Aliá

O século dos idosos

Conheça as histórias e os desafios da terceira idade. Aos 61 anos, a aposentada Mazé investe na qualidade de vida e planeja alto: quer ser empreendedora

Turismo
A diversidade cultural e a beleza do outono e inverno em Québec, no Canadá

Perfil
A veia artística e a perseverante trajetória da primeira bibliotecária de Brasília

Moda
Na fotorreportagem especial, o relato de vivência e sonhos de mulheres acima dos 60

Editora Chefe: Emanuella Camargo
Sub-editora: Renata Tobias
Projeto Gráfico: Marcos Morce
Diagramação: Lorena Soares e Marcos Morce
Ilustrador: Tiago Monteiro
Fotógrafos: Alexandre Bastos e Guilherme Carvalho
Repórteres: Emanuella Camargo e Renata Tobias
Colaboradoras: Anna Cláudia Stein, Bruna Ferreira, Juliana Lucas, Liliane Machado, Martha Lucena, Sonia Carneiro
Revisão: Liliane Machado

Tiragem: 30 exemplares
Gráfica Athalaia Ltda

Todos os direitos reservados ALIÁ
Qualquer cópia, distribuição ou reprodução devem ser autorizadas pela fonte.

Carta das Editoras

Aliá é a revista para quem é determinada, autêntica e não tem medo de errar. O nome **Aliá** é inspirado em mulheres que chegaram aos 60 anos e não confundem mais prudência com insegurança. **Aliá** é uma mulher fictícia e, como produto jornalístico, surgiu da carência de revistas de grande circulação especializadas em mulheres acima dos 60 anos.

A **Aliá** nasceu em 2012, quando foi aplicado questionário entre homens e mulheres a partir dos 60 anos, na Universidade de Brasília. Os entrevistados participavam de projeto de extensão coordenado pela Faculdade de Educação Física da UnB, responderam questões como: renda salarial, estilo de vida e temas de interesse. Assim, as editorias, as reportagens e todo o projeto visual e gráfico da **Aliá** foi pensado cuidadosamente com base nessa pesquisa. As mulheres foram escolhidas como público-alvo por serem maioria dos que participaram da pesquisa e devido, ainda, à escassez de revistas especializadas para mulheres nessa faixa etária.

Aliá aposta em uma linguagem objetiva que procura, antes de tudo, combater estereótipos e preconceitos. O resultado são reportagens com linguagem atraente e concisa, como é o caso da matéria de capa que traça o perfil e os desafios das pessoas com mais 60 anos no país. Por meio da história de cinco personagens, procuramos decifrar como pode ser o futuro dos idosos brasileiros.

Aliá leva você para uma viagem no tempo e nas memórias de Lola Azra Barrenechea, idealizadora da primeira biblioteca da então recém-nascida Brasília. Histórias repletas de boas pinceladas de arte e nas quais até Napoleão surgiu para mudar o destino da família da bibliotecária. E que tal conhecer um pouco da vila francesa no coração do Canadá? **Aliá** transporta você até Québec, uma vila de paisagens exuberantes e cenários típicos de outras eras.

Depois dessa excursão, **Aliá** revela a beleza em ensaio fotográfico de mulheres reais. Fotografias que lembram em parte, editoriais de moda, mas que propem espaço diferenciado para expor histórias de luta, sonhos e conquistas. O ensaio fotográfico de **Aliá** tem quatro mulheres e foi inspirado nas fotos de Ai Seth Cohen e no livro *Advanced Style*, que traz retratos de mulheres autênticas em ambientes urbanos nos Estados Unidos. **Aliá** é um convite para quem deseja informação e entretenimento mesclados com boas histórias.

Emanuella Camargo e Renata Tobias
Editoras

Este espaço é destinado à criatividade dos nossos leitores. Tem alguma sugestão, correção ou crítica? Mande para revistalia@gmail.com. Produziu um artigo, crônica foto ou possui uma boa ideia para compartilhar? Mande para revistalia@gmail.com e nós publicamos.

Não esqueça de colocar nome, idade, profissão, além do título "Mural Aliá" no campo "Assunto".

Colabore com a gente!
Estamos aceitando colaboradores para as nossas colunas de cinema, literatura e decoração. Interessados devem mandar o seu texto para revistalia@gmail.com.

8 Artigo — A mulher no Jornalismo Político

11 Crônica — Psiu! Olhem para nós!

13 Perfil — Retalhos de uma história

22 Esporte e nutrição — Quem malha, os males espanta

26 Capa — O século dos idosos

36 Turismo — Ares franceses em terras canadenses

Grisalhos por opção — 42 Beleza

A leveza da idade — 46 Moda

Todos os nomes — 67 Cultura (literatura)

Amor: a velhice como protagonista — 70 Cultura (cinema)

Nossa Cozinha Bistrô — 74 Gastronomia

Água, Atenção e Carinho — 78 Arquitetura e decoração

Por: Sonia Carneiro

A mulher no Jornalismo Político

Cito a minha história, para falar da participação feminina no jornalismo político brasileiro nas últimas décadas. Trata-se de uma marca que não pode passar em branco na vida contemporânea dos meios de comunicação. Comecei no jornalismo político na "Rádio Jornal do Brasil" e no "Jornal do Brasil". Duas escolas de saudosa memória. Fui uma das pioneiras no jornalismo político feminino no rádio transmitindo ao vivo os principais fatos, bastidores e as votações realizadas na Câmara e no Senado, os acontecimentos históricos que marcaram o fim da ditadura, a campanha das Diretas Já, toda a fase da redemocratização.

Tentava fazer no rádio, o que hoje, se faz online na Internet. Ao vivo, entrava no ar toda vez que tinha uma notícia importante a transmitir. Contava o que sentia e ouvia, mandava minhas matérias para os noticiários da "Rádio JB". Os mais ouvidos eram o JB Informa das 18:30 e o programa de debate "Encontro com a Imprensa". Era o início dos anos 1970. Fomos até os anos 1990, quando passei a escrever no "Jornal do Brasil". No rádio e no jornal, fiz coberturas no Congresso, Itamaraty, Palácio do Planalto, ministérios e também das ruas. E não havia celular nem internet. Para o rádio passava as matérias pelo telefone fixo usando o "jacaré" para transmitir as gravações.

Depois, no "Jornal do Brasil", mandava as matérias batidas à máquina pelos motoristas do jornal e motoqueiros. É bom relembrar. Preferia começar a jornada pelo Itamaraty trocando idéias com os embaixadores que me recebiam muito bem e me municiavam de informações políticas e econômicas sobre a conjuntura do Brasil e do mundo. E foi aí que nunca mais deixei de lado a conjuntura internacional nas minhas análises.

Depois, descia ao Congresso buscando informações junto aos parlamentares. E ao final da tarde, atravessava a rua até o Palácio do Planalto aguardando as notícias noturnas, aquelas que balançavam os governos e davam manchete. E não é que conseguia uma melhor versão dos fatos tomando o pulso das diferentes fontes? E foi essa curiosidade de ouvir e saber mais sobre o material que eu tinha conseguido nos ministérios que deu o tom, e que colocou a cereja no bolo das minhas matérias tanto na "Rádio JB" quanto no centenário Jornal do Brasil, cuja edição impressa acabou.

A influência nas emissoras de rádio, TV, nos jornais, nas revistas e nas redes sociais tornou a mulher jornalista protagonista em um espaço que antes era praticamente exclusivo de homens. Nunca gostei de segmentar nem de citar nomes para não esquecer ninguém e cometer injustiças. Me perdoem aquelas que não pude mencionar.

Quando comecei na profissão as mulheres enfrentavam dificuldades para ascender às posições mais nobres do jornalismo. Cito a cobertura política realizada, principalmente, nas conversas de bastidor com políticos e autoridades. De uma forma geral, eram pouquíssimas as mulheres nas redações e nos comitês de imprensa. Antes, lembro bem, as autoridades preferiam conversar com os repórteres homens. Davam as notícias mais importantes a eles, e poucos eram aqueles que prestigiavam a cobertura feminina com a exclusividade de um furo ou de uma boa entrevista de página.

Porém, a realidade da vida contemporânea onde as mulheres conquistaram seu espaço de destaque abriu um ambiente crescente de influência das mulheres no jornalismo político em todas as mídias. Não podemos

esquecer a ocupação dos espaços institucionais, onde Helena Chagas, atual ministra da Secretaria de Comunicação Social da Presidência, foi colunista e uma experiente repórter política.

Sobre a autora: A carioca Sonia se especializou em coberturas políticas. Espírito jovial, parece sempre estar pronta para apostar nas mudanças da vida. Atualmente, trabalha como coordenadora chefe na Representação do Governo do estado da Bahia, com gabinete em Brasília. E-mail: soniac@repbahia.com.br

Durante os últimos anos, o espaço mais nobre do jornalismo que são as colunas de análise política vem sendo ocupado por mulheres. Eliane Cantanhede foi a primeira colunista mulher da página dois, da "Folha de São Paulo", onde escreve quatro vezes por semana. Ela começou no JB onde às segundas escrevia no lugar do inesquecível Carlos Castello Branco, e depois no "Globo". Tereza Cruvinel hoje, no "Correio Brasiliense", também dominou por décadas com brilhantismo a coluna de notas de "O GLOBO".

A corajosa, Denise Rothenburg que hoje assina a coluna “Nas entrelinhas” do Correio Brasiliense, se notabilizou também como repórter investigativa na cobertura das CPIs - Comissões Parlamentares de Inquérito, como a dos Anões do Orçamento, do impeachment do Collor, dos Precatórios entre outras. Também participei de muitas coberturas com ela no "Globo", e eu no JB. Denise conta uma história que marcou sua vida nos anos 90.

Denise foi provar que o Orçamento da União tinha sido alterado depois de votado pelo Congresso Nacional. Ela lembra que o falewcido ex-ministro Ricardo Fiúza, que à época ocupava o ministério do Bem Estar Social, convocou-a para que o ex-chefe da assessoria de orçamento José Carlos Alves dos Santos fornecesse as explicações e desmentisse o fato. Acompanhada do repórter Rudolfo Lago, ela foi, mas na volta, teve que pegar carona com o próprio José Carlos até o Setor Comercial Sul, onde fica a redação do "Globo", no mesmo carro onde depois foi carregado o corpo da mulher dele, Ana Elizabeth Lofrano, que ameaçava denunciar os podres da máfia e foi morta a golpes de pedra e picareta em 1992.

As mulheres comentaristas e âncoras dos noticiários de TV aumentaram a importância feminina no papel no jornalismo opinativo, não apenas voltado à informação e atualidade. Na "Globonews", Renata Lo Prete, que durante muitos anos foi editora do Painel (Folhasp) e Cristiana Lobo, que além de comentarista tem um blog de notícias. Nas grandes coberturas palacianas as conhecidas jornalistas da política como Cristiane Jungblut, Doca de Oliveiro, Suzana Veríssimo, Ana Flor, Carmen Kozac marcaram época com olhar felino mais amplo e cuidadoso na abordagem dos fatos ocorridos na política recente.

Por: Martha Lucena

Psiu! Olhem para nós!

Ontem na TV, assisti à reapresentação da palestra de Marcelo Antônio Salgado – gerente de Estudos e Programas da Terceira Idade do Serviço Social do Comércio (SESC) – no Congresso de Auditores Fiscais. Era como se ele estivesse extraindo tudo o que penso nestes anos que tenho vivido ou sobrevivido aos velhos sistemas legais que determinam nossa vida útil até os setenta anos. A partir daí, não obstante alguns gritos de puro protesto dos idosos, ainda persistem os ordenamentos jurídicos que determinam sermos pessoas jurídicas ao nascer, crescer, adolescer, amadurecer, envelhecer. As asas protetoras do Estado caem sobre nós. Porém, legalmente, temos prazo de vida, 70 anos fixados em lei. Depois disto, somos realmente dispensados de ser. É um tipo de decreto de morte em vida, porque depois a pessoa só vai atrapalhar todo o esquema social, político, financeiro - este, principalmente.

Crô

O que mais nos aflige? Um dia ouvi uma psicóloga aconselhando aos pais para nunca perguntarem aos filhos o que vão ser no futuro. Isto poderia dar às crianças a ideia de que no presente não são nada. Elas precisam ter ciência de que estão inseridas no presente, no todo e são importantes por isto. Já são, - não serão. A ideia de "ser" está , pois, ligada ao ser alguma coisa em função do todo. Você não é sozinho. E a vida só tem sentido se estamos ligados aos outros de alguma forma, pela colaboração, pela relação, pela solidariedade, pelos direitos, pelos deveres. Agora, situados no lado oposto das crianças, perguntam o que fomos e não o que somos. Não somos nada. E a lei confirma isto abertamente, sem pudor. Ah! Já ia me esquecendo que eles se preocupam com isto, algumas vezes. Mas, diante de todos os clamores dos idosos, concluem que são justos. E ponto final.

No artigo de Ana Maria Bahiana, de Los Angeles, na Revista Forense nº 33, li o depoimento da atriz Meryl Streep sobre a ministra inglesa Margareth Thacher, a notável dama de ferro, a mais poderosa mulher dos anos 1980 e 1990. Ao ver a velha senhora -diz ela - é fácil perceber que se tornou invisível, desprezada. Continua tentando ser independente, tentando fazer a sua compra, cumprir sua rotina, mas é sempre empurrada para o lado, ignorada. Esta é a imagem subjetiva final da vida, a maré baixa, a perda do poder e a escala descendente desta figura histórica.

Sobre a autora: Como jornalista, Martha foi editora do jornal Diário de Minas. Tem histórias que dariam um livro. Aos 86 anos, cursa Direito em uma faculdade mineira. Além de universitária, avó de 18 netos, desde 2012, escreve crônicas para o portal Tribuna do Direito. www.tribunadodireito.com.br

Imaginem agora que nem somos Margareth Thacher. Somos aposentados, pensionistas, ex-donas de casa, ex-tudo, ganhando um pequeno óbulo do governo, porque não vamos dizer que uma pensão ou aposentadoria remunera nossas contribuições de uma vida inteira a serviço de todos.

É necessário saber, antes de tudo, que todos envelhecemos, perdemos pais, filhos, pessoas queridas, somos mais frágeis, porém lúcidos, pensando, querendo, sonhando. Quem sabe algum legislador entenda isto algum dia ao examinar com atenção os semblantes dignos, mas entristecidos de seus pais, de seus avós percebendo, enfim, que eles querem apenas "ser" dentro do todo?

(Crônica anteriormente publicada no portal Tribuna do Direito no dia 17.ago.12. Com atualizações)

Por: Emanuella Camargo
e Renata Tobias
Fotos: Guilherme Carvalho

Retalhos de uma história

Como a bibliotecária Lola Azra, pioneira durante a construção de Brasília, aventurou-se para compor trajetória singular

Em uma espaçosa casa no Lago Sul, cidade próxima a Brasília, a senhora de corpo franzino, de fala calma e articulada revela um pouco da época de pioneira e como tentou fundar a primeira biblioteca na capital. Naquela época, a esperança de criar uma cidade em meio a terra vermelha e o cerrado pareciam simples utopia para muitos. A convite de Israel Pinheiro – engenheiro que integrava o corpo técnico para construção de Brasília – e acompanhando o marido, artista plástico, Lola Azra Barrenechea, chegou a contragosto na capital, em 1958. "Eu não queria vir para cá. Lembro de ter perguntado ao meu marido o que tinha aqui e ele só me disse que não sabia de nada", lembra dando risadas da aventura.

Per

Lola é apaixonada por livros, entre as coleções favoritas estão livros de arte

Dona Lola formou-se em biblioteconomia na cidade natal, Belo Horizonte, Minas Gerais. Foi uma das primeiras a realizar mestrado e doutorado com bolsa da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes). Quando terminou as duas especializações no Rio de Janeiro, Lola tinha um filho e estava grávida de outro. Teve seis, ao todo. Com formação superior e emprego na biblioteca de Minas Gerais, mudar-se para um lugar ainda sem estrutura era a última opção na época. "Eu não gostei da ideia de vir para cá, porque ninguém me dizia o que fazer. Minha vida era assim, eu não escolhia nada, eu era empurrada," conta contrariada.

A cidade era um grande canteiro de obras, ruas repletas de trabalhadores e vendedores. Lola e o marido, Félix Alejandro Barrenechea, ganharam uma casa no fim da recém construída W3 sul, próximo ao cemitério Campo da Esperança. O marido veio para fundar uma escola de artes, ela uma biblioteca. "Eu falei para o doutor Israel, o que o senhor quer que eu faça? Porque eu podia fazer qualquer coisa, só não gostava de ficar à toa. Ele me disse para montar uma biblioteca", narra.

Com uma máquina de escrever velha e pesada, Lola escrevia cartas para editores e escritores para, assim, conseguir o acervo para a biblioteca. Os livros chegaram depois de um tempo e foi na casa dela que o acervo foi sendo guardado, mesmo com pouco espaço físico. "Resolveram me emprestar uma casa vazia perto da pracinha 21 de abril (quadra 508 sul). Um trabalhador da Novacap fez uma estante rudimentar para colocar os livros na praça," descreve. Crianças e mulheres eram os principais frequentadores. A biblioteca tinha dois funcionários sob a vigilância de Lola, além do livro de registros, que ela guarda até hoje.

"Eu fiz o que pude, mas não sei se teve alguma importância, era para me distrair. Os livros chegaram por doação, mas não seriam os livros que eu escolheria para educar crianças ou encaminhar as necessidades dos usuários. Era o que tinha", analisa. Apesar do empenho de Lola Azra, a biblioteca Visconde de Porto Seguro, ou o protótipo dela, durou o tempo que Juscelino Kubitschek permaneceu no governo. Com a vinda de Jânio Quadros, o cenário mudou, revela Lola: "Quando o Jânio chegou, o pessoal interpretou mal. Pensaram que ele ia tirar de casa as pessoas que tinham vindo com Juscelino".

Na confusão, algumas casas foram cedidas a novos donos que chegaram junto com a mudança de governo. A casa onde Lola guardava os livros foi uma das ocupadas. Os livros foram jogados na rua, sem que a bibliotecária soubesse. "Eu estava no hospital, tinha tido uma criança naquele dia, 10 de junho de 1961. Tive uma emoção tão forte que eu perdi a voz. Não tomaram a casa que eu morava, mas tomaram a biblioteca."

Nostálgica, Lola relembra as histórias da juventude

Os livros foram resgatados por funcionários da Companhia Energética de Brasília (CEB), que também frequentavam a antiga biblioteca. Lola não voltou para pegar nenhum exemplar. "Fui avisada pelos funcionários que eles tinham recolhido os livros. Eu disse 'então deixa! Eu não vou mais tomar conhecimento' e naquele momento acabou para mim", conta visivelmente irritada com o episódio ocorrido há mais de 50 anos. Os registros da primeira biblioteca da capital são escassos e quase inexistentes. Se resumem

Per

a fotos, alguns resquícios de jornais da época, o livro de registros que Lola carrega e os relatos que ainda lhe restam na memória.

Laços estrangeiros

A princípio, imagina-se que "Lola" trata-se de um apelido, um diminutivo, para nomes como "Lourdes", ou "Laura". Mas não. Lola é seu nome de batismo e foi escolhido como homenagem a outra irmã, que morreu ainda jovem. Filha de pai sírio, Nassiff Azra Malab, e mãe italiana, Vera Rosa Mio, Lola estudou até o ginásio – equivalente ao nono ano – em uma escola italiana. "Todo mundo estudava português, mas eu não, estudava italiano. Todo mundo sabia a geografia do Brasil, eu não. Quando eu vi o mapa do Brasil pela primeira vez já era moça. Me assustei, não sabia que o país era tão grande, não sabia de nada. Não conhecia nem o rio Amazonas, eu vivia num mundo europeu que era praticamente artificial", recorda. Depois do fim da Segunda Guerra Mundial, após a derrota da Itália, saiu da escola italiana, que considerava alienante.

Durante a infância e a adolescência, o contato com o pai não tinha a periodicidade que gostaria. Ele era vendedor e passava muitos dias viajando a trabalho. Vera Rosa Mio criou onze filhos. Apesar de ser muito religiosa, raramente recorria a castigos para disciplinar a prole. "Cada um cumpria a sua parte. Nós fomos criados sem violência. Eu nunca apanhei e nunca fui castigada. Eu tinha que engraxar meu sapato, fazer meu dever e ser limpinha", lembra as regras. A mãe de Lola aplicava em si mesma os castigos que não aplicava nos filhos. "Minha mãe era muito católica. Era franciscana devota da ordem terceira. Ela fazia todas as penitências mortíferas que a ordem mandava".

Vera Rosa raramente comia carne e chegava a passar semanas em jejum. Fazia comida para toda a família, mas não podia comer. O pai e os irmãos de Lola ficavam muito aborrecidos com as autopenitencias da matriarca. "Certa vez, meus irmãos foram brigar com os padres da ordem porque eles tinham mandado a minha mãe fazer um jejum, mas ela já estava muito magra". Os padres disseram que eles mesmos não faziam aquelas penitências e que não sugeriam que ninguém fizesse. A mãe fazia por vontade própria. "Eles eram fortes corados, se alimentavam muito bem. Não é todo mundo que tem esse dom da santidade", brinca. Assim, sob influência da mãe, a religião tornou-se um hábito, que sempre que pode, é renovado nas visitas à Igreja.

A história, em vários momentos, mudou o curso e origens dos antepassados. Alguns parentes da linhagem de Lola Azra faziam parte da nobreza francesa. Sua bisavó, por exemplo, era a condessa de Val du Bonnet. O nome vem do formato do vasto terreno que pertencia à família, que tinha a forma de um boné. Naquele tempo, Napoleão Bonaparte (o próprio) ainda mandava e desmandava em território francês. Mandou então a família Val du Bonnet sair das suas terras para entregá-las de presente a um cunhado. Retirou também o título de nobreza.

A família se mudou para a Itália, onde passou a adotar o sobrenome Valbonetti, uma versão italiana do original, que se perdeu depois de algumas gerações. Anos mais tarde, com o estopim da Primeira Guerra Mundial, seus avós decidiram imigrar para o Brasil. No terreno comprado em Minas Gerais, construíram a fazenda de café, onde Lola nasceu. Sua avó, Ester Valbonetti Mio, viveu 105 anos. Dona Lola provavelmente deverá ter uma vida ainda mais longeva, já que seu pai também viveu mais de 100 anos.

Anos mais tarde, seria Lola quem viveria os ecos das grandes guerras. A ditadura em 1964, chegou no meio da noite sem que ela entendesse ao certo do que se tratava. Na época, ela tinha começado um novo emprego no Planalto, catalogando jornais e diários oficiais do período. "Não demorou muito veio a revolução. Não foi brincadeira. Um dia a gente foi trabalhar pela manhã e tinha um tanque na

ESTIMOS DE LIVROS A DOMICILIO

A sra. Lôla Barrenechea, ao lado de seu esposo Alejandro Barrenechea, quando prestava declarações ao DC-BRASILIA, sôbre seus planos com referência à Biblioteca Volante

Cria-se a Biblioteca volante de Brasília

Dizendo que a "Biblioteca Visconde de Pôrto Seguro" deseja adotar, brevemente, método moderno e — diga-se de passagem — inédito na nova capital, no sentido de levar cultura, através de livros, até àqueles que em Brasília não têm tempo de frequentar aquela casa, a sra. Lôla Azra Barrenechea prestou, na tarde de ontem, interessantes declarações à reportagem do DC-B sôbre a instalação da "Biblioteca Volante de Brasília".

— A formação da "Biblioteca Volante de Brasília" destina-se a conduzir livros para empréstimos até aos locais onde trabalham os brasilienses que, devido às suas tarefas ininterruptas durante o dia, não têm tempo de visitar nossa casa. De início pretendemos funcionar sòmente junto às repartições públicas, atendendo aos que trabalham em regime de horário integral durante o dia — adiantou-nos a diretora da "Biblioteca Visconde de Pôrto Seguro".

CONDUÇÃO DIFÍCIL

— A biblioteca — acrescentou a sra. Lôla Barrenechea — já está funcionando precàriamente, isso num esfôrço nosso de dar início, imediatamente, às suas atividades. Os empréstimos, no entanto, estão sendo feitos em pequena quantidade, devido à falta que nos faz um veículo para o transporte de livros. Aliás — deve-se acrescentar — esta é a grande dificuldade para o seu funcionamento normal. Já nos foi prometido um veículo pelo qual estamos à espera.

BIBLIOTECA EM APERTO

— Por outro lado — informou ainda nossa entrevistada a "Biblioteca Visconde de Pôrto Seguro" se encontra instalada em local inadequado, oferecendo exiguidade de suas instalações, motivo pelo qual receamos não atender satisfatòriamente ao número crescente de pessoas que se estão transferindo para a nova capital.

CARATER EXPERIMENTAL

Finalizando, disse-nos a sra. Lôla Barrenechea que os trabalhos da biblioteca volante foram experimentados durante a atual gestão

NOVO NÚMERO DA REVISTA GOIANA

Em circulação mais um interessante número da «Revista Goiana», publicação noticiosa, ilustrada, com colaborações de cunho literário, que se imprime no Rio de Janeiro e constitui o órgão informativo e social da colônia goiana residente na Velhacap. Seu diretor, o sr. William Calmarães, vem imprimindo uma feição

Per

A lembrança mais recorrente é do marido, Félix Alejandro

porta. Os soldados falaram: 'Se vier na minha direção eu atiro. Volta ou eu atiro.' Eu percebi que não era para trabalhar naquele dia, mas a gente continuava sem saber de nada."

Na noite anterior ao golpe, a bibliotecária escutou algumas manifestações, mas não conseguiu distinguir o que era. "Fomos todos para casa e ficamos quietos. De noite teve tiroteio na W3 e caminhões cheios de soldados passando. Era a revolução, mas sei lá que tipo, ninguém lutou", ironiza. Para Lola, os dias são outros depois do fim do regime militar. "Tudo mudou. Cada um pensa o que quer, ninguém tem medo de falar, hoje a pessoa tem mais liberdade para se expressar. No meu tempo não, era bom tomar cuidado com o que falasse", opina.

Veia artística

Seja por tristeza ou simples desejo de não compartilhar determinados momentos, Lola deixa lacunas a algumas perguntas. Por outro lado, descreve em detalhes momentos intensos, resgatando, com os olhos marejados, por vezes, a saudade do passado. Durante a entrevista, os assuntos que envolviam o marido estiveram mais presentes. Depois de uma união de 57 anos, o artista plástico peruano Félix Alejandro Barrenechea morreu no último dia 15 de março, aos 92 anos.

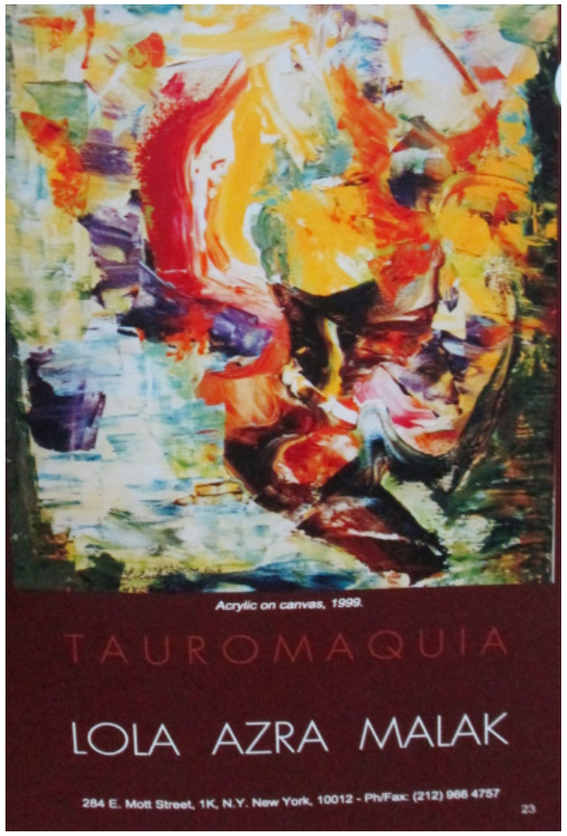
Lola conta a história do marido como se fosse a sua própria. Isso mostra o quanto eram próximos. Conta episódios e anedotas da infância dele em detalhes. "Ele já gostava de arte desde criança. Quando a mãe comprava as verduras, ele ia atrás da sacola de compras e começava a pintar uma abóbora, por exemplo. E ela deixava. A mãe dele entendia porque ela fazia alta costura. Naquele tempo usavam roupas bordadas, tudo muito enfeitado", relembra. Felix Alejandro Barrenechea nasceu em uma pequena cidade peruana chamada Huanta, próxima à cordilheira dos Andes. Lola prossegue descrevendo sua infância com os olhos levemente marejados. "Desde criança ele gostava de coisas bonitas. Ele enfeitava a igreja para casamento, era uma daquelas igrejas bem pequenas, típicas dos Andes"

Lola e Alejandro se conheceram em Belo Horizonte. Ela, já formada, trabalhava como bibliotecária na Faculdade de Filosofia da Universidade Federal de Minas Gerais. Ele morou por onze anos em Buenos Aires, onde se firmou como artista plástico. Veio para o Brasil porque estava sendo perseguido pelo regime peronista na Argentina. Como a maior parte dos estrangeiros, seu primeiro destino foi o Rio de Janeiro. Foi parar em Belo Horizonte porque um amigo arquiteto peruano morava lá.

Ele decidiu então cursar Filosofia na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). "É o destino, não é mesmo? Eu o conheci mas não sabia muito bem quem ele era. Depois passei a conhecê-lo melhor, conversar mais e aí me interessei". Faz uma pausa e continua: "Tenho saudade, mas já vivi tanto em tantas épocas que eu não sei o que eu escolheria para ter mais saudade. A vida é uma coisa que Deus te dá e você não entende o porquê", diz com ar melancólico no olhar.

Casaram-se no dia primeiro de maio de 1956. Ela foi ao altar com vestido emprestado. "Casei com uma roupa emprestada pela mulher do meu primo. Eu ia com uma roupa curta, era mais moderna, mas ninguém queria que eu fosse de renda meia canela. Ainda bem que serviu", revela.

Assim como, o interesse por história e geografia, as artes estão presentes na vida de Lola, seja por influência do pai, que adorava colecionar pedras preciosas, ou do marido, artista com linha cubista. Lola havia tido alguma experiência com desenho e pintura na juventude mas aprendeu a pintar de verdade com o marido. "Eu já rabiscava antes, mas não aprendi nada que valesse a pena antes dele. Ele vinha de uma formação muito autêntica, muito firme. Uma coisa é você pintar um jarro, um cavalinho. Outra coisa é



Catálogo da exposição realizada em Nova Iorque

Per

você ver o cavalo em várias dimensões como ele via. Desde criança. Não sei se é um defeito ocular, às vezes as pessoas têm uma visão diferente e veem coisas que as pessoas normais não veem. O artista é diferente, ele nasce com algo diferente do normal."

De personalidade forte, como conta Lola, Félix Alejandro seguia uma linha própria e não era do tipo que se importava com o que diziam sobre seu trabalho. "Eu gosto de todas as pinturas dele. No princípio ele se baseou mais no Peru, tinham a ver com a cultura. Lá no Peru tudo é muito colorido. Mas depois, ele mudou a linha artística e encontrou outro caminho", avalia. Félix Alejandro também é considerado pioneiro em Brasília e foi responsável pela criação da Escola de Artes Plásticas de Brasília, localizada próxima a quadra 708 sul. O espaço não existe mais como escola ou galeria

Apesar do grande interesse na vida artística do marido, Lola também teve uma produção bastante significativa. Pinta, faz esculturas e compõe poemas. Assina seus quadros como Lola Malak – usa o sobrenome do pai para não ser associada ao nome do marido. Vendeu alguns quadros e participou de exposições. Seus quadros possuem muita cor, referências cubistas e impressionistas. Também pinta paisagens, fatos cotidianos e retratos. "Já fiz muito trabalho por encomenda, conheci uma japonesa que tinha um cachorro bem grande, ela pediu e eu fiz o quadro para ela. Ele tinha uma sobrancelha branca e outra preta", lembra, esboçando um riso tímido.

Lola relembra que até Napoleão mudou os rumos da história dela

Expôs e vendeu quadros em Nova Iorque. Depois que se aposentaram, Lola e Alejandro decidiram morar um tempo nos Estados Unidos. Foram em 1992 e só voltaram no milênio seguinte, em 2004. "A gente vivia em um estúdio bem pequeno no Soho, na época era barato. Passávamos a maior parte do tempo pintando porque não tinha muito espaço para viver. O apartamento tinha duas janelas. Ele ficava numa janela e eu em outra, cada um com sua pintura", detalha.

Rotina presente

De uns anos para cá, deixou a pintura um pouco de lado, mas planeja retomar. Remontou o ateliê em casa e pretende se aproximar mais ainda das formas geométricas. "Agora eu parei um pouco, mas vou recomeçar. Algo mais geométrico. A geometria é fascinante." Para Lola, sua arte é recreativa: "A pintura é como se fosse um brinquedo. Você finge que está brincando e vai brincando, vai moldando sem querer, sem pensar é algo do seu interior que vem para fora". Não elege nenhum quadro como favorito. "Eu não gosto de nenhum e gosto de todos. É como se fosse um filho. Você tem filho que tem uma qualidade, o outro tem outra. Você admira aquele aspecto", compara.

Atualmente, Lola Azra Barrenechea ainda trabalha com antiquários e também é solicitada para avaliar peças antigas. "Quando aparece alguém que quer avaliar alguma coisa eu avalio. Localizo o que é, de onde é e de que é feito. Desde um quadro a um objeto de metal, um vidro até um objeto de madeira", explica. Os livros de história da arte também estão entre os pequenos prazeres. Na estante tem coleções de livros de diversos pintores, escritores e demais artistas. Lola mostra algumas peças que tem em casa e conta um pouco da origem delas, demonstra-se desapegada materialmente, venderia tudo se precisasse.

A conversa se estende por mais alguns minutos. As lembranças da bibliotecária são como retalhos que se unem de acordo com o tempo e paciência dedicados a escutar suas histórias. Avó de 11 netos e 2 bisnetos, Lola carrega consigo histórias de várias décadas. Com tanto a dizer, a vida, por vezes, parece ter passado como brisa. "Eu já fiz muita coisa, mas nem quero lembrar mais. Agora tem que ser o presente, o hoje, o aqui e agora", resume.

Por: Renata Tobias
Fotos: Guilherme Carvalho

Quem malha, os males espanta

O resgate da autoestima, além do tratamento de doenças são alguns dos fatores que motivam a prática de exercícios físicos

Há, oito anos, a professora de inglês Marilândia Roncato Gabriel dormia mal, estava constantemente cansada e indisposta. Algumas vezes, extrapolava seu limite máximo de horas-aula ministradas. Apesar de levar uma vida completamente sedentária, sempre foi uma pessoa agitada e era, como ela mesma observa, *workaholic*. Mesmo adotando dieta balanceada, não havia horário certo para comer. Aos 59 anos, começava a sentir no corpo os primeiros sinais de estresse. Além disso, havia começado a desenvolver perda de massa óssea, a famosa osteoporose, que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), atinge um terço das mulheres brancas acima de 65 anos.

Quando o desconforto físico e psicológico atingiram seu ápice, Marilândia sentiu que era hora de mudar. A fluência na língua inglesa facilitou o acesso a estudos realizados por universidades americanas comprovando que a prática de musculação e exercícios com sobrecarga poderiam impedir o avanço da osteoporose, e, inclusive, promover a redução de seus efeitos.

Marilândia acertou em cheio. Pesquisas realizadas em 2006 e 2007 pela Universidade de São Paulo (USP) e pela Universidade do Estado de São Paulo (Unifesp)[1] observaram que exercícios musculação, corridas, caminhadas, e atividades que treinam equilíbrio e coordenação apresentam benefícios múltiplos. Entre eles, a diminuição da perda óssea, fortalecimento muscular, além da melhoria do equilíbrio, prevenindo assim futuras complicações causadas por quedas.

A professora de inglês decidiu se matricular em uma academia próxima à sua residência e iniciou uma rotina que incluía musculação, exercícios aeróbicos e ioga. "A ioga serviu para me acalmar, sempre fui uma pessoa muito agitada, não paro quieta", explica. Hoje, aos 67 anos, afirma com segurança: "Me sinto muito melhor hoje do que quando tinha 40. Quase não sinto dores. Mas o maior benefício foi ter conseguido paralisar e reverter a osteoporose, não tenho mais nada hoje em dia", comemora.

Hoje, já se sabe que a prática de exercícios físicos pode ser tão eficiente quanto o uso de medicação no tratamento de doenças como osteoporose, osteoartrose e artrite reumatoide. Segundo dados da Associação Brasileira de Academias (Acad), o número de pessoas com mais de 60 anos que frequen-

A prática da ioga trouxe calma e flexibilidade para a vida agitada de Marilândia

[1] *Jovine MS: Efeito do treinamento resistido sobre a osteoporose após a menopausa: estudo de atualização, 2006 e Mello, M. T.; Tufik, S.; Peccin, M. S.; Cohen, N. M.; Cassilhas, R. C.; Almeida, G. J. M; Silva A., Equilíbrio coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. Rev. Bras. Med. Esporte, São Paulo, Vol. 14, n. 2 – Mar/Abr, 2008.*

Esp

ta o estabelecimento aumentou cerca de seis vezes nos últimos dez anos. Atualmente, representam quase 30% dos alunos matriculados.

Quebra de hábitos

Até o início da década passada, acreditava-se que indivíduos com mais de 60 anos poderiam fazer apenas exercícios brandos, como hidroginástica e caminhadas esporádicas. Essa crença caiu quando os novos estudos começaram a ser divulgados em publicações como da *American College of Sport Medicine* (ACSM), conceituada associação de medicina esportiva.

Para entender os benefícios da atividade física após os 60 anos, o Laboratório de Estudos do Movimento (LEM) da Faculdade de Medicina da USP realizou uma pesquisa acompanhando três grupos de mulheres. O primeiro era composto por idosas que já tinham passado por cirurgia e implantação de prótese em um joelho devido a complicações de osteoatrose, o segundo grupo era formado por idosas sem problemas nas articulações e o terceiro era composto por jovens saudáveis. Os três grupos foram submetidos a 13 semanas de musculação.

Quatro aspectos foram levados em conta no início e no final das 13 semanas: a velocidade com que subiam um lance de escada, o tempo gasto para levantar e sentar em uma cadeira, a distância caminhada durante seis minutos, e o tempo para levantar da posição deitada. Em todos os quesitos monitorados, a pesquisa concluiu que o primeiro grupo de mulheres, com problemas nas articulações, foi o que mais evoluiu, atingiu o maior aumento da carga utilizada nos aparelhos e conseguiu melhorar o equilíbrio.

O cearense José Luciano Maciel, 73 anos, sempre praticou atividades físicas ao longo da juventude e da vida adulta. Futebol e ocasionais corridas na praia faziam parte de sua rotina de exercícios. Quando se mudou para Brasília, passou a caminhar regularmente. O sedentarismo veio quando se aposentou, em 1998. Durante 12 anos, deixou a atividade física de lado. Vez ou outra fazia uma caminhada, mas sem regularidade.

Convencido pelos dois filhos, José Luciano, que nunca tinha pisado em uma academia passou a fazer uma hora de musculação todos os dias, de segunda a sábado. Após dois anos de atividade intensa, comemora os cerca de três quilogramas de massa muscular que ganhou. Seu peso, que antes variava entre os 52 e 53 quilogramas, agora fica entre 56 e 57.

Periodicamente, a série de exercícios de Luciano é modificada pelo seu treinador, Edvan Rodrigues, para um melhor aproveitamento do trabalho muscular. Para dar estímulos diferentes à sua musculatura. Segundo Rodrigues, a carga de peso que José Luciano utiliza em cada aparelho aumenta a cada mês.

Luciano conquistou três quilos de massa magra com os treinos diários de musculação

Pelo tempo e frequência com que praticam exercícios, José Luciano e Marilândia conseguem superar seus limites, realizando exercícios que são difíceis até mesmo para um jovem de 20 anos. José, por exemplo, consegue se pendurar na barra fixa, sustentando o peso do próprio corpo apenas nos braços. Já Marilândia, na ioga, consegue ficar em posturas invertidas sobre a cabeça que exigem muito equilíbrio e flexibilidade.

Para o professor de educação física e coordenador de academia Guilherme Magalhães, não existem limitações para um treino pesado: "O treino para idosos tem diferenças assim como é o treino de qualquer outra pessoa independentemente da idade. A gente tenta fazer um acompanhamento maior devido às condições de saúde que alguns chegam, mas nada impede de, com o tempo e orientação certa, eles terem um treino mais puxado."

Segundo Magalhães, além de saúde, depois de certa idade, as pessoas também buscam por algo que espante a solidão do dia a dia. "A socialização ajuda essas pessoas a buscarem uma atividade física, mas como disse, eles procuram qualidade de vida. Os laços de amizade contribuem para manter as pessoas na academia", analisa.

Por outro lado, quem pratica exercícios também busca outro ingrediente: o resgate da autoestima. "Essas pessoas também estão preocupadas com a estética. É o esporte que alavanca em muitos deles a autoestima. Por mais que se busque saúde, você também quer viver bem. Difícil dividir estética da qualidade de vida", explica Magalhães

Por: Emanuella Camargo e Renata Tobias
Fotos: Guilherme Carvalho

O século dos idosos

Entenda quais são os desafios e a realidade de brasileiros que estão caminhando para a terceira idade

Aulas de dança de salão, exercícios físicos, algumas horas de leitura, além de planos para viagens e o aprendizado de novo idioma. Aos 61 anos, a professora aposentada Maria José de Pádua – ou Mazé – está em plena atividade, mas a busca diária é pelo bem estar. Assim, acredita estar no caminho certo para uma vida mais longeva. "Ter estilo de vida saudável que abarca essa questão de você cuidar da mente, do corpo e da alma, e ter uma atividade espiritual de compreensão da vida também ajudam", aconselha.

A aposentada faz parte do grupo que está modificando a maneira como se enxerga os idosos no país. "Precisamos entender que o idoso não é uma categoria única. O Brasil mudou, e ainda que essa realidade seja nova para alguns, temos que considerar esse momento em que vivemos como a grande conquista desse novo século", explica o diretor da Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATi - UERJ), Renato Veras.

Não existe receita sobre como viver a velhice, mas quem está entrando nessa fase arrisca: "Procuro fazer o que gosto e acredito que isso vai fazer com que eu viva mais". É assim que o economista aposentado Odair Montu, 59 anos, procura viver os anos que tem pela frente.

Odair não é exceção quando a procura é por qualidade de vida. Restaurantes, boates, academias tem disponibilizado serviços cada vez mais especializados nesse público.

A Quorum Brasil realizou, em 2010, na cidade de São Paulo, pesquisa sobre alguns dos hábitos das pessoas acima dos 60 anos. Entre os entrevistados, 54% deles praticavam exercícios físicos, desse percentual 52% cuidam da beleza. Outros 20% estão em busca de tranquilidade e felicidade..

Odair nasceu no interior de São Paulo, e mora em Brasília há 40 anos. Ele se considera vigilante quando o assunto é saúde e alimentação. Antes da aposentadoria chegar, ele se pre-

Mazé não pretende parar tão cedo. Planeja montar ONG de sustentabilidade

Cap

Odair aproveita o máximo da vida. Na rotina, até aulas de dança

parou aos poucos para a mudança. "A medida que você envelhece você precisa trocar as horas de trabalho pelas de lazer. Durante o período que eu estava para me aposentar, comecei a mudar de hábito e fazer o que eu gosto. Hoje pesco mais, jogo bola, vou à academia, danço e passo mais tempo com a minha mãe", afirma.

A dificuldade de se criar fórmulas para explicar a longevidade dos indivíduos também estende-se na complexidade de estabelecer padrões para considerar uma pessoa idosa ou não. "Ser idoso não está, necessariamente, no corpo, está na alma. Está em como você lida com seus objetivos. Ser idoso é uma questão de percepção", analisa a psicóloga Janine Oliveira. Percepção ou não, Odair ainda acha prematura a conversa. "Eu não penso ainda como idoso, acho que tenho muita disposição. Claro que não é a mesma disposição de antes, mas você vai compensando uma coisa pela outra e tentando melhorar", acredita.

Para o diretor da UnATi, Renato Veras, é necessário, ainda, rediscutir o papel das pessoas acima dos 60 anos na sociedade. "O idoso é um protagonista e como tal tem que ser visto no campo social, cultural bem como da saúde. Acabou-se aquele período em que envelhecer era algo restrito a poucos", ressalta.

O professor e coordenador de especialização da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC) Aguinaldo Neri, ressalta que a aposentadoria é a oportunidade, que muitos não tiveram, durante o decorrer da vida, de fazer o que gostariam. No artigo "O envelhecimento no Universo do Trabalho: Desafios e oportunidades depois dos 50", Neri observa que: "Há alguns anos, a aposentadoria era vista como o fim da carreira. Hoje, em sua maioria, os aposentados que participam de cursos de preparação para a aposentadoria consideram que terão a grande chance de fazer tudo aquilo que sempre sonharam, mas nunca puderam fazer."

É o caso de Mazé que, antes mesmo de se aposentar, já planejava como gostaria de viver os anos que ainda viriam pela frente. "Um dos interesses que tenho, e ainda pretendo realmente fazer, é abrir uma empresa na área de sustentabilidade. Eu e minha filha, que é oceanógrafa, tentamos fundar uma ONG de sustentabilidade, há alguns anos. Mas os caminhos ainda não convergiram para isso", conta.

O perfil empreendedor, como o de Mazé, tem se mostrado uma tendência entre os idosos. Segundo estudo, realizado em 2011, pela *Global Enterpreneurship Monitor* (GEM), estima-se que dos 21,1 milhões de empreendedores no país – 17,1% da população –, 3,1% estão na faixa dos 60 anos. A estatística é tímida, embora aponte para abertura do mercado a esse grupo disposto a investir.

O estilo de vida jovial coloca Odair entre os novos idosos

Dona Lindaura (foto à esquerda) e Maria Lila (acima) enfrentam os desafios de serem chefes de família na terceira idade

Projeto de Lei da Desaposentação

O Projeto de Lei do Senado (91/2010) é de autoria do senador Paulo Paim (PT-RS) e propõe regulamentar a desaposentação. Ou seja, o dispositivo prevê que o aposentado volte ao trabalho e atualize o valor do benefício com base no novo período trabalhado e salário. A proposta chegou a ser aprovada em abril, mas devido a recurso da oposição ao governo e da própria base aliada, o projeto voltou para debate. Todo o cenário ainda mantém o PL no Senado.

Outros perfis

Na próxima década, o Brasil será o sexto país do mundo com a população mais idosa. A projeção da Organização das Nações Unidas (ONU) pode ser a oportunidade para que o Estado dê mais visibilidade às questões que envolvem o envelhecimento demográfico. Para entender quais demandas da terceira idade precisam ser valorizadas é essencial saber como vivem e o que anseiam os idosos deste século. Um dos pontos que indicam mudança é o aumento do número de idosos no mercado de trabalho.

De acordo com o Ministério do Trabalho, em 2010, cerca de 40mil pessoas acima dos 65 anos faziam parte do grupo de trabalhadores formais no país, crescimento de 12,7% em relação aos anos anteriores. Em alguns estados como o Paraná, por exemplo, o número de trabalhadores acima dos 60 anos cresceu 70% entre os anos 2000 e 2010. Os dados indicam que as pessoas estão passando mais tempo trabalhando. Outro fator que justifica esse aumento são os incentivos legais, como o Projeto de Lei do Senado sobre a desaposentação **(veja quadro sobre o PL),** que podem estar motivando a procura por emprego na terceira idade.

O trabalho informal também é opção para idosos que pretendem complementar a renda. Como resultado, 37,6% das idosas são consideradas chefes de família e vivem com os filhos e os sustentam. É o caso da pensionista Lindaura Dias da Silva, 76 anos, que sustenta as duas netas que vivem com ela, além de manter comércio informal de vendas em casa. "Tenho a loja há cinco anos, passo o dia aqui fazendo as vendas e cuidando das meninas", conta.

Dona Lindaura encontrou nas tarefas domésticas e no cuidado com os filhos a força para superar a morte do marido. "Sempre trabalhei só em casa, porque tinha meu esposo que trabalhava fora. Quando ele morreu, pensei que não podia nem viver. Depois eu pensei: como não vou viver? Tenho que criar meus filhos", lembra Lindaura que educou 12 filhos ao todo. Nascida no interior da Bahia, Lindaura estabeleceu vida e família em Brasília há 35 anos e há quase 18 anos, mora em casa própria, próximo ao Plano Piloto. Ela faz parte dos 75% da população que tem imóvel quitado no país, segundo Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad).

Gozando de vida mais estável, o lazer da mãe-avó está entre as pequenas viagens que faz para visitar os filhos em outros estados e os afazeres diários. Os planos e projetos para o

Cap

Maria Lila precisou se aposentar precocemente devido a um edema na perna direita

futuro não fazem mais parte da realidade dela. "Eu sinto que a vida vai diminuindo. Meus filhos já quiseram me levar para morar com eles, mas eu prefiro ficar aqui quieta", comenta. Por outro lado, considera-se uma pessoa feliz: "Sou alegre. Acho que sorrir esconde os problemas e a feiura".

Para a pesquisadora e professora adjunta do departamento de educação da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) Rosa Coutrim, o trabalho traz outros ganhos para a vida do idoso, além do financeiro. "O trabalho confere a eles a identidade de trabalhador. Eles se sentem muito importantes por serem os provedores do domicílio ou contribuintes do orçamento doméstico. Isso lhes confere maior poder de decisão no núcleo familiar", observa. A professora realizou pesquisas de campo sobre a importância do trabalho informal em algumas regiões do estado de Minas Gerais.

Investimento precário

Ainda um pouco distante da aposentadoria, o funcionário público Genario Candido Rocha, 61 anos, também pode ser considerado chefe de família, pois as duas filhas, dos quatro que possui, ainda dependem da renda dele. "O ideal é preparar os filhos para viver, mas cada dia fica mais difícil. Por um lado é bom ter todos próximos, mas eu também perco minha individualidade, às vezes", analisa.

O funcionário divide as horas do dia entre o trabalho, o tempo na academia e as aulas de dança de salão. Com rotina atarefada e momentos de lazer, Genario acredita que o mesmo acesso que tem a serviços básicos não faz parte da realidade de idosos no restante do país. "As políticas que existem ainda não são suficientes, já que a demanda de pessoas com mais de 60 aumentou muito. Os serviços oferecidos pelo governo não acompanham essa evolução, eles investem muito pouco", opina.

Segundo levantamento da ONG Contas Abertas, o investimento da União, no ano passado, em políticas de valorização do idoso não ultrapassou dois milhões, ou seja, apenas 8,2% dos 24 milhões destinados para essas ações. Cabe ressaltar, ainda, que os custos com saúde variam de acordo com idade e situação financeira da família. Uma casa chefiada por um idoso de 60 a 69 anos, por exemplo, gasta R$ 69,17 por mês com remédios. Outra liderada por alguém acima dos 70, desembolsa 6% a mais (R$ 73,83), de acordo com Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE.

O gasto coloca a saúde como um dos desafios do país com a terceira idade. "Se a gente for pensar em tudo que foi feito até então, como Política Nacional do Idoso, o Estatuto do Idoso, tudo isso é um avanço. Porém, é preciso investir mais em outras áreas e não ficar concentrado apenas em questões de ordem médica. Temos que trabalhar uma visão moderna em outras áreas também", avalia Renato Veras.

Laços estreitos

Maria Lina Rodrigues da Cruz é aposentada por invalidez devido a um edema na perna direita. Se considera viúva, mas revela que se separou do marido pouco antes de ele morrer. "Ele bebia demais, aprontava muito. Sofri muito com ele", o que pode justificar sua aparência frágil e abatida, aos 58 anos. Da união, vieram quatro filhos e oito netos. Destes, três filhos e cinco netos moram com ela. Do casamento também ficou uma casa, que ela vendeu para quitar o lote onde construiu uma casa.

Outra tarefa do Estado é encontrar maneiras de driblar o desemprego e manter o mercado aquecido. Com tantos

Genario acredita que é preciso mais investimento para a terceira idade

Cap

brasileiros próximos da aposentadoria ou longe do mercado de trabalho, é dada aos jovens a tarefa de movimentar a economia e garantir que o investimento retorne como contribuição. No entanto, desigualdades salariais entre gêneros, educação precária e pouca ou nenhuma experiência trabalhista, ainda são alguns dos fatores que deixam cerca de 73 milhões de jovens, entre 15 e 24 anos, desempregados no mundo, segundo dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT).

Atualmente, dois dos três filhos que moram com Maria Lina trabalham. Mas houve uma época em que os três filhos estavam desempregados. "Dependíamos todos só da minha aposentadoria, que não dava pra quase nada. Foi muito difícil. Felizmente, dois deles estão trabalhando agora". Mesmo com os filhos empregados, Maria Lina ainda contribui bastante para a renda familiar. O dinheiro da sua aposentadoria vai integralmente para gastos com saúde e alimentação da família.

Como passa a maior parte do seu dia tomando conta dos netos, mal tem tempo para os afazeres domésticos, muito menos para o lazer. "Acabo fazendo tudo pela metade dentro de casa. Quando saio, vou para a igreja ou visitar a minha mãe", diz. Pensou em se mudar de Samambaia – cidade-satélite próxima à Brasília – onde mora há 20 anos: "Mas meus filhos não me deixam sair de perto deles, eles precisam de mim aqui", desabafa.

A psicóloga Janine Oliveira classifica modelos familiares como o de Maria Lina como famílias emaranhadas. "O jovem, hoje, acaba retardando a sua saída de casa. Existe uma dependência maior. Todos moram no mesmo lote e se nutrem nesse contexto, que fica mais emaranhado. Percebe-se que ninguém consegue se desligar. Isso atrapalha o ciclo natural das coisas, avós não devem exercer o papel de pais", alerta a psicóloga.

Questões financeiras também podem explicar essa configuração familiar. "A coabitação foi a forma que essas famílias encontraram para diminuir as dificuldades financeiras e de cuidado com as crianças. Assim, os idosos trabalhadores permaneceram como chefes dos domicílios", aponta Rosa Coutrim. Assim como em outros tipos de relações familiares, a convivência entre diferente gerações tem ganhos e perdas. "Existe uma relação de solidariedade entre as diversas gerações. Os avós auxiliam na educação dos netos e oferecem apoio financeiro para suas necessidades de capacitação para o trabalho. Já os filhos cuidam da saúde dos pais idosos", explica.

O idoso de hoje não espera, simplesmente, o fim da vida chegar, pois a previsão – com acesso adequado à saúde, educação e outros serviços que possibilitem qualidade de vida – é de mais 20 ou 30 anos pela frente. "O que precisamos fazer agora é reconhecer que vamos ter esse período todo de vida e saber como utilizá-lo de forma produtiva", analisa Veras.

Genario busca o equilíbrio entre o lazer e o trabalho como funcionário público

Aposentatoria

Para ter direito à aposentadoria integral, o trabalhador homem deve comprovar pelo menos 35 anos de contribuição e a trabalhadora mulher, 30 anos. Para requerer a aposentadoria proporcional, o trabalhador precisa combinar tempo de contribuição e idade mínima. No caso da aposentadoria por invalidez o processo é diferenciado e depende, entre outros fatores, de avaliação de médicos. No país, mais de dois milhões de pessoas estão aposentadas por invalidez.

(Fonte: Ministério da Previdência Social)

Texto e Fotos:
Emanuella Camargo

Ares franceses em terras canadenses

Conheça um pouco do Canadá embarcando em uma viagem pela charmosa vila de Québec, o cantinho francês na América do Norte

O ritmo de vida lento e a valorização dos espaços abertos são alguns dos atrativos da cidade de Québec, no Canadá. A cidade, capital da província com mesmo nome, tem 765 mil habitantes, em alguns momentos, lembra um lugar interiorano pelo modo de vida simples e reservado dos quebequenses. Por outro lado, Québec sedia grandes festivais de música e esportes ao ar livre, principalmente, durante as estações de verão e inverno.

A charmosa vila canadense está localizada próximo ao rio Saint-Laurent que faz fronteira geográfica entre os Estados Unidos. Próximo ao rio fica o parque Plaines d'Abraham, lugar que já foi palco de guerras entre ingleses e franceses na época da colonização da província. O local preserva fortes e canhões, resquícios mantidos ali para preservar a história e também servem de atração turística pelos quase 3km de extensão do parque. Daquela disputa territorial, e a prevalência da dominação francesa, destaca-se a peculiaridade da cidade em relação

Beba e curta o show em:

- **Ninkasi: Cerveja Fin du Monde, 9% de álcool, boa música, estilos africanos e hip hop, além de quadros de artistas locais à venda.**
- **Sacrilége: Bar mais intimista e um dos mais tradicionais de Québec. Público variado.**
- **Petit Grenouille: Público variado, entre 20 a 60 anos. Lugar para ouvir bom rock ou música regional, além de cerveja barata.**

Deguste a poutine em:*

- **Chez Ashton e Snack Bar: melhores poutines com preços nada salgados.**

**Batata frita acompanhada de molho e queijo. Também pode ser servida com salsicha ou carne moída.*

às outras regiões canadenses: o idioma francês. Ainda que a cultura e o idioma francês sejam maioria na província, boa parte dos habitantes compreende o inglês, idioma predominante no restante do Canadá.

A exuberante paisagem da vila se modifica a cada estação. Durante a primavera e o verão, as altas temperaturas são ideais para prática de esportes e caminhadas nos parques da cidade. No outono, o colorido dá charme às ruas quebequences entre os meses de setembro e novembro. Em seguida, os flocos de neve chegam junto com baixas temperaturas, época perfeita para programas mais intimistas

Ao lado, o parque Mont Sante-Anne. Embaixo, as àvores símbolo do Canadá na época do outono

Dance em:

- **Dagobert: Espaço com dois ambientes.**
- **No início da noite algumas bandas se apresentam no térreo e no segundo andar, música com DJs locais.**
- **Le Drague Cabaret Club: Boate para o público GLS com muita música pop.**
- **Le Boudoir Lounge: Além da música eletrônica, a boate é uma boa pedida para quem curte ritmos latinos como salsa e reggaeton.**

Durante todas as estações:

- **Mont Sante-Anne: Faça uma caminhada no outono ou durante o verão e aproveite os esportes radicais. No inverno, a diversão fica por conta de esquis e snowboard na neve.**
- **Village Vacances Valcartier: Parque aquático para aventuras no verão e inverno. Ideal para toda a família.**
- **Mercado de Vieux-Port: Local para encontrar deliciosos queijos quebequences e frutas da estação.**
- **Hotel de Gelo: Ambiente mais tranquilo com opções de hospedagem em iglus e banhos quentes nas jacuzzis. O ambiente é totalmente esculpido no gelo.**
- **Time de hockey Les Remparts: Assista emocionante jogo de hockey no estádio em Limoilou - um dos bairros mais antigos e tradicionais de Québec.**
- **Em fevereiro, no auge do inverno, quando as temperaturas atingem menos de 20 graus Celsius, a animação fica por conta do Carnaval. Show ao ar livre, além de competições de esportivas no gelo, deixam a noite ainda mais aconchegante, mesmo com temperaturas tão baixas.**

Tur

Andar pelas ruas de Québec é como viajar no tempo. Habitações ancestrais, bibliotecas, igrejas e a diversidade de museus bem localizados no Vieux Québec e Petit Champlain – como são conhecidas as partes mais antigas da capital. Mesmo para os turistas com aversão a longas caminhadas, pode-se conhecer os principais pontos da cidade sem percorrer grandes distâncias. A preocupação dos quebequences em manter espaços verdes e arborizados é reafirmada pelos 27 parques preservados da região.

As ruas largas e com boa sinalização entre vias para carros e espaços para pedestres permitem boa locomoção a pé. Algumas avenidas mais íngremes desafiam físicos despreparados, nada que pausas e tempo para desfrutar da arquitetura local não ajudem. Também é possível utilizar o transporte público que tem boa distribuição de paradas mesmo nos pontos mais afastados do centro da cidade.

Ainda próximo ao Vieux-Québec, com um olhar mais atento, é possível frequentar bares que mais lembram verdadeiras tabernas, com direito a cantoria no fim da noite e boas rodadas de cerveja entre amigos. A avenida Grande-Allée, oferece diversidade de bares, cafés e danceterias a preços variados. Por lá, o ponto de parada de muitos turistas que desejam conhecer algumas das músicas tradicionais da vila é o Les Voûtes de Napoléon. A animação das noites fica por conta de músicos nativos. O público é diversificado, como na maioria dos pontos de diversão da cidade onde, mesmo em "baladas", por exemplo, é possível encontrar pessoas acima de 50 anos.

A diversidade não está apenas no público que frequenta esses charmosos cantos da cidade. A arquitetura mistura características do estilo europeu, mais formal nas estruturas até estilos mais modernistas, já afastados dos centros históricos de Québec. Essa miscelânea também se reflete nos vários sotaques percebidos em cada esquina – Québec recebe mais de 45 mil turistas todo ano –, com predomínio de franceses e de outras partes do Canadá.

Turistas com 60

A população de Québec, acompanha tendência mundial de envelhecimento demográfico. Esse perfil populacional alerta para a necessidade constante do governo repensar políticas que possibilitem acesso a direitos básicos. No Canadá os idosos correspondem a 14% da população, apenas na província de Québec 15% tem mais de 65 anos.

Acima, a vista do Chateau Frotenac e o rio Saint- Laurent. Embaixo, Porto próximo ao parque Plaines d'Abraham. no outono e vista para o rio no inverno

A cidade ainda pode expandir na especialização de lugares que permitam o acesso de pessoas idosas, mas ainda sim, a qualidade de vida lhes permite longevidade e também os retira da marginalização, já que existem idosos trabalhando no comércio local, praticando esportes e frequentando diversos outros ambientes públicos. O país também tem se mostrado receptivo ao turismo e à imigração de brasileiros. Para se ter uma ideia, os imigrantes que tem o português como língua materna correspondem, segundo censo de 2011, a 3,5% da população em Québec, no entanto, a maioria está dividida entre árabes, hispânicos e italianos.

Por: Renata Tobias
Fotos: Guilherme Carvalho

Grisalhos por opção

Deixar de recorrer a tinturas e conviver com os cabelos brancos tem se tornado uma tendência entre mulheres brasileiras

Cada vez mais os cabelos brancos e grisalhos deixam de ser um estigma de velhice para virar sinônimo de elegância e originalidade. Basta lembrar da icônica personagem Miranda Priestly, vivida por Merryl Streep em "O Diabo Veste Prada", ou da atriz Helen Mirren, que na maioria dos filmes aparece com os fios brancos. As personagens talvez não tivessem o mesmo impacto visual se tivessem os cabelos castanhos, ou loiros.

A cabeleireira Melissa Fragnan, especialista em coloração e química, notou um aumento no número de clientes que preferem deixar o cabelo branco ou cinza. "O número ainda é bastante pequeno em relação às clientes que preferem tingir pra disfarçar, mas ainda sim, alguns anos atrás, as mulheres nem cogitavam a possiblidade de não pintar o cabelo. Hoje, muitas já consideram essa opção e chegam a perguntar a nossa opinião", afirma.

Bel

Em alguns casos, deixar os cabelos brancos surge como uma necessidade e acaba virando opção. É o caso de Rosa Maria Bresolin, que aos 61 anos foi diagnosticada com um tipo de câncer chamado "linfoma não Hodgkin", o mesmo que acometeu o ator Reynaldo Gianecchini e a presidenta Dilma Housseff. O tratamento foi bem sucedido e durou dez meses. Foram seis sessões de quimioterapia e vinte de radioterapia, além de uma bateria de medicamentos. Vinte dias depois do início do tratamento, como já era esperado, seu cabelo começou a cair.

"Lembro que o cabelo caiu muito e muito rápido. A pia do meu banheiro ficava lotada de tufos. Era muito cabelo. Aí eu resolvi passar a máquina e deixei o cabelo bem curtinho. Achei ótimo, achei que tinha ficado muito bom". Pouco depois, o cabelo voltou a cair. "Aí resolvi raspar de vez. Não fiquei muito bem careca, não me sentia bonita daquele jeito". Com a autoestima abalada , Rosa desistiu de tentar disfarçar. "Cheguei a comprar uma peruca, que usei umas quatro vezes e depois desisti. Aí resolvi assumir a careca de vez, não usava nem lenço na cabeça", conta.

Finalizado o tratamento, o cabelo voltou a crescer. A reação de suas filhas não poderia ter sido melhor "Minhas filhas diziam: Mãe, você está linda de cabelos brancos! Então parei para pensar e concordei. Estava muito mais bonita do que antes". Rosa, que por muitos anos foi adepta do corte Chanel da tintura castanho-claro, agora adota um cabelo bem curtinho para combinar com a nova cor. "Eu gosto de deixar assim, acho que se ficar muito comprido, vou ficar com cara de 'vovózinha", acredita. Segundo Melissa, outro fator que motiva a escolha de algumas mulheres por deixar os cabelos naturais é financeiro. "Não se gasta menos de R$ 80,00, em média por mês para fazer a manutenção da coloração do cabelo em salão. E mesmo se for tingir em casa, além do risco da tintura não ficar homogênea, ainda é um gasto." Mesmo assim, a cabelereira revela que algumas mulheres chegam a marcar horários de 15 em 15 dias para retocar a raiz. "Para algumas clientes, qualquer milímetro de cabelo branco é um sinal de idade que elas não querem demonstrar", afirma.

Os fios brancos de Rosa lhe deram muito mais que liberdade entre colorir ou não. Resgataram a autoestima dela

Motivada pelo nascimento da filha, Helena, que nasceu quando tinha 50 anos de idade, a aposentada Maria do Socorro Menezes de Souza começou a tingir os cabelos aos 55. A recomendação veio do grupo de amigas. "Eu temia que quando a minha filha entrasse na escola, eu seria vista como a avó, e não como a mãe dela. Minhas amigas me aconselharam a cuidar mais da minha aparência se não quisesse ser tratada como avó", conta.

A cor escolhida por Maria foi um tom de vermelho chamado rubi. Gostou tanto do resultado que hoje, aos 70 anos, ainda usa a mesma cor. "Às vezes a Melissa tenta me convencer de clarear ou escurecer um pouco, mas eu prefiro manter o que eu já sei que dá certo", avalia. A aposentada costuma ir ao salão a cada 45 dias. "Não tanto pela praticidade, mas pela experiência prazerosa que é ir ao salão de beleza e ser muito bem cuidada", revela satisfeita.

Maria do Socorro já pensou em deixar os cabelos brancos, mas não quer perder a aparência jovial. "Não deixo porque não quero que as pessoas passem a me tratar de um jeito diferente do que já estou acostumada, mas acho muito elegante quem usa o cabelo natural." Sobre o futuro, só tem uma certeza: "Jamais serei loira", brinca.

Produção: Renata Tobias
Fotografia e edição: Renata Tobias
e Alexandre Bastos

A leveza da idade

Descubra, por meio de ensaio fotográfico, a trajetória e a beleza de mulheres acima dos 60

Dizem que completar 60 anos é ter a oportunidade única de desfrutar da vida. É nesse momento que se pode fazer novos projetos sem a preocupação latente de precisar da aprovação de outros para seguir em frente. O desapego, mas principalmente, a liberdade são conquistas dessa fase da vida.

Para entender um pouco desse espírito de lutas, conquistas e realizações, a **ALIÁ** convidou quatro mulheres para um ensaio fotográfico. Nos intervalos de cada clique, elas falaram sobre a vida pessoal, os sonhos e as paixões.

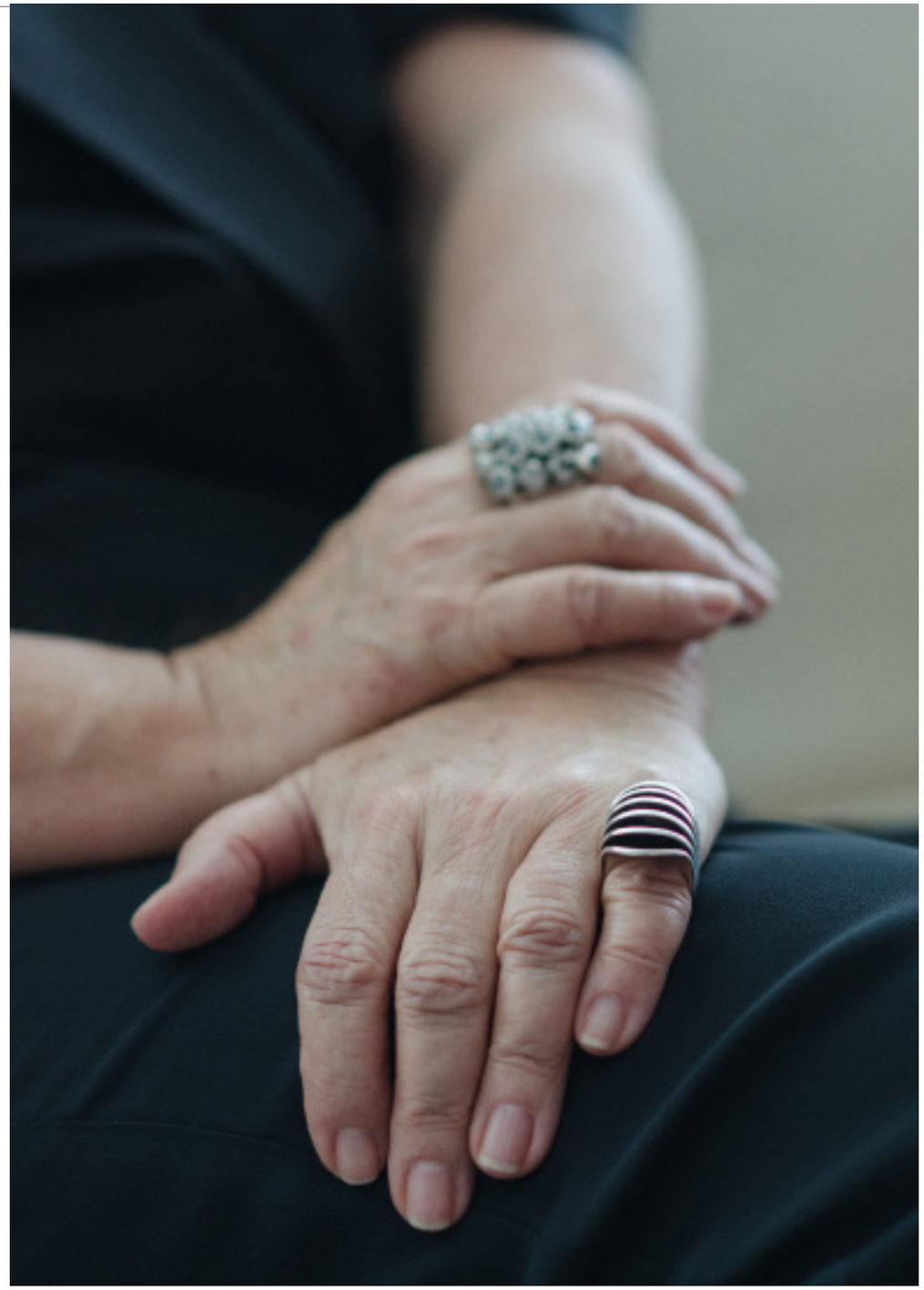
Lydia Garcia tem 75 anos, nasceu no Rio de Janeiro, em Santa Tereza. Chegou em Brasília com 22 anos. Mora na mesma casa desde que chegou na cidade. Ela é pioneira do Movimento Negro em Brasília e, há 20 anos, criou um ateliê chamado Bazafro.

MOD

Participa de saraus de poesia e grupos de mulheres que bordam.
Gosta de cinema música, ir a concertos, sambar e viajar
"Minha formação é de piano clássico, mas adoro tocar um pandeiro".

"Acredita que só fui conhecer Salvador aos 37 anos? Depois que fui pela primeira vez, nunca mais parei de ir" Conheceu Nelson Mandela na segunda vez que ele veio a Brasília "Descobri o hotel onde ele estava hospedado e fui atrás. Quando o carro dele chegou, não tinha ninguém pra abrir a porta. Então, eu abri e aproveitei para cumprimentá-lo."

Carmen Stepanenko tem 62 anos e nasceu no País Basco, em uma cidade chamada San Sebastian. A família vem do norte da Espanha. Veio para o Brasil em 1960, aos 9 anos.



Formou-se em psicologia e é aposentada pelo Sebrae há 2 anos. No Sebrae, foi responsável pela elaboração do prêmio Empresárias de Sucesso, voltado para mulheres empreendedoras.

"Esta é uma nova fase da minha vida, e estou adorando" referindo-se à aposentadoria. Trecho de música favorita: "Nada melhor do que não fazer nada" (Rita Lee).

Não casaria de novo, e prefere não pensar muito sobre o assunto. Adora ler e viajar. O vestido veio de uma das viagens ao Marrocos. Filme: Os Intocáveis

Jacira da Silva tem 62 anos. Carioca, também veio para Brasília aos nove anos, em 1960. A família se mudou para a capital por causa do emprego do pai. Durante a infância e adolescência, viveu no bairro Cruzeiro Velho. Atualmente, trabalha como ouvidora da Secretaria Especial da Promoção da Igualdade Racial.

MOD

"Quando jovem, queria entender se eu era discriminada só porque era pobre ou porque era negra". Jacira não se calou e passou a questionar cada vez mais. "Sempre coloquei a questão racial em todos meus espaços". Jacira foi a primeira mulher negra presidente do Sindicato dos Jornalistas Profissionais do Distrito Federal. "A grande resistência é o conhecimento", afirma. "Não basta respeitar, tem que valorizar. Como dizia Jamelão: 'Não sou puxador (de samba), sou intérprete."

"Sempre resisti muito à noção que as pessoas geralmente têm sobre o que é ter boa aparência e estar bem vestida. A minha grande ruptura foi quando decidi parar de alisar o cabelo. Nos anos 80, comecei a aderir às tranças". Jacira tenta buscar a sua herança cultural africana através do vestuário, mas alerta: "Não estou fantasiada de africana. É importante sair do 'exótico'. Nós, mulheres negras, não somos exóticas!"

"Com dez anos de casados, eu e meu marido fomos com a família inteira de carro para o Piauí e depois para o Rio de Janeiro. Passamos quase um mês viajando. Não tive muita oportunidade de ter férias familiares com os meus pais, então foi muito importante fazer isso com a minha própria família. Como passamos muito tempo dentro do carro, acabamos conhecendo melhor uns aos outros. Isso foi muito importante pra mim."

MOD

Maria Martha Moysés ou simplesmente, Martha,
tem 70 anos recém completos. Nasceu em Bragança Paulista,
São Paulo. Veio para Brasília fazer faculdade em 1962, aos 19 anos.

"Estava em um cruzeiro com o Garcia (marido).
Estávamos dançando no convés do navio vendo as luzes de San Juan de
Puerto Rico. Foi um momento maravilhoso, jamais me esquecerei."

**"Tento não fazer drama com os dramas que me acontecem".
Martha conheceu o amor da sua vida depois dos 50 anos de idade.
Apesar da morte do marido, Martha declara ter vivido
muito feliz durante os 15 anos que conviveram.**

Nos momentos de lazer, Martha navega na internet e redes sociais, além de fazer musculação, dançar, ir ao cinema e sair com as amigas. "Quero ser cada vez mais bonita por dentro. Eu me sinto cada vez mais assim."

Por: Bruna Ferreira
Fotos: divulgação

Todos os nomes

Um homem comum procura por uma mulher desconhecida tendo em mãos apenas seu nome. Assim começa a aventura amorosa do Sr. José de *Todos os Nomes*, romance publicado por José Saramago em 1997. A partir de um motivo insólito e ao mesmo tempo comum, o autor português investiga a complexidade das relações humanas no que tange ao trabalho, à amizade e ao amor, bem como a linha tênue que separa a vida da morte.

Sr. José tem 50 anos, e cultiva uma coleção de recortes de jornal das pessoas de seu país que ficaram famosas – por motivos bons ou ruins. A princípio, Sr. José reúne em sua coleção todo tipo de informação que venha a ser publicada, até se dar conta de que pode enriquecer sua coleção com informações privilegiadas às quais poderia ter acesso graças ao seu burocrático trabalho: o de auxiliar de escrita na Conservatória Geral do Registro Civil - o cargo de menor

nível hierárquico e maior volume de trabalho do órgão responsável por registrar nascimentos, casamentos, divórcios e a morte de todos os cidadãos do país.

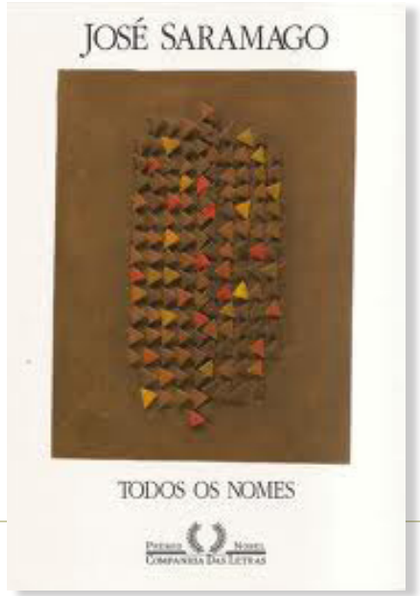
Na Conservatória há dois grandes arquivos: um dos vivos, outro, maior, dos mortos, onde todos os arquivos acabarão um dia. Como ajudante de escrita, Sr. José é um dos responsáveis por abrir novas pastas a cada nascimento e por transportar as pastas dos que já não estão mais vivos para o seu novo arquivo.

Assim, o simplório cidadão de bem cumpridor de seus deveres passa a entrar furtivamente durante a noite na Conservatória – que para nós, brasileiros, é uma espécie de cartório – graças à sua condição singular de vizinho do prédio: entre a pequena e simples casa de Sr. José e o interior da Conservatória há uma porta de comunicação que todos julgam estar trancada há muito tempo.

Com essas pequenas contravenções noturnas, Sr. José passa a ter em sua coleção não só fotos, fofocas e novidades sobre seus famosos, como também informações precisas sobre onde e quando eles nasceram, de quem são filhos e com quem foram ou são casados. Tudo muda na noite em que Sr. José leva para casa, por engano – ou destino – a ficha que contém o nome de uma mulher desconhecida.

A busca pela mulher desconhecida à qual José se lança é uma ideia fixa – uma obsessão de quem tem uma vida tão ordinária, tão regular que um simples acaso do destino – ter caído em suas mãos justo aquela ficha, com o nome justo daquela mulher – é um evento por demais extraordinário para ser mero acaso.

Mas, quando pensamos bem, não é isso que nos basta para nos apaixonar? Sim, José se apaixona pelo nome inscrito naquela ficha, e é por amor, e por uma paixão irracional e, por isso, verdadeira, que ele se deixa arrastar para todo o tipo de desventura a que essa busca o leva. O servidor exemplar, respeitador da hierarquia, da autoridade e da ordem passa a questionar tudo isso, e a colocar todo e qualquer interesse do seu trabalho abaixo do grandioso projeto de encontrar a mulher desconhecida – tendo como ponto de partida de sua investigação apenas o endereço de seus pais quando a registraram, trinta e seis anos atrás.



Sr. José é levado a encontrar a mulher desconhecida por um impulso arbitrário de seu inconsciente. Ao longo da busca, José se descobre apaixonado, e quanto mais absurda lhe parece a sua procura, maior se torna a sua necessidade de encontrar a mulher cujo nome lhe caiu nas mãos. O autor nos guia por essa história de um amor singelo, tocante e verdadeiro.

Serviço: *Todos os Nomes*, de José Saramago. Companhia das Letras, 1997, 280 páginas. Preço Médio: R$ 49,50

O livro é a história do anônimo Sr. José, mas também é a história da Conservatória, esse prédio guardião da ordem civil, da hierarquia burocrática, em que a tênue linha entre vida e morte é apenas a distância física entre o arquivo que contém os nomes dos vivos e o arquivo que contém os nomes dos mortos. Ali, todos os nomes são iguais – nascem em um arquivo e migram invariavelmente para o outro, e o nome do presidente não vale mais do que o nome do motorista do ônibus – é a mesma pasta, com a ficha de papel preenchida por um auxiliar de escrita como o Sr. José, que, invariavelmente, terá o mesmo destino que todas as outras.

Se, diante da Conservatória, todos os nomes são iguais, a fama de modo algum é critério relevante para que um nome se destaque em relação a outro – e assim a coleção de Sr. José se mostra irrelevante. A busca de Todos os nomes é uma luta contra a efemeridade da existência humana – que não a nega, antes, a compreende e respeita, mas que busca discutir por quais modos podemos permanecer – como história, como personagens da narrativa memorial daqueles que nos amaram e que continuam a nos amar.

A busca de Sr. José é tão absurda quanto qualquer outra – e é exatamente isso que a torna singular. Como leitores, acompanhamos com avidez, guiados por este mestre da narração consciente que é José Saramago, as desventuras que levam o escriturário ao desfecho de sua busca.

Como personagens desse grande romance a que chamamos vida, somos levados a refletir sobre os nomes que nos são caros, e as circunstâncias – acaso ou destino? – em que nossas trajetórias se cruzaram. Investigamos as aventuras a que nos lançamos cotidianamente para descobrir a história por trás desses nomes e diferenciá-los daqueles registrados nas reais ou fictícias Conservatórias.

E então reconhecemos os inúmeros, criativos (e afetivos!) meios que usamos para que esses nomes – tão carregados de significados e símbolos que só nós podemos decifrar – permaneçam para sempre ao arquivo dos vivos.

Sobre a autora: Bruna tem mestrado em Literatura pela Universidade de Brasília. É apaixonada por filmes e livros e também se dedica à dança de salão e às viagens turísticas pelo país. Escreve no blog www.laranjassumus.blogspot.com.br

Por: Liliane Machado
Ilustração: Tiago Monteiro

Amor: a velhice como protagonista

A velhice retorna como protagonista no filme *Amor*, ganhador do Oscar 2013, como melhor filme estrangeiro. A obra de Michael Haneke não nos permite chamar a decrepitude pelo eufemismo de terceira idade, termo que, aliás, é odiado por muitos dos que se encontram nessa faixa etária. Nem mesmo o belo amor que o casal de protagonistas nutre um pelo outro, após anos de vida em comum, consegue contornar a realidade inexorável acerca da etapa final da vida humana, pontuada por doença, solidão, movimentos lentos, faces enrugadas e convívio constante com a morte.

O mesmo tema foi abordado em outra produção francesa, exibida no circuito comercial brasileiro em 2012: *E Se Vivêssemos Todos Juntos?*, de Stéphane Robelin. No entanto, ao invés de um único casal em cena, o filme reunia um grupo de amigos que conviveram nos últimos 40 anos e que, no ocaso da vida, decidem que ficarão sob o mesmo teto, contrariando a opinião e o desejo de seus filhos.

O fato é que o egoísmo e a intransigência dos filhos pontuam as duas obras. A primeira reação deles, diante da doença dos progenitores, é sugerirem sua sumária internação em uma clínica de repouso, sob o auspicioso argumento de que é a coisa mais racional a ser feita. Robelin apresenta-nos as clínicas como o grande fantasma que assombra os velhos, e Haneke, ainda que de forma mais sutil, também questiona a prática da internação, sugerindo que se trata da forma civilizada que a sociedade contemporânea encontrou para livrar-se do incômodo da companhia de parentes em estado terminal.

Um diálogo entre o pai, Georges (Jean-Louis Trintignant), e a única filha do casal, Eve (Isabelle Huppert), que reproduzo de forma imprecisa a seguir, é bastante elucidativo sobre a visão diferenciada que ambos têm frente o desafio de encarar a doença degenerativa e os cuidados que Anne (Emmanuelle Riva), esposa e mãe, respectivamente, inspiram-lhes: "Papai, podemos conversar de maneira razoável?", pergunta Eve ao pai, quando o vê desdobrando-se e definhando na tentativa de cuidar, sozinho, da esposa, prestes a sugerir-lhe a internação como única solução possível para o impasse que vivem. A filha limita-se a chorar e a se lamentar, em uma atitude tipicamente infantil e marcada pelo egocentrismo.

A resposta do pai é incisiva: "Sim, Eve, vamos falar de forma razoável, a realidade é que..." Então ele passa a descrever seu cotidiano de cuidador: limpar a mulher, dar banho, trocar a fralda, passar pomada no corpo para que não tenha feridas, tentar fazê-la pronunciar algumas frases e instigá-la a comer e a beber para que não morra de inanição, até que um dia tudo isso termine com a chegada da morte. Enquanto ela se desespera, ele segue em frente e não admite abandonar a companheira de modo algum.

No convívio diário, marcado pelo autoisolamento, o casal relembra fatos do passado, come, toma vinho, ri e discute demonstrando enorme carinho um pelo outro. Quando a doença se agrava, ele não arreda pé do seu lado. Se a ternura e o amor de casal emocionam na primeira hora do filme, é a realidade dura de um cuidador que sobressai da metade para o final da obra. Nesses momentos, reencontramos o cineasta de *A Fita Branca* (2009), dono de sobriedade

Sobre a autora: Liliane Machado é jornalista e apaixonada pela sétima arte. Foi repórter de cultura no Jornal de Brasília e no jornal Correio Braziliense. Hoje se dedica a carreira acadêmica ministrando aulas na Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília.

narrativa e de um estilo que poderíamos chamar de realismo contido.

Ninguém melhor que Isabelle Huppert para interpretar a filha de postura elegante, fria e pouco amorosa. A atriz de desempenho impecável em obras como *Madame Bovary* (1991), *Assunto de Mulheres* (1988) e *A Comédia do Poder* (2006), dirigidos por Claude Chabrol, encarna o protótipo de uma geração habituada a ter tudo e a não doar nada; a encarar a velhice como um incômodo a ser descartado. Também representa a metáfora de uma sociedade que não suporta rugas, estrias e sobrepeso, como se tudo isso fosse a praga atual a ser combatida e extirpada do convívio humano.

Nas poucas cenas em que aparece no decorrer de *Amor*, imprime grandiosidade à direção perfeccionista de Haneke, que escolheu dois atores fetiches do cinema francês: Riva, a bela protagonista de *Hiroshima, Mon Amour* (1959) e Trintignant, o delicioso sedutor de *Um Homem, Uma Mulher* (1966), de Claude Lelouch, no qual faz par romântico com Anouk Aimée, e *De Repente Num Domingo* (1983), de François Truffaut, em que esbanja charme ao lado de Fanny Ardant.

Haneke obteve de Riva e Trintignant uma atuação sem precedentes, numa troca mútua de benefícios entre diretor, atores e público: o filme ganhou a Palma de Ouro de melhor filme no Festival de Cinema de Cannes de 2012, a segunda na carreira do diretor; propiciou visibilidade mundial para quem já parecia totalmente esquecido do público e a plateia, por sua vez, pôde rever dois ídolos do passado, que surgem na tela dignos, belos e iluminados. É arrepiante como o cineasta de origem alemã explora a velhice como um momento de dor, mas também revestida por dignidade, sem a tentativa de truques de rejuvenescimento digital.

O cenário do filme é, basicamente, o confortável apartamento onde vive o casal. Ali, desenrolam-se dramas que reproduzem em microcosmo as tensões dos períodos mais difíceis da vida humana. Mas é também o espaço de belas surpresas, como a visita que um ex-aluno de Anne, agora um famoso concertista de piano, lhe faz, prestando a mais bela homenagem que a mestra poderia receber: um espetáculo solo. Por fim, quando a missão de Georges está cumprida e o apartamento toma ares de prisão, ele recebe a visita de uma pomba, que adentra a casa, aparentemente de maneira inadvertida, e inspira-lhe a buscar a liberdade, por meio de um ato (insano?) de amor. Um filme imperdível.

(Resenha anteriormente publicada no blog Socialista Morena, 30.jan.13. Com atualizações)

Tiago M., nascido em Brasília, desenha, como todos, desde criança. Autodidata, ingressou no curso de Artes Plásticas da Universidade de Brasília. Atualmente é ilustrador, estudante e professor. Mantém o blog www. variosnomes.blogspot.com.br Email: yamazumi.yousuke@gmail.com

Por Anna Claudia Stein
Fotos: Guilherme Carvalho

Nossa Cozinha Bistrô

Conheça o espaço que equilibra temperos simples com uma boa pitada de ousadia no cardápio

Quem procura um restaurante charmoso, agradável e com pratos bem elaborados sem ter que pagar caro por isso encontrará no *Nossa Cozinha Bistrô* a solução. Uma boa dica para ir com as amigas e colocar toda a conversa em dia, em um clima de charme, bom atendimento, pratos bem executados, carta de vinho selecionada de acordo com a proposta de bistrô, sobremesas de comer de joelho. Quem, afinal, não espera por isso, não é?

Gas

Torradas com carne de porco desfiada ao molho de babercue

O cardápio reduzido, típico de bistrô, facilita a escolha dos pratos. A gente não fica virando e revirando páginas e perdendo tempo de conversa. Acho que todo mundo concorda que a conversa animada das mulheres não merece ser interrompida várias vezes enquanto a gente explora um longo cardápio.

Sobre a autora: Anna Claudia Stein adora sair por aí para comer e beber. Tem uma enorme queda pela culinária fusion, por pães e doces. Namora muito com o confit de canard, com o magret e com tudo que leva curry. Anna Claudia também escreve suas experiências gastronômicas no blog: www.restaurantesqueeufui.com.br/

A casa conta com cerca de seis opções para entrada. Qual seria a minha sugestão? Já provei de tudo e de tudo gostei! Difícil indicar. Mas, para a primeira visita apostaria nas torradas com carne de Porco desfiada ao Molho de Barbecue, no azeite temperado mais gostoso de Brasília ou no tartar de salmão do Bobson. Bom até dizer chega. E o pão da casa? Jesus...

A escolha do vinho é sempre bem pessoal, mas, em caso de dúvida, dá para contar com a boa indicação do garçom.

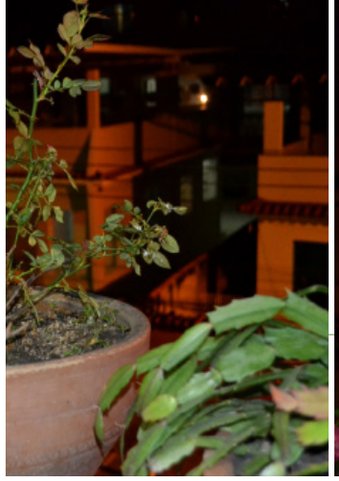
Para o prato principal, sugiro o Pango com Crosta de Ervas, Salsa de Cítricos e Mix de Arroz. Molho com boa textura, sabor suave de limão e peixe que derrete na boca. Ou quem sabe o Curry de Camarão com Arroz de Coco e Chutney de Fruta. Esses sabores da índia são sempre instigantes. Ou mesmo quem sabe um básico e bem executado Filé ao Molho de Mostarda Dijon com Batata ao Forno.

E depois de pratos deliciosos, um bom vinho, muito papo gostoso e medo zero de ser feliz, vale pedir Eduardo e Mônica para sobremesa. Queijo amanteigado, ligeiramente salgado, macio, maçaricado com açúcar mascavo e acompanhado de um doce de leite bem cremoso.

(Sentido horário) Filé ao molho de mostarda dijon com batatas, torradas com carne de porco e queijo amanteigado e doce de leite cremoso

Serviço: SCLN 402, bloco C, loja 60 (virado para a quadra residencial) - telefone 3326 5207. Visite o site: www.nossacozinhabsb.blogspot.com

Texto e Fotos: Juliana Lucas



Água, Atenção e Carinho

Conheça os ingredientes necessários para conservar aquele cantinho verde na casa

O ponto verde na decoração de qualquer ambiente traz charme e leveza, mas é importante saber como cuidar de plantas e flores para mantê-las conservadas e radiantes. Para dar essas dicas a **ALIÁ** entrevistou a aposentada Maria Fernandes Lucas que dedica boa parte da rotina às plantas.

Maria Fernandes Lucas tem 70 anos, é portuguesa e foi para o Rio de Janeiro com apenas 8 anos. Ao contrário de sua irmã e irmãos, não tem vestígios de nenhum sotaque, graças ao constante contato com o público nos anos de costura e revenda de roupas em casa. A paixão por plantas sempre existiu, mas após se casar, ela começou a comprar as plantas, uma de cada vez.

Segundo Maria, ter plantas dentro de casa é muito gratificante, dão paz e deixam o ambiente mais arejado. "É uma distração, eu amo muito minhas plantas", declara mostrando orgulhosa o grande vaso de azaleias completamente florido. Ela explica que as espécies de fácil manutenção são as preferidas, pois não necessitam de muitos cuidados especiais. Algumas dessas espécies são a Chorona, o Chifre de Veado e a Samambaia, que necessitam de água apenas duas vezes por semana, em dias menos quentes.

Deve-se observar a espécie para que a água não prejudique o desenvolvimento ou até contribua para o apodrecimento da planta, já que raízes encharcadas com água dificultam a transpiração da planta. O trabalho de regar e arrancar as folhinhas velhas é simples e ajuda a rejuvenescer as plantas.

Ela explica que a observação das plantas também é importante, pois podem aparecer pragas que comprometem a saúde da espécie. Se caso elas aparecerem, uma mistura caseira de sabão de coco com água pode ser feita e borrifada diretamente nas áreas afetadas. No comércio, existem produtos desenvolvidos especialmente para acabar com pragas, apesar de não ser comumente encontrado nos mercados. Portanto, cuidados diários com água e exposição ao sol, dependendo da espécie são essenciais.

Outra dica que, segundo a aposentada, pode influenciar no desenvolvimento das plantas é o vaso escolhido. Então se o objetivo é ter uma planta pequena para a decoração de uma mesa, por exemplo, os vasos menores são mais indicados. A troca de vaso também pode ser necessária quando a planta precisa de uma recuperação ou quando ela se desenvolve em um formato não desejado. "Minha Flor-de-Maio só estava crescendo pra baixo, até que uma hora ela caiu no chão com o peso, bem na hora que ela estava prestes a desabrochar. Troquei de vaso, arrumando ela de outra forma e agora, olhe só, já nasceram 3 botõezinhos!", mostra orgulhosa as novas cores que surgiram no jardim.

O carinho e dedicação para cuidar do cantinho verde em qualquer ambiente é essencial. Ainda não seja consenso entre pesquisadores, Maria Fernandes comprova com a observação diária que as plantas também são influenciadas pelas energias que o ambiente transmite. "A felicidade quando alguma plantinha se recupera ou dá flores é enorme, mas quando elas estão tristes, fico triste também", compartilhando que também conversa com elas e dá os parabéns quando uma finalmente se recupera.

Sobre a autora: Futura arquiteta, Juliana é carioca da gema e é apaixonada por tudo relacionado à profissão. Desde a infância sua brincadeira favorita era desenhar, então foi uma combinação perfeita de trabalho e diversão. Acredita em um mundo melhor, onde pode ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas. Email: Juliana.lucas.rj@gmail.com.

Aliá

alia13magazine.tumblr.com