



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**

UFSC NA MÍDIA - CLIPPING



Agcom
Agência de
Comunicação
da UFSC

23 de agosto de 2016

Notícias do Dia Economia

“Aposentados no trabalho, ativos na vida”

Aposentados no trabalho, ativos na vida / OMS / Organização Mundial de Saúde / Brasil / Aposentadoria / Ramiro Zinder / Congresso Nacional de Preparação para Aposentadoria / Florianópolis / Expectativa de vida / Alzheimer / Célia Meinerz / Cleide Ronsani Sandin / Ademir Pereira / Sonia Martins / Sesc / Luiz Pires / Neti / Núcleo de Estudos da Terceira Idade / UFSC / Universidade Federal de Santa Catarina / Jordelina Schier / Ana Luiza Oliveira / Rede Feminina de Combate ao Câncer de Florianópolis

Economia NOTÍCIAS DO DIA
FLORIANÓPOLIS, TERÇA-FEIRA, 23 DE AGOSTO DE 2016



Remadas
Luiz Pires se aposentou e
comprou um caiaque para
evitar o sedentarismo

ALESSANDRA OLIVEIRA
alessandra.oliveira@noticiasodia.com.br
@alessandra_NO

Os aposentados de hoje não ficam mais sentados vendo a vida passar. Longe da pressão do trabalho eles têm se voltado para as atividades que lhes dão saúde física e mental. Usam o tempo livre para realizar sonhos, empreender e cuidar de si mesmos e até de outros voluntariamente. De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), a expectativa de vida no Brasil chegou aos 75,2 anos em 2015, e está acima da média mundial, de 71,4 anos. A longevidade é fruto dos avanços da medicina e do estilo de vida que as pessoas adotam na fase pós-laboral. Mas para que a aposentadoria não seja um período negativo é preciso se preparar financeira e emocionalmente, alertam estudiosos da área.

“As pessoas passam 30 anos ou mais fazendo as mesmas coisas e reclamando da falta de tempo livre. Ao se deparem com a nova fase da vida podem sofrer um baque”, alerta o psicólogo Ramiro Zinder, um dos palestrantes do 4º Congresso Nacional de Preparação para Aposentadoria, que será realizado em novembro, em Florianópolis. Zinder lembra que profissionais da sua área, do setor de recursos humanos e do direito buscam cada vez mais a especialização no sentido de preparar o trabalhador para o período pós-laboral. “É preciso ressignificar a vida e entender que sua identidade, seu sobrenome não são mais o da empresa à qual você trabalhava”, diz.

Conforme o psicólogo, devido ao aumento da expectativa de vida é necessário orientar o trabalhador jurídica, emocional e financeiramente para que a transição seja tranquila. O processo deve começar pelo menos cinco anos antes da aposentadoria. “Se as pessoas se aposentam aos 50, 51, elas precisam de novas ocupações para os próximos 25 anos ou mais”, aponta.

Para Zinder, é preciso abrir os olhos dos aposentados, mostrar que ter 60 anos não é ser velho e direcioná-los para práticas saudáveis como atividades físicas, empreendedorismo e a realização de metas para as quais não tinham tempo antes. O aprendizado de outro idioma e exercícios para a mente e o corpo, aliados à programação de novos hábitos ajudam a evitar isolamento social, depressão, obesidade e doenças como Alzheimer.

Aposentados ativos



Empreendedora.
Célia Meinerz
realizou o sonho
de trabalhar
com alimentos

“Tenho uma vida tranquila porque me preparei para isso”

Aos 16 anos, Célia Meinerz, 51, tinha a carteira de trabalho assinada como auxiliar de dentista. A vida laboral se estendeu até os 50 anos. Durante esse período, ela passou por sete empresas. Paralelamente, curso de bibliotecologia, fez pós-graduação em marketing e em recursos humanos. Em 2014, se aposentou, mas continuou trabalhando com gestão comercial, até dezembro de 2015, quando decidiu que era hora de empreender. “Tenho uma vida tranquila porque me preparei para isso. Eu sabia que queria uma vida diferente da que levava”, conta. O carro e o apartamento estão quitados

e o pé-de-meia serve agora para viver bem e realizar o sonho de trabalhar com alimentos.

O costume de acordar cedo Célia mantém. Mas, ao invés de pegar o trânsito para ir trabalhar, ela segue para a academia. Após cuidar do corpo ela se dedica a misturar farinha de arroz com fécula de batata e outros ingredientes e transformá-los em bolos de laranja, de cacau, pães de mel, brownies e pãezinhos de batata doce. “Há dois anos, em razão de uma dieta, comecei a pesquisar alimentos funcionais. Ter um sobrinho intolerante à lactose também me motivou a criar novas receitas”, diz

sobre os produtos que são testados durante os encontros de família, antes de serem oferecidos aos clientes.

Realizada com o novo caminho que percorre, Célia pensa em expandir os negócios e construir uma cozinha industrial. “Quero gerar emprego para aposentados”, assegura.

A próxima empreitada será o plantio de uma horta orgânica com o irmão e dentro em breve ela viajará para Portugal, para fazer um curso de culinária lusitana. “Quero chegar aos 100 anos dirigindo e viajando. Eu não sei ficar parada, aprendi isso com meus pais”, afirma.

Aposentadoria planejada.
Sem a pressão do emprego,
eles usam o tempo livre
para empreender, realizar
sonhos ou cuidar da saúde

no trabalho, na vida

Oportunidade para continuar aprendendo

Cleide Ronsani Sandin é técnica de atividades de Sesc (Serviço Social do Comércio), no Estreito. A instituição oferece, desde 2007, o curso idoso empreendedor, que se tornou referência nacional. Cleide lembra que a maioria dos alunos procura a atividade por conta própria ou por indicação de médicos que conhecem esse tipo de programa. Segundo ela, os familiares procuram ajuda no Sesc quando já há um problema. "Os aposentados não precisam se sentir excluídos. Eles devem saber

que ainda podem aprender, que são capazes de lidar com a tecnologia para se comunicarem com os netos, por exemplo", afirma.

Além de atividades em grupo e o uso da informática, durante as aulas os estudantes percebem que é possível usar a experiência de vida em prol do empreendedorismo social. "Se uma pessoa que sai de férias por 30 dias volta esquecida e precisa de tempo até retomar o ritmo, imagine como fica a cabeça de quem se aposenta", compara.

Exercícios para a mente e o corpo

Um exame grafotécnico comprovou que Ademir Pereira começou a trabalhar aos 14 anos. Ele registrava o livro de hóspedes no hotel de um tio. O laudo permitiu que Pereira se aposentasse aos 51 anos. Mas ele trabalhou por mais 17 anos. Em 2015, aos 68, deu um basta. "Agora presto assessoria contábil quando quero", brinca. Para ter o restante da vida com saúde, Pereira se dedica a atividades prazerosas. Matriculou-se nos cursos idoso empreendedor e dança circular, no Sesc.

No círculo o grupo trabalha memória, concentração, lateralidade, equilíbrio e cooperação ao seguir os movimentos dos pés da professora e girar da roda. Os olhos do aposentado marejam quando ele tenta explicar

a satisfação com a simples atividade. "Tem um amigo que traz a mulher e fica no carro esperando a aula acabar. Não sabe o que está perdendo, por timidez", conta Sonia Martins, 68, companheira das aulas e da vida de Pereira. Além das atividades no Sesc, Pereira frequenta com Sonia um clube nas sextas-feiras. Entre uma e outra taça de vinho o casal dança e se diverte com amigos, das 21h às 2h, como ele faz questão de frisar. "Nas terças-feiras fico das 16h à 1h trabalhando como pedreiro. Derrubo pedras, só que de domínio", brinca.

Contente com a vida, ele se cuida porque deseja viver enquanto tiver saúde. "Nenhum ser humano merece ficar acamado. Por isso cada um deve ocupar a mente e o corpo", aconselha.

VIDA LONGA
Psicólogo ensina que para a aposentadoria não ser um baque é preciso se preparar

Tempo livre para remar e cuidar do neto

A vida laboral de Luiz Pires, 55, começou aos 15 anos. Ele desempenhou as funções de bancário, vendedor e tesoureiro até decidir que era hora de parar, em março deste ano. "Na realidade eu não pretendia me aposentar já, mas fiquei com medo de que mudanças na previdência social me obrigassem a trabalhar por mais uns dez anos", diz.

Pires se organizou para ocupar o tempo ocioso. Comprou um caiaque e semanalmente sai do bairro Serraria, em São José, para remar pelas calmas águas do Bom Abrigo e Itaguaçu, em Florianópolis. Para não ficar sozinho na prática esportiva ele adquiriu um caiaque para a

mulher, que o acompanha nos dias de folga, nos passeios mais longos, na Lagoa da Conceição. "A mente fica limpa em meio ao som do mar e longe do barulho da cidade", recomenda enquanto se afasta da orla a remadas.

Em terra firme, Pires ocupa o tempo cuidando da limpeza da casa e do neto Davi, 3. Os passeios com o cachorro não têm mais tempo determinado para acabar. Ao ressaltar que já fez sua parte, que tem carro e casa própria e filhos criados, Pires diz que descansará por uns tempos e talvez depois volte a trabalhar. "Rico sei que não fico mais. O que não quero é ficar sedentário", garante o jovem aposentado.

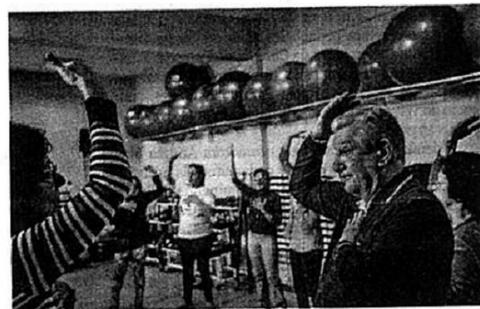
Qualificação para quem tem mais de 50 anos

A coordenadora do Neti (Núcleo de Estudos da Terceira Idade) da UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina), Jordelina Schier, diz que é preciso fomentar a educação para o envelhecimento e reconhecer que apesar das perdas é possível trabalhar as potencialidades dos idosos. "Às vezes os mais velhos não podem se tornar maratonistas, mas têm expertise para orientar alguém que possa", diz.

Jordelina salienta que o idoso

de hoje não é mais o de 30 anos atrás, que não fica mais em casa. Ela diz que muitas pessoas com mais de 60 anos retornaram ao mercado de trabalho após se aposentarem ou ainda se voltaram para a realização de projetos pessoais. O Neti tem mais de 700 alunos, com idade entre 50 e 87 anos e oferece cursos nas áreas de matemática, psicologia e memória, além de formação para contação de histórias.

Saúde.
Ademir Pereira
faz dois cursos
no Sesc, dança
com a mulher e
joga dominó



Saúde recuperada passo a passo

O serviço voluntário foi o meio que Ana Luiza Oliveira, 64, encontrou para partilhar seus 28 anos de experiência como técnica de enfermagem. Ela se aposentou há cinco anos. Foi voluntária em um asilo e atualmente se dedica à Rede Feminina de Combate ao Câncer de Florianópolis. Embora nunca tenha parado de cuidar dos outros, Ana precisou cuidar de si mesma quando os medicamentos para depressão começaram a agredir o estômago, após dez anos de uso contínuo. "Consegui me livrar dos remédios no primeiro ano de aposentadoria. Seguindo orientação médica comecei a caminhar 30 minutos diariamente até chegar as

atuais duas horas e meia", diz, orgulhosa, porque a atividade física regulou o colesterol e a livrou do uso de qualquer medicamento.

Mas a caminhada pela Beira-Mar Norte e o trabalho voluntário ainda não ocupavam todo o tempo livre. Foi então que Ana se matriculou no curso de empreendedorismo do Sesc. Além de utilizar o computador, ela aprende sobre a importância de exercitar o lado esquerdo do cérebro com atividades simples, como pentear os cabelos e escovar os dentes com o outro braço ao de costume. "Quero viver e bem até os 99,9 anos e continuar viajando com meus amigos", diz.

Diário Catarinense

Sua Vida

"Semana para observar fenômenos astronômicos"

Semana para observar fenômenos astronômicos / Sistema Solar / Marte / Saturno / Vênus / Júpiter / Adolf Stotz Neto / Planetário / Universidade Federal de Santa Catarina / UFSC



Mercúrio, Júpiter e Vênus podem ser vistos como três pontos separados, mas no sábado estarão juntos

Semana para observar fenômenos astronômicos

ALINHAMENTO ENTRE ESTRELA Antares e planetas Marte e Saturno é hoje. No sábado, conjunção entre Vênus e Júpiter poderá ser vista a olho nu

ERICH CASAGRANDE

erich.casagrande@diariocatarinense.com.br

Para quem gosta de observar o céu e se interessa por eventos astronômicos que vão além das chuvas de meteoros ou superluas, essa semana é uma boa oportunidade para sair de casa e torcer o pescoço para as estrelas. O destaque fica por conta da conjunção de Vênus e Júpiter, no próximo sábado, que chamará a atenção por aparecerem como praticamente uma única "estrela" no horizonte, logo após o pôr do sol.

Mas antes, ainda hoje, os mais fanáticos poderão observar um curioso alinhamento no céu. A estrela Antares, da constelação de Escorpião, e os planetas Marte e Saturno estarão lado a lado. Quem olhar para o céu por volta das 19h, verá bem no centro um ponto luminoso vermelho e alaranjado (Antares), outro vermelho (Marte) e um mais amarelo (Saturno). Ao longo da noite os três astros se "deslocarão" para o horizonte no sentido oeste.

— Na cultura grega antiga, Marte é conhecido como Ares, e deram a outra grande estrela vermelha do céu o nome de Anti Ares, seu inimigo. Mais tarde, o nome virou Antares — diz Adolf Stotz Neto, professor de astronomia do Planetário da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

Sábado, a conjunção de Vênus e Júpiter será visível a olho nu como uma grande "estrela" no horizonte. Ocorre que os dois planetas chamam a atenção por serem pontos luminosos no céu mesmo quando

NÃO PERCA O ESPETÁCULO

- Espere o sol se pôr. Por volta das 18h30min já será possível visualizar Vênus e Júpiter no lado oeste.
- Até dia 26, Júpiter se posicionará um pouco acima de Vênus. Não tem como confundir estes planetas por um motivo simples: Vênus é mais brilhante do que Júpiter. Passados mais 15 minutos (isto é, às 18h45min) já será possível observar Mercúrio um pouco à esquerda dos outros dois.
- Vale lembrar que as expressões "acima" e "à esquerda" são válidas para o ponto de vista do observador olhando para o poente. Um dos pontos altos do fenômeno será no sábado, 27 de agosto, quando Vênus e Júpiter estarão extremamente próximos um do outro.
- A olho nu os dois planetas quase se confundirão como um só astro.

Tal proximidade é apenas aparente, pois na realidade Júpiter estará quatro vezes mais distante da Terra do que Vênus.

- Depois deste sábado, Vênus passará a se posicionar acima de Júpiter.
- Recomenda-se que as pessoas observem o fenômeno em locais com o poente livre de obstáculos. Na Ilha de Santa Catarina, os melhores locais para observação são: Ponta das Canas, Jurerê, Praia do Forte, Daniela, Sambaqui, Santo Antônio de Lisboa, Cacupé, Saco Grande, João Paulo, ao longo da Avenida Beira-Mar Norte, Morro da Cruz, Prainha, Costeira do Pirajubá e Ribeirão da Ilha.

Fonte: Alexandre Amorim, coordenador do Núcleo de Estudos e Observação Astronômica do UFSC

PONTOS ESTRATÉGICOS EM FLORIANÓPOLIS

Beira-Mar Norte

- Em Florianópolis, o Núcleo de Estudos e Observação Astronômica — José Brazilício de Souza, do ISFC, se reúne no Trapiche da Beira-Mar Norte, às 17h30min deste sábado para observar a conjunção. Alexandre Amorim, coordena-

dor do núcleo, estará presente para tirar dúvidas.

Planetário UFSC

- Todas as quartas-feiras, há telescópios disponíveis e sessão de planetário aberta ao público, das 18h às 22h.

distantes um do outro. Vênus está próximo da Terra e tem quase o mesmo tamanho, já Júpiter é um gigante do Sistema Solar, por isso ambos são sempre vistos como grandes pontos no céu. Mas neste sábado eles estarão muito próxi-

mos um do outro sob o ponto de vista da Terra.

Para prestigiar a conjunção é preciso se organizar para ver o pôr do sol, pois o melhor momento para observação será entre 17h45min e 19h15min.

Diário Catarinense

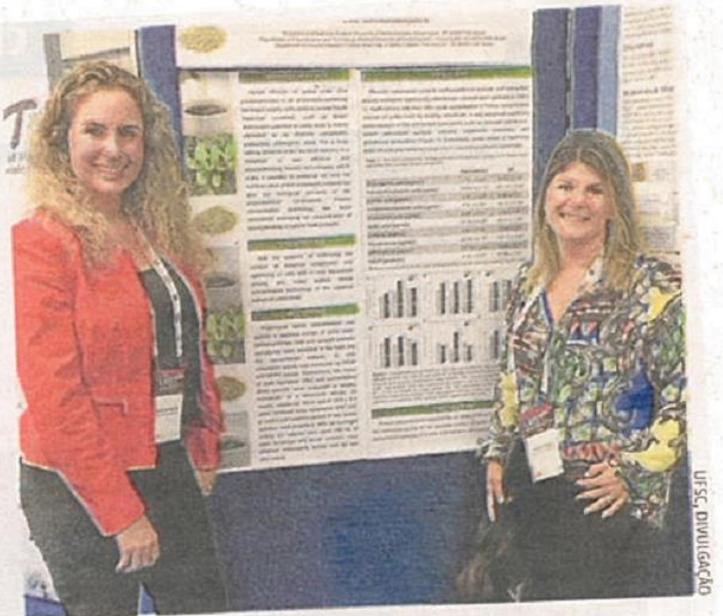
Estela Benetti

“Pesquisa com erva-mate leva prêmio lá fora”

Pesquisa com erva-mate leva prêmio lá fora / Chimarrão / Brunna Cristina Bremer Boaventura / Departamento de Nutrição / Universidade Federal de Santa Catarina / UFSC / Dublin / Irlanda / Ciência e Tecnologia de Alimentos / IUFoST Young Scientist Award / CNPq / CAPES / 18º Congresso Mundial de Ciência e Tecnologia de Alimentos / Renata Amboni

PESQUISA COM ERVA-MATE LEVA PRÊMIO LÁ FORA

Consumidores de chimarrão percebem melhorias na saúde, mas quando a erva-mate é concentrada em laboratório, pode gerar produtos ainda mais eficientes. A professora doutora Brunna Cristina Bremer Boaventura (E), do departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), ganhou ontem, em Dublin, Irlanda, o mais importante prêmio internacional concedido a um jovem pesquisador na área de Ciência e Tecnologia de Alimentos, o IUFoST Young Scientist Award. A pesquisa sobre efeitos da erva-mate foi financiada pelo CNPq e Capes. A entrega do prêmio ocorreu durante o 18º Congresso Mundial de Ciência e Tecnologia de Alimentos e Brunna esteve acompanhada da sua orientadora, a professora e doutora Renata Amboni (D).



MAIS ANTIOXIDANTES

A pesquisa foi sobre a crioconcentração (concentração por refrigeração) de compostos bioativos com atividade antioxidante do extrato aquoso de folhas de erva-mate. A professora Brunna Bremer concluiu que o consumo agudo do extrato submetido ao processo de crioconcentração proporcionou melhora no estado antioxidante de seres humanos saudáveis, quando comparado ao consumo agudo da versão não crioconcentrada.

A Notícia
Adri Buch
"Reconhecimento"

Reconhecimento / Círculo Militar de São Paulo / Breno Salgado Barra /
Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Ciências Mecânicas / Pós-
EMC / UFSC /



RECONHECIMENTO

Em solenidade pública, no Círculo Militar de São Paulo, foi outorgado o título de comendador ao professor-doutor Breno Salgado Barra (D), coordenador do Programa de Pós-graduação em Engenharia e Ciências Mecânicas (Pós-ECM) da UFSC. A outorga do título deu-se em razão do reconhecimento da trajetória acadêmica e profissional do professor Breno, sobretudo pelas contribuições aos avanços e inovações da ciência e tecnologia no País como pesquisador

Notícias veiculadas em meios impressos, convertidas para o formato digital, com informações e opiniões de responsabilidade dos veículos.

CLIPPING DIGITAL

[Testes rápidos para detectar DSTs na Universidade](#)

[Aposentados ocupam tempo livre com atividades para a mente e o corpo](#)

[Eleições 2016: candidata à prefeitura de Florianópolis, Gabriela Santetti fala \(PSTU\) fala sobre os planos de governo](#)

[4 dicas para juntar dinheiro e ir à Olimpíada de Tóquio](#)

[CebraPaz-SC retoma suas atividades e realiza debates na UFSC](#)

[UFSC retifica Processo Seletivo e mantém outro inalterado](#)

[Frio se afasta do Estado, professora da UFSC premiada na Europa e mais três coisas para saber nesta terça](#)

[UFSC lança edital para contratação de 85 professores em cinco campi](#)

[UEMS reúne em seminário pesquisadores de ensino em saúde](#)

[Dez anos ensinando lições e promovendo a busca pela sabedoria](#)

[Simpósio de Humanidades será realizado no Câmpus Canoinhas do Instituto Federal de Santa Catarina](#)

[Por dentro dos fósseis | Revista Pesquisa Fapesp](#)