

SUPERA – Franqueador

Rua Cabo Frio, 341 – Jd Satélite

CEP 12242 800 – São José dos Campos - SP

Fone: (12) 3341 9929



Ginástica para o Cérebro



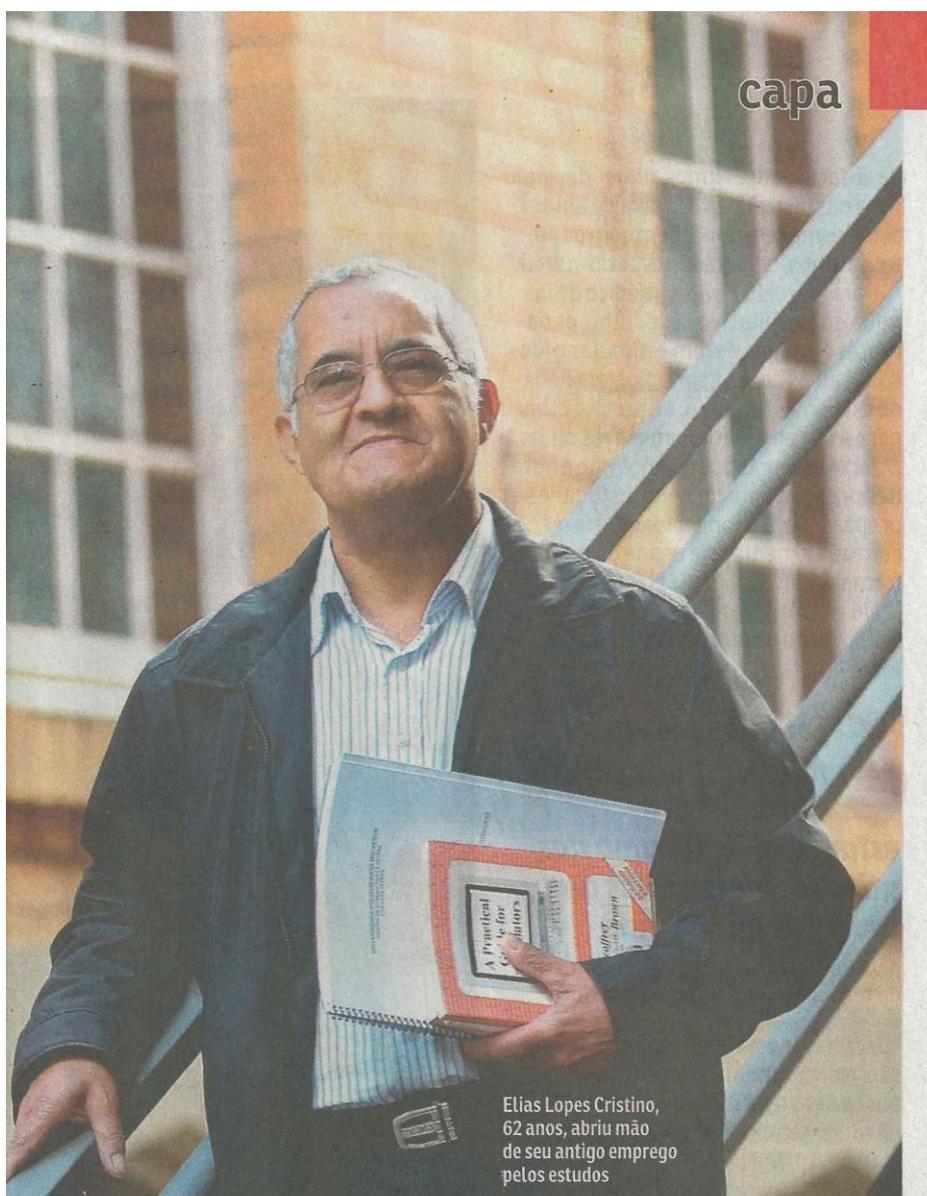
## A melhor idade para aprender

**Em meio a jovens recém-formados no colégio, idosos são destaque nas salas de aula de faculdades e de cursos livres; além de oportunidades de aprendizado, o estudo ajuda na sociabilidade e na saúde física e emocional da terceira idade**

Para os jovens, a ideia de passar o dia inteiro em frente à TV, sem se preocupar com os estudos, é a rotina ideal. Porém, muitos aposentados discordam e, em busca de uma vida ativa, de novas oportunidades de emprego e de novos horizontes, matriculam-se em cursos variados, que vão desde aulas de idioma até novas faculdades.

Irmã mais velha de 13 irmãos, Maria Tereza Baldan, 62 anos, só foi se realizar profissionalmente neste ano, quan-

6



capa

Elias Lopes Cristino,  
62 anos, abriu mão  
de seu antigo emprego  
pelos estudos

Vnicius Pereira/Folhapress

do se formou em Artes Visuais pela Universidade Cruzeiro do Sul. "Nasci em Santo Antônio da Platina, no Paraná, e não tive muitas oportunidades de estudo", recorda. Na adolescência, mudou-se para São Paulo a fim de fazer uma especialização em enfermagem. Até se casar, Maria trabalhou em hospitais. Mãe de três filhos, dedicou-se à vida de dona de casa e, como passatempo, vendia artesanatos e fazia aulas de dese-

nho. Artista de alma, sonhava em seguir a profissão. "Sempre quis fazer faculdade de artes. Então, quando meus filhos já estavam criados, cursei um supletivo para conseguir meu diploma de conclusão do ensino médio e prestei vestibular", conta, orgulhosa.

De um lado, a família impulsionava a matriarca a correr atrás de seu objetivo. De outro, os jovens colegas de sala a admiravam. "Sempre fui muito dedica-

da à faculdade. Nunca fiquei devendo nota nas disciplinas. Na sala de aula, sempre me relacionei bem com os outros alunos, bem mais novos do que eu."

Para Marcelo Levites, médico da família do Hospital Nove de Julho, os parentes e amigos devem estimular o idoso a ir atrás de seus sonhos. "A sociedade está envelhecendo, e é preciso olhar para a terceira idade com outros olhos. Dizer que depois dos 60 anos não é hora de aprender é preconceito. Estudar é se preparar para a longevidade, é fazer com que a mente seja usada da melhor forma possível", afirma ele.

No entanto, a escolha do curso deve ser do gosto do idoso, e ninguém deve forçá-lo a fazer nada que não queira.

**“Sempre incentivo minhas amigas para que voltem a estudar, pois foi uma das atitudes mais sábias que tomei na minha vida**

Diva Borges Bastos, 67 anos, estudante de tecnologia em comércio exterior

"Deve haver estímulo, mas sem pressão. Normalmente, o idoso estuda em busca de satisfazer sonhos que carrega há muito tempo. É preciso deixá-lo escolher", ensina Levites.

Inspirada pela filha, que é formada em inglês pela Cultura Inglesa, Leila Katchoian Bezerra Silva, 71 anos, começou a estudar o idioma há dois anos. "No início, tive de me adaptar, pois eram todos jovens. Mas o grupo me aceitou bem e, hoje, falo bastante, não tenho vergonha. Acho que sou um exemplo para a vida deles, que veem uma mulher de 71 anos tentando algo novo", diz.

#### Interação social

Duas vezes por semana, Leila vai às aulas, que acontecem das 7h às 8h40.



"Coloco meu celular para despertar e saio correndo", ri. Cercada por jovens, Leila conta que sente muita diferença em seus hábitos desde que começou a estudar. "Fiquei mais rápida, alegre, atenta e parece que alerta a muitas coisas. Sempre li jornais e revistas, mas minha memória mudou rapidinho, e eu consegui me atualizar nos assuntos do cotidiano. Quando não entendo algo, 

Rubens Cavallari/Folhapress

capa

Diva Borges Bastos, 67 anos, estuda tecnologia em comércio exterior e incentiva as amigas a fazerem faculdade



## O lado bom de estudar

- O estudo contínuo estimula a criação e a manutenção das conexões entre as células nervosas cerebrais
- Fazer um curso aumenta a participação social e reduz a dependência
- Interagir com pessoas mais novas ajuda a rejuvenescer a mentalidade do idoso
- Falta de memória é falta de treino. Aprender exercita o cérebro, fazendo com que aumente a capacidade de absorção de informações
- A sociabilidade é fator determinante na expectativa de vida. Por isso, estar cercado de pessoas novas pode ser crucial para afastar doenças como a depressão

Fonte: Marcelo Levites, médico de família do Hospital Nove de Julho; e Francinaldo Gomes, neurologista



DOBRADINHA  
**SHOW DE BOLA**  
PROMOÇÃO

**OUÇA MELHOR A COPA**  
PROMOÇÃO DE APARELHOS AUDITIVOS

Veja anúncio na 4ª CAPA

**ALVITEX**  
CENTRO AUDITIVO  
www.alvitex.com.br

Agora - Revista da Hora Domingo, 20/7/2014 9



capa

meus colegas me ajudam. Em casa, minha família adora, sente orgulho da minha iniciativa", alegre-se.

Vinicius Nobre, gerente acadêmico da Cultura Inglesa, revela que a procura dos idosos por cursos de idioma tem crescido. "Independentemente da idade, estudar é um exercício muito positivo para os processos cognitivos e para o desenvolvimento de habilidades gerais. O público maduro tem a oportunidade de enfrentar desafios interessantes ao aprender a se comunicar com outra nacionalidade, exercitando o cérebro e ativando conhecimentos prévios." E afirma, ainda, que aprender uma outra língua pode abrir portas para novas culturas e alimentar desejos. "Além disso, o estudo de um idioma estrangeiro traz um elemento de socialização muito natural e a possível criação de uma comunidade para esses alunos."

Ana Maria Damiani, coordenadora da Escola de Educação da Universidade Anhembi Morumbi, analisa que a maior dificuldade para um idoso que volta a estudar é a interação social. "No aprendizado, não há nenhum deficit. O problema é que existe preconceito por parte de alguns jovens, que acham que nunca vão envelhecer."

Vilma de Paiva Sampaio Araújo, 62 anos, ultrapassou essas barreiras. Formada em relações públicas na juventude, deixou de lado a vontade que tinha de se formar em direito. "Casei, tive filhos, mas o sonho de fazer esse curso ficou adormecido em mim. Eu gosto muito dessa área", conta.

Há dois anos e meio, voltou à rotina de estudante e, finalmente, realizou o sonho de juventude. "A volta ao estudo é bastante gratificante. O pessoal da minha sala me estimula demais, fui muito bem-recebida. Vamos até para o bar juntos", revela Vilma.

Sem sentir nenhum problema em se focar e em memorizar o conteúdo, ela, que até o ano passado trabalhava na

## Para educadores, idoso é destaque nas salas de aula

Diversas escolas e universidades oferecem cursos voltados à terceira idade. No entanto, a opção de segregar idosos e colocá-los apenas com pessoas da mesma faixa etária nem sempre é algo positivo. Para Marcelo Barros, diretor de educação do CNA, os idosos não gostam de se sentir isolados. Por isso, optam por cursos regulares. "Eles querem socializar e ocupar o tempo livre de forma produtiva. Chegam às aulas preparados e dão um baile nos adolescentes, pois têm maturidade para compreender o valor do estudo", diz Barros.

Com sede de aprendizado e um olhar diferenciado para o sistema de ensino, os idosos são alunos que se destacam. "A verdade é que o idoso acaba sendo um estímulo para os professores, pois eles realmente demonstram interesse. É um benefício ter alguém da terceira idade em uma sala de aula", afirma Carla Tieppo, neurocientista e consultora da Supera - Ginástica para o Cérebro.

Vilma de Paiva Sampaio Araújo, 62 anos, estuda direito e acredita que a idade seja um fator positivo para seu desempenho. "Sinto que esse é um curso muito difícil para quem é jovem. Acho que é até mais fácil para mim, que já tenho vivência", avalia.

Para Silvio Paixão, professor dos cursos MBA da Fipecafi (Fundação Instituto de Pesquisas Contábeis, Atuariais e Financeiras), está nas mãos do professor sociabilizar os alunos. "Os jovens e os idosos devem ganhar com a convivência. O professor deve compatibilizar a experiência dos mais velhos com a flexibilidade dos mais jovens", ensina.

5863

área comercial, está estagiando. "Como uma boa estudante, encontrei um estágio na área de direito. Eu quero exercer a profissão e não penso se existe preconceito ou não pela minha idade. Quando contei aos meus filhos que queria estudar, eles brincaram: 'Você está louca', mas me deram todo o apoio do mundo. E digo mais: sentem muito orgulho de mim."

### Saúde mental

Nascido em Campo Belo, no sul de Minas Gerais, Geraldo Dias Botelho, 76 anos, mudou-se para São Paulo aos 19 anos, somente com o ensino fundamental. Cursando ensino médio à noite, trabalhou como bancário e até agente de segurança, mas sempre quis fazer direito. Formado em pedagogia, ele ingressou na Unisa (Universidade de Santo Amaro) há dois anos e meio e sente diferença na forma como vê os estudos. "Ficamos mais responsáveis com o tempo. A hora da aula deve ser vista com interesse e responsabilidade, e o sistema de ensino não pode dar moleza", garante. A rotina é puxada, especialmente porque trabalha como auxi-

liar financeiro na instituição. "Entrei pedindo uma oportunidade de emprego. Sou aposentado como diretor de escola, mas o salário é muito baixo. Quando me formar, quero trabalhar ao lado da minha filha advogada", planeja.

Para o neurologista Francinaldo Gomes, sonhar com a vida profissional é outro aspecto positivo da vida acadêmica. "O estudo contínuo estimula a criação e a manutenção das conexões entre as células nervosas cerebrais. A educação permanente em idosos produz inúmeros benefícios, além de exercer im-

pacos positivos na qualidade de vida, segurança financeira, aumento da participação social e a redução da

Aos 62 anos, Maria Tereza Baldan realizou o sonho de se formar em artes visuais

12



Robson Ventura/Folhapress