações nas quais os saberes de cada um dos sujeitos envolvidos passam a interessar ao outro. A diversidade de olhares sobre as questões trazidas em sala se constitui numa das maiores riquezas da disciplina e, ao mesmo tempo, uma metodologia inerente a uma visão da questão ambiental que tem no diálogo com o *diferente de mim* a única saída para a questão socioambiental.

Nesse sentido, a abertura de vagas da disciplina de Educação Ambiental para o Programa UniversIDADE em 2019 e 2020, se constituiu em mais uma etapa de ampliar os horizontes, aprofundando a busca por outros olhares e trazendo para seus debates a experiência e vivência de pessoas com mais de 50 anos que falta, seja aos graduandos, seja a maior parte dos estudantes especiais, majoritariamente profissionais que estão atualmente atuando em diferentes órgãos públicos e organizações privadas e que frequentam a disciplina.

Mas esse esforço não teria tido os bons resultados iniciais se não viesse acompanhado de uma disposição e abertura dos alunos do Programa UniversIDADE em "desconstruir" e remodelar suas concepções e práticas sobre meio ambiente e de educação ambiental, fato que foi fundamental para que o diálogo acontecesse de maneira construtiva para todos.

Com os alunos do Programa UniversIDADE na disciplina, novos olhares, novas polêmicas foram construídas o que é fundamental para o aumento da visão complexa sobre a questão socioambiental e para a formação de educadores ambientais que têm como objetivo, preparar outras pessoas para a compreensão desta visão complexa estimulando que se posicionem sobre as formas mais adequadas de construirmos coletivamente sociedades mais sustentáveis.

Além de dois depoimentos que acompanham este capítulo mais adiante, seguem alguns trechos das avaliações realizadas pelos alunos do Programa UniversIDADE sobre a sua experiência na disciplina AM016-Educação Ambiental:

"Estive muito tempo fora da Academia, portanto alguns "ritos" foram esquecidos; a Academia tem a função precípua de 'Ensinar a Pensar" (em seus cursos de graduação) e não somente a de propor soluções. Fui agradavelmente surpreendido pela forma aberta das discussões sobre temas propostos (ao mesmo tempo um pouco frustrado por não ouvir tantas

vozes jovens). A liberdade de manifestação foi o ponto alto das “aulas”. Algumas ideias apresentaram pontos que deveriam ampliados por estudos fora da sala. Quem fez, lucrou! ... De forma geral os fatos: LIVRE DISCUSSÃO E ENSINAR A PENSAR foi bom para a garotada (eu imagino) todos tiveram liberdade de expor ideias confrontar com as dos seus colegas e tirarem conclusões.”

“... aprendi a olhar o Problema Ambiental por outros olhos, ou seja, houve uma ampliação do “olhar” sobre o Problema Ambiental. Olhá-lo sobre o ponto de vista social-educacional e não somente sobre o aspecto técnico. Alargou-se, em muito, a minha visão.”

“De tudo o que vi, vivi e aprendi restou-me uma certeza: SAIO MAIOR DO QUE ENTREI!”

“Aprendi a "ser eu mesma" nunca copiar ninguém. Entendi que conversar com outros pode causar conflito, mas a percepção que "preciso do outro" me torna aprendente.”

“Trocamos conteúdos foi um "aprender diferente", com pessoas de faixa de idade, instrução e conhecimentos diversificados, enriquecendo o momento.”

“Entendi que o contraditório é enriquecedor e que sempre a fala do outro tem algo importante, mesmo que eu não acredite”

“Depois deste curso minha maneira de pensar, após 65 anos de idade, mudou completamente.”

Algumas possíveis conclusões dessas experiências

Com a realização do curso e oficinas avaliamos que aprendemos com as pessoas, com nossa coesão desenvolvida e sinergia, bem como os vínculos criados com estas pessoas acompanhadas em cada fase de preparação e com assessoria personalizada. Foram criados vínculos fora da “sala de aula” e alguns participantes das oficinas começaram a frequentar nosso ambiente de trabalho dando continuidade à nossa troca de experiência e diálogo. Os temas foram variados e aprofundados conforme os interesses e reflexões dos grupos formados que agregaram valor em nossa semana de reflexão sobre o tema Meio Ambiente. Concluímos que a inserção da Educação Ambiental pode e deve ser realizada, de modo transversal e permanente, em todos os processos educativos da universidade. Enfim, nosso

plano de ação incluiu reconhecer em todas as atividades e espaços da Universidade, oportunidades de aprendizado sobre a questão da Sustentabilidade. Nos resta fortalecer nossa rede de Educação Ambiental criada na Unicamp, valorizando as ações já existentes, articulando-as entre si e com novas ações e programas existentes.

A nossa maneira de pensar muda a nossa maneira de agir e, a nossa maneira de agir muda a nossa maneira de pensar, a teoria e a prática juntas se retroalimentando. Na relação pedagógica entre os educadores da CTEA e as pessoas que participaram dessas atividades, observamos que as subjetividades verbalizadas em relação aos temas, valores individuais e grupais, bem como a troca de saberes pessoais, proporcionou vínculos afetivos, e sem isso, não seria possível a aprendizagem grupal. A Educação Ambiental é possível com a sensibilização das pessoas, com a reflexão grupal e produção de conhecimentos novos e novas atitudes. Interessante observar a adesão ao não uso de descartáveis plásticos e preocupação com alimentos saudáveis e orgânicos nos lanches comunitários; ao final das turmas percebemos o grande uso de canecas e garrafas de água retornáveis. Tivemos a grata surpresa, no segundo semestre de 2019, que dois dos nossos alunos tornaram-se tutores de outros dois cursos do Programa UniversIDADE, quebrando as várias barreiras da comunicação e disseminando a Educação Ambiental para novos grupos da sociedade.

Numa outra dimensão, programas como o UniversIDADE, colocam a UNICAMP em um outro patamar junto à população de Campinas e região. Ainda que é uma faixa restrita da população que tem condições de participar destas atividades, o Programa tem o mérito indiscutível e de incalculável benefício para todos ao "apresentar" a UNICAMP, suas atividades (de Ensino, Pesquisa e Extensão) e, principalmente, uma visão científica da realidade para o público "de fora" da nossa instituição. Num momento de ataque frontal às instituições públicas, às instituições de ensino e pesquisa, à Ciência de modo geral e de profusão de informações (?) fundamentadas em posicionamentos rasamente ideológicos e em "fatos" absolutamente inverídicos, um programa que aproxima a UNICAMP do público externo tem importância estratégica para fazer com que a universidade ganhe reconhecimento junto à Sociedade de modo geral. É preciso fortalecer e ampliar este e outros programas que favoreçam esta conexão!

Referências

1. LEFF, E., "Discursos Sustentáveis", São Paulo: Editora Cortez, 2010
2. FERREIRA, L. (org.), "A questão ambiental na América Latina: teoria social e interdisciplinaridade", Campinas: Editora da UNICAMP, 2011

3. GUIMARÃES, M. “Educação Ambiental. Rio de Janeiro: Editora UNIGRANRIO, 2000
4. Fórum Global. “Tratado de Educação Ambiental para Sociedades Sustentáveis e Responsabilidade Global. Rio de Janeiro. 1992
5. CARVALHO, I.C.M. “Qual Educação Ambiental? Elementos para um debate sobre educação ambiental e extensão rural” in Revista Agroecologia e Desenvolvimento Rural Sustentável, Porto Alegre, vol.2, nº2, abr/jun 2001
6. GUIMARÃES, M. “Educação Ambiental. Rio de Janeiro: Editora UNIGRANRIO, 2000
7. Diretoria Executiva de Planejamento Integrado [homepage na internet]. Câmaras Técnicas (acesso em 15 mai 2020]. Disponível em: http://www.ggus.depi.unicamp.br/?page_id=65
8. Diretoria Executiva de Planejamento Integrado [homepage na internet]. Câmaras Técnicas (acesso em 15 mai 2020]. Disponível em: http://www.ggus.depi.unicamp.br/?page_id=65

ANEXOS

Depoimento

Luciane Borrmann

DiversIdade

No primeiro dia de aula, o professor já foi avisando de que não se tratava de uma disciplina da tradicional Educação Ambiental, aquela que ensina como separar e reciclar o lixo, economizar água, como podemos agir para buscar a sustentabilidade. É isso sim e também muito mais. A proposta é questionar os nossos conceitos, muitas vezes enraizados pela tradição e cultura que nos foram passados e com os quais vivemos na certeza de que são verdadeiros e únicos. É tentar sair da “caixinha” e enxergar o mundo e as pessoas com outro olhar, com outro sentimento.

Sou imensamente grata à oportunidade que tive de conhecer o Professor Sandro, de participar dos encontros, da convivência com alunos de diferentes idades, formação e atuação. A experiência em sala de aula foi muito enriquecedora e fico muito contente quando tenho a chance de vivenciar com outras pessoas o que aprendi, de ser uma agente transformadora.

Ao final dos encontros, o Professor Sandro nos pediu uma avaliação de nossa experiência. Reproduzo aqui, com pequenas adaptações, a carta que lhe enviei com as minhas impressões e sentimentos.

Carta ao Professor Sandro Tonso:
“Campinas, junho de 2019.

Sempre que vou à capital paulista fico imaginando ao olhar aquelas centenas, milhares de janelas, o tanto de vidas que há dentro delas, vidas no sentido de pessoas, histórias, alegrias e tristezas, decepções e superações, amores e desamores... Como pode existir tanta diversidade, tanta história de vida, tanta gente diferente? Quanto tempo nós levaríamos para ouvir cada história de vida de uma cidade como São Paulo? E do planeta que habitamos? Eu não consigo mensurar, imaginar 12 milhões de pessoas em uma única cidade, 12 milhões de vidas e de histórias singulares. No planeta há mais de sete bilhões de pessoas!! E o que sou dentro nesse Universo? Um pontinho?

Bem, não é fácil ser mais "uma". Não é fácil ser ouvida, ser respeitada, valorizada. É difícil encontrar um ambiente de acolhimento neste mundo onde todos têm pressa, não têm paciência nem empatia e principalmente quando o foco da atenção é um pequeno aparelho, o celular, com inúmeras distrações. Mas ao me aventurar por mais conhecimento e me inscrever na disciplina Educação Ambiental, pude vivenciar sentimentos e saberes que podem me ajudar a compreender o difícil funcionamento da nossa sociedade e suas engrenagens.

Sou um pouco obcecada por meio ambiente, consequentemente pelas palavras educação, meio ambiente, natureza, preservação... por isso não pensei duas vezes em lutar por uma das cinco vagas que foram inicialmente oferecidas ao Programa UniversIdade. Estava na porta da secretaria do programa uma hora e meia antes de iniciar as inscrições, e mesmo assim fui a quarta candidata a ser contemplada.

Minha atenção pela disciplina certamente engloba interesses pessoais e profissionais. Minha família sempre valorizou a natureza. Morei muitos anos em um sítio onde pude vivenciar experiências incríveis com animais, plantas e filhos, e tudo junto e misturado. Sou jornalista pela Universidade Metodista de São Paulo. Em 2015 me formei também em Técnico de Meio Ambiente pela ETECAP – Escola Técnica Estadual Conselheiro Antonio Prado em Campinas. Também participei de um curso de Educação Ambiental pela EMBRAPA Meio Ambiente em Jaguariúna entre outros. Atualmente trabalho como voluntária na Fundação José Pedro de Oliveira, a Mata Santa Genebra, Campinas, e curso pós-graduação com especialização em jornalismo científico pelo Labjor – Laboratório de Jornalismo da Unicamp.

Ora, então pelo fato da proximidade do assunto seria fácil acompanhar a matéria, certo? Sim e não. A disciplina não trouxe para mim dificuldade para o entender o assunto, tipo termos, ideias, concepções e fórmulas. Porém trouxe desafios de desconstruir conceitos consolidados sobre educação. Outros conceitos, às vezes conflitantes, outras complementares, foram minando as minhas reflexões: aprendente e ensinante; falar e ouvir; homogêneo e heterogêneo; construir e desconstruir; educação e gestão; coletivo e individual; modelo e metodologia, alfabetização e escolarização; desenvolvimento e crescimento; transformação e identidade; aprender e conhecer; modelo e conteúdo; pertencer e ter; internalização e externalização; tecnologia e ciência; riqueza e pobreza; conservador e popular; saber e sentir; emancipação e cidadania; local e amplo. Outras palavras singulares, ou não tão singulares assim, como pertencimento, percepção, olhar, sociedade, evolução, autonomia, envolvimento, diálogo, autoconhecimento, comunidade, valorização, sustentabilidade, economia, ecossistema, recursos, qualidade de vida, organização, relações, formação, mudança, comportamento, conscientização, trocas, também ficaram passeando pelos meus pensamentos. Sem dúvida educação ambiental é uma questão complexa, multi e interdisciplinar.

O modo como os encontros são oferecidos traz reflexões profundas a ponto de fazer uma leitura diferente do mundo e de quase tudo aquilo que aprendemos, direcionando para

uma nova forma de aprendizagem. Os textos, vídeos, os questionamentos, o espaço aberto para as falas foram conduzidos com excelência. As oportunidades oferecidas para manifestações, exposições de críticas, conversas também contribuíram para enriquecer o contexto.

Embora eu tenha consciência de que o trabalho em grupo é fundamental no âmbito teórico e prático para trabalhar esse tema, tenho dificuldade em produzir em grupo. Não na sala de aula, nas discussões, mas quando se trata de construir textos. Esse foi outro aprendizado, trabalhar em grupo, afinal não vivemos isolados.

O pontinho aqui foi muito bem acolhida na disciplina, mesmo porque com um público tão diverso não poderia ser diferente. Conviver com alunos mais jovens de graduação, professores e funcionários da Universidade enriqueceu ainda mais a minha vivência. Exercitamos a tolerância, o respeito à diversidade, a paciência e a compreensão, elementos essenciais para uma boa convivência. Mesmo assim acho que as pessoas precisam melhorar o comportamento quando outras pessoas estão falando, treinar mais o "saber ouvir". Por outro lado, espero ter contribuído de alguma forma para os encontros e a disciplina.

Sinto que não sou a mesma pessoa de alguns meses atrás. Algo de diferente aconteceu. Muitas vezes percebo que, quando estou conversando, uma vozinha muito parecida com a do Sandro fica soprando no meu ouvido coisas que devo questionar, duvidar. Nunca mais certas perguntas se separaram de mim. E quando as faço é com profundidade. Tipo "a custas de que?"; "a quem interessa?" (minha preferida); "por que?".

Acho que para mim a experiência com o espaço/tempo da "conversa" educação ambiental foi uma forma de compreender o mundo sob outra perspectiva, de trazer e levar discussões para outras temáticas de nós mesmos e do mundo, de aplicar o educador e aprendente que existe dentro de mim em outros espaços.

Continuo sendo um pontinho neste mundo, mas agora um pontinho um pouco mais iluminado.
Obrigada por tudo.

Depoimento
Maria Angela Corrêa Leite

Sustentabilidade = Capacidade de o ser humano interagir com o mundo, preservando o meio ambiente para não comprometer os recursos naturais de sua geração e das gerações futuras. Integrar as questões sociais, energéticas, econômicas e ambientais.
De acordo com a Declaração de Estocolmo de junho/72, o plano de ação para uma melhoria constante do ambiente natural, seria o apoio e assistência às comunidades e países mais pobres, no qual acrescentaríamos a matéria educação ambiental em todos os níveis de aprendizado, como de extrema importância para o desenvolvimento do comprometimento das pessoas, iniciando. Seria a principal iniciativa de um País para uma melhoria constante, não somente do meio ambiente, mas também da evolução e crescimento intelectual das pessoas.

Respeitar o ser humano como indivíduo, independente do País de origem, classe social e cultura.

Assim, com o respeito ao indivíduo, ele passa a respeitar também o meio em que vive. De acordo com o processo educativo compreendido por Paulo Freire, seria uma dinâmica envolvendo comunidades e pessoas, de acordo com a visão de mundo de cada indivíduo.

Construíssem na orientação de uns e de outros, ou melhor, coletivamente, seus saberes, seus afetos e sua visão de mundo. Quanto mais ouvirmos e, também, quanto mais nos posicionarmos, contribuiremos para o crescimento em troca de informações (conhecimento).

É necessário colocar que não se trata de um trabalho simples. Mudança de comportamento humano necessita de muito esforço e perseverança, mas, se iniciarmos este processo nos primeiros anos de educação primária e, estendêssemos até as universidades, com certeza, a matéria educação ambiental, seria de suma importância para essas mudanças. Seria uma expansão da visão de mundo e dos outros.

Os professores e educadores também deveriam aprimorar seus conhecimentos e entendimentos sobre sustentabilidade e meio ambiente, envolvendo a educação ambiental, como primordial para as mudanças.

Referências

Wikipédia, enciclopédia livre.
Pesquisa em Política Pública e Educação Ambiental – Mauro Guimarães, Néri Olabarriaga e Sandro Tonso.
Diálogo e Educação Ambiental no Campo das Águas Sandro Tonso.

CAPÍTULO 5

OFICINAS DE ARTESANATOS

Valéria Regina Marcih Enrique[1]
Nilza Maria Mizosoe[2]
Dominique Thielemann[3]

Oficina: Técnicas de Encadernação Manual

Valéria Regina Marcih Enrique

Faço parte do Programa UniversIdade desde que iniciou em 2015. Neste período, tive a oportunidade de passar por várias Oficinas e Palestras, nas quais aprendi muito e passei a aplicá-las em meu dia a dia.

O Programa UniversIdade gerou socialização e bem-estar, grandes amizades e como costumo dizer uma grande família. Através da solicitação e incentivo de pessoas que conheciam meu trabalho, me tornei Instrutora Voluntária no programa. Ser Voluntária exige disponibilidade, comprometimento e dedicação com seus alunos. Tudo isso traz uma realização pessoal muito gratificante.

Em 2017, iniciei a primeira turma de Técnica de Encadernação Manual, oficina que possibilita ao aluno confeccionar um caderno artesanal, desde a costura das folhas à criação de contracapa e capa com acabamento em tecidos. Esta técnica também pode ser usada para fazer álbuns de fotografia e agendas, permitindo a criatividade e customização em diferentes materiais.

Feira de Variedade do Programa Universidade

Exposições na Semana Internacional do Idoso

A ideia de fazermos uma feira de artesanato surgiu durante uma oficina de Bordado com os alunos do Programa. Levamos a sugestão à Coordenação que aprovou e apoiou o projeto.

[1] Instrutora da Oficina Técnicas de Encadernação Manual.
[2] Instrutora da Oficina Bordado Livre e Origami.
[3] Instrutora da Oficina Bordado Livre e Origami.

Assim, em 2015, nasceu a 1ª Feira de Variedades do Programa UniversIdade, da qual fui coordenadora junto às 6 expositoras participantes.

Hoje, a Feira ocorre no mês de outubro na Semana Internacional do Idoso na Praça Das Bandeiras e a cada ano vem se superando. Em 2019, na sua 5ª edição, chegamos a 27 expositoras com trabalhos artesanais em Bordados, Pintura em Tela, Patchwork, Feltros, Pedrarias, MDF, Tecidos Customizados e Materiais Recicláveis, além de várias atrações Culturais e Educativas. A Feira é o resultado de um grande esforço da Coordenação do Programa e sinergia da Equipe.

Oficina Bordado Livre

Nilza Maria Mizosoe

Era fevereiro de 2015.A Unicamp lançava o programa UniversIDADE. Eu soube desse Programa por uma cunhada que viu a divulgação pelo jornal local da cidade e me pedira para fazer sua inscrição, pois estava viajando.

Nessa época eu vinha lutando contra um melanoma incurável e carregando o luto de um filho. A batalha já durava 3 anos e, o luto, 5 meses.

Não foi possível fazer a inscrição da minha cunhada, pois tinha de ser presencial, mas "Leninha" (a idealizadora do Programa) me perguntou: "E você, não quer se inscrever?". Respondi: "Gostaria, mas não sei se terei 3 meses de vida". Eu fizera todos os tratamentos e cirurgias que o protocolo exigia. A doença não respondera. O câncer já estava tomando o fígado e o pâncreas e, sem tratamento, as esperanças estavam esgotadas.

Então, perguntei a ela: "Posso terminar meus dias aqui?".

Comecei o semestre e, 3 meses depois, minha oncologista (Dra. Alice H. R. Garcia, a quem devo toda dedicação e atenção), me chamou para dizer que havia chegado em São Paulo, no Hospital BP Mirante, um tratamento de pesquisa para esse tipo de melanoma.

Participei dessa pesquisa por 2 anos seguidos, indo a São Paulo a cada 15 dias, tomando ônibus, metrô e andando algumas quadras. Sozinha. Esse mundo era meu, essa era minha nova jornada e com ela só carregava a lembrança do meu filho e a morte não me assustava. Sabia que alguém me esperava.

Fiz amizade com a Morte, mas ela se cansou.

A convite do programa UniversIDADE, já no segundo semestre de 2015, tornei-me Instrutora da Oficina de Bordado Livre e, no terceiro, da Oficina de Origami. No de 2020, estreando a Oficina Desenhando com Nilza Mizosoe e Bordando com Vânia Furlan, uma parceria para desenvolver a arte de enxergar e realizar. Sou artista plástica e sempre trabalhei com artes manuais, mas nessas oficinas percebi o quanto ser voluntário é gratificante. O retorno vem multiplicado.

Cinco anos de Programa UniversIDADE me fizeram vencer, renascer, me realizar e me curar!

Fazer parte desse Programa é ter a Qualidade de Vida que precisamos. É completo.

Dominique Thielemann

Foi em 2016 que ouvi pela primeira vez sobre o programa, mas só no ano seguinte, quando meu amigo Victor Menezes deu o primeiro curso sobre Harry Potter, que minhas amigas e eu fizemos o segundo estágio da educação. Criamos um projeto incrível, aprendemos muito e fizemos amigos que levarei para a vida, entre eles a professora Nilza Mizosoe, que, vendo meu apego com os cursos, me convidou para continuar no próximo semestre ajudando a ensinar bordado e origami. E eu fui ficando, inscrevendo um curso de literatura aqui e acolá, mas sempre voltando para a arte de dobrar e costurar. Meu maior aprendizado? A ideia de que diferentes gerações, principalmente as tão distantes, não se entendem ou que não conseguem ser amigos não poderia estar mais longe da verdade.

ANEXO

Depoimentos

Sonia Maria Maia (67 anos)

Em agosto de 2018, iniciei no Programa UniversIDADE com três oficinas de artesanato - Oficina de Pedrarias, com a qual aprendi a bordar tiras de chinelo, cobre jarros, cobre alimentos. Atualmente vendo várias peças desse tipo.

Bichinhos de Meias, então, nem se fala... Estou começando a contar histórias com eles. Tenho gatinho, cachorrinho, macaquinho (que foi um sucesso), bonequinho, sereia, bonequinho de neve. E penso em criar muitos outros com o que aprendi.

No Patch Aplique aprendi a fazer várias peças como: porta óculos, porta tesoura, panos de prato decorados, almofadas. Todos muito criativos e usuais. Em 2019 foi "Mimos da vovó", oficina de tricô, na qual aprendi a fazer sapatinhos de bebê e então pude confeccionar vários para doação, e continuo a fazer. Tudo maravilhoso.

Olha, só tenho o que agradecer e quero continuar no programa até o dia que Deus permitir. Tenho falado com várias amigas que, para quem puder fazer, é o melhor remédio para nós da terceira idade.

Amelia Heloina Bezerra Chaves Nascimento

O que dizer...?

O que a Unicamp, o UniversIDADE fez e faz por mim e tantas outras pessoas...

Quando entrei, estava estressada, fora do eixo (KKKK) passando por várias situações, inclusive síndrome do ninho vazio (não é fácil, mas necessário).

Foram, até hoje, mais de setenta oficinas, palestras e cursos.

O artesanato em especial, me acalmou e estimulou a criatividade, assim como o bordado, origami, pedraria, bonecos de meia, e outros.

O coral que encanta, enfim, todos os cursos cada um com sua magia.

Esta vivência com colegas que muitos se transformaram em amigos.

Consegui me reinventar e ter uma qualidade de vida melhor com ajuda de nossas vivencias, novas conexões se fizeram em mim (em nós). Houve um norte em minha vida para melhor. Veio a vontade, a busca de aprender mais, aceitação do que não posso mudar e a vontade para mudar o que é possível e assim sou mais tranquila e feliz.

Acolhimento é a palavra que para mim define a universIDADE. Chegamos sós e formamos uma grande família. Os ingredientes que propiciaram para que isso desse certo: amor, respeito, solidariedade, paciência, alegria, comprometimento, união, e tantos outros. Faço parte da família Unicamp e do Programa UniversIDADE.

Minha história, sua história, nossas histórias.

Gratidão ao Reitor, Coordenadores, Instrutores, Colegas e Amigos.

CAPÍTULO 6

PLANTAS MEDICINAIS

Prof. Dr. João Ernesto de Carvalho[1]
Mariana Nagle dos Reis [2]

Introdução

Uma das primeiras formas de cuidado em saúde do homem foi a busca na natureza de ervas e plantas medicinais, para o tratamento de seus diversos males. Os homens primitivos, assim como outros animais iniciaram as "práticas de saúde" pelo instinto de sobrevivência, testando e imitando uns aos outros. Comiam determinadas plantas e as selecionavam para sua alimentação ou as rejeitavam por serem tóxicas. Da mesma forma, foram descobertas as especiarias, para o preparo e conservação dos alimentos, e espécies para aplicação corporal como cosméticos. Dessa forma, puderam observar determinados efeitos para tratar suas enfermidades sendo esse conhecimento empírico acumulado e passado de geração para geração. Este instinto foi sendo perdido pelo homem moderno, porém, nos outros animais ainda podemos observar este comportamento. Os animais silvestres ou mesmo os domésticos quando estão doentes, procuram dormir mais e ingerir plantas que possam remediar o seu estado. Ao longo dos séculos, ao redor do mundo, as sociedades criaram suas próprias tradições sobre plantas medicinais e sua utilização. Certas tradições e usos podem parecer estranhos, mágicos, outros racionais, sensatos, mas todos são tentativas de vencer doenças e ou seus sintomas e melhorar a qualidade de vida (Bone and Mills, 2013; Chevalier, 2016; Almeida et al, 2018).

No final do século XVIII, a fitoterapia era a forma de tratamento terapêutico mais praticada, em grande parte, herdada de médicos famosos como Hipócrates (460-377 a.C.), Galeno (129-199 d.C.), Avicena (980-1037 d.C.), Paracelsus (1493-1541) e os médicos-botânicos A. Lonicerus, H. Bock, A. Matthiolus e L. Fuchs (séculos XIV e XV) foram os primeiros a ensinar, descrever e desenvolver a fitoterapia na prática. Paracelsus foi o primeiro a reconhecer a questão da diferenciação entre o que seria medicamento e o que seria veneno, relacionando esta observação, essencialmente, à dosagem administrada. "Tudo é veneno e

[1] Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade Estadual de Campinas.

[2] Doutoranda da Faculdade de Engenharia Agrícola da Universidade Estadual de Campinas.

nada é veneno. Somente a dose faz com que uma droga não seja veneno" (Wagner and Wisenauer, 2006).

Nos diversos continentes, alguns países criaram diferentes escolas médicas com conceitos terapêuticos, muitas vezes bem diferentes, relacionados com suas concepções de saúde, doença e estar doente. Neste sentido o uso de espécies vegetais medicinais e suas formas de preparação tinham papel predominante, nessas diversas escolas médicas. Formas de tratamento autônomas com preparações à base de plantas se desenvolveram, por exemplo, na Índia, como parte da Medicina Ayurvédica e Unani, na China e Tibet, como parte da Medicina Tradicional Chinesa e no Japão, como parte da Medicina Kampo. Na Europa, a fitomedicina tornou-se a forma de tratamento predominante (Wagner and Wisenauer, 2006).

Até a década de 30 do século XX, as plantas medicinais e os medicamentos delas derivados constituíam o principal arsenal terapêutico do Brasil e do mundo, para médicos e a população em geral. A síntese de medicamentos, que teve início no século passado teve grande impulso a partir da segunda guerra mundial, sendo atualmente responsável por cerca de 49% dos medicamentos comercializados. Já os medicamentos de origem natural (fitoterápicos, princípios ativos puros e produtos obtidos por semi-síntese) correspondem a aproximadamente 22% dos medicamentos comercializados. O restante está dividido entre medicamentos de origem mineral (8%), animal (8%), microbiológica (7%), vacinas (4%) e soros (2%). Essa divisão pode variar entre os diversos países (Carvalho, 2006; Alonso, 2016). Pode-se observar que o uso de plantas medicinais e ou de produtos obtidos (fitoterápicos) foi sendo deixado de lado pela pratica médica e, atualmente nos diversos cursos da área biomédica, excluindo-se a farmácia e a nutrição, não existem disciplinas que tratem desses temas, nem para o uso adequado e, muito menos para os usos indevidos, charlatanismo, toxicidade e interação medicamentosas graves. No entanto, a tradição de uso de plantas medicinais faz parte da história da humanidade, sendo que esse rico conhecimento popular nunca deixou de ser usado para o tratamento dos mais diversos males pelas mais diversas populações de todo planeta. Faz parte da cultura popular. Nas últimas décadas o interesse popular no uso das plantas medicinais e fitoterápicos tomou um novo impulso, forçando a implantação de programas oficiais em diversos países, que possam orientar e dar segurança para o uso desses recursos medicinais (Tilburt asnd Kaptchuk, 2008; ANVISA, 2011; 2018)

Além da fitoterapia ter sido deixada de lado, atualmente observa-se que a prática médica se tornou excessivamente medicalizada com prescrições, muitas vezes desnecessárias e abusivas de medicamentos de uso contínuo. Como exemplo podemos citar o caso de insônia.

Na maioria dos casos, pacientes que tenham algum problema de sono sairão dos consultórios médicos com receitas de medicamentos controlados, que, além de efeitos adversos, induzem dependência. Nesse caso um fitoterápico ou mesmo um chá de melissa ou camomila poderiam resolver o problema, sem causar dependência e nem efeitos adversos. Por isso o uso de plantas medicinais e fitoterápicos para tratamento de problemas leves ou como tratamento coadjuvante pode trazer muitos benefícios ao paciente (Zhang, Xue and Fong, 2011)

A cada ano são introduzidas novas doenças ou artifícios que elevam o número de pessoas consumindo desnecessariamente medicamentos de custos elevados e com muitos efeitos adversos. Transtorno de ansiedade generalizada, disfunção erétil, transtorno de disforia pré-menstrual, doença do refluxo gastroesofagiano, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), depressão, inclusive infantil, e outros transtornos psiquiátricos de existência duvidosa, tornaram-se o paraíso da indústria farmacêutica. Redução do que é aceitável como níveis normais de colesterol, triglicérides, glicose e pressão arterial também produzem lucros extraordinários para as indústrias farmacêuticas, pelo fato de considerarem doentes milhões de pessoas, que antes da redução forçada dos valores normais, eram saudáveis (Gøtzsche, 2016).

Essas práticas antiéticas e danosas para grande parte da população, fizeram com que o interesse nas plantas medicinais e fitoterápicos reaparecesse forçando a adoção de programas públicos nessa área. Dessa forma, a trajetória do uso de fitoterápicos e plantas medicinais no âmbito dos serviços de atenção primária à saúde no Brasil foi estimulada por movimentos populares, diretrizes de várias conferências nacionais de saúde e por recomendações da Organização Mundial da Saúde. Um dos marcos para fitoterapia no Brasil se dá em 2006 através do Decreto nº 5.813, de 22 de junho de 2006, que regulamenta a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos no âmbito do SUS, incentivando a fitoterapia por ser uma prática milenar, comumente empregada no Brasil. Ainda no mesmo ano, outra portaria do Ministério da Saúde (GM/MS nº 971/2006) incorpora a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), dando incentivos às práticas com plantas medicinais, como forma alternativa de promoção e tratamento da saúde. Em 2010, o Ministério da Saúde lança a Portaria nº 866/2010, que assegura e dissemina por todo o território nacional a Farmácia Viva, fazendo com que sejam ampliadas as demandas de implantação e as necessidades de cada região para efetivar sua construção em nível dos poderes estaduais e municipais (ANVISA, 2018).

Anteriormente à política e depois estimulados por elas, alguns estados e municípios institucionalizaram ações e programas com plantas medicinais na atenção primária à saúde. O uso da fitoterapia tem motivações diversas, tais como aumentar os recursos terapêuticos, resgatar saberes populares, preservar a biodiversidade, fomentar a agroecologia, o desenvolvimento social e a educação ambiental. Além disso, o tema das plantas medicinais não é valorizado no Brasil em virtude do predomínio amplo da quimioterapia, em que um único princípio ativo purificado e seu mecanismo de ação (modelo molecular e do sítio receptor) são os protótipos de entendimento e de ação na terapêutica. Isso faz com que o uso das plantas medicinais pareça um resquício de tempos subdesenvolvidos, primitivos e arcaicos de cuidado, e não como um futuro possível de tecnologias novas sustentáveis (e paradoxalmente antigas), aberto a modelos mais complexos de entendimento da ação das plantas sobre o ser humano (Antonio, Tesser and Moretti-Pires, 2014).

Esse curso/oficina teve como objetivo trazer informações sobre o uso plantas medicinais, principalmente na forma de infusões (chás) para os alunos do programa UniversIDADE da Universidade Estadual de Campinas. Além das aulas teóricas foram realizadas oficinas para a produção de mudas, preparação da terra e plantio de espécies medicinais, que deram origem a um jardim medicinal, no pátio interno de um edifício com salas de aulas da universidade.

Desde a criação do programa UniversIDADE, tínhamos intenção de oferecer o curso sobre plantas medicinais e criação desse jardim. No entanto, a ausência de infraestrutura própria da Faculdade de Ciências Farmacêuticas para oferecimento das aulas, dificultava sua execução. Somente em 2019 foi possível o oferecimento do curso/oficina, após a Pró-Reitoria de Graduação da Universidade designar algumas salas de aulas, localizadas no edifício conhecido como Engenharia Básica, para a Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Além disso esse edifício possui três jardins internos, muito adequados para a implantação de um jardim medicinal.

A relação do ser humano com as plantas parece fazer parte de seu inconsciente, pois, assim que a ideia foi divulgada diversos funcionários e estudantes se ofereceram para colaborar, como o pessoal da Divisão de Meio Ambiente da Prefeitura da Cidade Universitária e aluna do quarto ano de farmácia, Beatriz Andrade Moyses, que auxiliou em todas as aulas e atividades.

Embora não pareça, mas dar aulas sobre a atividade e uso de plantas medicinais para o grupo da UniversIDADE é uma tarefa de muita responsabilidade, pois, no universo de espécies utilizadas popularmente para fins medicinais, grande parte delas não possui estudos

científicos que garantam sua eficácia e segurança para uso. Dessa forma, selecionamos as espécies vegetais constantes do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, que receberam a chancela da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, complementada pelas constantes da lista de espécies utilizadas para a produção de fitoterápicos de registro simplificado, que possuem requisitos mínimos de segurança e eficácia (ANVISA, 2011; 2016; 2018; 2018b). Além disso, a discussão foi centrada na atividade dos produtos obtidos por infusão (chás) dessas espécies, pois essa forma de obtenção extraí principalmente substâncias hidrossolúveis com baixa biodisponibilidade e, portando distribuição limitada para os diversos órgãos e tecidos do organismo, reduzindo os riscos de efeitos adversos. Quando utilizamos solventes orgânicos, como por exemplo etanol, que extraem substâncias de maior lipossolubilidade, haverá maior absorção pelo sistema digestivo e, consequentemente, passagem para a circulação, distribuindo-se para todo organismo.

Aulas teóricas

As aulas sobre a atividade farmacológica e terapêutica das plantas foram organizadas por sistemas. No Sistema Nervoso Central foram selecionadas espécies utilizadas principalmente para o tratamento de ansiedade e distúrbios do sono, como valeriana, melissa, camomila e maracujá entre outras. Além da ansiedade e distúrbios do sono foram ministradas aulas sobre plantas estimulantes do sistema nervoso central como as que contêm cafeína e derivados, como café, chá preto, verde, mate, guaraná e cacau. Já para distúrbios leves do sistema digestivo como dispepsia, gases e gastrite existe uma grande variedade de espécies como a camomila, erva doce, hortelã, funcho e alcaçuz entre outras. Todas com uso tradicional de décadas a milhares de anos, com muitos estudos científicos. Também foram descritas as ações de plantas estimulantes do apetite, como as plantas amargas, espécies para tratamento de náuseas e vômitos (gengibre) e para outros distúrbios digestivos como boldo, carqueja e alcachofra. Para melhorar o funcionamento intestinal foram destacadas diversas espécies, principalmente alimentícias, ricas em fibras. Para a diminuição dos processos inflamatórios foram selecionados o salgueiro, a garra do diabo, a erva baleeira, a unha de gato e a arnica. A aula sobre plantas medicinais utilizadas como cicatrizantes foi ministrada pela doutoranda da Faculdade de Ciências Médicas, Núbia Almeida. A tabela 1 apresenta uma relação de todas as espécies abordadas em aula, partes utilizadas e principais indicações.

Denominação Popular	**Denominação botânica**	**Partes utilizadas**	**Indicações**
Valeriana	*Valeriana officinalis*	raízes	Ansiedade e insônia

Melissa	*Melissa officinalis*	folhas	Ansiedade, insônia, carminativo (gases), cólicas
Lavanda/alfazema	*Lavandula angustifolia*	flores	Fadiga mental e insônia
Camomila	*Matricaria recutita*	flores	Ansiedade, insônia, cólicas, tensão pré-menstrual, distúrbios digestivos
Maracujá	*Passiflora alata, P. edulis, P. incarnata*	folhas	Insônia, ansiedade
Kava-Kava	*Piper methysticum*	rizomas	Insônia, ansiedade
Laranja amarga	*Citrus auranticum*	Flores secas	Ansiedade, insônia.
Campim-limão, capim-cidreira, cidreira	*Cymbopogon citratus*	Folhas	Ansiedade, insônia.
Lípia, alecrim-do-campo, falsa melissa	*Lippia alba*	Partes aéreas	Ansiedade, insônia.
Hipérico	*Hypericum perforatum*	Partes aéreas	Depressão leve a moderada
Alcachofra	*Cynara scolymus*	folhas	Colagogo, colerético, digestivo, dislipidemia leve
Espinheira-santa	*Maytenus ilicifolia*	folhas	gastrite
Hortelã	*Menta piperita*	folhas	carminativo (gases), antiespasmódico (cólicas)
Boldo	*Peumus boldus*	folhas	colagogo, colerético, digestivo
Boldo-brasileiro, boldo-africano	*Plectranthus barbatus*	folhas	colagogo, colerético, digestivo
Cardo mariano, silimarina	*Silybum marianum*	Frutos	Hepatoprotetor
Erva-doce	*Pimpinella anisum*	frutos secos	carminativo, antiespasmódico, distúrbios digestivos
Funcho	*Foeniculum vulgare*	frutos secos	carminativo, antiespasmódico, distúrbios digestivos
Cominho, alcaravia	*Carum carvi*	frutos secos	carminativo, antiespasmódico, distúrbios digestivos
Alcaçuz	*Clycyrrhiza glabra, G. inflata, G.uralensis*	raízes	gastrite
Maconha	*Cannabis sativa*	flores, folhas	Anorexia, náuseas e vômitos
Dente-de-leão, amargosa	*Taraxacum officinale*	folha, raízes	Anorexia, carminativo, digestivo
Gengibre	*Zingiber officinale*	rizoma	náuseas por movimento (cinetose) e vômitos
Mil-folhas, Atroveran	*Achille millefolium*	partes aéreas	carminativo, antiespasmódico, digestivo
Carqueja	*Baccharis trimera*	caule alado	problemas digestivos
Cúrcuma, açafrão-da-terra	*Curcuma longa*	rizoma	problemas digestivos, gases, cólicas
Chá-preto, chá-verde	*Camellia sinensis*	folhas	diarreias, auxiliar nas infecções intestinais
Salgueiro	*Salix alba, S. purpúrea, S. daphnoides, S. fragili*	cascas	analgésica, antipirética, anti-inflamatória, astenia, estimulante
Garra-do-diabo	*Harpagophytum procumbers*	raízes	artrite, dor muscular, dor por endometriose
Unha-e-gato	*Uncaria tomentosa*	casca, folhas, raízes	dores articulares (artrite) e musculares
Tanaceto	*Tanacetum parthenium*	folhas	profilaxia da enxaqueca
Erva-baleeira	*Cordia verbenacea*	Folhas em etanol para uso externo	Dores musculares e articulares

Arnica	*Arnica montana*	flores em etanol para uso externo	equimoses, hematomas, contusões
Ginseng	*Panax ginseng*	raízes	fadiga física e mental, adaptógeno
Guaraná	*Paullinia cupana*	sementes moídas	astenia, estimulante
Chá-mate	*Ilex paraguariensis*	folhas	astenia, estimulante
Café	*Coffea arabica*	fruto torrado	astenia, estimulante
Cacau	*Tehobroma cacao*	amêndoas secas	astenia, estimulante
Alho	*Allium sativum*	bulbo fresco, pó seco, óleo, tintura	tratamento auxiliar na hiperlipidemia e hipertensão leve; gripes e resfriados; repelente de insetos
Ginkgo	*Ginkgo biloba:*	Extrato padronizado de folhas	Vertigens e zumbidos (tinidos) resultantes de distúrbios circulatórios, distúrbios circulatórios periféricos (claudicação intermitente) e insuficiência vascular cerebral
Castanha-da-Índia	*Aesculus hippocastanum*	Extrato das sementes	fragilidade capilar, insuficiência venosa
Hamamelis	*Hamamelis virginiana*	folhas	Uso interno: alívio sintomático de prurido e ardor associado a hemorroidas. Uso tópico: hemorroidas externas e equimoses
Mirtilo	*Vaccinium myrtillus*	Frutos	Fragilidade e alteração da permeabilidade capilar, insuficiência venosa periférica
Centela, centelha-asiática	*Centella asiatica*	Extratos das partes aéreas	insuficiência venosa dos membros inferiores
Cimicífuga	*Actaea racemosa*	extratos de raiz ou rizoma	sintomas do climatério
Saw palmetto	*Serenoa repens*	Extrato dos frutos	Hiperplasia benigna da próstata e sintomas associados
Soja	*Glycine max*	Extratos de sementes	Coadjuvante no alívio dos sintomas do climatério
Plantago	*Plantago ovata*	Casca da semente em pó	Coadjuvante nos casos de obstipação intestinal. Coadjuvante no tratamento da síndrome do cólon irritável
Guaco	*Mikania glomerata, M. laevigata*	Folhas	Expectorante, broncodilatador
Polígala	*Polygala senega*	Raízes	Bronquite crônica, faringite
Eucalipto	*Eucalyptus globulus*	Folhas	Antisséptico das vias aéreas superiores e expectorante
Sabugueiro	*Sambucus nigra*	Flores	Mucolítico/expectorante, tratamento sintomático de gripe e resfriado
Calêndula	*Calendula officinalis*	Flores	cicatrizante, anti-inflamatório
Babosa	*Aloe vera*	gel presente na parte interna das folhas	cicatrizante, queimaduras térmicas e de irradiação
Crajiru, Chica,	*Arrabidaea chica*	Folhas	Cicatrizante, mucosite oral

Na área de câncer foi discutido o desenvolvimento de muitos quimioterápicos, isolados de espécies vegetais, somente para ressaltar a importância da pesquisa de novos fármacos oriundos de produtos naturais, destacando que nesses casos essas espécies não podem ser utilizadas na forma de chás, pois não terão efeito. Destacamos os métodos de prevenção e os

alimentos que podem ajudar a diminuir o risco de alguns tipos de câncer. Além disso, também foi apresentada aula sobre o uso dos alimentos com propriedades funcionais e ou de saúde.

Devido ao grande interesse apresentado pelos alunos sobre o tema do câncer e doenças crônicas, foram apresentadas de forma sucinta algumas das Práticas Integrativas Complementares incorporadas ao Sistema Único de Saúde a partir de 2006 por intermédio da PNPIC (Programa Nacional de Práticas Integrativas Complementares). Foram apresentadas alternativas de cuidado que podem ser incorporadas à rotina diária de forma mais autônoma como a arteterapia, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, yoga, imposição de mãos, cromoterapia, bioenergética, acupuntura, prática de atividade física, focando, principalmente, naquelas terapias que possuem como base o uso de plantas medicinais de alguma forma, como a nutrição e os alimentos com propriedades funcionais, apiterapia, aromaterapia, ayurveda, homeopatia, medicina tradicional chinesa e terapia de florais, como forma de melhoria da qualidade de vida, principalmente para promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Antes de iniciar a produção de mudas e o plantio propriamente dito, os alunos foram introduzidos à botânica sistemática que é o ramo da botânica que ordena os vegetais em sistemas, considerando suas características morfológicas e externas, suas relações genéticas e suas afinidades. Foram também apresentados aos nomes científicos e populares de cada espécie, importante passo para o reconhecimento das plantas medicinais encontradas na natureza, principalmente em um país que abriga uma imensa biodiversidade e no qual o uso de nomes populares é tão diverso. Ainda da parte teórica, a produção de mudas consistiu em ensinar a melhor forma de propagação de cada espécie estudada, tanto de forma assexuada (utilizando estruturas vegetais) como sexuada (com o uso de sementes), seu processamento a fim de manter alta a taxa de germinação e seu armazenamento quando necessário. Além disso, foram apresentadas espécies inseticidas naturais para manter o jardim da forma mais sustentável possível.

Oficinas Práticas:

Os alunos foram instruídos a coletar frutos, sementes e as partes vegetativas (figura 1), que aprenderam na teoria, para iniciar a produção das mudas que fariam parte do jardim medicinal. Algumas plantas foram transplantadas diretamente em vasos, outras tiveram que ser preparadas.

Nessa etapa da oficina, contamos com a ajuda de mais uma entusiasta das plantas medicinais, Cristina Tanikawa, colaboradora voluntária do Espaço Mandala[3] da Unicamp, que nos cedeu algumas plantas e um canteiro que foi usado como berçário para que as mudas pudessem enraizar e crescer para posterior plantio (figura 2). Além disso, organizou uma palestra sobre a produção de Eco-enzyma, na qual os alunos aprenderam a elaborar um adubo ecológico de forma sustentável e prática, a partir do aproveitamento de resíduos orgânicos, que foi usado no jardim medicinal.

Figura 1. Plantas coletadas para elaboração das Mudas.

Figura 2. Mudas produzidas pelos alunos e colocadas no berçário, canteiro do Espaço Mandala da Unicamp.

Com as mudas no berçário, os alunos foram convidados a analisar o local do plantio a fim de avaliar as plantas ali existentes, a presença de plantas invasoras, de raízes superficiais, a disponibilidade de luz natural, as condições gerais do canteiro, seu entorno e a disponibilidade hídrica. E a partir dessa análise, eles começaram a desenhar um jardim medicinal, que foi transformado em um croqui simplificado (figura 3). O jardim começou a criar forma.

[3] Espaço Mandala – Laboratório de Práticas Alternativas Complementares e Integrativas em Saúde – Faculdade de Ciências Médicas – Universidade Estadual de Campinas.

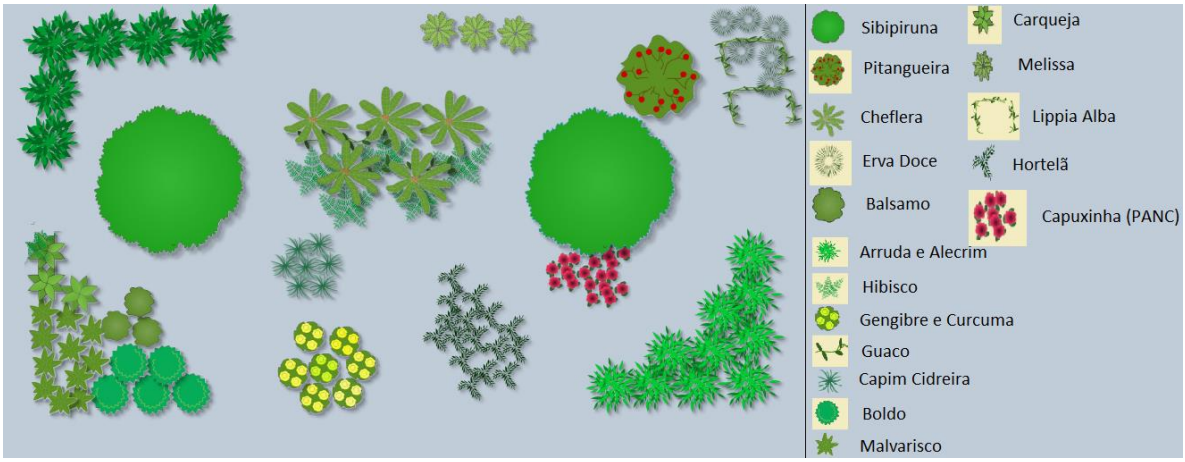


Figura 3. Croqui da área de plantio.

Na etapa de preparo inicial do solo, contamos com a ajuda essencial da Divisão de Meio Ambiente da Unicamp que removeu o entulho do local, as plantas invasoras e deu uma boa revolvida no solo que estava extremamente compactado (figuras 4 e 5).

Figura 4. Remoção de plantas invasoras, resíduos da construção civil.

Figura 5. Revolvimento do solo compactado

Com o jardim desenhado em mente, os alunos vinham para as aulas práticas muito comprometidos, dispostos e devidamente equipados de chapéus, luvas e ferramentas em punhos (figuras 6). Aula após aula, o jardim ia se transformando até que os canteiros foram desenhados e delimitados por tijolos (figura 7).

Figura 6. Conjunto de fotos dos dias de Preparo do Solo

Figura 7. Delimitação dos canteiros com tijolos

Para o preparo do solo, atentaram para a boa drenagem dos canteiros, a profundidade ideal para cada espécie, incorporaram a terra vegetal e deixaram com boa aeração. Finalmente, o dia do plantio. As mudas trazidas do berçário, foram plantadas e devidamente irrigadas. O jardim estava pronto. (figura 8)

Figura 8: Jardim Medicinal Viviane Ferrinho.

Muito além de obter um belo jardim de plantas medicinais, aprender na prática a melhor forma de preparar um terreno para plantio, a força que é necessária para se revolver o solo, a profundidade dos berços para receber as mudas, como manusear, identificar as diferentes espécies através do contato com as diferentes plantas, principalmente aquelas que possuem mesmo nome popular, saber as semelhanças e os principais perigos associados ao mau uso delas, os diferentes aromas e texturas que revelam sua identidade e sua função, foram alguns dos ganhos imensuráveis possibilitado por essa oficina. Obtivemos tardes incríveis de troca, os alunos sempre traziam uma raiz, semente, folha ou flor diferente para discutirmos durante as aulas, uma energia interminável para cavar, rastelar, catar pedras, carregar sacos de terra vegetal, plantar, perguntar, contar histórias, trocar informações, impossível ficar parado no meio de tamanha felicidade, e assim nasceu o Jardim Medicinal

No primeiro semestre de 2019, infelizmente perdemos nossa aluna Viviane Ferrinho, que sofria de fibrose cística, doença ainda incurável. A Vivi foi uma aluna muito ativa tanto nas entidades da FCF, como também nas associações que reúnem grupos de pacientes com fibrose cística. Por essa dedicação e, também, por sua doçura, foi muito querida por todos que a conheceram, alunos, professores e funcionários técnico-administrativos. Após o seu falecimento alguns membros da comunidade tiveram a ideia de criar um jardim medicinal em homenagem a Vivi, que estimulou ainda mais a criação do curso/oficina.

Referências

Agência Nacional de Vigilância Sanitária: Consolidado de normas de registro e notificação de fitoterápicos, Brasília, ANVISA, 2018b.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária: Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 1. ed. – ANVISA, Brasília, 2011.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária: Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 1.ed. – Primeiro Suplemento – ANVISA, Brasília, 2018.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária: Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira, 1.ed. ANVISA, Brasília, 2016.

Almeida, JS; Nascimento, SB; Cardoso, JÁ; Vasconcelos, AMB; Machado, DG; Dourado, GOL. A Fitoterapia no Centro de Saúde da Família: Um olhar sobre Práticas Integrativas no VER-SUS. Saúde em Redes. 2018; 4(1):193-204.

Alonso, J.: Tratado de fitofármacos e nutracêuticos / Jorge Alonso – 1.ed. – São Paulo: AC Farmacêutica, 2016.

Antonio, Tesser, Moretti-Pires. Fitoterapia na atenção primária à saúde. Rev. Saúde Pública 2014;48(3):541-553.

Braziliam Medicinal Plants / Editors: Luzia Valentina Modolo and Mary Ann Foglio – Boca Raton: CRC Press Taylor & Francis Group, 2020.

Carvalho, JE. Atividade Antiulcerogênica e Anticâncer de Produtos Naturais e de Síntese. Construindo a História dos Produtos Naturais. Multiciência. Outubro, 2006.

Chevallier, A.: O grande livro das plantas medicinais /Andrew Chevallier – São Paulo: Publifolha, 2017.

Fitoterapia: fitofármacos, farmacologia e aplicações clínicas / Hildebert Wagner e Markus Wiesenauer – 2ed. – São Paulo – Pharmabooks, 2006.

Gøtzsche, P. Medicamento mortais e o crime organizado: como a indústria farmacêutica corrompeu a assistência médica. Porto Alegre – Bookman, 2016.

Herbal Medicine: biomolecular and clinical aspects / Editors, Iris F.F. Benzie and Sissi Wachtel-Galor – 2nd ed. – Boca Raton: CRC Press Taylor & Francis Group, 2011.

Principles and Practice of Phytotherapy, Edited by Kerry Bone, Simon Mills, 2ed – Churchill Livingstone, Elsevier, 2013

Tilburt, JC and Kaptchuk, TJ: Herbal medicine research and global health: an ethical analysis. Bulletin of the World Health Organization: 86 (8): 2008.

Zhang, AL; Xue, CC and Fong, HH. Integration of herbal medicine into evidence-based clinical practice. Current status and issues. in: Herbal Medicine: biomolecular and clinical

aspects / Editors, Iris F.F. Benzie and Sissi Wachtel-Galor – 2nd ed. – Boca Raton: CRC Press Taylor & Francis Group, pag. 453-64, 2011.

ANEXO

Depoimento

Dulce Fernandes Barata (Instrutor: Prof. Dr. João Ernesto de Carvalho)

Oficina Plantas Medicinais: Usos, Produção de Mudas e Implantação de Jardim Medicinal

1. Apresentação dos Objetivos

O principal objetivo que chamou a minha atenção para participar desta oficina, foi o de aprender, tanto teoricamente, como poder praticar os ensinamentos sobre plantas medicinais. Além disso, pela proposta do instrutor seria criado canteiros para o plantio de ervas medicinais, num dos pátios internos do prédio da Faculdade de Engenharia Básica. Por esta razão o trabalho cumpriria assim, uma dupla função: o de dar chance para nós alunos (as) em exercitar as técnicas de plantio sob a orientação da doutoranda, Mariana Nagle dos Reis, e devolvermos assim um espaço esquecido, em uma área verde cheia de vida, tanto para a faculdade, como para toda a comunidade da UNICAMP.

As plantas medicinais têm ganhado cada vez mais visibilidade, tanto dentro como fora da universidade por se tratar de um universo, que desde os tempos mais longínquos, o homem sempre buscou a cura de suas doenças rotineiras ou crônicas, com chás, infusões, elixires, unguentos etc. à base de vegetais. Muitas civilizações da Ásia e do Oriente Médio, como a chinesa, egípcia, indiana e também os indígenas e aborígenes da América e da Oceania, utilizavam substâncias de plantas medicinais.

2. Breve Histórico do Uso de Plantas Medicinais

Civilizações surgidas em 3.000 a.C. no Egito, na Índia e na China já utilizavam plantas medicinais. Pesquisas revelaram que, os primeiros registros escritos da história das plantas medicinais é o Papiro Ebers, no Egito em 1.500 a.C. cujas plantas descritas eram a mirra (Commiphora molmol), a mamona (Ricinus communis) e o alho (Allium sativum). À mesma época na Índia os poemas épicos, os Vedas mencionavam preciosas informações sobre a Medicina da época. Em 400 a.C. o médico indiano Charaka Samhita escreveu um tratado sobre 350 plantas, entre as quais a bisnaga (Ammi visnaga), e a centelha (Centella asiática). O texto médico chinês mais antigo: “Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo” foi escrito no séc. I a.C. Acredita-se que nessas culturas, além do poder curativo das plantas,

elas também tinham o poder mágico em seus rituais. Todo esse conhecimento milenar era transmitido através da oralidade por todas essas civilizações.

No séc. II a.C. as rotas comerciais entre a Europa, Oriente Médio, Índia e Ásia foram bem-sucedidas aonde haviam trocas de ervas medicinais e culinárias. O cravo-da-índia (Eugenia caryophylla), originado das Filipinas, só foi levado à China no sec. III a.C., chegando ao Egito no ano 176 d.C. A popularidade do cravo-da-índia atravessou séculos, e as suas propriedades antissépticas e analgésicas só foram chegar à Europa por volta do séc. VIII d.C. Na Europa, no sec. I d.C., o médico grego Dioscórides fez a façanha de escrever a primeira farmacopeia, "De Materia Medica", cuja intenção era de escrever um trabalho que fosse a bíblia das plantas medicinais, cujo texto continha cerca de 600 plantas. Como foi muito bem aceito, no ano de 512 d.C. foi o primeiro livro a conter ilustrações coloridas com plantas, perfazendo assim 400 páginas. Tornou-se uma obra de referência na Europa até o séc. XVIII.

Foi no início do séc. XIX que a Fitoterapia (em grego phyton: vegetal e therapeia: tratamento) começou a se declinar na Europa, com o surgimento de escolas médicas, universidades e laboratórios de Química – caminho aberto por Paracelso (1493-1541) no séc. XVI – influenciando assim um novo paradigma para a medicina ocidental. A partir de 1860, na Europa o caminho de ambas se diverge e seguem em direções opostas.

No entanto, com todo esse avanço conquistado na Europa (Escolas de Medicina, Universidades e Laboratório de Química) não foi suficiente o bastante para impedir, que a maioria das pessoas ainda preferisse o tratamento com a medicina natural, que já existia há milhares de anos em várias partes do mundo, inclusive no continente europeu.

É interessante ressaltar quais foram as plantas medicinais, mais conhecidas e utilizadas na Antiguidade (China, Índia, Japão, Oriente Médio e África), na Europa, Américas e Oceania por muitas civilizações, destinadas aos tratamentos de várias moléstias do corpo humano. O alcaçuz (Glycyrrhiza uralensis); o alho (Allium sativum); a babosa (Aloe vera); a bardana (Arctium lappa); a bisnaga (Ammi visnaga), a camomila (Matricaria recutita); a canela (Cinnamomum spp.); o cânhamo (Cannabis sativa); o cardamomo (Elattaria cardamomum); o cravo-da-índia (Eugenia caryophyllata); a centella (Centella asiática); a coca (Erythroxylum coca); a cúrcuma (Curcuma longa); a ephedra (Ephedra sinica); o gengibre (Zingiber officinalis); a linhaça (Linum usitatissimum); a marmeleira-da-índia (Aegle marmelos); a mirra (Commiphora molmol); a noz-moscada (Myristica fragans); a papoula (Papever somnifereum); a raiz de ginseng-coreano (Panax ginseng); e a salsaparrilha (Smilax spp.), entre muitas outras.

Quais foram então os benefícios obtidos com o uso de plantas medicinais para devolverem a saúde e o bem-estar das civilizações? Para citar alguns exemplos: o alcaçuz, anti-inflamatório; o alho, antibiótico natural e antisséptico usado para ferimentos; a babosa, já era apreciada por Cleópatra para tratamento da pele, indicada também para queimaduras e cicatrizante; a bardana, trata erupções da pele e infecções na garganta; a bisnaga, para tratamento da asma e dores causadas por cálculos renais; a camomila, como alívio de problemas digestivos, tensão nervosa e irritabilidade; a canela, para estados febris, náuseas, gripes e resfriados; o cardamomo, no Egito foi usado como perfume, e é indicado para problemas digestivos, indigestão e gazes; a centelha, há séculos usada para hanseníase; o cânhamo, a papoula (morfina sintetizada da planta) e a coca (cocaína sintetizada da planta), como analgésicos, anestésicos e como narcóticos; o cravo-da-índia, analgésico (dor de dentes), antisséptico e especiaria; a cúrcuma, anti-inflamatório, alergias, artrite, diabetes e psoríases. Estes são alguns dos bons exemplos das propriedades terapêuticas das plantas medicinais.

No nosso mundo verde existe cerca de 500 mil plantas, mas apenas 10 mil são usadas como medicinais. As partes constituintes das plantas medicinais são: as raízes, tubérculos e rizomas, troncos, cascas, galhos, folhas, flores, frutos e sementes, às vezes usadas frescas ou secas. As fórmulas farmacêuticas podem ser líquidas ou sólidas para extrair delas substâncias medicinais. As líquidas em forma de chás, infusões, xaropes, tinturas, gotas, sucos, óleos terapêuticos, entre outros. As sólidas podem ser cápsulas, pós, cremes, unguentos, supositórios, cataplasmas e óvulos vaginais. Tanto as cápsulas como os pós podem ser ingeridos com água ou simplesmente polvilhando o pó sobre o alimento.

Os processos mais usados para obtenção dos fitoterápicos são: a infusão, a forma mais simples de preparar plantas delicadas, como folhas e flores, colocadas num bule e derramando água fervente. O resultado é uma bebida agradável ou em forma de medicamento; a decocção, que tanto pode ser preparada com os frutos, ramos, como raízes e cascas frescas ou secas e fervidas previamente, cujas partes mais duras precisam ser quebradas antes em pedaços pequenos. Para ingerir é só passar antes numa peneira ou num coador. Na China a decocção mais usada era a mistura de várias partes do vegetal com água, fervendo-as e deixando-as cozinhar até ficar um líquido mais concentrado. Neste caso usavam para banhar afecções da pele ou para problema de gengivas; a percolação, mistura de água fervente ou com solvente (álcool). O café é uma percolação: esgotamento da planta por meio de gotejamento; o extrato, que é preparado na consistência líquida ou sólida ou os dois ao mesmo tempo, a partir do material vegetal ou animal; a tintura, na qual a planta é imersa

em álcool ou numa mistura de álcool e água, coando depois a solução obtida, que pode durar cerca de dois anos; a maceração, feita com a temperatura ambiente, num recipiente fechado por um período prolongado (horas ou dias) e sob agitação ocasional e sem renovação do líquido extrator; o xarope, preparado com mel ou açúcar mascavo (bons conservantes), de gosto doce para disfarçar o sabor amargo de certas plantas, indicado para tosse e dor de garganta; os vinhos tônicos, que são preparados com parte das plantas no vinho tinto ou branco e deixados em infusão por algumas semanas.

As recomendações para o bom uso das plantas medicinais é saber sempre a sua origem, ter conhecimento sobre suas propriedades terapêuticas, não misturar plantas já testadas com outras que não se tem certeza sobre seus efeitos, que misturadas podem ser danosas à saúde. Na dúvida é sempre bom consultar um fitoterapeuta. Não é porque se trata de plantas medicinais que não fazem mal, mas que em alguns casos podem causar efeitos colaterais prejudiciais ao corpo, como alergias, vômitos, problemas digestivos e dores de cabeça. O cultivo e uso de plantas medicinais têm aumentado a olhos vistos no mundo todo, isto porque as pessoas aprenderam a tê-las por perto, seja em seus canteiros, seja em vasos nos jardins e nos quintais ou nos terraços e varandas dos apartamentos. O custo em preservar a saúde torna-se bem menor, tanto quanto seu preparo, como para seu consumo, ao invés de utilizar medicamentos sintéticos de preços mais elevados e com riscos maiores de seus efeitos colaterais também.

A natureza contemplou o homem com uma enorme e rica diversidade de espécies de todas as famílias de plantas medicinais para poder usufruir de suas propriedades e buscar o segredo que cada uma delas esconde em suas partes constituintes como troncos, cascas, galhos, folhas, raízes, flores e frutos. Também o dotou de sabedoria, capacidade de observação aguçada dos sentidos e também de uma grande curiosidade, frente à esta variedade e complexidade, do ponto de vista das Ciências Biológicas, Médicas, Farmacêuticas e Agrícolas e das Ciências Exatas, como a Química e a Física. Em todas elas o ponto de interesse comum é a chave do conhecimento profundo e misterioso, que as plantas medicinais trazem há milhões de anos. Além disso, estão presentes em todas as regiões climáticas e geográficas: nas montanhas, nas florestas, à beira dos rios, nas altitudes, nas planícies e por todos os lugares onde floresceram, desde sempre onde o homem habitou em cavernas, cabanas, ocas, palhoças, palafitas e no entorno das áreas de palácios, igrejas e templos como sede do poder e para a prática das diferentes religiões existentes no mundo.

As enfermidades iam surgindo sob a forma de sintomas físicos, emocionais, mentais e espirituais, conforme o tempo da vida passava pelas áreas isoladas, nos campos, nas aldeias,

nos povoados das civilizações primitivas, milenares, orientais e ocidentais, antes e depois de Cristo. O grande problema colocado era como saber e como fazer para tratar e curar as doenças desconhecidas, sem parâmetros para identificar suas origens. Através das experiências adquiridas pelos seus antepassados, de geração em geração, a prática de uso das plantas medicinais, foi o único recurso natural desenvolvido para se ter uma vida mais saudável e livre dos males causados pelas enfermidades. Com as trocas comerciais via marítima ou terrestre, as pessoas levavam ou traziam plantas medicinais de uma região para outra e de um país para outro, e o modo de prepará-las era transmitido via comunicação oral.

O alho, por exemplo, é originário da Ásia Central e foi sendo cultivado também mais para o Oeste até chegar finalmente ao Egito; a bisnaga tem sua origem no Oriente Médio; o cravo-da-índia veio das Filipinas. Na viagem que Marco Polo fez à China descobriu o cravo, o gengibre e a canela, sendo levados por ele à Europa. Navegantes árabes também levaram da China para a Europa a raiz de ginseng coreano. Outras plantas como: a mirra, a mamona, o talo da água marinha, a kana, o cacto baixo e a iboga todas eram de origem árabe. O bupleuro, era de origem chinesa. As plantas cultivadas no Norte da África foram: a genciana, a babosa e a papoula. O guaiaco, a quina e a salsaparrilha eram usadas pelos incas, maias e astecas na América do Sul. O tabaco era conhecido como erva xamânica pelos povos nativos das Américas. Já o milho e a batata eram cultivados pelos povos andinos, e que depois foram levados à Europa, após a descoberta da América por Cristóvão Colombo em 1492.

Não foi só o Velho Mundo que contribuiu para desvendar o universo das plantas medicinais para todas as civilizações, mas o Novo Mundo também despertou interesses para outros povos, com a chegada dos navegantes espanhóis e portugueses. Os povos nativos, como os incas, os maias e os astecas dominavam o uso de plantas medicinais, tanto para curar as enfermidades, como para participar nos rituais de cerimônia de seus deuses, até então eram desconhecidas pelas civilizações orientais e europeias. As regiões da América do Norte, passando pelo Ártico, Alasca, Canadá, Estados Unidos e o México, toda a América Central, até a América do Sul todas foram habitadas por povos nativos, como os aborígenes e os índios, de diversas tribos, que sua vez também cultivavam plantas medicinais, até então totalmente desconhecidas pelo outro lado do mundo: o milho, a batata, o cacau, a pimenta-de-caiena e o girassol começaram a ser levadas para a Europa, Ásia e África, devido ao comércio marítimo estabelecido, através das rotas dos navegantes europeus. A fitoterapia do México até o Panamá, por exemplo sofreu inúmeras influências dos maias, astecas e espanhóis. Os povos andinos já detinham muitos conhecimentos como de Engenharia, Agricultura, Economia, Astrologia etc.

O curioso é como esses povos eram avançados para a época. Já no ano de 1552, o primeiro compêndio botânico, o "Manuscrito Badianus", foi escrito pelo asteca Martín de la Cruz, reunindo 251 espécies de plantas mexicanas, entre as quais a damiana (Turnera diffusa) e a algaroba (Prosopis juliflora), entre outras. Usavam também outras espécies de plantas de origem europeia, como o poejo (Mentha pulegium) e o tomilho (Thymus vulgaris). Já a fitoterapia mais utilizada no Caribe era o capim-limão (Cymbopogom citratus) e o melão-de-são-caetano (Mormodica Charantia). O tabaco (Nicotiana tabacum), o alho (Allium sativum) e a pimenta-malagueta (Capsicum frutencens) foram introduzidas pelos escravos africanos, assim como a prática de danças e do culto religioso.

E os nossos índios brasileiros, quais seriam as plantas medicinais, que usavam (e ainda usam) para curar as enfermidades de suas tribos, na região amazônica, por exemplo?

A lista de plantas medicinais é grande e variada, e não especifica nenhuma tribo, mas generaliza a região amazônica, tais como: a açoita cavalo (Luchea divaricata) auxilia na má circulação do sangue, pressão alta, colesterol e triglicérides, artrite, artrose, reumatismo, diarreia, hemorragia e tumores; a alcachofra (Cynara scolymus, L.) para obesidade, colesterol e congestão hepática; o alcaçuz (Glycyrrhiza glabra L.) como anti-inflamatório nas faringites, falta de ar, coriza, diurético e laxante leve; o alecrim (Rosmarinus officinalis, L.) para febres, dispepsia, debilidade cardíaca, histerismo e nervosismo; a alfazema (Lavandula officinalis) é antiespasmódico no combate a gazes intestinais, enxaqueca, asma, bronquite, catarro, gripe e tosse; a arnica (Arnica montana, L.), de uso externo para cataplasma em contusões, golpes e hematomas; a aroeira (Schinus terebinthifolius, Raddi.), atonia muscular, distensão dos tendões, artrite, cicatrizante, erisipela e anti-inflamatório, apenas para citar algumas delas; o barbatimão (Stryphonodendrum barbatimão, Mart.), poderoso adstringente, cicatrizante, blenorragia, diarreia, higiene íntima feminina, leucorréia (corrimento); a bardana (Arctium lappa, L.) depurativo do sangue, abcessos, afecções da pele, eczema, furúnculos e gastrite; o boldo (Coleus barbatus, Benth.), como um estimulante da digestão, embaraços gástricos e afecções do fígado; a calêndula (Calendula officinalis, L.) indicada como cicatrizante, alergias respiratórias, úlceras gastroduodenais, sinusite, feridas e alergias; a camomila (Matricaria camomila, L.), antiespasmódica, calmante suave, cólicas hepáticas, depressão nervosa, diarreias, câimbras do estômago; a cana do brejo (Costus spicatus, Swartz.), para cálculos renais, inflamações dos rins, pedra na bexiga e diurético; a carqueja (Baccharis trimera (Less) DC.), para casos de anemia, anginas, azia, distúrbios digestivos estomacais, intestinais e hepáticos; a copaíba (Copaífera spp.), sífilis, bronquite, cistite, tosse, urticária e cicatrizante; a cáscara sagrada (Rhammus purshiana), para prisão de ventre, vesícula biliar, rins e para

emagrecimento, e algumas outras plantas mais; a damiana (Turnera ulmifolia, L.), serve como estimulante tônico para os nervos, paralisias, diabetes e malária; o dente de leão (Taraxacum officinale, Web.), para congestão hepática, diurético, fígado, hidropisia, icterícia e inflamação da vesícula biliar; o endro (Anethum graveolens, L.), inibe gazes e evita cólicas intestinais, arrotos, hiperacidez estomacal e insônia; a erva de bicho (Polygonum hydropiper, L.), estimulante da circulação, varizes, hemorroidas, diurético e para vermes intestinais; a espinheira santa (Maytenus ilicifolia, Mart.), gastrite, gases intestinais, hiperacidez, ulceração do estômago, analgésica, cicatrizante e antisséptica; o fucus (Fucus vesiculosus, L.), diurético, tonifica o útero, disfunções da tireoide, vesícula, laxante e obesidade; o ginkgo biloba (Ginkbo biloba, L.), atua na circulação sanguínea, vertigens, isquemia, tratamentos de micro varizes, úlceras varicosas e labirintite; o guaco (Mikania laevigata, Schultz bip.), bom para tosses rebeldes, asma, bronquites, coqueluche, febres, gota, sífilis e paludismo; o hibiscos (Hibiscus rosa-sinensis, L.), antiespasmódico, diurético, digestivo, laxante suave, moderador do apetite; a ipecacuanha (Cephaelis ipecacuanha), bom para asma, febre, bronquite, catarro sufocante, coqueluche e pneumonia; o ipê roxo (Tabebuia avellanedae, Lorenz x Griseb), anti-inflamatório, para infecções do útero, câncer, tumores, gastrite, leucorreia, reumatismo e anemia; o jaborandi (Pilocarpus jaborandi, Holmes.), tônico capilar, afecções biliares, caxumba, nefrite crônica e nevralgias; o jambolão (Syzygiumm jambolanum, D.C.), disenteria, diabetes, hemorragia e leucorréia; a losna (Artemisia absinthum, L.), para menstruação difícil, cólicas, febres, vômitos, mau hálito e histerismo; a malva branca (Malva sylvestris), para afecções da garganta, acalma dores, catarro, pulmonar ou de qualquer espécie, erupções cutâneas, prisão de ventre, tosse e laringite; a marapuama (Phychopetalum olacoides Bentham), para banhos e fricções no tratamento da paralisia do beri-beri e astenias (cardíacas e gastrointestinal); a noz moscada (Myristica fragans Houtt.), aromático, carminativo (gases), digestivo, além de ser condimento; o orégano (Origanum vulgare, L.), cólicas abdominais, gases, dor de cabeça, enjoo e condimento culinário; a pata de vaca (Bauhinia fortificata, Link.), antidiabético, diurético, males dos rins e do estômago, cálculos renais e elefantíase; o poejo (Mentha pulegium, L.), para acidez, ardor no estômago, arroto, enjoo, catarro em geral, debilidade do sistema nervoso, insônia e diarreia; a quassia (Picrasma excelsa), para atonia digestiva, gástrica e intestinal, cálculo renal, depurativo, diarreia, doenças venéreas e espermatorreia; a romã (Punica granatum, L.), é adstringente, para afecções da pele, faringite, gengivite, inflamações internas, como a amigdalite, garganta e laringite; o sabugueiro (Sambucus nigra), para febres, resfriado, diarreia, anginas na garganta, hemorroidas, retenção de líquido e sarampo; a sálvia (Salvia officinallis, L.), boa

para depressão, cansaços de origem nervosa, crise de asma, afecções cardíacas, suores frios, diabetes, diurético e fadiga; a salsaparrilha (Smilax aspera, L.), para dores artríticas, reumatismo, sífilis, falta de transpiração, sudorífica, gotas, inflamações dos gânglios linfáticos na virilha, mas axilas e no pescoço; a sucupira (Bowdichia nitida, Spreng.), serve para inflamações na garganta, reumatismo crônico, sífilis e amenorreia; a tanchagem (Plantago majus L.), bom para afecções bucais, abcessos, adstringente, amigdalite e analgésico; o tomilho (Thymus vulgaris L.), indicado para reumatismo, diarreia, angina, amenorreia, corrimento, diurético e cicatrizante; a unha-de-gato (Uncaria tomentosa, (Wild.) DC.), é anti-inflamatório, antioxidante, artrite, artrose, câncer, pneumonia e prevenção de trombose; e a verônica (Veronica officinalis, L.), bom cicatrizante, serve para lavar feridas velhas, asseio vaginal, icterícia, anemia, gota, cálculos da bexiga, diarreia e hemorragia.

Os índios da região amazônica usam muito mais plantas medicinais que essas apresentadas, mas foi apenas para dar um panorama geral das mais conhecidas e de seus diversos empregos para curar doenças que afetam toda a comunidade. A população indígena dessa grande e rica região do país influenciou bastante as pessoas que vivem também nesta região norte do Brasil, como em nenhuma outra encontrada nas demais regiões brasileiras. Em Belém do Pará, por exemplo, tem o grande Mercado do Ver o Peso, que possui inúmeras barracas onde se vendem todo tipo de ervas medicinais sob diversas formas: frescas ou secas, garrafadas (plantas em solução aquosa ou alcóolica), sementes, raízes e cascas. A grande maioria dos paraenses não tem o hábito de tomar remédios sintéticos, mas sobretudo todos preparam seus próprios medicamentos à base de plantas medicinais. É uma tradição que vem de muito longe, passada de geração em geração. É uma cultura tão enraizada no povo, que dificilmente irá mudar, e que continua assim até hoje, desde sempre.

3. Parte Prática na Oficina de Plantas Medicinais

A segunda parte da nossa oficina de plantas medicinais foi orientada pela doutoranda Mariana Nagle dos Reis, de caráter mais prático: como saber preparar o solo dos canteiros a serem ainda formados, conhecer as técnicas adequadas para o plantio de mudas de várias espécies (que poderiam ser trazidas por nós), como usar as ferramentas de jardinagem. A primeira coisa a fazer foi de analisar o local para a implantação do jardim: o reconhecimento das plantas existentes e as invasoras; identificar onde há raízes superficiais expostas, retirar tudo que não seja aproveitável, analisar onde há maior incidência dos raios solares em relação a parte de sombras, localizar as áreas de gotejamento, proximidade de torneiras etc., fazer

um esboço no papel para distribuir melhor quais as mudas de plantas que podem ficar próximas, e quais as que ficam separadas, por espécies e por volume a ser ocupado por elas.

Chegado o dia de colocar a "mão na massa", a turma foi dividida em pequenos grupos, de acordo com as tarefas e munida de enxadinhas, rastelos, pás, tesouras de corte, luvas que não poderiam faltar, e muita vontade de trabalhar na terra. Vários sacos de terra vegetal foram abertos e colocados sobre a terra avermelhada do solo, regadas com cuidado para não encharcar e misturadas as duas partes para ficar própria para os canteiros. Após essa etapa, pedaços de pedra ali existentes foram deslocados para se delimitar o contorno de cada canteiro sob diversas formas: circulares, retangulares e mais o que dava para fazer naquele espaço específico. Na aula seguinte, a Mariana nos mostrou várias garrafinhas PET de água mineral vazias para servirem de vasos e ali serem plantadas as mudinhas de hortelã, melissa, erva cidreira, babosa, capim-limão, manjericão, arruda, salsinha, artemísia, saião, gengibre, boldo, comigo-ninguém-pode, espada de São Jorge e várias outras espécies à nossa disposição. Cortamos ao meio de cada garrafa e perfuramos o fundo para escoar a água e não apodrecer as raízes. Com ajuda de copinhos plásticos os vasos eram preenchidos com terra para aguardar a próxima etapa: o plantio. É possível plantar com raízes ou fazendo uma estaquia, que consiste em "esfolar" de leve um pedaço de um raminho com um instrumento de metal para ajudar a brotá-lo. Este trabalho foi realizado com o maior entusiasmo, não só porque era interessante, mas porque estimulava a participação de todos (as), além de ser divertido. No final desse trabalho os vasinhos com as mudas foram colocados em caixas de papelão e levados para a Mandala, um espaço do Parque e Jardins da UNICAMP, para que nossas plantas medicinais permanecessem no berçário. Na aula seguinte as caixas foram trazidas pela Mariana até o local do nosso futuro jardim, que estava sendo formado, onde trabalhamos os canteiros. Hora de cavar na terra cada espaço a ser plantado das mudas. Retiramos cada uma delas com cuidado das garrafinhas e uma a uma foram entrando nas cavidades, nem tão rasas e nem tão fundas. Para ficarem bem eretas, apalpávamos com cuidado com as mãos a terra em volta delas. Como o trabalho era de mutirão, logo todas as mudas das plantas medicinais estavam devidamente prontas para brotarem no novo espaço. Antes de terminar aquela tarde, uma esguichada com a mangueira foi delicadamente colocada sobre elas, para umedecê-las e ajuda-las a enraizar. Como começou a chover naquela semana, a água ia fazer bem para nossas plantas medicinais nos devidos canteiros. Todas as sequências do nosso trabalho foram devidamente fotografadas para registrar, que a nossa união e vontade de aprender valeram muito a pena com toda a certeza.

Referências

CHEVALLIER, A. O Grande Livro das Plantas Medicinais: história e tradição, propriedades, usos, tratamentos caseiros. São Paulo: Editora Publifolha, 2017.

FRANCO, I. J. Minhas 500 Ervas & Plantas Medicinais. São Paulo: Editora Santuário, 2013.

HOFFMANN, D. O Guia Completo das Plantas Medicinais: Ervas de A a Z para tratar doenças restabelecer a saúde e o bem-estar. São Paulo: Editora Cultrix, 2017.

TEIXEIRA, A. M.; SCHIMIDT, B.; DELVAUX, N.; COSTA, F. G. Fitoterapia Aplicada à Nutrição Ciência na Prática Clínica. Rio de Janeiro: Editora Águia Dourada, 2019.

INFOAMAZONIA. Povo Amazônico Cria Enciclopédia de Medicina Tradicional com 500 Páginas. Disponível em: www.Infoamazonia.blogsfera.uol.com.br/2015/07/10/povo-amazonico-cria-enciclopedia-de-medicina-tradicional-com-500paginas/ Acesso em: 15 jan. 2019.

PLANTAS QUE CURAM: A Natureza a Serviço de sua Saúde. Rio de Janeiro: Editora Três, v. 1, 1983. Semanal.

PLANTAS QUE CURAM: A Natureza a Serviço de sua Saúde. Rio de Janeiro: Editora Três, v. 2, 1983. Semanal.

PLANTAS QUE CURAM: A Natureza a Serviço de sua Saúde. Rio de Janeiro: Editora Três, v. 7, 1983. Semanal.

CAPÍTULO 7

INICIAÇÃO EM TECNOLOGIAS MÓVEIS

Gabriel Ryo Hioki[1]
Pedro Leonardo[2]

A oficina de Tecnologias Móveis é dedicada ao ensino do uso de dispositivos móveis, como celular e tablets, desde os aspectos básicos (como por exemplo realizar uma ligação, utilizar a câmera, enviar mensagens no WhatsApp) até a extração geral de todas as funções que o aparelho contém (auxílio na locomoção com o GPS, verificar a temperatura local, fazer compras etc.). Atualmente é dividida em dois módulos separados por nível, oferecidos em todos os semestres. Com isso, o aluno participante da oficina completa consegue obter um conhecimento que possibilita uma maior independência no uso dessa tecnologia.

As aulas da oficina ocorrem uma vez por semana com duração média de uma hora, sendo que o Gabriel é responsável por ministrar a turma 1 e o Pedro, a turma 2. Em geral, a aula é dividida em dois momentos: inicialmente há a exposição da parte teórica por parte do instrutor, tirando as dúvidas dos alunos e muitas vezes demonstrando com o próprio celular o conteúdo, e em seguida, é indicado um conjunto de exercícios simples sobre a parte teórica onde são auxiliados pelos instrutores e monitores com suas dúvidas. Os temas das aulas são planejados buscando a melhor ordem de conteúdo para o seu entendimento, mas sempre levando em conta as sugestões da turma.

É comum recebermos durantes as aulas relatos da motivação dos alunos estarem ali. Em geral, nos contam que há desejo de aprender a usar essa tecnologia com objetivos que vão desde a conseguirem se manter atualizados, conversar com parentes a planejarem uma viagem obtendo informações por meio do dispositivo. Contudo, também é recorrente a fala de que não há ninguém em suas casas que tenham paciência e atenção para ensiná-los e que são muito agradecidos por estarmos ensinando-os. Ao final da oficina e até mesmo nos encontros por acaso nos espaços da universidade, nos contam sobre a grande utilidade em conseguirem aprender a utilizar o dispositivo e não terem mais receio dessa tecnologia.

Como dizemos em sala, ao passo que ensinamos esse conhecimento, aprendemos também com suas histórias de vida. Para nós monitores mais jovens é uma grande honra

[1] Instrutor da Oficina Tecnologias Móveis.
[2] Instrutor da Oficina Tecnologias Móveis.

poder ter a oportunidade de transmitir um saber a pessoas que têm uma grande base de sabedoria e experiência. A cada semestre, a Oficina tende a melhorar de acordo com as impressões que nos passam.

ANEXO

Depoimento

Célia Marques Rodrigues Alvares e Meibel Silveira Marques Rodrigues Alvares (mãe)

Desvendando a tecnologia móvel

Quando fizemos a inscrição para a primeira oficina de Iniciação às Tecnologias Móveis, não podíamos imaginar o quanto nossos horizontes se abririam.

"Eu só sabia fazer chamadas e mandar mensagens pelo WhatsApp" (Meibel)

O curso começou bem do início, do básico, e nosso instrutor Gabriel Ryo Hioki, com muita didática, foi nos conduzindo a descobrir nossos smartphones e tablets. Ele e seus auxiliares iam de um em um mostrando como fazer cada operação e esclarecendo dúvidas. Em seguida, fazíamos exercícios para fixação. Fomos descobrindo que nossos celulares não eram um mistério e sim grandes aliados no nosso dia a dia. Logo pudemos aplicar também em outras oficinas o que havíamos aprendido:

"Tirei o primeiro lugar da semana na oficina A Fotografia como Arte" (Meibel)

No seguindo módulo, Iniciação às Tecnologias Móveis 2, já tínhamos adquirido desenvoltura e nosso instrutor, Pedro Leonardo dos Santos Neto, planejou as aulas de acordo com as demandas dos alunos, dentre elas: liberar memória, nuvens, segurança na navegação, redes sociais e aplicativos úteis.

"Utilizando o Youtube e o Google fiz as pesquisas para o trabalho em equipe da oficina Clube de Leitura e História." (Meibel)

Foi incrível, durante esse ano todo, o interesse dos alunos e o entusiasmo de todos nós por conseguir fazer o que nem imaginávamos. Com a enorme dedicação dos instrutores, rompemos barreiras e percebemos que nós também, assim como as crianças e jovens, podemos aprender e realmente utilizar a tecnologia e seus recursos.

Depoimento

Beatriz Helena Carvalho Andres (Aluna Oficina de Tecnologias Móveis)

“Simplório queria ter amigos, mas ninguém por ele se interessava. Um dia encontrou um livro! Mil imagens, mil fatos, mil coisas... deslumbrado, Simplório descobriu.” (Esse texto trata-se de campanha governamental de estímulo à leitura, veiculado na minha infância).

Fazendo parte do Programa UniversIDADE, mais especificamente das oficinas de Introdução em Tecnologias Móveis 1 e 2, administradas em 2019 pelos colaboradores: Gabriel, Larissa e Eric e Pedro e Eduarda, respectivamente, assim como Simplório, descobri, deslumbrada, a possibilidade de me vencer e fazer uso de recursos que estavam lá na tela do meu celular aguardando meu toque.

Trabalhei intensamente em busca de prosperidade e, experimentando estabilidade na carreira, a vida foi seguindo sem grandes dificuldades.

A estabilidade experimentada colaborou para um acomodamento na busca por novos conhecimentos, inclusive na superação de minha nata dificuldade com botões/teclas/ícones. Então meu telefone celular permanecia adormecido, esperando a necessidade de fazer ou receber uma ligação. Somente após minha aposentadoria é que descobri o quão companheiro e útil ele pode ser.

Ainda tenho muito para aprender e aprimorar, mas poder participar de um grupo com necessidades semelhantes às minhas e ser orientada por jovens capacitados, que se colocam disponíveis e comprometidos, é muito gratificante.

CAPÍTULO 8

VOLUNTARIADO TRANSFORMADOR: A EXPERIÊNCIA DO PROGRAMA UniversIDADE (UNICAMP) E DO GRUPO DE VOLUNTARIADO DA SANASA - CAMPINAS

Marilisa de Melo Freire Rossilho[1]
Leniter V. dos Anjos Sertório[2]

Introdução/Objetivos

Uma das tendências do Voluntariado que vem se mostrando muito eficaz e eficiente é a celebração de parcerias para realização de projetos sociais, educativos e ambientais, pois a união de forças, além de aglutinar mais pessoas, agrega valores de solidariedade, cooperação, engajamento e afeto, entre outros. O voluntariado é uma das portas de entrada para o desenvolvimento da responsabilidade social das instituições. Segundo Nogueira et al (2010), "a Responsabilidade Social Empresarial deve portar valores que reconheçam os direitos, assim como o equilíbrio na sociedade e na convivência humana. Portanto, ética, transparência e solidariedade compõe o escopo da responsabilidade social". Quando nos referimos ao voluntário contemporâneo, engajado, participante e consciente, diferenciamos também o seu grau de comprometimento: ações mais permanentes, que implicam em maiores compromissos, requerem determinado tipo de voluntário, e podem leva-lo inclusive a uma "profissionalização voluntária"; existem também ações pontuais, esporádicas, que mobilizam outro perfil de indivíduos, ou seja, aqueles que se interessam por atividades voluntárias eventualmente, como por exemplo, as oficinas do Programa UniversIDADE, que são oferecidas por instrutores, que compartilham seus conhecimentos voluntariamente.

Ao analisar os motivos que mobilizam em direção ao trabalho voluntário, descobre-se entre outros, dois componentes fundamentais: o de cunho pessoal, a doação de tempo e

[1] Bacharel em Serviço Social, licenciada em Português/Inglês e especialista em Comunicação Social da Ciência pela Unicamp, especialista em Divulgação Científica Neurociências Unicamp. Especialista em Marketing Organizacional pela Unicamp, Diretora de Comunicação da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Unicamp e Relações Institucionais / Internacionais.

[2] Assistente social, formada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas - Puccamp, Mestre em Serviço Social pela Pontificia Universidade Católica de São Paulo – PUCSP, assessora em Programas Sociais da Presidência da Sanasa – Sociedade de Abastecimento de Água e Saneamento S/A – Sanasa Campinas-SP e membro do Grupo Gestor do Voluntariado Sanasa.

esforço como resposta a uma inquietação interior que é levada à prática, e o social, a tomada de consciência dos problemas ao se deparar com a realidade, o que leva à luta por um ideal ou ao comprometimento com uma causa.

No ano de 2016, a Unicamp (a melhor universidade da América Latina, informação apontada pelo ranking britânico THE), por meio do Programa UniversIDADE e a Sanasa, empresa de economia mista que opera serviços de abastecimento de água, coleta, afastamento e tratamento de esgotos no município de Campinas, para um projeto auspicioso: apoio do Grupo do Voluntariado da empresa para uma parceria com o Programa UniversIDADE , para ações de prática de aplicação da disciplina Comunicação e Expressão do Século XXI, por meio de planejamento e execução de atividades voluntárias em uma casa de repouso para pessoas em tratamento oncológico que residem em outros municípios, sem condições de pagamento de hospedagem em Campinas-SP.

A Comunicação Social, neste caso, em Responsabilidade Social, que foi aplicada no âmbito da disciplina oferecida por instrutor voluntário, para o alcance em massas, de todos os envolvidos com a Unicamp e a Sanasa foi assim, o disparador inicial para a grande mobilização necessária para colocar em prática, o projeto em comum das duas instituições.
De acordo com Bicudo (2001) o processo de educação contemporâneo é indissociável das questões sociais, que estão presentes no cotidiano de cada indivíduo, por meio de diversas mídias que disseminam a comunicação social a todos os públicos de forma que não mais controla-se o alcance e o tempo que a informação prevalecerá diante de um contexto social ou organizacional responsável.

Portanto, o presente artigo, tem por objetivo socializar esta experiência vivenciada, demonstrar como esta parceria obteve resultados acima do esperado e como a comunicação social exerceu um papel fundamental para protagonismo do voluntariado, com a participação de alunos do Programa UniversIDADE, alunos regulares da graduação e pós-graduação da Unicamp, bem como a importante participação dos voluntários da Sanasa para a consolidação e execução do projeto de responsabilidade social.

Material e Métodos

A pesquisa bibliográfica realizada pelos alunos da disciplina “Comunicação e Expressão no Século XXI” e os conhecimentos discutidos em sala de aula serviram como uma alavanca impulsionadora para o desenvolvimento da prática comunicacional em responsabilidade social, que definiu como ação, a realização de atividades voluntárias para melhorias gerais em uma instituição beneficente no município. As alunas visitaram três

instituições em Barão Geraldo- Campinas, SP, como forma de promover o encontro da Unicamp com sociedade, que tem como princípio, influenciar os arredores no âmbito de sua atuação universitária. Os critérios estabelecidos para a escolha da instituição foram:

- Menor número de voluntários atuantes na casa;
- Precariedade da estrutura física;
- Perfil da população atendida pela entidade (tratamento oncológico: quimioterapia, radioterapia e transplantados);
- Afinidade de algumas alunas com histórias de vida das pessoas atendidas.

Conhecedores da experiência que Sanasa possui na área de voluntariado, foram feitos, pela professora e alunos da disciplina, contatos para possibilidade de tratativas, tendo em vista uma cooperação institucional entre as duas partes. Feitos os acordos, foi necessária a realização de um planejamento, que foi dividido em etapas:

1. Produção de material de divulgação
2. Convite para colaboração na ação voluntária tanto na universidade, quanto na empresa de saneamento;
3. Seleção de um coordenador, com conhecimentos especializados na área de atuação;
4. Elaboração do Plano de Ação e formação de grupos de trabalho para realização de atividades;
5. Reunião preparatória com todos os voluntários;
6. Planejamento das atividades;
7. Captação de doações para revitalização e reforma da entidade;
8. Planejamento para a recepção dos voluntários.

O processo de construção do planejamento foi importante para nortear todo o projeto pois, a partir dele, foi possível executar e avaliar a ação como um todo e apontar aspectos que poderiam ser melhorados.

Foto 1 – apresentação Plano de ação aos voluntários da Unicamp.

Resultados/Discussão

A parceria do Programa UniversIDADE com o Voluntariado da Sanasa e a participação significativa de voluntários, foi uma experiência inédita e inovadora, e a avaliação demontrou que esta deve se firmar e se fortalecer com a institucionalização do Programa de Voluntariado na Unicamp, proporcionando aos alunos uma alternativa de créditos complementares à formação. Tal projeto foi denominado “ComunicAÇÃO SOLIDÁRIA”.

A entidade escolhida para realização da ação voluntária foi a Casa de Reposo Bom Pastor, uma entidade beneficente de assistência social localizada no município de Campinas, que abriga indivíduos e familiares em tratamento oncológico em hospitais de Campinas, e que não possuem condições financeiras para arcar com despesas oriundas deste tratamento, especialmente, hospedagem.

A divulgação para captação de voluntários na Unicamp ocorreu por meio de folder eletrônico via email, redes sociais (facebook, Youtube, Instagran) e divulgação no site da universidade. Na Sanasa, a divulgação se deu por meio de comunicado na intranet, jornal digital e folder eletrônico via email. Além disso a ação voluntária também foi divulgada no jornal impresso do bairro Distrito de Barão Geraldo.Campinas.

A divulgação resultou na manifestação de cerca de 400 interessados, que foram convidados a preencher uma ficha de inscrição pela internet, que incluía, além dos dados, questões que tinham o objetivo de identificar o perfil dos voluntários para organização das

atividades. Dos voluntários interessados, 270 preencheram a ficha de inscrição sendo, 92% alunos, professores e técnicos admistrativos da Unicamp e 8% eram profissionais de diversas áreas da Sanasa, especialmente engenheiros, técnicos admistrativos e técnicos em saneamento da Sanasa.

A grande maioria dos participantes (67,4%) do projeto social já haviam tido a experiência de trabalho voluntário e dos que faziam parte da Unicamp, 93% não eram alunos do Curso do Programa UniverIDADE.

Com a equipe de voluntários formada foi possível organizar os Grupos de Trabalho (GTs), que se dividiram em dez, cada um com sua respectiva atividade conforme as necessidades da entidade social: GT1- Reforma total e decoração da Sala de Convívio da casa de apoio; GT2- Paisagismo interno e externo da casa; GT3- Organização, limpeza e manutenção do espaço interno nos dias das atividades; GT4- Grupo da Reciclagem; GT5 - Atividades culturais nos horários das refeições; GT6- Reforma da estante; GT7- Preparação das refeições; GT8 – arrumação das doações para o bazar; GT9 – Recuperação de parte da edícula e GT10 – Comunicação. Regida pelos coordenadores da ação voluntária, sendo um da Sanasa e outro da Unicamp, todos os GTs participaram de uma reunião preparatória, quando foi apresentado o Plano de Ação e esclarecimentos de dúvidas.

As ações aconteceram em três domingos (dias 06, 13 e 27) de novembro de 2016, das 8:00h às 17:00h. Cada dia da ação voluntária havia cerca de 100 pessoas das mais diferentes áreas do conhecimento da Unicamp (graduação e pós-graduação), além dos voluntários da Sanasa, que coordenavam algumas das ações. O planejamento para a recepção dos voluntários a cada domingo, foi coordenado pelas alunas do curso de Comunicação e Expressão no Século XX – disciplina oferecida no âmbito do Programa UniversIDADE.

Fotos 2 e 3: Equipes de alunos da Unicamp, Programa UniversIDADE e voluntários SANASA

Considerando que não foram captados recursos financeiros, apenas a doação direta de materiais para a Casa de Repouso, as alunas dedicaram tempo para arrecadar todo material necessário e alimentação para os voluntários. Não houve aporte financeiro por parte da Unicamp e da Sanasa-Campinas.

Nesse processo, foram elaborados vários documentos, entre eles um informativo com orientação aos voluntários, termo de adesão ao trabalho voluntário, termo de autorização de uso de imagem, cronograma de atividades, plano de ação e ainda, o fornecimento de Certificado de Participação pela universidade, a todos que compareceram na ação voluntária. Entre as ações desenvolvidas, podemos citar a reforma total e decoração da sala de convívio dos moradores da casa e a revitalização do espaço externo, como o trabalho de jardinagem (limpeza e plantio de flores cultivadas no viveiro municipal pelos alunos da Associação de

Pais e Amigos dos Excepcionais - Apae), reciclagem dos materiais espalhados pelo terreno, eliminação de criadouros do mosquito da dengue e construção de uma passagem de pedestres com paralelepípedos que encontravam-se inutilizados no terreno, dando um aspecto mais agradável ao ambiente interno e externo da entidade.

Outro aspecto relevante foi a preparação das refeições (café da manhã, almoço e lanche da tarde) em todos os dias de trabalho, organizados pelos alunos do Programa UniverIDADE.

Fotos 4 e 5: refeições preparadas por equipe para todos os voluntários

A parceria entre o Programa UniversIDADE e o Voluntariado da Sanasa propiciou um aprendizado pessoal e profissional para todos os envolvidos. Durante a realização das atividades na entidade, o grupo de trabalho responsável pela comunicação registrou os momentos por meio de fotografias e com depoimentos, os sentimentos das pessoas. A solidariedade, a participação, o altruísmo, a empatia, a alegria, o saber compartilhado, a recompensa pessoal e não material, o sentir-se feliz apesar da exposição ao sol, os ferimentos e calos nas mãos, foram algumas das manifestações mais marcantes nos vídeos feitos pelos voluntários. Para Naccache (2018), a chave para uma vida mais feliz e saudável pode estar disponível para todos, pois o simples ato de fazer algo por outra pessoa também pode ter um impacto positivo e duradouro em sua própria saúde - incluindo a saúde do seu coração.

A presença dos moradores da casa durante a realização das atividades foi um alento para os participantes, que durante o almoço comunitário podiam trocar experiências e

sentimentos. Esta experiência teve como ponto crucial a possibilidade de institucionalização do programa de voluntariado na universidade.

Vários moradores da casa acompanharam as atividades nos domingos, dando sugestões e esclarecendo dúvidas dos voluntários quanto a dinâmica da casa e localização de materiais e utensílios. A demonstração de satisfação e alegria eram evidentes, especialmente no momento das refeições, quando os participantes do GT5 apresentavam as atividades culturais programadas.

Fotos 6 , 7 e 8– antes de depois sala convívio (a sala de convívio era no passado a sala de velório.

Fotos 9 , 10 e 11 – revitalização espaço externo

Além disso, a diretoria da entidade, juntamente com os voluntários, fez uma inauguração da sala de convívio e do espaço totalmente revitalizado, e todos os moradores e acompanhantes participarem deste evento. Durante a inauguração foi visível a alegria dos moradores da casa e a gratidão expressa nas palavras de agradecimento no momento da visita aos espaços revitalizados, especialmente a sala de convívio, que além de reformada, os móveis foram substituídos por novos e a uma antiga estante foi transformada em dois móveis de decoração.

Na entidade beneficente, os resultados alcançados superaram as expectativas dos trabalhos planejados para os dez GTs, tendo a diretoria da entidade confeccionado uma placa de agradecimento especial aos participantes do projeto.

Para a Unicamp o ponto alto foi a manifestação de interesse na participação das ações voluntárias, por um número significativo de estudantes, que coincide com a preocupação atual da universidade na formação integral do aluno, que o mesmo se envolva com as responsabilidades sociais e também no mercado de trabalho, propiciando uma formação empírica, que o destacará com o diferencial, quando em contato com o mercado de trabalho.

Para a Sanasa foi uma experiência ímpar, uma vez o Programa de Voluntariado foi implantado há um tempo relativamente curto, mas que teve a oportunidade de passar expertise para a universidade.

Uma avaliação realizada aponta para a possibilidade de continuidade do projeto, com alguns aspectos a serem melhorados como abrir novas inscrições para que outros alunos e profissionais da empresa de saneamento e da universidade possam fazer parte do projeto social.

Conclusão

A parceria Programa UniversIDADE/Sanasa foi imprescindível para o aprendizado do processo que abrange o Voluntariado, desde as questões de planejamento, aplicação e implementação das propostas nos dias de realização das ações. Numa Universidade Contemporânea oferecer oportunidades para que os alunos participem de ações de Responsabilidade Social é um investimento na sua formação integral, que se compreende não apenas formar profissionais altamente capacitados, mas acima de tudo a formação de seres humanos comprometidos com as questões de cunho social que estão presentes em nosso pais.

Do ponto de vista da experiência, foi inovadora tanto nos métodos de ensino para os alunos de Comunicação e Expressão no Século XXI, bem como a produção de materiais e aplicação nos momentos de preparação das atividades que seriam realizadas. A abordagem utilizada em sala de aula extrapolou a literatura existente na área Comunicação Social. Trata-se de estudos de Comunicação voltados à Responsabilidade Social.

Da mesma forma, para a Sanasa, possibilitou uma experiência inovadora, extrapolando os muros da empresa, indo para a comunidade, estando de acordo com um dos temas centrais da Responsabilidade Social, que é o envolvimento e desenvolvimento da comunidade que visa a construção de um relacionamento com a mesma que vai além da identificação e engajamento das partes interessadas (BRASIL, 2016).

Com os resultados apresentados surge uma possibilidade a médio prazo da institucionalização do voluntariado na Unicamp, a implantação de uma disciplina eletiva com equivalência de créditos para os alunos que participarem de ações sociais como voluntários, estreita-se a relação Universidade e Sociedade, que no futuro poderá ser um objeto de pesquisa aplicada, desperta o espírito de solidariedade tão importante, neste século – e por fim cada aluno, tanto do Programa UniversIDADE como os de graduação e pós-graduação, vivenciam experiência única de sentir o prazer em ajudar o próximo e a percepção de que se cada cidadão fizer uma parte, unidos poderão transformar o cenário social do Brasil, marcado pelas grandes diferenças.

Essa experiência demonstra, ainda, a possibilidade de expansão do voluntariado para outras instituições, com treinamentos e capacitação para outros órgãos. Demonstra, finalmente, que a comunicação social pode ser vista como caminho para a participação ativa da sociedade na disseminação da solidariedade e contribuição para a melhoria do meio ambiente.

Anexo

Reprodução de parte do Artigo ““7 reflexões fundamentais para o Voluntariado Transformador” - Revista Filantropia nº 82 – autoria de Silvia Naccache

Sete reflexões fundamentais para o Voluntariado

Silvia Naccache

Segundo investigadores da Universidade de Exeter, no Reino Unido da mesma maneira que meditar, o trabalho voluntário melhora a saúde mental, reduz a depressão e confere bem-estar. Vale a pena praticar voluntariado e ser mais saudável e feliz! Vamos refletir sobre isto! Será que serviço voluntário cabe na sua vida? Pergunte a si mesmo.

O que eu gosto de fazer?

Aquilo que faço bem e feliz é o primeiro passo para a ação voluntária. Onde me vejo com a “mão na massa”, realizando, produzindo. Ação voluntária é oportunidade de fazer bem para si mesmo, para quem recebe a ação e para a comunidade. Só se constrói legado, impacto e resultado realizando algo bem feito. Atualmente os Programas de Voluntariado abrem espaço para ações presenciais e também a distância, A escolha é individual e pessoal. Existem metas e indicadores de êxito a serem monitorados e avaliados.

O que eu quero evitar?

Um deslocamento complicado e demorado pode ser um complicador para ação voluntária. Um ambiente ou público com o qual o voluntário não se sente confortável e feliz. Falta

No que eu sou bom?

Afaste pensamentos que possam atrapalhar sua concentração e confiança. Reconheça seus pontos fortes. Além do conhecimento técnico, que outras competências comportamentais, como capacidade de liderança, habilidade em trabalhar em grupo e disposição para encarar novos desafios; eu possuo e posso compartilhar no meu voluntariado. Quais talentos e habilidades desejo compartilhar e como eu posso aplicar minhas habilidades de uma maneira inovadora

O que eu quero levar e aprender?

O que eu quero com a prática do voluntariado pode ser o Norte para a escolha da atividade. Falta de experiência não é vista de maneira negativa. Em algum momento, as pessoas precisam começar para obter confiança e experiências.

O que quero deixar e compartilhar?

Que excelente oportunidade para deixar um legado positivo para a comunidade. Abraçar uma causa e contribuir de forma ativa para que ela seja divulgada, alcançada.

Quanto tempo tenho para o meu voluntariado?

Não deixe para depois: depois do carnaval, depois do feriado, quando me aposentar, quando terminar este curso! É decisão pessoal de gestão e uso de tempo, do seu tempo! Segundo a Wikipédia "a noção, em senso comum, de tempo é inerente ao ser humano, visto que todos somos, em princípio, capazes de reconhecer e ordenar a ocorrência dos eventos percebidos pelos nossos sentidos". O tempo dedicado ao voluntariado é como qualquer outro de nossa vida! Precisa ser organizado, planejado e exige responsabilidade e compromisso. Hora de trabalho voluntário tem valor: é valorizada e valorada e aparece inclusive com destaque nos currículos.

Qual a sua história?

Tem que haver uma coerência entre os valores pessoais e individuais e seu trabalho voluntário. A sua história de vida, coisas importantes e inspiradoras desde sua infância vão certamente nortear a sua decisão. Não existe voluntariado onde não há conforto, aconchego e confiança. Não é conformismo! São os desafios diários transformados em estímulo para realizar mais. Foi a minha história e da minha família que me levou ao voluntariado: uma das avós foi voluntária em um hospital já na revolução de 1932 aqui em São Paulo. A outra apesar de não ter nenhum deficiente visual na família dedicou seu tempo como voluntária escrevendo braile, em uma época em que não havia impressoras e tecnologia para promover a inclusão e educação de cegos e pessoas de baixa visão. Seguiu assim para meus pais: pai médico sempre dedicou parte de seu tempo para atendimentos em instituições filantrópicas e a mãe, muito talentosa e habilidosa fazia seu trabalho voluntário em oficinas de artesanato, para apoiar a área de captação de recursos também de organizações sociais. Sigo com meu voluntariado que faz parte do meu dia a dia e da minha história. Espero principalmente, seguir essa tradição! Inspirando meus filhos e participando da construção desta sociedade que queremos mais bonita, mais feliz, com mais qualidade de vida para todos! Hoje, aqui e agora e para as gerações futuras. Voluntariado cabe na sua vida? Escreva também essa história!

Alunas do Programa UniversIDADE responsáveis pela realização e execução do Projeto da Disciplina ComunicAÇÃO Solidária sob orientação de Marilisa Rossilho.

Facebook com todos registros, vídeos, inauguração e depoimentos:
https://www.facebook.com/comunicacaosolidariaunicamp/ (sugiro que verifiquem se desejam mais fotos e depoimentos)

Referências

BRAGA, J. L.; CALAZANS, M. R. Z. Comunicação e Educação: questões delicadas na interface. São Paulo, Hacker, 2001.

BICUDO, M. A. V.; JUNIOR, C. A. Formação do Educador e avaliação educacional: formação inicial e contínua. São Paulo, Ed. UNESP, 1999.

BRASIL. Cartilha Compreendendo a Responsabilidade Social- ISO 26.000 e ABNT NBR 16.001. Brasília. DF. 2016, 44p.

NACACHE, S. M.L. 7 reflexões fundamentais para o Voluntariado Transformador- Revista Filnatropia nº 82. 2018.NOGUEIRA, H.; SCHUBERT, K.; NOGUEIRA, W.; WORCMAN, K. Responsabilidade Social Empresarial: por que o guarda-chuva ficou pequeno? ALIANÇA CAPOAVA. São Paulo. 2010.

MINICURRÍCULO DOS AUTORES

Alcemira Godoy (Nina)
Graduada em Fisioterapia (Anhanguera Educacional - 2008), Especialização em Fisioterapia Aplicada a Neurologia/UNICAMP - 2010, membro da linha de Pesquisa do sono/ Fenf - UNICAMP 2017.

André Vieira
Graduado em Jornalismo (Comunicação Social) pela Universidade Metodista de São Paulo (Umesp). Desenvolveu trabalhos voluntários na implantação das Oficinas de Jornalismo no Instituto Henrique da Silva Semente (IHESS), em Indaiatuba-SP e participação no Programa Universidade, desenvolvido pela Unicamp. Atualmente desenvolve trabalhos de paginação do Jornal da Unicamp e atua na manutenção do Banco de Imagens da Secretaria Executiva de Comunicação (SEC)

Andresa Mendonça de Oliveira
Possui graduação em Enfermagem pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM-2011). Especialista em Enfermagem em Oncologia e Tratamento Antineoplásico pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP-2013). Especialista em Micropolítica da Gestão e Trabalho em Saúde pela Universidade Federal Fluminense (UFF-2018). Mestre e Doutora em Ciências da Saúde pelo Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Enfermagem (UNICAMP- 2013-2019). Atua como enfermeira no eixo Pediátrico do Hospital Mario Gatti. Tem experiência na área de Enfermagem, atuando principalmente nos seguintes temas: Assistência à Criança e ao adolescente; Psicologia e Ética Profissional; Gestão e trabalho em Saúde; Oncologia; Formação e Supervisão em Enfermagem.

Angelo José Fernandes
Doutor em Música e tem se destacado com grande sucesso por sua dedicação à música vocal e à pedagogia do canto. Docente do Departamento de Música do Instituto de Artes da UNICAMP e Coordenador do Centro de Integração, Documentação de Difusão Cultural – CIDDIC, é responsável por uma significativa produção artística e acadêmica. Atua como instrutor e coordenador do Projeto Coral UniversIDADE desde agosto de 2015.

Carmen Freitas
Analista de sistemas de formação e profissão - atriz, produtora e diretora de teatro de coração. Instrutora voluntária no Programa UniversIDADE desde agosto/2017. Funcionária da Unicamp desde agosto/2004 onde atua com comunicação institucional incluindo desenvolvimento de ferramentas de comunicação e veiculação de informações para o público interno e externo da SVC / UNICAMP, órgão em que atua.

Claudia Cacau Fúria Cesar
Enfermeira e Terapeuta de Família, casais e grupos. Doutora em saúde coletiva pela Unicamp. Pesquisadora e docente convidada da Faculdade de Enfermagem do grupo coletivo Paideia (Departamento de Saúde Coletiva) da Unicamp

Diana Ramos Rodrigues
Arte Educadora e Bailarina, graduada em Dança e Movimento pela Universidade Anhembi Morumbi - 2014, Especialista no método Feldenkrais pela Feldenkrais - 2014, Especialista em Técnica Klauss Vianna pela PUC/SP - 2016.

Dominique Gomes Cardim de Queiroz Guimarães Thielemann
Formação em História; Professora particular; Professora e palestrante no programa UniversIDADE; idealizadora e professora de um projeto de educação não formal com crianças da área rural de Valinhos.

Elaine Cristina Villalba de Moraes
Formada em Filosofia pela PUC-Campinas, Psicanalista Membro da Associação Livre de Psicanálise, Atriz com DRT desde 2014, Contadora de Histórias desde 2003. Organizou o 1º Encontro Nacional de Contadores de Histórias da Unicamp em 2017. Aposentada da Unicamp desde fevereiro de 2019. Atualmente atende em consultório próprio de Psicanálise, ministra cursos e produz espetáculos de Contação de Histórias. No Programa UniversIDADE, Instrutora das Oficinas: "Encantar Histórias" / "Leitura, Um Santo Remédio" / "Circuito: Amor, Espaço e Tempo". E da palestra: "Leitura e Narrativa, a Terapia das Mil e uma Noites".

Érika Aparecida Bueno
Psicóloga (Licenciatura e Formação de Psicólogo), atuação na Diretoria Geral de Recursos Humanos/Unicamp com acompanhamento, desenvolvimento de pessoal, assessoria a Gerentes, readaptação de servidores, Campanhas, auxilio em revisões de processos e Projetos específicos (dez/1994 à junho/2011); Instrutora pela Agência de Formação Profissional da Unicamp; Atuação em Projetos de Benefícios Sociais junto ao Serviço Social do Grupo Gestor de Benefícios Sociais da Unicamp (julho/2011 à março/2017); Responsável pelo Eixo Saúde Física e Mental, junto ao Programa Universidade, bem como acolhimento psicológico de Alunos (março/2017 à atual.

Prof. Dr. Everardo Magalhães carneiro
Possui graduação em Enfermagem e Obstetrícia pela Universidade Estadual de Campinas (1982), Mestrado em Biologia Funcional e Molecular pela Universidade Estadual de Campinas (1989); Doutorado em Biologia Funcional e Molecular pela Universidade Estadual de Campinas (1996) e Pós Doutoramento no Instituto de Bioingenería da Universidad Miguel Hernández, Espanha. Atualmente é Professor Titular do Departamento de Biologia Estrutural e Funcional, Instituto de Biologia da Universidade Estadual de Campinas. Tem experiência na área de Fisiologia, com ênfase em Fisiologia Endócrina, atuando principalmente no estudo dos mecanismos celulares e moleculares envolvido com o processo de produção e secreção de insulina em modelos com desnutrição proteica, obesidade e diabetes.

Francisco de Assis da Silva.
Colegial completo
Técnico em Bioterismo.
Fotógrafo.

Prof. Dr. Francisco Maugeri Filho
Graduação em Engenharia de Alimentos pela Universidade Estadual de Campinas (1976) e Doutorado em Génie Biochimique - Institut National des Sciences Appliquées (1980). Atualmente é professor titular da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Universidade Estadual de Campinas. Tem experiência na área de Engenharia de Alimentos, com ênfase em Engenharia Bioquímica e Biotecnologia Industrial, atuando principalmente nos seguintes temas: produção e purificação de bio-produtos, processos fermentativos, reatores bioquímicos, produção e aplicação de enzimas, produção de probióticos e prebióticos, alimentação saudável e sem carne.

Gabriel Ryo Hioki
Graduação no Instituto de Computação da Unicamp, participou como monitor na Oficina de Iniciação em Tecnologias Móveis I, no segundo semestre de 2018 e no primeiro e segundo semestre de 2019. Trabalha atualmente em uma Startup, sendo um dos dois desenvolvedores de software da equipe. Foi coordenador de infraestrutura na Semana Acadêmica da Computação Unicamp (SECOMP).

Geraldo José Camargo
Superior Design Gráfico
Fotógrafo. Cinegrafista, Roteirista, Produtor.
Técnico Gestor Ambiental
Educador Social, Extensionista rural.

Isabel Cristina Aráujo Floriano
Formação: Administração de Empresa, Fac Faculdade Comunitária de Campinas, Especialização em Projetos Sociais e Políticas Públicas/Centro Comunitário Senac, trabalho na Unicamp desde 1986, Coordenadora Associada 2014 a 2019 e Coordenadora desde 2020.

Jô Furlan
Médico, neurocientista, professor, escritor e conferencista internacional. Criador da teoria da Inteligência Comportamental – a inteligência de resultados. Precursor no Brasil do conceito de Neurowellness e criador do conceito de Emagrecimento Cerebral. Também é criador do conceito de Empreendedorismo Sênior.

João Ernesto de Carvalho
Bacharel em Ciências Biológicas Modalidade Médica - Escola Paulista de Medicina. Mestrado e Doutorado em Farmacologia de Produtos Naturais, também pela Escola Paulista de Medicina e Livre Docência em Farmacologia pela Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP; Curso/oficina: Plantas Medicinais: Usos, Produção de Mudas e Implantação de Jardim Medicinal.

João Silvio Rocha
Bacharel em Teologia na FNB, Validação no CESUMAR e Especialização na SPOB
Especialização em Bioética e saúde - 2016 – 2018, pela Faculdade de Ciências Médicas/Unicamp. Capelão na UNICAMP de 1986 à atual, prestando assistência psico espiritual aos pacientes internados no Hospital de Clínicas e Hospital da Mulher CAISM da

Unicamp, bem como aos familiares e equipe multiprofissional, da área de saúde e de toda universidade. Também participamos ativamente da área de ensino e pesquisa.

Katia Stancato
Enfermeira graduada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, em 1979. Mestre em enfermagem pela Faculdade Integrada São Camilo em 1991. Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Campinas em 1999. Atualmente é professora doutora da Faculdade de Enfermagem da Universidade Estadual de Campinas, coordenadora da área de administração em enfermagem. Tem experiência na área de Administração, com ênfase em Administração em Enfermagem. Atua e desenvolve pesquisas, principalmente, nos seguintes temas: administração aplicada à enfermagem, gestão em administração hospitalar, assistência de enfermagem, trauma e qualidade de vida. Coordenou o Programa UniverIdade da Unicamp e participou como conselheira do Conselho Municipal do Idoso de Campinas - SP.

Leniter V. dos Anjos Sertório
Assistente social, formada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas - Puccamp, Mestre em Serviço Social pela Pontificia Universidade Católica de São Paulo – PUCSP, assessora em Programas Sociais da Presidência da Sanasa – Sociedade de Abastecimento de Água e Saneamento S/A – Sanasa Campinas-SP e membro do Grupo Gestor do Voluntariado Sanasa.

Lizete Aparecida Marcondes Bianchi
Graduada em Serviço Social pela PUCCAMP; graduada em Pedagogia, com habilitação em administração escolar e magistério, pela UNISAL – Americana; pós graduada em orientação profissional e educacional, pela FCBIA – Campinas; Cordenadora pedagógica e Assistente Social, na Escola Salesiana São José - profissionalizante, por 16 anos. Estudiosa do conhecimento holístico, no qual atua há 18 anos, ministrando cursos, palestras e vivencias, prestando atendimentos em desenvolvimento pessoal, no Brasil e em Portugal. Autora do livro Maria e Eu. Instrutora do Programa UniversIDADE desde o 1º semestre de 2016.

Marco Antônio Coelho Bortoleto
Graduado Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba - 1997, Mestrado em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas - 2000, Doutorado pela Universidade de LLeida - 2004 no Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha (INEFC) na Espanha - 2004 e Livre Docente (Profr. Associado) FEF - UNICAMP - 2016.

Maria Alice da Cruz
Jornalista formada pela PUC Campinas e possui pós-graduação em jornalismo científico pela Unicamp. Atuou como revisora, redatora web e cronista no jornal Correio Popular de Campinas e como repórter na Assessoria de Imprensa da Unicamp. Natural de Campinas, é coautora do livro Faço Parte Desta História, Volume 2, e autora do livro Vitalina Cherubim: neta de escravos em conversas com café quente. A jornalista assinou as colunas Perfil e Para não passar em branco do Jornal da Unicamp.

Maria Ângela de Melo Pinheiro

Licenciada em Letras (Português/ Inglês) pela PUC - Campinas. Mestre em Educação pela Unicamp. Professora aposentada da Prefeitura Municipal de Campinas. Aluna do Programa UniversIDADE desde agosto de 2016 e instrutora de INGLÊS BÁSICO desde agosto de 2017.

Maria Cimélia Garcia
Responsável pelo eixo Arte e Cultura, como profissional de Arte, Cultura e Comunicação e instrutora voluntária de Constelação Familiar e Pathwork – um caminho para a transformação pessoal no eixo Saúde Física e Mental do UniversIDADE, com Curso de Extensão em Desenvolvimento Gerencial, UNICAMP, Pós-Graduação em Gestão Estratégica de Pessoas, INPG e Graduação em Propaganda e Marketing, no Instituto de Ciências Sociais e Comunicação, UNIP. Como terapeuta integrativa tem formação em Constelação Familiar e Empresarial no Instituto de Filosofia Prática Peter Spelter e na escola Hellinger®Schule, Faculdade Innovare concluindo Pós-graduação. Facilitadora no Programa Pathwork® de Transformação Pessoal, São Paulo, Brasil.

Maria Cristina Padilha Bonfante.
Funcionária Aposentada da Unicamp, formado em Administração e aluna do Programa UniversIDADE desde a sua criação.

Maria Gineusa Medeiros e Souza – Enfermeira; Atuou como enfermeira na Pontifícia Universidade Católica de Campinas e no Hemocentro da Unicamp. Atuou no Grupo de Assessoramento Técnico (GAT) na Coordenação Geral do Sangue e Hemoderivados do Ministério da Saúde na área de resíduos da Hemorrede. Tem experiência na área de resíduos com ênfase no Plano de Gerenciamento de Resíduos desde 1997. Atualmente é Secretária Executiva da Câmara Técnica de Educação Ambiental do Grupo Gestor Universidade Sustentável (GGUS) e trabalha na Gestão Ambiental e de Resíduos (GEARE) da Universidade Estadual de Campinas.

Mariana Nagle dos Reis
Engenheira Agrícola pela Unicamp, mestre em tecnologias não destrutivas para inspeção de árvores e estruturas, cursando doutorado na mesma área do mestrado, ambos na Faculdade de Engenharia Agricola da Unicamp. Especialista em Fitoterapia, Aromaterapia e Nutrição pela Universidad Europea del Atlantico. No Curso/oficina de Plantas Medicinais ministrou aulas teóricas e práticas relacionadas ao plantio, manejo, boas práticas agrícolas e beneficiamento de plantas medicinais.

Mariana Nunciaroni Zanatta Inglez
Graduada em Ciências Econômicas (1998) pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - Unespe Mestre e Doutora em Política de Ciência e Tecnologia (2006) pela Universidade Estadual de Campinas - Unicamp. Ela tem experiência, nacional e internacionalmente, em pesquisas na área de política industrial e tecnológica e trabalhou como consultora em gestão da inovação para empresas públicas e privadas. Desde 2011 trabalha na Agência de Inovação da Unicamp - Inova Unicamp e atualmente é gerente da Gerente do Parque Científico e Tecnológico e da Incubadora da Unicamp.

Marilisa de Melo Freire Rossilho

Bacharel em Serviço Social, licenciada em Português/Inglês e especialista em Comunicação Social da Ciência pela Unicamp, especialista em Divulgação Científica Neurociências Unicamp. Especialista em Marketing Organizacional pela Unicamp, Diretora de Comunicação da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Unicamp e Relações Institucionais / Internacionais.

Prof. Dr. Miguel Arcanjo Areas
Graduação em Ciências Biológicas pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, mestrado em Ciências Biológicas (Fisiologia) pela Universidade Estadual de Campinas e doutorado em Ciências de Alimentos pela Universidade Estadual de Campinas. Atualmente é Professor doutor da Universidade Estadual de Campinas. Tem experiência na área de ensino de Fisiologia e Fisiologia Cardiovascular, atuando principalmente nos seguintes temas: desenvolvimento de software educacional, eletrocardiografia, pressão arterial e reatividade vascular. Atua na coordenação de disciplinas de fisiologia para os cursos de graduação do Instituto de Biologia desde 1990.

Newton C. Frateschi
Diretor-executivo da Agência de Inovação Inova Unicamp. Ele foi diretor do Instituto de Física "Gleb Wataghin" (IFGW) da Universidade Estadual de Campinas de 2014 a 2017 e vice-diretor do mesmo instituto de 2010 a 2014. Frateschi também foi o diretor do Centro para Componentes Semicondutores e Nanotecnologias da Unicamp de 2005 a 2010. De 2001 a 2003, Frateschi atuou como projetista sênior em optoeletrônica no grupo avançado de tecnologia para dispositivos fotônicos da T-Networks Inc., na Pennsylvania, Estados Unidos. Ele é mestre e PhD em Engenharia Eletrônica pela University of Southern California e bacharel e mestre em Física pelo IFGW Unicamp. Frateschi também é pesquisador do CNPq - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, liderando o Laboratório de Pesquisas em Dispositivos (LPD) do IFGW. É autor e coautor de mais de 100 trabalhos científicos e de várias patentes internacionais, principalmente nas áreas de optoeletrônica e fotônica.

Nilza Maria Mizosoe
Artes Plasticas (PUC); Ceramista, pintora em tela, porcelana, aquarela, designer, estilista em alta costura, prêmio de literatura estrangeira (estudantes e dekasseguis) em Gifu shi Japão. Ministra as Oficinas de Bordado Livre e Origami no Programa UniversIDADE.

Pedro Emerson de Carvalho
Formado em Direito pela Universidade de São Francisco (1992), advogado inscrito na Ordem dos Advogado do Brasil (1993). Possui pós-graduação em Direito Tributário. Especialista em Gestão Estratégica de Inovação Tecnológica pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP (2004). Especialista em Gestão de Processos na Administração Pública - UNICAMP (2009). Foi Auditor Interno, Assessor Técnico em Propriedade Intelectual (PI) e Transferência de Tecnologia (TT) na UNICAMP. Foi Professor de Propriedade Intelectual e Industrial (PI) – Grupo POLIS - Campinas / São Paulo (2009-2010). Coordenador de Convênios e Contratos na área de PI e TT e Gerente de Transferência de Transferência na Agência de Inovação -INOVA / UNICAMP. Possui capacitação em TT em escritórios internacionais (Universidade de Oxford – UK -2009) e (TTO Universidade de Michigan – EUA -2014). Foi Diretor Associado da Escola de Extensão – EXTECAMP/ UNICAMP, (2014

-2016) com estudos sobre a extensão universitária e Educação Continuada Universidade Politécnica de Valência e Universidade de Barcelona (Espanha-2018). É Mediador e Conciliador (Educorp/UNICAMP -2021), membro da Câmara de Mediação da UNICAMP. Atualmente é Coordenador Adjunto de Extensão na Diretoria de Extensão, vinculada a Pró-reitora de Extensão da UNICAMP

Padre Norberto Tortorelo Bonfim e Pastor João Silvio Rocha
Norberto Tortorelo Bonfim
Mestrado Stricto Sensu Bioética - Centro Universitário São Camilo Especialização em Pastoral da Saúde e Bioética Graduação em Filosofia e Teologia – Puccamp. Capelão Geral do Hospital de Clínicas da Unicamp

Prof. Paulo Sérgio de Souza
É graduado em administração de empresas com MBA, executivo pelo IBMEC Business School e especialização em gestão e estratégia de empresas pelo Instituto de Economia da UNICAMP. Executivo por mais de 30 anos em grandes corporações do setor de energia, com experiência na gestão e formação de lideranças e no relacionamento com clientes. Recentemente especializou-se em neurociências do comportamento humano pela Cerebrum University e, em conjunto com o Dr. Jô Furlan, desenvolveu o Programa Empreendedorismo Sênior.

Paulo Victor de Oliveira Miguel
Bacharel em ciências da computação, mestre e doutor em engenharia elétrica é também filósofo e pedagogo, com certificação six sigma, possui MBA em gestão de projetos e processos. Atualmente é professor-coordenador no COTUCA/Unicamp com ênfase em Inovação e Empreendedorismo, com diversas publicações nacionais e internacionais, desenvolve pesquisas nas áreas de inteligência artificial, neuroengenharia e biosensores. Gerenciou projetos de hardware e software em diversas empresas nacionais e internacionais, como Itautec, IBM, Avex, Solectron. Como pesquisador do CNPq no CTI, trabalhou também no INCT Namitec e no projeto Ambientrônic.

Pedro Leonardo dos Santos Neto
Licenciatura em física (em andamento); Programa UniversIDADE — Professor Voluntário em Tecnologias Móveis. Segundo semestre de 2019- Julho de 2019 (em andamento). Cursinho Popular Dandara dos Palmares — Professor Voluntário. Segundo semestre de 2016 - Segundo semestre de 2017.

Raquel Cristina do Carmo Santos
Jornalista formada pela PUC Campinas e possui pós-graduação em Jornalismo Científico pela Unicamp. Atua como redatora e chefe de reportagem na Secretaria de Comunicação da Unicamp há 29 anos. Natural de Campinas, é coautora dos livros Faço Parte Desta História, Volume 2 e Teia do Saber: Capacitação de Professores da Rede Pública. A jornalista assinou a coluna Nas Bancas do Jornal da Unicamp por sete anos e colaborou como professora assistente da Universidade Paulista (Unip), em Campinas, por cinco anos.

Rosângela Maria Galante Martinhago

Profissional de Administração da UNICAMP. Responsável pelo eixo Sociocultural e de Geração de Renda do Programa UniversIDADE/PROEC. Foi presidente da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes da Unicamp de dezembro/2013 a novembro/2017. Graduada em História pela PUC-Campinas.

Sandro Tonso
Arquiteto pela FAUUSP (1986) doutor em Geociências pelo IG-UNICAMP (2000). Docente da Faculdade de Tecnologia da UNICAMP desde 1998, responsável por diferentes atividades acadêmicas entre elas: disciplina de Educação Ambiental, atividades de extensão ligadas formação de educadores ambientais populares. Docente do Programa de Pós-Graduação interunidades em Ensino de Ciências e Educação Matemática (PECIM) da UNICAMP na linha de Ciência, Tecnologia, Sociedade e Ambiente.

Saulo Saad Nogueira Benevides
Possui graduação em Ciências Biológicas pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (2012). Especialização em Neurociência aplicada à Educação pelo Instituto Brasileiro de Formação de Educadores (2018). Atualmente é estudante dos Curso de Pedagogia pelo Centro Universitário de Maringá e da Pós-graduação em Metodologia do Ensino de Língua Inglesa pelo Centro Universitário Internacional UNINTER. Atua como Assistente Técnico de Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem da Universidade Estadual de Campinas - Unicamp (2016) e Instrutor do Programa de UniversIDADE da Unicamp desde 2018.

Tania Watanabe
Psicóloga formada pela UFBA - 1983, Cursos de Psidiagnóstico, testes de personalidade, atendimento na Instituição Padre Haroldo, atendimentos depressivos e dependentes químicos.

Teresa Dib Zambon Atvars
Ex-Pró-Reitoria de Pós-graduação e de Desenvolvimento Universitário e atua Coordenadoria Geral da Unicamp. Professora Titular do Chemistry Institute, University of Campinas, Campinas, SP, Brasil, email:tatvars@unicamp.br. https://orcid.org/0000-0001-74713730"

Tiago dos Santos Cuculi
Servidor Técnico Administrativo. Formação Superior: Gestão em Comércio Exterior. Formações Técnicas: Logística, Administração e Eletrônica. Cursando: Bacharel em Direito

Victor Henique S. Menezes
Bacharel e Licenciado em História pela Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP (2015) e Mestre em História Cultural pela mesma instituição (2018). Atualmente é Doutorando em Gerontologia pela Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP com pesquisa acerca das possibilidades, metodologias e impactos do Ensino de História por meio de “Harry Potter” voltado à terceira idade. Desde 2016 atua como instrutor do Programa UniversIDADE da UNICAMP, onde ministra cursos sobre as relações entre Harry Potter e a História.

Valéria Regina Marchi Enrique

Instrutora da Oficina de Técnicas de Encadernação Manual desde de 2017 e responsável pela organização das feiras de Artesanatos do Programa UniversIDADE, desde de 2015. A feira acontece todo o mês de outubro e está na sua 5ª edição. Apaixonada por trabalhos artesanais como encadernação, patchwork, pintura em tela, caixas em MDF e mosaico.

Vania Raquel Monteiro
Graduada em Educação Física, pela Pontifícia Univesidade Católica de Campinas - PUCC em 1989, Pós-Graduada em Atividade Fisica e Qualidade de Vida pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP em 2006. Desde 2002 atuando como Orientadora Fisiocorporal no Hemocentro da Unicamp, participando da implantação do Programa de Qualidade de Vida e Ginástica Laboral no Hemocentro da Unicamp, em parceria com o Cecom, atuei também como Colaboradora no Programa Mexa-se da Unicamp/Cecom desde a sua fundação, ministrando aulas de Condicionamento Fisico, com aulas objetivas e utilizando recursos materiais como Bastão, Bola, Step, Jump, Corda, etc.
A partir de 2015 passei a trabalhar no Programa UniversIDADE da Unicamp, onde também ministrei aulas de Condicionamento Físico, Ginástica Geral, Ginástica Fubcional e Volei Adaptado, sendo também responsável pelas Atividades desenvolvidas no Programa no Eixo de Esportes e Lazer.

Washington Roberto Rodrigues da Silva
Filosofia - PUCCAMP, Especialização Gestão de Pessoas UNICAMP; Educador socioambiental na Câmara Técnica de Educação Ambiental.