



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
DE SANTOS

ASSESSORIA DE IMPRENSA

imprensa@unisantos.br

(13) 3228 1239

Jornal: A Tribuna

Data: 30/4/2017

Seção/Página - Especial Terceira Idade – E1, E4 e E5

**FALE COM A GENTE!**

Texto e edição: Débora Pinheiro e Gustavo T. de  
Miranda, Colaborador: César F. Ramos.  
E-mail: cfb@at.tribuna.com.br  
Telefone: 2102-7937

**A Região em Pauta**

Este caderno é resultado do evento promovido por A Tribuna.  
Ainda serão debatidos temas como Mobilidade, Habitação,  
Saúde, Emprego e Empreendedorismo, entre outros.

**TERCEIRA IDADE**

# Envelhecer bem é...



■ ...ter consciência de que o que faz diferença na vida são relações afetivas saudáveis, em colaboração com família e amigos



■ ...continuar aprendendo, independentemente de escola ou faculdade, para exercitar o cérebro, construir e manter vínculos



■ ...conscientizar-se de que, em vez de uma descida da montanha, a vida é uma paisagem que muda todo o tempo

# Viver para aprender e aprender para continuar vivo

Doas universidades de Santos têm cursos de atualização para pessoas mais velhas

DA REDAÇÃO

Se a terceira idade representa o florescer de uma nova etapa, a melhor maneira de atravessá-lo é acompanhado. Compartilhar conhecimento, aprender sobre o mundo atual.

Para isso se reúnem os alunos das universidades voltadas para esse público. Em Santos, duas instituições têm cursos específicos na área, a Universidade Católica de Santos (Unisantos) e a Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).  
"Nos procuram não só para aquisição ou atualização de conhecimentos ligados aos cursos da instituição. Mas também para a convivência. Muitos com histórico de depressão, uma perda na família ou após a aposentadoria. Ao chegar no nosso convívio, essas pessoas passam a estar com autostima elevada", explica a coordenadora da Universidade Aberta para a Terceira Idade da Unisantos, Benivalda da Silva Vitoria.

Criado em 1991, o curso é o primeiro do Estado de São Paulo para o segmento e segundo no Brasil. Experiência semelhante ocorre há 17 anos na Unifesp, que há até fila de espera para ingresso na programação.

"Esses alunos não precisam do conhecimento para geração de renda. Eles têm um poder econômico razoável, mas sentem necessidade de se atualizar. Para o público que precisa de complementação de renda, os

Centros de Convivência suprem a demanda", diz vice-presidente da Associação de Ex-Alunos da Universidade Aberta de Terceira Idade da Unifesp, Maria Cecilia Barreira.

Para uma cidade com quase 90 mil idosos pensa que apenas duas universidades oferecem cursos específicos para o público e perceber que há uma demanda reprimida.

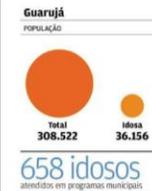
"Muitos de nossos alunos comentam que passaram a ser vistos em casa, passaram a fazer parte dos debates com a família. Acreditado que deveria haver mais espaços como estes. O conhecimento é a chave de uma sociedade. Somos o Brasil de cabelos brancos, que tem várias matizes", completa Benivalda.

Na Unifesp, por exemplo, os ex-alunos criaram uma associação para encontrar semanais de atualização. Cecilia ajudou a fundar a instituição. "Há uma escassez desse serviço na Baixada Santista. O Governo Federal falha com os centros acadêmicos, pois não tem um quadro profissional para trabalhar com terceira idade", critica.

Nas duas instituições, podem participar alunos com idade a partir de 60 anos. Por se tratar de curso gratuito, a Unifesp usa o critério da idade para aprovação da matrícula. Para mais informações: 3205-5555 (Unisantos) e 3229-0100 (Unifesp).

## MAIS ALUNOS

No Brasil, há mais de 23,5 milhões de idosos. A estimativa é que nos próximos três anos, segundo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 10 anos, número dos mais velhos no País passou de 9,8% da população para 14,3% — um crescimento de 46%. Muitas iniciativas têm sentido a presença mais forte desse público. A Minas Idílios, por exemplo, tem registrado mais idosos procurando cursos de inglês.  
"Atualmente, 20% dos nossos alunos têm mais de 60 anos. Os professores são treinados para acompanhar o ritmo deles e também ensinar a melhor no tablet para acompanhar o conteúdo programático", destaca Leiza Oliveira, CEO da empresa. "Já estamos estudando possibilidades de ampliação com cursos voltados especialmente para a terceira idade, com professores capacitados para atender essa demanda e turmas menores", menciona.  
"Enquanto, muitas pessoas ignoram essa parcela da sociedade, eu prefiro incluir. As pessoas acima de 60 anos ensinam para os docentes e demais alunos", enfatiza a CEO da escola de idiomas.



**300 idosos** atendidos em programas municipais

**Porta para o atendimento**  
Centro de Convivência do Idoso

**O que faz?**  
Preparação à convivência de idosos, pode passar o dia jogando dominó, cartas, danças de salão, televisão, são realizadas atividades de comemoração de datas importantes, como aniversariantes do mês, dia dos pais, páscoa, Natal etc.

**Ações**  
Condicionamento físico, artes em conchas, alongamento, tênis, culinária básica, dança de salão, pintura em telas e artes em feltros

**Onde fazer**  
Centro de Convivência do Idoso Zeferino Oriandini  
Rua João Batista de Carvalho, 118, Centro

**2.330 idosos** atendidos em programas municipais

**Porta para o atendimento**  
Centro de Referência do Idoso e Unidades Básicas de Saúde

**O que faz?**  
Há atividades de convivência. No Centro de Referência do Idoso em Saúde, trata-se de um ambulatório de especialidades de atendimento exclusivo para quem tem mais de 60 anos.

**Ações**  
Os CAs oferecem atividades ligadas à saúde e bem-estar, como bate-papo temático, ginástica, alongamento, zumba, vídeo adaptado, teatro e artesanato. No equipamento de saúde, são oferecidos serviços de enfermagem (aterragem de pressão) e consultas médicas (clínico geral, cardiologista, urologista, geriatra, pneumologista, neurologista e dentista).

**Onde fazer**  
CR Central  
Rua Dr. Fernando Costa, 181, Vila Paulista

**CR Casquinha**  
Avenida Atlântica, 321, Jardim Casquinha

**Centro de Referência do Idoso em Saúde**  
Rua XV de Novembro, 30, na Vila Nova

**658 idosos** atendidos em programas municipais

**Porta para o atendimento**  
Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), que direcionam os idosos cadastrados para realizarem as atividades do grupo de referência para o Centro de Atendimento à Terceira Idade (Cati)

**O que faz?**  
Oferece o serviço de convivência e fortalecimento de vínculos, por meio de palestras de orientação, atividades externas e oficinas.

**Ações**  
Atas de ginástica, dança, informática, Tai Chi Chuan, artes, coral, além de jogos de cartas, entre outras oficinas

**Onde fazer**  
CRAS Morrinhos  
Rua Manoel Vicente de Brito s/nº

**CRAS Santa Rosa**  
Rua José Marques, 155

**Centro de Atendimento à Terceira Idade (Cati)**  
Rua Luís Felipe Machado, 150, Jardim Helena Maria

**1.000 idosos** atendidos em programas municipais

**Porta para o atendimento**  
Conviver da Terceira Idade. A Secretária de Assistência Social promove em um complexo, onde funcionará o Centro de Convivência da Melhor Idade, com áreas para lazer, quadra poliesportiva e acessibilidade.

**O que faz?**  
Há o Conviver da Terceira Idade e milhões parceiros espalhados por diversos bairros. Eles oferecem atividades tanto terapêuticas quanto para a criação de uma nova profissão como, por exemplo, aulas de artesanato, costura e panificação.

**Ações**  
Alongamento, dança cigana, dança de rua, dança de salão, zumba, fisioterapia, vídeo adaptado, jogos de mesa, lancha, panificação e artesanato.

**Onde fazer**  
Conviver Terceira Idade  
Rua Urcuzino Ferreira, 548, Bairro

**Terceira Idade Galvina**  
Rua Park, s/nº (antigo Terminal Rodoviário)

**Galvina**  
Rua Porteira, 485, Jardim Nova Itanhaém

**Terceira Idade do Centro**  
Avenida Washington Luís, 75, Centro

**Viver Bem**  
Avenida Peruibe, 232, Praia do Sorrito

**1.260 idosos** atendidos em programas municipais

**Porta para o atendimento**  
Projeto Conviver

**O que faz?**  
Visita promover a socialização e a integração, trabalhando as capacidades dos idosos e buscando melhorar o dia a dia deles, com maior autonomia, valorização da autostima, fortalecimento dos valores pessoais e uma adequada qualidade de vida. São organizadas também festas temáticas, concursos de dança, música e beleza, bailes, bloco de Carnaval, caminhadas, passeios, palestras, mutirões de vacinação, olimpíadas internas e participação em amassos e competições regionais.

**Ações**  
Práticas esportivas, culturais e de bem-estar, além de palestras sobre alimentação saudável e aspecto de uma saúde apropriada, orientando, assim, maior longevidade. Há ginástica, alongamento, step, zumba, ioga, vôlei, tênis, coreografia, jogos de mesa, artesanato, coral, vídeo, teatro, dança cigana e de salão, aulas de teatro e acrobacia ao ar livre.

**Onde fazer**  
Clube da Melhor Idade do Centro  
Avenida Marins, 65

**Clube da Melhor Idade de Jussara**  
Rua dos Unidos, s/nº

**68 idosos** atendidos em programas municipais

**Porta para o atendimento**  
Centro de Convivência para Idosos e Níctios da Terceira Idade

**O que faz?**  
Serviço de fortalecimento de vínculos e de convivência social

**Ações**  
Ginástica, dança de salão, coral, zumba, artesanato, lancha, capoeira e bailes recreativos

**Onde fazer**  
Centro de Convivência para Idosos  
Rua Condeador Antônio de Sá Lopez, 540, São João Batista

**Núcleo da Terceira Idade**  
Avenida Padre Anchieta, 995, Centro

**+ de 4 mil idosos** atendidos em programas municipais

**Porta para o atendimento**  
Programa Conviver

**O que faz?**  
Atividades físicas, esportivas e de lazer, oficinas de artesanato, oficinas culturais, entre outras, que contribuem para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas em oito bairros (Boqueirão, Guilhermina, São do Caminho, Antártica, Tupi, Olívia, Sambambá e Caçular)

**Ações**  
Os idosos recebem atenção das equipes que atuam nas unidades e também participam de caminhadas, ginástica adaptada e jogos de baralho e dominó. Para os participantes dos equipamentos que também de trabalhos manuais, existem opções de atividades como bordado e costura.

**Onde fazer**  
Conviver Caçular  
Rua Maria Antunes Navarro, s/nº

**Conviver Guilhermina**  
Rua Praia dos Sonhos, 245

**Conviver Boqueirão**  
Avenida Presidente Castelo Branco, s/nº (segunda com Rua Pernambuco)

**Conviver Olívia**  
Rua Presidente Castelo Branco, s/nº (ao lado da Estação de Metrô)

**Conviver São Jorge**  
Rua João Batista de Siqueira, 130, Antártica

**Conviver Lourdes Fernandes Lopes**  
Rua José Bonifácio, s/nº, Sítio do Campo

**Conviver Sambambá**  
Av. Pua Brasil, esquina com a Rua Tibério da Cunha

**600 idosos** atendidos em programas municipais

**Porta para o atendimento**  
Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)

**O que faz?**  
Desenvolver ações para o fortalecimento de vínculos familiares e comunitários e a prevenção das situações de violação de direitos.

**Ações**  
Ginástica, vôlei, dança do ventre, pilates, dança, expressão corporal, dança competitiva, vídeo adaptado, atividades em grupo com psicólogos e assistentes sociais, eventos e festividades para socialização (Baile de carinhadas, ginástica adaptada e jogos de baralho e dominó. Para os participantes dos equipamentos que também de trabalhos manuais, existem opções de atividades como bordado e costura.

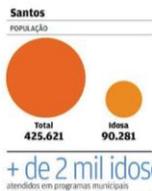
**Onde fazer**  
Conviver Alegria de Viver  
Av. Meta Lima, 487, Vila Melo

**Conviver Felicidade**  
Rua Park, 239, Jardim Rio Branco

**Conviver Rio de Luz**  
Rua Cap. Gregório De Freitas, 508, Parque São Vicente

**Conviver Vila Real**  
Rua Eduardo Dias Coelho, 687, Cidade Náutica

**Clube da Melhor Idade**  
Rua Frei Gaspar, 200, Centro



**Onde fazer**  
Espaço do Idoso  
Rua Comendador Afonso Rodrigues, 260

**Policlínica da Alemanha e Chico de Paula**  
Rua Afonso Prestes de Souza, s/nº - Alemanha

**Policlínica da Aparecida**  
Av. Pedro Lessa, 1278

**Policlínica do Bom Retiro**  
Rua João Frazzatti, s/nº

**Policlínica do Embaré**  
Praça Coronel Fernando Prestes, s/nº

**Policlínica do Ganga**  
Rua José Cordeiro, 37

**Policlínica da Ponta da Praia**  
Praça 9º de Maio s/nº, Ponta da Praia

**Policlínica da Vila Nova**  
Praça Iguatemi Martins, s/nº

**Policlínica do Morro da Penha**  
Rua Três, nº 150, Morro da Penha

**Policlínica do Morro do José Mariano**  
Rua Doutor Carlos Alberto Curado, 77 A

**Policlínica do Morro do São Bento**  
Rua das Pedras, s/nº

**Policlínica do Bom Retiro**  
Rua João Frazzatti, s/nº, Bom Retiro

**Policlínica do Castelo**  
Rua Francisco de Barros Melo, 184

**Policlínica do Piratininga**  
Travessa Coronel José João Jorge, s/nº

**São Jorge e Caneleira**  
Rua Francisco Ferreira Castro, 353

**Moradia**  
República Bem Viver  
Rua Borges, 287

**República Resacur**  
Rua Prudente de Moraes, 46

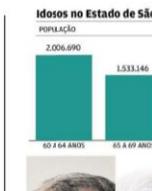
**República Vitória**  
Rua Prudente de Moraes, 48

A Prefeitura afirma que todas as vagas estão preenchidas.

**Acolhimento Institucional**  
Casa do Sol  
Rua Avenida Santista s/nº, Morro da Nova Cintra

**Lar Frangipino**  
Rua Fritz Göt, 400, Vila São Jorge

**Sociedade São Vicente de Paulo**  
Avenida Conselheiro Rodrigues Alves, 311, Matucó



**Novas necessidades** da pessoa idosa: autonomia, mobilidade, acesso a informações, serviços, segurança e saúde preventiva

Uma em cada 9 pessoas no mundo tem 60 anos ou mais

Estima-se um crescimento para 1 em cada 5 por volta de 2050

As pessoas com mais de 60 anos somam 23,5 milhões dos brasileiro

**ETERNA APRENDIZ**

"Para mim, as pessoas aprendem a vida inteira. Aos 94 anos, eu estou fazendo aula de costura. É ótimo, porque ganho sabedoria, amizade. Lá no curso não tem essa de rico e pobre. Todos são amigos. Tem empresários, donas de casa, estudantes. E eu adoro esse contato. Não quero parar nunca de fazer cursos e aprender. Me sinto mais jovem e ativa assim"

**Rita de Cássia**  
94 anos, aposentada



**SEMPRE ATUAL**

"Eu me formei no 2º grau em 2009. E sempre é tem coisa nova pra aprender. Meus filhos não têm estudo. Tudo que eles têm dúvida, tudo que eles precisam, perguntam para mim. Não gosto muito de computador, não. Mas estou sempre lendo jornal, revista, lançando livro, eu quero. Já procuro saber como é, sobre o que ele fala. É assim que a gente continua com saúde"

**Arliana Soares Rodrigues**  
76 anos, aposentada



**NADA DE NOVO**

"Com a idade, a gente tem mais dificuldade de absorver as coisas. Não é como uma mente jovem. Eu não consigo mais fazer nada. Minha vida agora é só cuidar de gente idosa. Foi o tempo que conseguia sentir e prestar atenção em algo novo. Hoje em dia, faço sempre o mesmo. Sigo minha rotina como posso, mas não tem mais nada novo que eu queira fazer"

**Idete da Silva Pereira**  
71 anos, aposentada



**CORPO EM AÇÃO**

"Sempre procuro aprender alguma coisa. Atividade faz bem pra saúde. Ando de moto, bicicleta e faço musculação todos os dias. Não sinto os oitenta e dois anos. Agora, entrei em cursos de computação e violão. Não sou muito de cantar. Mas, se precisar, canto também. Manter a mente e o corpo ativo é a melhor forma de envelhecer. E eu me sinto muito bem! Não tem mais o que melhorar, é só manter"

**Silvio Teixeira de Castro**  
83 anos, aposentado

