

BEM VIVER



COMBINAÇÕES DE EXERCÍCIOS

Fisioterapeuta desenvolve aparelho que permite aliar reabilitação ao treinamento funcional, ajudando na recuperação de cadeirantes.

PÁGINA 6

Envelhecer faz parte da grande aventura humana neste mundo. Aceitá-lo é a forma de celebrar o trajeto de viver plenamente se mantendo ativo, com fome de aprender, trocando experiência e conectado às mudanças

O tempo corre

LILIAN MONTEIRO

O poeta Arnaldo Antunes tem toda razão: “A coisa mais moderna que existe nesta vida é envelhecer”. Exaltar a juventude é um fenômeno da atualidade, antigamente envelhecer não era uma questão. Aliás, tornou-se uma para a sociedade ocidental. Visão bem distinta da oriental, para a qual os velhos são guardiões da sabedoria, portanto, devem ser reverenciados. Hoje, o *Bem Viver* apresenta um projeto voluntário modelo e exemplos de personagens que são a prova de que toda fase da vida é produtiva, é estimulante, de aprendizado e ensinamento.

O trabalho dignifica o homem porque o realiza, e o Instituto de Pesquisas e Projetos Empreendedores (IPPE), organização sem fins lucrativos, se propõe a apoiar e desenvolver a educação empreendedora sem nenhuma conotação político-partidária para quem já passou dos 60 anos. Com o slogan “Ficar velho é uma coisa, mas ficar ultrapassado é outra”, uma equipe de voluntariados tem o privilégio de participar da vida daqueles que querem se manter ativos.

É o caso do casal Maria do Carmo Vilela Bastos, de 82 anos, e Jásílio Bastos, de 85. Mesmo inicialmente não colocando muita fé no projeto, os dois decidiram se inscrever e ficaram encantados com o resultado em suas vidas. “Estou me sentindo jovem, valorizada, apta a fazer planos de negócios e com garra em aprender mais e mais. Nós dois, eu e meu marido, estamos até mais próximos, mais engajados e unidos por acreditar que juntos somos muito mais fortes. Resgatamos nossa autoestima valorizando toda a nossa experiência de vida. Nossos filhos notaram surpresos como estamos animados com a vida”, conta Maria do Carmo.

“O IPPE surgiu para resgatar a dignidade do ser humano e a cidadania, valorizando a experiência de vida e laboral. Contribui para a efetiva atuação dos profissionais, promovendo o desenvolvimento econômico e social”, atesta Heliane Gomes de Azevêdo, idealizadora e fundadora do projeto, que atua ao lado de uma equipe integrada formada por Cláudia Caldeira Teixeira de Moraes, Cláudia Márcia Oliveira e Maria Cristina de Castro. “A concepção começou há muitos anos, quando ainda jovem, trabalhando em uma multinacional, ao fazer contratações de mão de obra recebia pré-requisitos de contratação como também indicação de restrições. Uma delas era não contratar pessoas acima de 40 anos. Naquela época, meu pai tinha essa faixa etária e isso me incomodou e entristeceu muito. Não conseguia entender o motivo para tantas portas fechadas diante da sapiência e sabedoria alcançada ao longo dos anos.”

Heliane Gomes conta ainda que, posteriormente, tentou por onde passava romper essa barreira demonstrando a força da maturidade. “Viajei por todo o território nacional como também para o exterior pes-



JAIR AMARAL/EM/DA PRESS

O casal Maria do Carmo Vilela Bastos, de 82 anos, e Jásílio Bastos, de 85, resgatou a autoestima valorizando suas experiências de vida

quisando e observando a maneira pela qual os idosos são tratados e o que de fato existe em relação a oportunizar a bagagem de vida. A maturidade empreendedora é fundamental para dar base e alicerce ao equilíbrio socioeconômico. Infelizmente, existem apenas políticas assistencialistas e quase nada que contemple o grande tesouro que os mesmos apresentam com toda a sua história de vida e experiência adquirida ao longo dos anos. A capacitação empreendedora tem um viés muito importante, com novas possibilidades e, sobretudo, com a elevação do sentimento de valor dos mais velhos.”

Lidar com o passagem do tempo e suas consequências é um processo inexorável. Tudo muda, se transforma. Mas envelhecer não é sinônimo de decadência para aqueles que têm saúde e se cuidaram ao longo da vida com atividade física, alimentação saudável, buscando conhecimento e atentos ao girar do mundo. O médico cancerologista Drauzio Varella, ao escrever sobre envelhecer em sua coluna no jornal *Folha de S. Paulo*, em 23 de janeiro de 2016, deu um recado contundente: “Julgar, aos 80 anos, que os melhores foram aqueles dos 15 aos 25 é não levar em conta que a memória é editora autoritária, capaz de suprimir por conta própria as experiências traumáticas e relegar ao esquecimento inseguranças, medos, decepções afetivas, riscos desnecessários e as burradas que fizemos nessa época. Nada mais ofensivo para o velho do que dizer que ele tem ‘cabeça de jovem’. É considerá-lo mais inadequado do que o rapaz de 20 que se comporta como criança de 10. Ainda que maldigamos o envelhecimento, é ele que nos traz a aceitação das ambiguidades, das diferenças, do contraditório e abre espaço para uma diversidade de experiências com as quais nem sonhávamos anteriormente”.

SER FELIZ É isso mesmo. Já passou a hora de todos mudarem de paradigma. O Brasil e o mundo envelhecem e as pessoas idosas, inseridas na sociedade, gritam, querem e têm direito ao espaço que desejarem. Não por obrigação ou bondade, mas por fazer a diferença.

A maneira de enxergar os mais velhos tem de mudar. Até porque, eles não são os mesmos de antigamente. Cada geração, uma demanda. Cada trilha, trajetórias distintas. Mas tudo se resume em respeito pelo ser humano. O envelhecimento é natural, irreversível, mais fácil para alguns, com obstáculos para outros, mas pode ser uma fase de potência criativa, de evolução e de escolhas do caminho a percorrer. Como bem resume a canção *Tocando em frente*, composta por Almir Satter e Renato Teixeira, “ando devagar, porque já tive pressa e levo esse sorriso porque já chorei demais/Cada um de nós compõe a sua história, e cada ser em si carrega o dom de ser capaz, de ser feliz”.

REPORTAGEM DE CAPA

Todos vamos envelhecer e é preciso que cada um assuma o compromisso de usufruir com qualidade da vida. Além da escolha pessoal e brilho nos olhos, sociedade tem de se envolver

Hora de fazer planos

FOTOS: IPPE/DIVULGAÇÃO



Na última terça-feira, mais uma turma concluiu os cursos de empreendedorismo, informática e coach

LILIAN MONTEIRO

São 55 anos juntos, seis filhos e sete netos. O casal Maria do Carmo Vilela Bastos, de 82 anos, e Jásílio Bastos, de 85, com trajetórias definidas e família criada, passou a se incomodar com o que mais poderiam usufruir desta vida, além da convivência com amigos e parentes. Nascidos em Serranos, Sul de Minas, eles se conheceram na infância e nas curvas da estrada se encontraram para construir uma bonita história juntos. Como sempre trabalharam, ao se deparar com o anúncio de um curso de empreendedorismo para pessoas acima de 60 anos, aposentados, gratuito, o primeiro impacto foi

de desconfiança. Com postura cética e curiosa com a oferta do Instituto de Pesquisas e Projetos Empreendedores (IPPE), eles fizeram suas matrículas ainda que com a imagem de “ver para crer”. Para Jásílio, o curso seria uma oportunidade de reciclar conhecimento e uma experiência para aprender e conhecer propostas inovadoras sobre negócios, empresas, enfim, atividade econômica. “Além da oportunidade de aprofundar no conceito das relações humanas e discutir a nossa sociedade, com temas tão caros como preconceito, corrupção, violência e cidadania.” Depois de desfrutar de Serranos, Jásílio viveu no Rio de Janeiro dos 15 aos 32 anos, onde começou a vida como contínuo de

banco. Fez concursos, chegou a subgerente e se aposentou em 1982. Ainda empregado, cursou farmácia na UFRJ e, já casado, mudou-se para Belo Horizonte, em 1965, onde por 50 anos comandou um pequeno empreendimento no ramo. A labuta, diz, foi até 2015, quando, aos 82, decidiu se aposentar de vez. Mas não aguentou ficar parado por muito tempo. “Leio jornais diariamente e o que mais me atrai são as necessidades, atividades e projetos para o povo. Ao ver o anúncio do curso do IPPE fui estimulado pelas palavras ‘trabalhador e aposentado’. Convidei minha mulher e nos inscrevemos. Foi uma grata surpresa.” Já Maria do Carmo, mulher guerreira, batalhadora ao longo

dos tempos, falante e espontânea construiu a trajetória profissional no que tem mais paixão: a educação. Foi professora a vida toda, mas confessa que nasceu para ser jornalista pelo perfil, desde menina, de “esperta, comunicativa, ‘especula’, como diz lá no interior, daquelas que tudo perguntava e palpitava”. Mas o ensino a abraçou, foi professora por 35 anos (sendo 22 na Escola Estadual Presidente Antônio Carlos) e supervisora pedagógica. A aposentadoria veio em 1987 e, como ela diz, “tudo ficou chato”. Mas Maria do Carmo não se entregou. Encontrou novo espaço de convivência no trabalho voluntário, especialmente na Paróquia do Carmo, liderada por frei Cláudio: “Meu tempo na paró-

quia valeu um curso superior de cidadania, espiritualidade e humanismo. Aprendi com frei Cláudio o real sentido da solidariedade e a importância das relações humanas. Também participo de um grupo de leitura há 15 anos, nada formal, mas um encontro que me conforta e me faz bem”. **PIANO E SANFONA** Sempre ativa (ela toca piano e sanfona) e querendo mais, ao chegar no IPPE, Maria do Carmo revela que ela e Jásílio mudaram a meta de curtir a velhice. Têm planos, por enquanto mantidos em segredo, que logo darão frutos. “Aprovei o IPPE porque é projeto que não visa ao lucro, sucesso, autopromoção e nem ambições. Tem sua origem no sonho de uma

mulher compromissada com a realidade que a cerca além do plano pragmático. Dar valor à vida de cada um.” Maria do Carmo enfatiza que não se pode entregar os pontos antes da hora: “Nada de lamuriar dores e achaques que são do nosso fórum íntimo, mas enxergar a bênção do momento. Não achar que a vida só vale por acerto. Enganos e turbulências são grandes mestres, basta entendê-los ao longo do tempo. Lembrar que o perdão é difícil não está condicionado ao apagar ou esquecer. Ele é dinâmico, temos de assumi-lo todo dia porque assim estaremos todos redimidos. Essa sabedoria é do santo Irineu, do século 4, que me foi passada pelo maravilhoso frei Cláudio”.

Idealizar e despertar

Seduzido. Abraçado. Envolvido. Encantado. Todas essas (re)ações foram responsáveis em captar Roberto Nunes de Siqueira, de 65 anos, para de aluno assumir o papel de professor do Instituto de Pesquisas e Projetos Empreendedores (IPPE). Administrador aposentado, depois de 23 como mestre na área de empreendedorismo orientando mais de 15 mil alunos na profissão, por nove anos ficou sem atividade até voltar a fazer o que mais gosta e nunca esquece: ensinar. “Matriculei-me, cursei todos os módulos e, ao final, percebi que poderia contribuir com quem desejasse elaborar um plano de negócios ou mesmo trocar ideias sobre vontade, desejo ou apenas o sonho de empreender o próprio negócio, de imediato ou no futuro. Dar aula é um sacerdócio, tenho prazer.” Roberto, casado com Marta há 40 anos, pai de Lívia e Renata e avô de Catharina, conta que o curso despertou nele a necessidade de “urgente de realizar algo inovador, diferente e prazeroso, aumentando a minha autoestima, o orgulho e o amor-próprio, dando um novo rumo e sentido à vida”. Para ele, o IPPE desmistificou o rótulo de que tudo que é dado

ou concedido no Brasil é fraco, sem conteúdo ou substância, desfocado de objetivos reais: “Comprovei que é possível, sim, fazer alto altruísta e valioso para qualquer classe, categoria ou grupo, independentemente da idade, bastando ter vontade e atitude. O IPPE corrobora isso.” Para Roberto, vale chamar a atenção para o clima criado em sala de aula, corredores e salas: “O astral e o entusiasmo reinam nos ambientes. O curso se transformou em um mix, uma salada de satisfação, euforia, catarse, êxtase, amizade e respeito entre todos os participantes, professores, direção e colaboradores. Dava gosto estar ali vivenciando aqueles momentos”. **GESTOS SOLIDÁRIOS** Emocionado com a oportunidade, Roberto diz que finalizar o curso foi gratificante. O que é identificado na fisionomia de cada um: “O semblante de orgulho pela idade que temos, da trajetória percorrida em nossas vidas profissional, social e familiar. Mais do que isso, a certeza de que cursos como esses nos dão uma sobrevida, uma oxigenação na alma, solidificando e engessando nossos sonhos, dese-

jos e aspirações de curto, médio e longo prazos”. Roberto destaca ainda que a sensação que tem é de que o curso não só ensina a empreender de forma sustentável algum tipo de negócio, “mas ainda e tão somente a empreender sonhos, emoções e expectativas de multiplicarmos gestos solidários, tanto quanto humanitários, mas sinceros, lapidados e desprovidos de reciprocidades e cobranças”. Roberto, com humor ácido e verdadeiro, lembra a todos que “a nossa geração, mais avançada em anos, não pode ser marcada e carregar o estigma dos 3As – artrite, artrose e Alzheimer –, mas sim pela capacidade de desfraldar a bandeira da qualidade de vida, do viver um dia de cada vez, todos eles bem vividos e curtidos, mesmo que um pouquinho doídos. E, na pior das hipóteses, deixar uma herança digna de ser disseminada pelos nossos herdeiros. Chega de preconceitos, pieguices e desculpas. Não há nada para explicar ou justificar, mas idealizar e despertar. Tomara que surjam novos IPPEs em nossas vidas para que possamos mostrar nossas virtudes e habilidades, técnicas e competências”.



“

A nossa geração, mais avançada em anos, não pode ser marcada e carregar o estigma dos 3As – artrite, artrose e Alzheimer –, mas sim pela capacidade de desfraldar a bandeira da qualidade de vida, do viver um dia de cada vez, todos eles bem vividos e curtidos, mesmo que um pouquinho doídos”

■ Roberto Nunes de Siqueira (ao centro), de 65 anos, com os alunos

REPORTAGEM DE CAPA

A reinserção do idoso acima de 60 anos na vida social por meio do empreendedorismo é a missão do IPPE, concebido graças a voluntários que desejam resgatar e valorizar a experiência de vida

Força motora

LILIAN MONTEIRO

Para toda ação, uma reação. Provou Newton. Nada como o ser humano, que é movido por uma força que o provoca, indigna e o tira da zona de conforto. É o que ocorreu com a psicóloga, leader coach, mestre em administração, professora de MBA e com mais de 20 anos vividos no Sebrae-MG Heliane Gomes de Azevêdo, idealizadora e fundadora do Instituto de Pesquisas e Projetos Empreendedores (IPPE), organização sem fins lucrativos, com a missão de ser um instituto atuante na inclusão empreendedora de pessoas acima de 60 anos. “Infelizmente, quando uma pessoa aposenta, ela acaba se aposentando da vida, tornando-se inútil e sem um objetivo a alcançar. Em várias pesquisas pude constatar um quadro triste de pessoas deprimidas, acuadas e náufragas dentro da própria casa. Nesses levantamentos, consegui detectar um número expressivo de quem quer voltar e ter alguma atividade produtiva.”

O que foi outro impulso para Heliane, além daquele que se depa-rou quando um dos pré-requisitos para impedir uma contratação na multinacional em que trabalhava era profissionais acima de 40 anos. Na época, idade do seu pai, tão ativo, produtivo e cheio de ação cognitiva.

Heliane lembra que, na época do seu mestrado, cujo tema foi “A inserção dos idosos em atividades produtivas”, teve muita dificuldade em ter referencial teórico porque existiam poucos autores e livros que falavam sobre o tema. “Já entrei no mestrado com muita pesquisa e com o projeto bem delineado e pronto para quebrar os paradigmas com uma metodologia de propriedade intelectual que assegura não só a capacitação empreendedora, como também iniciativa, autoconfiança, entusiasmo, persistência e energia, trabalhando aspectos mentais, profissionais e econômicos.”

Assim, para conceber o IPPE, Heliane conta que foi necessário agir e atuar como uma verdadeira empreendedora social, buscando caminhos e alternativas, tendo ao logo dessa trajetória muita luta para que o projeto fosse totalmente gratuito. “Por meio do Fundo Municipal do Idoso (Fumic), tornamos-nos captadores direto de recursos e com isso recebemos o aporte para realizar o projeto. Muitos não acreditavam que esse sonho seria uma realidade, mas com muita coragem e garra já estamos na 13ª turma.”

Um dos slogans do instituto é “ficar velho é uma coisa, mas ficar ultrapassado é outra”. São chavões, explica Heliane, usados no “Projeto empreendedorismo na melhor idade” que pontuam bem a situação dos participantes. Outro que reforça todo o projeto é “A vida começa aos 50, o que vem antes é treino”. Ela enfatiza que “damos ênfase a algo desejado por tantos e que se tornou uma realidade, que é a longevidade. Esses slogans e frases atuam como incentivo e um balançar para que a autoestima seja elevada e, consequentemente, vislumbre novos horizontes possibilitando que as portas batidas e fechadas sejam várias janelas abertas”.

DÁDIVA Heliane diz que costuma dizer às pessoas que questionam os mais velhos que ninguém quer a morte, só saúde e sorte. “Temos duas opções: viver ou morrer, e se estamos vivendo é uma dádiva e um presente que deve ser pleno com sabedoria e muito amor.”

O IPPE, destaca Heliane, foi concebido graças a equipes de voluntários que não poupam esforços: “A atuação vem de acordo



CLARICE TOLENTINO/DIVULGAÇÃO

com as demandas, sendo que a maioria, por ser da maturidade, ajuda com sua expertise e experiência de vida. Podem participar todas as pessoas interessadas em deixar um legado sem nenhuma discriminação. Entendemos que todos apresentam histórias de vidas e experiências que não podem ser desprezadas. A adesão é livre e voluntária e o que mais

precisamos é de pessoas com visão empreendedora e com boas ideias para desenvolvermos”.

O objetivo do IPPE é o desenvolvimento sustentável, participando como parceiro ativo na construção de uma sociedade econômica, política e socialmente desenvolvida. “Não é só para quem vai aposentar e para quem está fora do mercado. Temos pro-

jetos superinteressantes, inclusive, de inter-idade empreendedora, que trabalha a mixagem entre o jovem e o idoso. Além do mais, temos vários cursos em segmentos diferenciados. No projeto “Empreendedorismo na melhor idade”, aportado e linkado ao Conselho Municipal do Idoso, a condição é ter acima de 60 anos em função do aporte contem-

plando o Idoso (OMS), mas tem projetos para pré e pós-aposentado, também de propriedade intelectual do IPPE, em que a capacitação pode ser in company como um presente das empresas para seu colaborador, recebendo dessa forma pessoas acima de 40 anos de idade.”

Para participar do projeto é só chegar. “Fazendo contato telefô-

nico ou pelo nosso site. Para a capacitação acima de 60 anos é totalmente gratuito, incluindo toda a programação, material didático, professores qualificados, certificado e coffee break. São 80 horas de aprendizagem. Não existe nenhuma restrição de classe social, sendo aberto a todos que tem interesse. O custo é zero, viabilizado por três aportadores: BrasilPrev, Vale e Deloitte.” Heliane enfatiza ainda que na primeira semana os alunos ficam em um auditório todo equipado, onde aprendem um conteúdo bem vasto com dinâmicas e cases. Fazem uma interação com os demais alunos, aprimoram o network. Aprendem conceitos sobre empreendedorismo, motivação, liderança, coach, características do comportamento empreendedor (CCE), mundo empresarial e características, mundo dos negócios e visão econômica, ferramentas empreendedoras, plano de negócio, visão geral, marketing, PDCA (ferramenta de gestão), brainstorm, design thinking, estruturação, acompanhamento etc. Além disso, há atividades como Cine Pipoca, com filmes renomados e discutidos, palestras, cases de sucesso e consultorias etc.

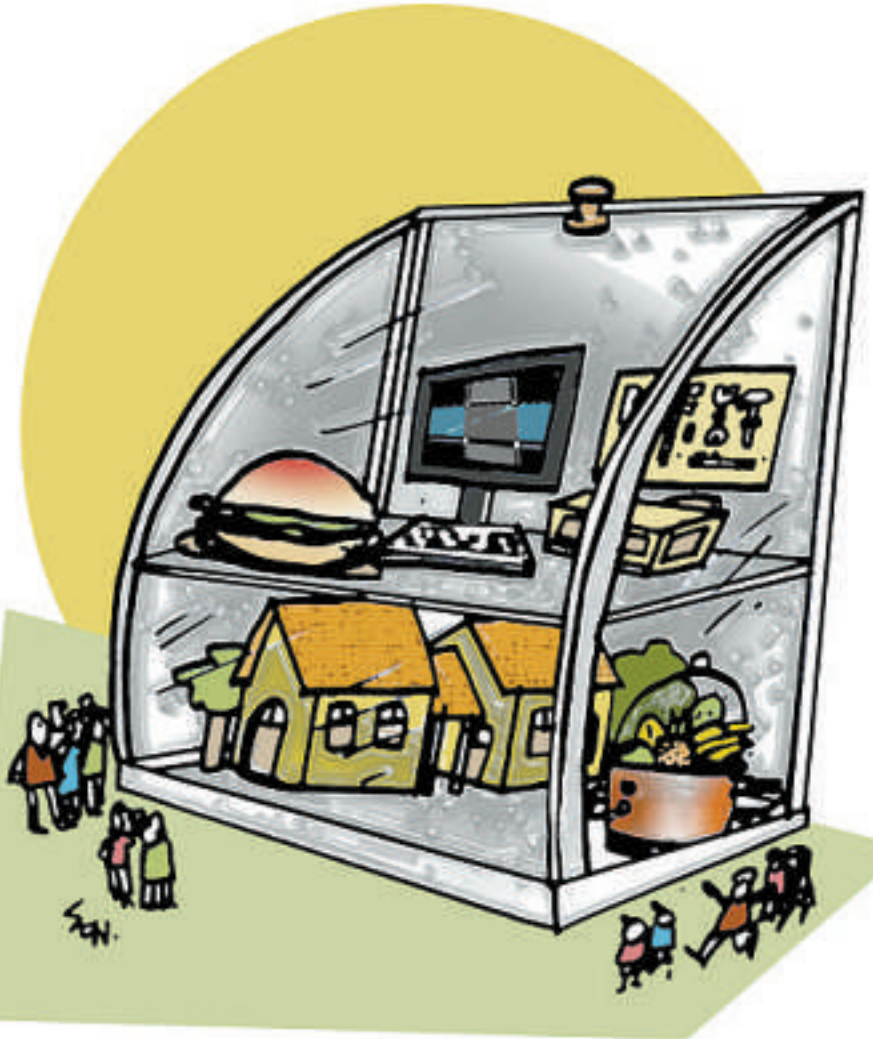
PERFIL Ao fazer um raio-x do idoso que procura pelo IPPE, Heliane revela que a característica comum é que todos chegam motivados a algo novo, mas desconfiados, acanhados e muitas vezes com a autoestima baixa. “Muitas chegam com as inscrições tendo sido feita por parentes e amigos que veem no projeto uma luz no fundo do túnel. As idades variam entre 60 e 85 anos, grande parte tem nível superior, que supera o ensino médio cerca de 2%, tornando o ensino fundamental a minoria. A maioria obteve no seu desenvolvimento profissional durante anos uma carreira sólida e uma vasta experiência no mercado de trabalho. Até o momento, as mulheres superam em 4% os homens”, afirma.

Segundo a idealizadora do projeto, existe uma grande parte que, apesar de aposentados, ainda está em atividade de exercício ativa, seja por necessidade de complementar a renda familiar ou para se sentir ativos e produtivos. “Cerca de 68% dos alunos estão aposentados, mas sem desempenhar qualquer atividade produtiva no momento.” Vale registrar que todos são incentivados a criar um plano de negócio e colocar em prática. “Muitos já têm sua habilidade e competência em algum segmento, mas não sabem como incrementar e fazer acontecer. Aqui eles passam a se encorajar e a saber as ações a serem implementadas.”

Heliane revela que a inclusão social, a força da cidadania e as novas conexões, relacionamentos e networking ocorrem a todo momento: “E de várias formas, quer seja interagindo em sala de aula, nos intervalos, em happy hour, grupos de WhatsApp e temos depoimentos de melhorias, inclusive, dentro do ambiente familiar, melhoria nas relações com os parceiros. Existem vários casos de casais que fazem o curso juntos e renovam inclusive a relação afetiva”. De forma geral, os alunos no IPPE “fazem esta viagem com liberdade e conseguem desenvolver alternativas até então guardadas e com gosto de mofo e naftalina por estarem trancafiados em seus sonhos guardados por um longo tempo. A capacitação é uma oportunidade de quebrar os cercadinhos mentais. Nessa faixa etária não se tem tempo para errar, dessa forma os sonhos são bem sedimentados e alicerçados de informações que se transformam em conhecimento”.

NA ESTUFA

sa “Como a maioria dos sonhos dos alunos, que têm tudo para se tornar empreendimentos sustentáveis e de sucesso – ainda está no plano de negócio e sob sigilo –, cito apenas algumas ideias, sem detalhes, para que todos percebam a capacidade e a diversidade de ideias que logo vão ganhar vida: oficina de memorização, criação de projetos que enobrecem o público menos favorecido, instalação de uma pousada, blogs para maturidade, confecções e artesanatos, embalagens personalizadas, desidratação de frutas e legumes, criação de uma hamburgueria personalizada....”



SERVIÇO

- » **Projeto:** Instituto de Pesquisas e Projetos Empreendedores (IPPE)
- » **Site:** www.institutoippe.com.br
- » **Email:** contato@institutoippe.com.br
- » **Telefone:** (31) 3643- 7265

CURSOS

- » **1** – Empreendedorismo na melhor idade
- » **2** – Informática
- » **3** – Coach

VALORES

- » **1** – Resgatar a dignidade do ser humano e a cidadania
- » **2** – Promover a inclusão social
- » **3** – Promover a sustentabilidade
- » **4** – Promover a inclusão social
- » **5** – Trabalhar a responsabilidade social empresarial
- » **6** – Desenvolver a cidadania
- » **7** – Contribuir para o desenvolvimento econômico e social

REPORTAGEM DE CAPA

Envelhecer não é fácil. Esse é um período de muitas perdas e é preciso ressignificar, transformar e criar alternativas para encarar todos os desafios. Pedagoga e engenheiro são um casal exemplar

Começar de novo



Maria Cristina Henriques, de 73, e Luiz Felipe de Moura Henriques, de 74 anos, voltaram à sala de aula e ficaram entusiasmados

LILIAN MONTEIRO

Bons exemplos nunca são demais. São fonte de inspiração. Uma pedagoga ao lado de um engenheiro eletricista, com licenciatura plena em física e eletrici-
dade. O casal Maria Cristina Henriques, de 73 anos, e Luiz Felipe de Moura Henriques, de 74 (comple-
tados amanhã), constroem a vida juntos agregada pelos três filhos (Alexandre Luiz, Ana Cristina e Cláudia Regina) e os cinco netos (Déborah, Christian, Isabella, Joa-
quim e Lis, a caçulinha de seis me-
ses). Ela é aposentada há 20 anos e viu no Instituto de Pesquisas e
Projetos Empreendedores (IPPE) a oportunidade de aprender algo novo; ele ainda trabalhando na
empresa da família, negócio que presta assessoria elétrica, quis des-
cobrir ferramentas e inovações para melhorar no seu negócio. Jun-
tos voltaram à sala de aula.

Maria Cristina estava na rotina da vida de vó. Cuidar e babar nos netos. Para ela, nada mais impor-
tava. A melhor tarefa do mundo. Ela mesma decidiu “dar um tem-
po e curtir-los”. Ao saber do proje-
to, ela pensou que faria uma aula de informática, para lidar melhor com o computador e pronto: “No primeiro dia me encantei com tudo. E o carisma da Heliane (Heliane Azêvedo, idealizadora do projeto) me fez correr para matricular meu marido. Fui para arrumar uma ocupação, aprender o básico da computação para quem sabe me candidatar numa agência para a terceira idade. Queria sair de casa. Encontrei com um público de ex-diretores, jornalistas, engenheiros, dentistas, funcionário do Banco Central com muita troca de experiência e vivência. E fui tirada da acomodação, da paradeira do velho porque ela é envolvente, nos passa energia. Assim, fiquei entusiasmada, além do que cada

professor é melhor que o outro”.

Ao lado do marido, Maria Cristina conta que aprendeu a fazer um plano de negócio, que será implantado na empresa do filho, engenheiro mecânico que trabalha com o aluguel de guas. Ela também revela que plane-
jam fundar uma ONG voltada para a segurança do trabalho para o setor da construção civil, para quem mexe com a parte elétrica. “Enfim, estou animada e cheia de planos.”

TEMPO Maria Cristina não para, esse é o segredo de lidar com o envelhecimento: “Sou do coral do Minas, pianista, estudei música, sou louca por cinema, adoro ler – estou relendo *Dom Quixote* e *O grande mentecapto* – aprecio qualquer arte, enfim, gosto de tudo que é bom. Mas sou seletiva: gosto, gosto; não gosto, não gosto!”. Para quem anda desanimado, um tanto perdido sem saber o que fa-

zer, o recado de Maria Cristina é “não sabemos o dia que vamos morrer, se vamos viver mais 30 anos, se chegaremos aos 100, porque temos essa possibilidade nos dias de hoje. Portanto, quero viver o dia de hoje, plenamente, e caminhando para os 100!”.

Luiz Felipe, que também já concluiu o curso, destaca a organização do IPPE: “Pontualidade exemplar, apostilas estruturadas, professores esclarecidos, que primam pela atenção que dão a cada um. Foi uma rica experiência por aumentar a oportunidade e a chance de cada um de realizar o que pensa”.

Para Luiz Felipe, os mais velhos têm de pensar que todos têm bagagem, que herdaram do seu caminho de vida e como a vida continua no espiral do tempo, eles podem continuar a fazer algo que a modernização do tempo exige. Não pode parar. É preciso ter ideia e disposição.

“Eles não querem ficar para trás, mas têm dificuldades específicas que são superadas”

■ Luciano Valle, instrutor do curso de informática para idosos do Senac



O jornalista Onamir Dias de Paiva, de 92 anos, participa do curso de inclusão digital do Senac

Inclusão digital

A sociedade atual vivencia o fenômeno do envelhecimento populacional. Apenas 24,7% dos idosos têm acesso à internet, conforme a última Pnad Contínua TIC, de 2016, feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Aprender a utilizar a tecnologia se tornou uma demanda urgente dos próprios idosos, que veem sua autonomia reduzida ao depender de dispositivos ou aplicativos.

Adaptado às necessidades desse público, o curso de informática básica com internet para a terceira idade do Senac é mais extenso do que um curso tradicional. Em 75 horas, cinco vezes por semana, os alunos aprendem a usar os recursos básicos dos programas Windo-

ws, Word, Power Point e Internet Explorer.

Por não saber usar o computador, o jornalista Onamir Dias de Paiva, de 92 anos, acabou escrevendo um livro de 330 páginas na máquina de escrever, para enviar à editora. Nos assuntos tecnológicos do dia a dia, pedia auxílio aos parentes. “Peguei minha filha para Cristo”, conta. Usar um pendrive com os arquivos digitalizados foi uma das descobertas do curso.

O instrutor do curso de informática para idosos do Senac, Luciano Valle, explica que, mais do que incluir esse público no mundo digital, desbravar esse universo trabalha a memória e a autoestima, bem como promove a integração: “Eles não

querem ficar para trás, mas têm dificuldades específicas que são superadas. Para a dificuldade com o mouse, temos joguinhos que ajudam a melhorar a coordenação motora. Incentivamos a praticar o que aprendem em casa para trabalhar a memória e fixar o conteúdo. É muito bacana ver o resultado.

Eles ficam mais abertos para a uso de celular e Skype. Muitos ex-alunos, hoje, interagem comigo nas redes sociais ou me mandam e-mails.” Em maio o Senac terá mais uma turma. As aulas ocorrem na unidade do centro de Belo Horizonte, Rua Tupinambás, 1.038. As inscrições estão abertas e podem ser feitas pelo www.mg.senac.br. Informações pelo 0800 724 4440.



No curso, os idosos aprendem muito mais que lidar com internet: eles se sentem vivos e com autoestima resgatada

Baixe o app Realidade Aumentada Brasil. Aponte a câmera do aparelho para esta página e confira o conteúdo virtual

QUATRO PERGUNTAS PARA...

VÂNIA DE MORAIS

PSICÓLOGA, MESTRE EM CIÊNCIAS DA SAÚDE PELA UFMG E DOUTORA EM LINGUÍSTICA PELA PUC

1) **Numa sociedade que envelhece, mas que os velhos não são energados, valorizados e cuidados como deveriam, qual o papel da sociedade para mudar esse cenário?**

Embora a sociedade esteja envelhecendo, estamos envelhecendo saudáveis e produtivos. Aos 60, 70 e até 80 anos, a maioria das pessoas está em plena forma, trabalhando, estudando, encontrando amigos e familiares. Com a aposentadoria, muitos podem dedicar mais tempo aos relacionamentos (antes, muitas vezes, sacrificados pela dedicação ao trabalho) e a atividades de lazer. Vale a pena, na maturidade, resgatar sonhos e desejos que não foram realizados e buscar maneiras de fazer aqueles que forem viáveis. O papel da sociedade é valorizar seu conhecimento e experiência, seja no campo profissional ou pessoal, deixar as portas abertas e as oportunidades disponíveis para que os mais velhos contribuam com seus conhecimentos e experiências para as novas atividades e realizações.

2) **Qual o papel do trabalho na vida dos mais velhos? A ocupação é uma ferramenta de transformação, de autoestima, de mente sã?**

Isso depende muito do significado que tem o trabalho para cada um. Ele pode ser uma necessidade, um fardo, um desafio, uma descoberta, uma paixão. As possibilidades de entendimento e os sentimentos carregados pelo trabalho são múltiplos e variam ao longo da vida. Na maturidade, alguns querem ficar livres das ocupações obrigatórias para dedicar seu tempo às coisas que nunca puderam fazer ou simplesmente ficar livre do relógio e das tensões típicas dos compromissos profissionais. Outros querem experimentar um trabalho novo e há quem não queira interromper suas atividades profissionais na maturidade. Isso também está relacionado ao perfil de personalidade. A maioria das pessoas vai se beneficiar de uma atividade produtiva na maturidade. Alguns porque são inquietos e curiosos, outros porque se sentem bem quando estão ocupados, e há também os que precisam de produzir uma renda extra para complementar a aposentadoria. A realização pessoal pode vir pelo trabalho, mas deve vir também pela via do prazer, do afeto, do reconhecimento dos próprios talentos e habilidades que não estão ligados ao mundo do trabalho.

3) **Muitos pensam que envelhecer significa ficar desatualizado, atrasado, antigo. Ou seja, ignoram a bagagem de conhecimento, a experiência, a maturidade de pessoas que já percorreram um longo caminho e, nem por isso, devem ficar enclausuradas em casa, em frente à TV, fazendo crochê, jogando dama na praça. Ainda que possam fazer isso tudo. Como o isolamento, muitas vezes imposto, pode afetar os idosos?**

O isolamento é fonte de adoecimento psíquico. Somos seres sociais, a interação nos nutre de afeto, traz conhecimentos, nos obriga a olhar para nós mesmos e para os outros, nos leva a rever nossos pontos de vista, a refletir e a mudar. Sem esse constante processo de autoconstrução por meio das interações, nós ficamos empobrecidos, murchamos. A depressão é a consequência mais evidente do isolamento. É muito importante encontrar maneiras de estar com as pessoas e de se enriquecer com elas. O contato com jovens e com crianças pode ser muito prazeroso para as pessoas idosas e ser uma fonte de alegria e de jovialidade.

4) **Como os mais velhos podem se impor, demarcar o espaço que precisam para continuar sendo visíveis, solicitados, necessários? Como superar as barreiras e buscar o que lhes fazem felizes?**

Envelhecer não é fácil. É um período de muitas perdas. É preciso ressignificar muitas coisas, transformar outras, criar novas alternativas e encarar desafios antes não imagináveis. Lidar com nossos corpos mais frágeis, com os sonhos, esperanças e desesperanças, com o tempo que passa acelerado, com os medos que emergem. Tudo isso pode ser muito desafiador. A psicoterapia é uma alternativa muito interessante na maturidade. O terapeuta é um interlocutor qualificado, com quem se pode falar sobre todos esses sentimentos. Ele vai acompanhar a pessoa na busca pelos caminhos possíveis para atravessar as dificuldades e encontrar novas alternativas de realização. A maturidade pode ser o melhor momento para olhar si mesmo com profundidade e buscar compreender a própria trajetória de vida, os significados que nos moveram, as direções que tomamos, a pessoa que nos tornamos e tudo aquilo que nos falta e que podemos ainda construir.