



**UNIVERSIDADE FEDERAL  
DE SANTA CATARINA**

## UFSC NA MÍDIA - CLIPPING



**Agcom**  
Agência de  
Comunicação  
da UFSC

**06 de março de 2017**

## Notícias do Dia Cidade "Desportistas de alta longevidade"

Desportistas de alta longevidade / Idosos / Vida saudável / Atividades esportivas / Esporte / Florianópolis / Geti / Grupo de Estudos da Terceira Idade / Udesc / Daniel Petreça / Agenor Gomes Ferreira / UFSC / Universidade Federal de Santa Catarina / João Gré / Atividade física

# Desportistas de alta longevidade

**Idosos** provam que idade não é obstáculo para uma vida saudável e de atividades esportivas regulares

**MATHEUS JOFFRE E  
MICHAEL GONÇALVES**  
esportes@noticiasodia.com.br

Imagine-se aos 80 anos. Será que você estará praticando esportes? Se a resposta foi não é porque o leitor não conhece o aposentado Agenor Gomes Ferreira. Os cabelos pintados de castanho escondem a idade desse gaúcho que mora em Florianópolis. Aos 81 anos, ele joga futebol três vezes por semana com colegas que têm a metade da sua idade. Para Agenor, o segredo da longevidade no esporte está na alimentação, em hábitos saudáveis e nos suplementos. O doutorando do Geti (Grupo de Estudos da Terceira Idade) da Udesc Daniel Petreça explica que idosos ativos vivem por mais tempo e com mais qualidade.

Antes de se tornar empresário, o aposentado foi atleta de futebol e árbitro. Em Santa Catarina, ele defendeu o Marclício Dias, de Itajaí, e o Cruzeiro, de Joaçaba. "Sempre tive uma vida sem vícios e não tomei cinco engradados de cerveja durante toda a minha vida. Cigarro nem pensar. O que faz a diferença de

verdade é a alimentação. São de seis a oito tipos de verduras e de legumes todos os dias, além de três a quatro frutas. Nos últimos 15 anos comecei a tomar suplementos e comecei a me sentir bem melhor", comenta.

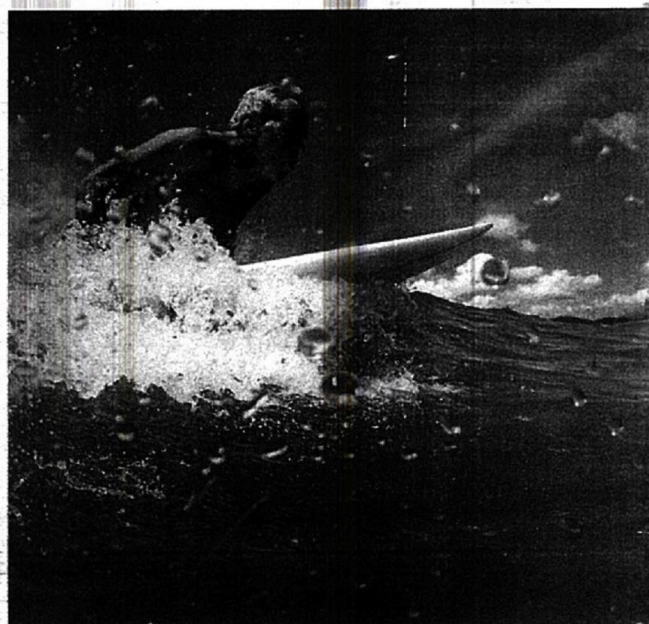
Os pais de Agenor viveram até os 42 anos. O pai faleceu de uma doença no pulmão, e a mãe, do coração. Ele tem um irmão mais velho, de 83 anos, mas com a saúde fragilizada. Isso levanta a questão de que a genética não é o único fator determinante para a longevidade no esporte. Para contrariar os mais pragmáticos, ele também não toma qualquer tipo de medicação.

"Vou ao médico duas vezes por ano e não tomo remédios. Não tenho pressão alta ou qualquer outra doença. Talvez seja porque parei de comer carne vermelha e produtos industrializados há 15 anos. Também não abro mão de dormir pelo menos oito horas por dia e de consumir muita água", conta o aposentado.

A mobilidade não é mais a mesma, mas Agenor compensa com força de vontade e bom humor. "Meu objetivo é jogar bola até os 90 anos", completa. ●



Agenor Gomes Ferreira, aos 81 anos, joga bola três vezes na semana



Nada de pijamas: João Gré, aos 67 anos, surfa todas as manhãs

"Mente sã, corpo sã"

■ O professor aposentado da UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina) João Gré, 67, chama a atenção entre os surfistas da Joaçaba. Todas as manhãs, o gaúcho que se estabeleceu há 40 anos em Florianópolis sai de casa com sua roupa de borracha e prancha embaixo do braço para pegar onda na Joaca.

Três vezes por semana, Gré faz academia para ganhar massa muscular e "não ficar com aspecto de velho". "Eu cauro maior frisson na praia, as pessoas vêm falar comigo, trocar uma ideia, perguntam qual o segredo para continuar surfando. Tenho amigos de infância que têm a minha idade e estão acabados, passam o dia de pijama", contou o surfista, que praticava remo em Porto Alegre antes de se mudar para a capital catarinense.

Além da atividade física regular, o segredo do surfista para manter-se ativo perto de completar 70 anos é a boa alimentação, o repouso e não exagerar em nada. "Eu tenho uma vida regrada, mas sou uma pessoa normal, tomo minha cervejinha, como de tudo, mas sempre sem exagero. O cigarro dei uma diminuída, até porque senão também não teria vigor para aguentar cair no mar todo dia", revelou o aposentado, que mora no Beco dos Surfistas desde 1982. "É claro que o modo de vida aqui também ajuda: mente sã, corpo sã", reconhece.

“

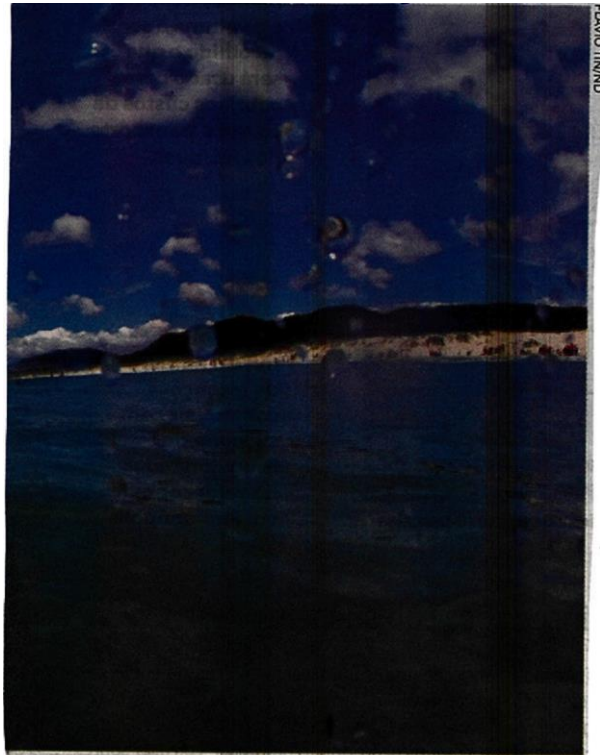
**O incremento da intensidade da atividade física tem uma relação direta com o aumento dos riscos e dos benefícios. O ideal é que a atividade seja de moderada a vigorosa. Os jovens de hoje realizam menos atividades físicas e isso reduz altura. Assim, deveremos ter uma geração de idosos mais fraca.”**

Daniel Petreça, doutorando na equipe do Geti (Grupo de Estudos da Terceira Idade) da Udesc

## Notícias do Dia Cidade

“Gerações futuras da terceira idade serão mais fracas”

Gerações futuras da terceira idade serão mais fracas / Geti / Grupo de Estudos da Terceira Idade / Udesc / Daniel Petreça / Atividade física / Idosos / Saúde



FLAVIO TININI

### Gerações futuras da terceira idade serão mais fracas

■ O doutorando do Geti (Grupo de Estudos da Terceira Idade) da Udesc Daniel Petreça explica que a atividade física na melhor idade retarda o envelhecimento. Ele ressalta também que as futuras gerações de idosos devem ser mais fragilizadas pela redução das atividades físicas na juventude e na fase adulta.

Daniel conta que as mulheres vivem mais, normalmente, por serem mais ativas. “O incremento da intensidade da atividade física tem uma relação direta com o aumento dos riscos e dos benefícios. O ideal é que a atividade seja de moderada a vigorosa. Os jovens de hoje realizam menos atividades físicas e isso reduz altura. Assim, deveremos ter uma geração de idosos mais fraca”, observa.

O pesquisador explica que o exercício desacelera o processo de perda de fibras musculares, e a consequência é o retardo do envelhecimento. Daniel acrescenta que a partir dos 40 anos começa a redução de massa muscular e de mobilidade. Também por isso, o ideal é que toda atividade física tenha o acompanhamento de um profissional da área da saúde.



**Diário Catarinense**

**Estela Benetti**

“Satélites e Gisele”

Satélites e Gisele / Energia solar / Instituto Ideal / UFSC / Ricardo Ruther /  
Terra / Telhados solares / Gisele Bündchen

## SATÉLITES E GISELE

Ao falar sobre o potencial da energia solar no mundo para supermercadistas na última semana, o diretor científico do Instituto Ideal e professor da UFSC, Ricardo Ruther, lembrou que essa tecnologia existe há mais de 60 anos e é a que alimenta os satélites que atendem a Terra. Entre exemplos de uso de energia residencial, mostrou os telhados solares da mansão que a top Gisele Bündchen construiu na Califórnia. Disse que, enquanto a Alemanha tem 1,5 milhão de telhados solares, o Brasil tem apenas 7 mil.

# Enfoque Popular Capa "Coleta seletiva em discussão"

Coleta seletiva em discussão / Araranguá / Resíduos sólidos /  
Conscientização / Preservação ambiental / Lixo / Canadá / Estados Unidos /  
Austrália / Brasil / IBGE / Reciclagem / Poder público / Curso de Engenharia  
de Energia / UFSC / Carla D'Aquino / Primo Menegalli Jr. / Igor Batista  
Gomes / Criciúma

## Coleta seletiva em discussão

**Membros da sociedade civil debatem possibilidades para sistema ser implantado em Araranguá**

**Fernanda Guidi Peplau**

**Araranguá**

A destinação adequada dos resíduos sólidos parte por uma política de conscientização sobre a responsabilidade de cada um na preservação ambiental. Hoje, em 2017, estima-se que o Planeta produza 50 milhões de toneladas de lixo.

Canadá, Estados Unidos e Austrália são os três maiores produtores de lixo, todos com mais de 600 Kg por pessoa a cada ano, segundo uma pesquisa do Banco Mundial.

No Brasil, são cerca de 383 Kg de lixo produzidos por cada pessoa - número que vem crescendo significativamente. Para se ter uma ideia, entre 2003 e 2004, a geração de lixo no país era 29% menor, mas mesmo assim, superou o crescimento populacional, que naquele período, foi de 6%. O Brasil produziu 240 mil toneladas de lixo no ano de 2014, e essa produção vem só aumentando.

Segundo o IBGE, a família típica brasileira é formada por quatro pessoas. Se ela morasse



Fotos: Fernanda Guidi / Divulgação

em uma casa de 60 metros quadrados, precisaria de mais três casas iguais para guardar, compactado, o lixo que produz durante toda a vida.

**Reciclagem** - Diante do problema que só tende a aumentar, a separação do lixo orgânico e reciclável tende a ser uma alternativa para minimizar o problema, além de produzir geração de emprego e renda.

O processo, que depende da consciência do cidadão e da ação do Poder Público. No Brasil, apenas 14% da população tem acesso a Coleta Seletiva, são poucas as residências que recebem o sistema de coleta de porta em porta realizado pelo poder público.

**Coleta seletiva** - Pensando nisso, a professora do curso de Engenharia de Energia da UFSC de Araranguá, Carla D'Aquino,

convocou uma reunião na sede da instituição para debater o assunto. A reunião, que contou com a presenças marcantes, como a do vice prefeito Primo Menegalli Jr. do vereador Igor Batista Gomes (PV) e pessoas ligadas às questões ambientais em Araranguá, busca mobilizar e organizar ações visando a implantação do sistema de coleta de lixo na cidade. Durante o encontro, o grupo debateu a questão, definindo estratégias para a construção de um projeto de Lei para que a coleta seletiva de lixo seja implantada na cidade.

Também foram debatidas as formas já existentes de coleta de recicláveis - realizada em grande parte por catadores de lixo privados, que se encarregam de selecionar os materiais e revendê-los, sendo

para a grande maioria a fonte de renda da família.

Outra informação levantada é sobre a existência de um posto de coleta de lixo reciclável no campus da UFSC, em Araranguá, que segundo o vereador, vem sendo pouco divulgado.

Durante a mesma semana, integrantes do grupo realizaram visitas a locais onde a coleta seletiva já acontece - como Criciúma, que tem um projeto-piloto de coleta seletiva em alguns bairros: "Estamos conhecendo os projetos já existentes, buscando as melhores ideias para a elaboração do nosso próprio projeto para Araranguá", afirma o vereador, que diz que apesar de muitas pessoas

conhecerem a necessidade de separar o lixo, são necessários estímulos e ferramentas que possam transformar a coleta seletiva em Araranguá em uma realidade.

**Projeto polêmico** - Apesar de estar em seu primeiro mandato, o vereador Igor Batista já tem dado muito o que falar. Há duas semanas, o vereador apresentou um projeto de lei que busca a doação de R\$ 1 na taxa de água do SAMAÉ, que é opcional. A proposta do vereador ganhou a mídia nacional, e muitas cidades, como Canoas e Porto Alegre, RS, estão copiando o projeto de lei de autoria do vereador araranguense.

A proposta levantou gran-



des debates, em função do projeto inicial prever a doação automática na conta de água, sendo que quem não quisesse contribuir deveria procurar o SAMAÉ para cancelar a contribuição. Segundo Igor, este caminho seria mais adequado caso a ideia não tivesse provocado a polêmica, que transformou a proposta conhecida por todos na cidade, e por isso, abre caminhos para a doação voluntária, onde o consumidor assume um Termo de Compromisso para a doação.

Na última sexta-feira, o vereador se reuniu com um grupo de pessoas interessadas no assunto no Becker Hotel, em Araranguá, para debater a possibilidade de aprovação do Projeto pelo Executivo, e a posterior transformação da taxa pelo sistema voluntário.

Papel	Plástico	Vidro	Metal
<b>Recicláveis</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Papel</li><li>Cartão</li><li>Plástico</li><li>Resíduos</li><li>Superfície</li><li>Embalagem longa vida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Embalagens</li><li>Capos</li><li>Garrafões</li><li>Sacolas Plásticas</li><li>Balões</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Garrafas</li><li>Frascos e frascos em geral</li><li>Capos</li><li>Líquidos de janelas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tampinhas de garrafa</li><li>Lata de refrigerante</li><li>Embalagens descartáveis</li></ul>
<b>Não Recicláveis</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Quadrantes</li><li>Papel laminado</li><li>Plásticos aderidos</li><li>Papelis metalizados e laminados</li><li>Papel toalha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tuvalhas</li><li>Embalagens metalizadas</li><li>Adesivos</li><li>CD's</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Isopor</li><li>Porcelana</li><li>Porcelana em cerâmica</li><li>Lâminas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Cerâmicas</li><li>Tacos de cigarro, materiais cujos tucos guardam papel</li></ul>

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

## CLIPPING DIGITAL

[UFSC abre inscrições para 1.390 vagas em sete cursos a distância](#)

[UFSC abre inscrições para 1.390 vagas em sete cursos a distância](#)

[Feira do Livro da Editora da UFSC oferece títulos com até 70% de desconto](#)

[Laine Valgas: UFSC divulga lista de atividades abertas à comunidade](#)

[Polo de Apoio Presencial EAD – UAB Canoinhas oferece vagas](#)

[Rota dos Butiazais: Ameaça de extinção será debatida em sessão do Comdema](#)

[Técnicos da Coreia vão avaliar plantas para aprovar exportação de carne suína catarinense](#)

[UFSC e Universidade Queen's reforçam parceria científica com apoio do governo estadual](#)

[Laine Valgas: UFSC divulga lista de atividades abertas à comunidade](#)

[Obras do campus da UFSC de Joinville estão paradas há 3 anos](#)

[Inscrições abertas de novos integrantes para o Coral, Madrigal e Orquestra de Câmara da UFSC](#)

[Todos por um?](#)

[Concursos com inscrições abertas reúnem 17,4 mil vagas em todo o país](#)