

# Novas janelas se abrem

**Romeu Costa Baptista**

**C**ada 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



Foto: Rosângela Martinhago

Alunos do programa durante aula da disciplina sobre empreendedorismo

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 disci-

plina 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 Luciane 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

# Proteger, incluir e denunciar é um dever de todos

**Gerson Alves**

A Unicamp sediou no primeiro semestre de 2019 a 8ª Conferência Municipal da Pessoa Idosa de Campinas, cujo tema foi “O desafio de envelhecer e o papel das políticas públicas no século XXI”. O evento, ocorrido nos dias 28 e 29 de março, discutiu quatro eixos temáticos que são trabalhados pelo Conselho Municipal do Idoso durante todo o ano de 2019 e 2020.

São eles: Direitos fundamentais na construção/efetivação das políticas públicas (com sete subeixos: Saúde, Assistência Social, Previdência, Moradia, Transporte, Cultura e Lazer); educação; enfrentamento da violação dos direitos humanos da pessoa idosa e os conselhos de direitos (seu papel na efetivação do controle social e na geração e implementação das políticas públicas).

Alunos do Programa UNIVERSIDADE puderam participar das discussões nos grupos de trabalho com os conselheiros titulares de Campinas e outros representantes da sociedade civil. Na oportunidade, foi possível se expressar com opiniões, além de propor sugestões.

## **Violência**

O destaque ficou por conta do folheto entregue durante o



Reprodução da capa de material impresso distribuído na 8ª Conferência Municipal da Pessoa Idosa

evento em que descreve as principais formas de violência contra a pessoa idosa. A lista inclui a discriminação, os maus-tratos, o abandono, a negligência, o abuso financeiro ou econômico, a violência física e a violência psicológica.

“A violência humana e contra a pessoa idosa é um fenômeno universal e representa um importante problema de saúde pública”, diz o texto de apresentação que inclui a descrição do Capítulo II, Artigo 10, parágrafos 2º e 3º do Estatuto do Idoso que se refere ao direito à liberdade, ao respeito e à dignidade.

## **Editorial**

Chegamos à quinta edição do *Jornal UniversIDADE* e a produção não foi diferente das demais. Os participantes do Projeto colocaram a mão na massa e conceber mais um fruto do trabalho árduo é sempre um prazer. Elaboraram a pauta e as questões, fizeram as entrevistas e, por fim, produziram os textos e fotos. A turma deu conta do desafio e, claro, apresentam uma edição recheada de assuntos relevantes.

Pra começar, o caro leitor poderá apreciar fatos e histórias de pessoas que encontraram no programa um porto seguro para quem se vê em um país estrangeiro com cultura e idiomas diferentes. Para quem está na faixa dos 60 anos conseguir fazer parte de um grupo de pessoas, com interesses em comum, é um presente. A matéria relata a história dos alunos estrangeiros assíduos nas oficinas.

Os novos projetos e a expansão do programa são mostrados em detalhes para que, ao ler, se perceba o alcance do trabalho que vem sendo desenvolvido pela coordenação e equipe. “O público do *UniversIDADE* está cada vez mais ativo, com qualidade e informado”, atesta a coordenadora adjunta Isabel Cristina Araújo Floriano. Neste sentido, o segundo semestre acolherá de forma especial os participantes com mais de 80 anos, no Projeto 80+.

Além disso, esforços são realizados continuamente para que os participantes estejam inseridos em disciplinas regulares da grade curricular da Unicamp. Ponto para a inclusão!

Enfim, sabemos que há muitas histórias para contar em um programa que cada vez mais tem se constituído uma referência quando o assunto é longevidade.

## **Boa leitura!**

### **Expediente**

**Reitor:** Marcelo Knobel  
**Pró-reitor de Extensão e Cultura:** Fernando A. A. Hashimoto

### **Equipe**

**Diretor de Extensão:** Wagner José Fávoro  
**Coordenadora Executiva:** Profa. Dra. Kátia Stancato  
**Coordenadora Associada:** Isabel Cristina Araújo Floriano  
**Assistente Técnica de Coordenação:** Simone Cristina Ferreira

**Jornal UniversIDADE - Unicamp** 1º Semestre/2019 Nº 5

### **Responsáveis Eixos**

Erika Aparecida Bueno, Rosângela Maria Galante Martinhago, Maria Cimélia Garcia e Vania Raquel Monteiro

### **Administrativo**

Tiago dos Santos Cuculi

### **Responsáveis pela Oficina de Jornalismo**

Raquel do Carmo Santos, Maria Alice da Cruz e André da Silva Vieira

[www.programa-universidade.unicamp.br](http://www.programa-universidade.unicamp.br) Tiragem: mil exemplares

A colombiana Aracelly Gonzalez é aluna e ministra aulas de espanhol no UniversIDADE

# Programa acolhe (também) estrangeiros

**Silvana Joly**

O UniversIDADE tem se tornando um porto seguro para quem se vê sozinho num país estrangeiro, com cultura e idioma diferentes. A colombiana Aracelly Porras Gonzalez está no Brasil há pouco mais de cinco anos. Ela chegou ao país por causa de sua única filha, Ana María, que conseguiu bolsa de mestrado na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), em Belo Horizonte. A designer de moda achou que a filha era muito jovem para ficar sozinha num país estranho. Em 2015, Aracelly se mudou para Campinas, pois Ana María viera cursar doutorado na Unicamp.

Um dia, procurando um curso de português no Instituto de Estudos da Linguagem (IEL), ela se surpreendeu com um grupo de idosos de camiseta vermelha saindo de uma sala de aula. “O que tantos idosos estão fazendo na Universidade?”, pensou. Eram participantes do programa. Depois da conversa com o grupo, ela gostou tanto da proposta que se inscreveu no semestre seguinte.

Para Aracelly, o Programa deu mais sentido à sua vida, proporcionando muitas alegrias. Voltou a ser mais ativa. Adorou as aulas e construiu boas amizades, até que um dia, uma de suas colegas a incentivou a dar aulas de espanhol. Apesar de insegura por não ser professora e não ter metodologia de ensino, ela aceitou o desafio. “Eu não sou muito boa, faço o maior esforço, pois é como dar um pouco de mim para retribuir o carinho que recebo do Brasil e todas as alegrias que o UniversIDADE me proporciona”.

O casal venezuelano Gustavo Briceño Guijarro e Osiris Sanches de Briceño veio ao Brasil pela primeira vez em 2014 visitar o filho e a nora, que trabalhavam em Paulínia (SP). O casal viajava sempre para visitar os filhos, mas nunca pensou em deixar a terra natal. A situação política e econômica da Venezuela, no entanto, piorou e ficou insustentável. Eles decidiram, então, viver em outro país. Conseguiram visto permanente no Brasil e se mudaram há pouco mais de um ano.

Numa das visitas ao Brasil, alguém havia comentado sobre o UniversIDADE e eles acharam o projeto tão interessante que, quando se mudaram, vieram pensando em participar, o que motivou a morar perto da Unicamp. No programa desde agosto de 2018, eles o consideram excelente. “Aqui aprendemos muito, construímos amizades verdadeiras e formamos um grupo de amigos que se reúne sempre”, diz o casal.

Gustavo acredita que o UniversIDADE é muito bom porque mostra para o idoso que ele é capaz de

aprender, que pode ser útil para o seu colega, que pode ser útil participando como instrutor voluntário, o que dá mais vida ao idoso.

Ambos se sentem extraordinariamente bem aqui e são gratos ao Brasil e ao programa, mas suas raízes na Venezuela são fortes, país onde ainda vivem parentes de Gustavo e amigos do casal. “Quando a situação na Venezuela melhorar, vamos retornar”, afirma.

Segundo a coordenadora adjunta do UniversIDADE, Isabel Cristina de Araújo Floriano, além da oportunidade de criar boas amizades e de adquirir novos conhecimentos, também proporciona aos participantes benefícios financeiros importantes. Com a carteirinha do programa, é possível tomar café da manhã, almoçar e jantar a preços reduzidos nos restaurantes universitários e isto pode ser fundamental para aqueles que vieram acompanhar um filho pós-graduando na Unicamp e dependem exclusivamente da bolsa de mestrado ou doutorado, nem sempre suficiente.

Fotos: Silvana Joly



O casal venezuelano Gustavo Briceño Guijarro e Osiris Sanches de Briceño, desde 2018 no UniversIDADE

# Ampliado, programa lança novos projetos

Fernando J. Barbosa

O UniversIDADE acaba de lançar o projeto 80+, voltado para os participantes com mais de 80 anos de idade. A ideia é atingir um perfil de público com alternativas específicas para essa faixa etária. “O programa está atento à mudança de perfil do público. Além das atividades oferecidas para as pessoas que agora atingem os 50 anos com maior condição física e mental, também amplia os cuidados para atender a demanda do público que está na faixa dos 80 e 90 anos, e tem interesse não só na qualidade de vida, mas também em aprender”, afirma a coordenadora adjunta, Isabel Cristina Araújo Floriano.

A implantação do projeto 80+ Longevidade e Qualidade de Vida acontecerá no segundo semestre

de 2019, e as atividades devem trabalhar os aspectos preventivos para a manutenção da condição física e mental para a idade, sem esquecer da promoção do bem-estar e saúde. Inicialmente, o projeto terá duração de um semestre.

Um dos exemplos de que essa expansão atingirá a geração de 90 anos é a senhora Meibel Silveira Marques Rodrigues Alvares. Ela está matriculada nas oficinas de Dança Circular, Tecnologia Móvel, Harry Potter, entre outras. No total, frequenta oito atividades e faz questão de não faltar às aulas. “É maravilhoso, aprendo bastante. Tenho esperança de continuar fazendo muito e por muito tempo ainda”, declara. Ao frequentar a oficina de Tecnologia Móvel, ela não tem dúvidas que trata de um universo novo para os idosos. “Meu contato com o celular



Alunos do programa em atividade na Praça da Paz, na Unicamp

Foto: Divulgação

antes era apenas para fazer ligações, agora estou bem pra frente. É muito necessário saber usar a tecnologia”, comenta animada.

## Mais novidades

Para o segundo semestre de 2019, está prevista ainda a introdução de exames preventivos



Aos 90 anos, Meibel Silveira M. R. Alvares frequenta oito oficinas, como Dança Circular, Tecnologia Móvel e Harry Potter

Foto: Rosângela Martinhago

para o Mal de Alzheimer que podem apontar a manifestação da doença, um dos grandes desafios da medicina. Em geral, a doença acomete pessoas com mais idade e se manifesta com perda de memória e linguagem.

## Plantas medicinais

Outra novidade é a instalação de um jardim permanente de plantas medicinais e alimentícias. Os alunos da oficina terão oportunidade de desenvolver aprendizado das técnicas de plantio e cultivo dessas plantas, além de palestras sobre o seu uso apropriado. O jardim será instalado na área interna do prédio da Engenharia Básica, onde são ministradas as aulas da Faculdade de Ciências Farmacêuticas. A oficina é coordenada pelo professor João Ernesto de Carvalho e contará com a participação do jornalista e chef de cozinha Manuel Alves Filho.

## Variabilidade de opções

O programa mantém as diretrizes desde 2015, quando foi criado, mas a cada ano há um aumento tanto no número de participantes, quanto na variedade de opções de oficinas e cursos.

Segundo Isabel Floriano, para o segundo semestre de 2019 foram inscritas 46 novas oficinas que passaram por uma seleção e foram inseridas na grade. “Além da oferta de oficinas, houve um aumento na procura pelas atividades, como consequência de o projeto ficar mais conhecido e um número maior de pessoas que buscam a aposentadoria”, comenta.

Mesmo com tamanha demanda, a coordenadora adjunta explica que o programa tem parâmetros que não se alteram, como por exemplo, os eixos temáticos. “As parcerias entre docentes e alunos garantem uma experiência intergeracional que já acontece em diversas oficinas com resultados positivos”, conclui.

## A aluna número 1 do UniversIDADE

Lígia Mingone

Era dia de inscrição no programa, e Maria Regina Moreira David, conhecida como Rê, chegou às 7 horas da manhã em frente do prédio da Sala Multiuso. Ainda não havia ninguém, mas ela esperou pacientemente e viu a fila crescer bem rápido até o horário de abertura das portas, às 8h30. As inscrições eram somente presenciais. Rê foi a primeira da fila, e sua inscrição de número 1 garantiu a condição de ser a mais antiga aluna do programa.

O ano era 2015, quando o esposo de Rê, José Aparecido David, conhecido como David do fusca amarelo, navegava pela internet e leu a notícia do início do programa. Avisou a esposa, mas não acreditava que chegaria a sua hora de também participar. Aposentado da Guarda Municipal Noturna de Campinas, ele passou a frequentar o UniversIDADE de

pois de acompanhar a esposa em uma festa junina. Deixou a timidez de lado quando, literalmente, foi puxado por uma das professoras para entrar na roda de dança.

A aluna número 1 participou de inúmeras palestras e cursos, mas destaca aquelas ligadas ao movimento, como Oficina Consciência Corporal, Dança e Movimento e Dança de Salão. Ela recorda que os cursos eram menos concorridos e acontecia muita integração e união do grupo. “Isso resultou em amizades sólidas até os dias de hoje”, comemora.

Rê diz que a integração proporcionou passeios em grupo como no trem Maria Fumaça, em um restaurante dançante na cidade de Jarinu e na Pinacoteca de São Paulo. Este último realizado como atividade com a professora Magali. O grupo elegeu também o “point” dos encontros dos amigos, o restaurante Bem Bom, no bairro Guanabara.



Foto: Lígia Mingone

Maria Regina e o marido David: entusiasmados com o programa

Seu esposo, José Aparecido, também se entusiasma com o programa e acredita que a convivência mudou suas características - de um homem fechado para um homem de sorriso fácil. É comunicativo e faz questão de participar das atividades como o Sarau de

2017, em que pode contar um fato marcante em sua história ao sofrer uma mulher grávida prestes a dar à luz um menino. Vinte anos depois de ter levado a jovem para a maternidade, ele teve um encontro com o garoto que nasceu. “Foi emocionante”, atesta. ■

**80+**  
Longevidade e  
Qualidade de Vida

Informações:  
programa.universidade@reitoria.unicamp.br  
Fones: (19) 3521-8183 ou 3521-8059

# Pedaços da minha vida

## Gritos na Velhice

*As marcas do tempo suavizaram meu rosto em meio a tanto desgosto.*

*Preso num calabouço, um sufoco, pranto e espanto.*

*Sorria, sem encanto, nem magia, apenas agonia, devendo a fobia, me maldizia.*

*Perdi a beleza a cada dia, sem vaidade, passava longe do espelho, não via maldade nas palavras duras de determinadas criaturas, que me chamavam de velha, apenas as lembranças, restava os retratos e relatos, dos fatos e atos do passado, as marcas do tempo, cheias de contratepo.*

*De que me adianta os lamentos, não vivemos do passado, aprendemos e absolvemos a sabedoria da longa trajetória de vida, até mudamos nossa estória para história, viramos as páginas, aparamos as réstias, é tudo que nos resta já que viver é um desafio, onde todos correm riscos e perigos constantes, que mudam nosso semblante, é algo impressionante, o que o tempo faz com a gente.*

*A vida é um enigma, o tempo não perdoo, sem escolha, a velhice chega mansa e sorradeira, com boas maneiras, um sorriso entre rugas sem fugas.*

*A velhice chegou, em meu corpo se instalou, em meu rosto se mostrou um novo conceito, esse é meu jeito de ser, velhas, são as ideias, roupas e objetos, guardados em um baú, ou gaveta, cheia de poeira, mistérios e segredos que levamos para o túmulo.*

*Sou criatura, feito fruta madura, com maciez e textura, doçura e gostosura, estou viva e ativa, afinal sou artista, o artista não envelhece, melhora a cada dia, com encanto e magia de doce poesia, com inúmeras alegrias.*

*Velhas são as lembranças do passado, sou idosa e me sinto maravilhosa.*

**(Graças Gomes)**

Sabe aquela infinidade de documentos que você prometeu organizar qualquer dia desses? Pois o momento de colocá-los em ordem é agora mesmo!

Perder um documento rende muito estresse por conta da correria para solicitar a segunda via e pagar taxas. Então, a proposta deste artigo é ajudar a pôr ordem nos documentos importantes da vida.

Inicialmente, relacionar os tipos de documentos importantes que deverão estar sempre disponíveis para acesso fácil.

Depois, faça as divisões deles em pastas e com capa nomeando os títulos dos diferentes tipos de documentos. É importante manter cópia e números daqueles que você carrega diariamente (RG, Carteira de Habilitação). Não deixar os originais arquivados.

### Documentos pessoais

Manter em uma pasta cópia do RG e Carteira de Habilitação junto com Certidões (nascimento, casamento, óbito de cônjuge e pais), Certificado de Reserva / Passaportes antigos e novos / Cópia do Imposto de Renda de Pessoa Física / Carteira Profissional / Contratos diversos.

### Senhas e telefones

Senhas de banco (s), de computador, tablet e celulares / Relação de telefones de parentes e amigos que devem ser comunicados em caso de emergência.

### Documentos imobiliários, veiculares e outros

Escrituras originais de imóveis e terrenos / Planos do imóvel e de regularização de ampliação e/ou demolição / Carnê de IPTU / Contrato de aluguel / Recibo de Compra e Venda de Veículo (documento mais importante para a transferência veicular), Contratos e seguros (de carro, de imóvel etc.) / Documento de compra de jazigo perpétuo da família / Títulos de clubes, cartões de lojas e de programas de fidelidade etc.

### Documentos médicos

Cartão do Convênio Médico / Carteira de Vacinação / Relação com nomes de médicos, especialidades, telefones e endereços e remédios usados regularmente e eventualmente (febre, dores em geral), Contrato do Plano Funeral.

### Outras dicas importantes

- Muitos documentos deverão ser substituídos anualmente (IPVA, seguros, etc.). Jogue fora os já vencidos e substitua-os pelos novos.

- Todos os anos é obrigatória a presença para Prova de Vida para aqueles que são aposentados pela iniciativa privada. Para o funcionalismo público é preciso fazer o recadastramento. Se não comparecer com todos os documentos, terá seu pagamento suspenso.

- Mantenha sempre um comprovante de endereço (conta de água, luz ou telefone) em seu nome.

- Atenção: guarde por cinco anos comprovantes de impostos (IRPF, IPTU e IPVA).

# Perder urina não é normal

Fotos: Maria Cristina Bonfante

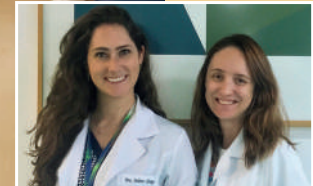
**Maria Cristina Bonfante**

Perder urina não é normal. De acordo com a médica ginecologista e obstetra Helena Slongo, a perda involuntária de urina tem maior prevalência no sexo feminino, sendo reportada em quase 50% das mulheres adultas. Segundo a médica, são mais de 200 milhões de pessoas afetadas no mundo. Ela explica que esse número pode ser ainda maior, uma vez que poucas pessoas procuram atendimento médico por acharem que o sintoma é natural do envelhecimento ou, até mesmo, por vergonha.

Helena, que é mestranda e atua no Ambulatório de Uroginecologia do Hospital da Mulher José Aristodemio Pinotti – Caism – da Unicamp, relata que os principais fatores de risco para a incontinência urinária na mulher são: idade, obesidade, número de gestações, tipos de parto, histórico familiar e etnia. Já nos homens, a prevalência da incontinência é de 11% a 34%, em maiores de 65 anos, e pode estar relacionada a cirurgias na próstata ou contração involuntária da bexiga, entre outras causas.



Voluntárias da pesquisa durante atividades; (abaixo), Helena Slongo (à esq.) e Anna Lygia Lunardi



A Unicamp oferece tratamento gratuito com médicos ginecologistas e fisioterapeutas especializados para mulheres entre 45 e 65 anos que perdem urina aos esforços de tossir, espirrar, rir, caminhar mais rápido ou fazer atividade física. São oferecidos tratamentos de fisioterapia para fortalecer os músculos do assoalho pélvico e a tecnologia inovadora de radiofrequência. Caso tenha interesse, enviar mensagem de WhatsApp para (19) 99901-0108 ou 99635-7195 ou o e-mail pesquisaincontinenciaurinaria@gmail.com.

## Diga não ao preconceito

*“Particpei das atividades de fisioterapia da pesquisa com a médica Anna Lygia Barbosa Lunardi, doutoranda da Unicamp. Tive melhora em torno de 80%. Retornarei em outubro para participar do tratamento com radiofrequência. Já a voluntária Sueli fez os dois tratamentos, fisioterapia e radiofrequência, e obteve a cura em sua avaliação final de abril de 2019.”*

## Artigo

# A casa a favor do idoso

\* **Ingvor Hjelmstrom**

Hoje, muitas coisas são projetadas para o conforto e o bem-estar. Não importa o tamanho ou a beleza da construção, o que interessa mesmo é a funcionalidade.

Ao conversar com algumas alunas do UniversIDADE, percebi um denominador comum para que se sentissem mais felizes: independência, autonomia e facilidade. Muitas dessas pessoas já perderam seus companheiros (as) e merecem atenção para as necessidades.

Na terceira idade, é normal querer fazer coisas que antes não tinha tempo ou não podia fazer, afinal, é hora de virar a página e se divertir.

Para começar, viajar, ver novos horizontes, fazer novos amigos, e até conquistar um novo amor.

Uma das mulheres com as quais conversei disse que tem todos os aparelhos elétricos que precisa, mas que o sonho dela era ter um robô para fazer todo o serviço da casa e cozinhar.. Que sonho! Já em bate-papo com outra senhora, a situação era diferente: ela tem um robô que limpa a casa toda, mas faltava um para limpar as janelas... (risos).

Teve quem estivesse feliz com a casa. Neste caso, contou que sua família é grande e todos são parceiros e colaboram na limpeza e na organização, mas o principal é que eles mantêm muito diálogo.

Uma das senhoras que causou estranheza relatou que odiava a casa dela, assim como todo o serviço que precisava fazer. Já estive em sua casa e achei muito bonita e confortável.

## Organização e segurança

Penso que deveria existir uma preocupação por parte das pessoas que têm idosos morando junto, seja na organização ou nos itens de segurança. Afinal, não se é jovem para sempre. O ideal seria que tudo funcionasse bem e os idosos tivessem mais tempo para outras coisas que não fizeram a vida toda.

\* *Ingvor Hjelmstrom é aluna do UniversIDADE.*

# Criar e brincar para preservar: o meio ambiente agradece

Cacilda de Paula

Jogos de xadrez com potes de iogurte ou brinquedos com tampinhas de garrafa pode parecer incomum, mas não para a aluna e instrutora do UniversIDADE Tereza Miriam Pires Nunes, mais conhecida como Zamira. O que estava destinado ao lixo, no Projeto Ecobrinquedoteca, coordenado por ela, é muito bem-aproveitado.

“O Projeto só existe porque encontrei pessoas sensíveis às questões ambientais e realmente comprometidas com a sustentabilidade”, atesta a defensora das causas ambientais.

No programa, ela ministra oficinas que desafiam os participantes a utilizar os jogos que são confeccionados na Ecobrinquedoteca. São inúmeras as opções de jogos de mesa com benefícios pedagógicos, para a memória e outras habilidades. “É uma vivência com jogos de mesa que coloca para funcionar o cérebro dos participantes”, define.

Zamira contou um pouco da sua história e o envolvimento com a Educação Ambiental para o *Jornal UniversIDADE* e defende: “É perceptível o quanto nosso planeta adoce com a devastação, ganância e exploração dos recursos renováveis”.

## Para aprender a confeccionar e jogar

- Projeto Ecobrinquedoteca
- Parque Ecológico Monsenhor Emílio José Salim (rua Raul Teixeira Penteadado, 2, Vila Brandina, Campinas/SP)
- Funcionamento às segundas, quartas e quintas
- Agendar horário pelo telefone (19) 99116-9276

Fotos: Cacilda de Paula



Alunos do UniversIDADE: Jogos que desafiam o cérebro

**Jornal UniversIDADE** - Qual foi a sua motivação para iniciar o Projeto Ecobrinquedoteca?

**Zamira** - Em 2004, fazia parte do programa de educação ambiental da Prefeitura Municipal de Campinas e para movimentar a formação dos profissionais da educação, iniciei uma oficina de jogos e brinquedos com sucatas, denominada Criar e Brincar. Hoje é conhecido não só nos quatro cantos de Campinas, como em outros estados. Já apresentei em Paris, Viena e Holanda. A apostila foi traduzida para esperanto, inglês, alemão, holandês e francês.

**Jornal UniversIDADE** - Qual a faixa etária o Projeto alcança e quais as preferências das pessoas de mais idade - acima dos 50 anos?



Zamira: “O projeto só existe porque encontrei pessoas sensíveis”

**Zamira** - Costumo dizer que a faixa etária vai de zero a 126 anos. As pessoas acima de 50 anos gostam de jogos que desafiam o cérebro como Xadrez, Rummikub, Fecha Caixa, Traverse, Toca da Onça, Kalah, Yoté e outros.

**Jornal UniversIDADE** - Qual a importância que você atribui ao projeto na questão relacionada à memória?

**Zamira** - Temos vários jogos para treinar esta capacidade ou habilidade. Com certeza, quanto mais exercitarmos nossos neurônios, mais fortes eles ficam. Testei os jogos em uma clínica de idosos e a prática foi fundamental para manter e ampliar a memória de vários deles. Os jogos de mesa também são importantes para o relacionamento familiar. Sabemos que reuniões em torno de uma mesa é um momento de trocas afetivas, de descontração e aprendizado.

**Jornal UniversIDADE** - Que recado você deixaria para as futuras gerações referente ao excesso de consumo?

**Zamira** - Vamos apenas refletir antes de consumir, perguntando: Preciso mesmo disso? Posso substituir por algo mais saudável? Quem fez? Qual o material utilizado?