

BOLETIM INFORMATIVO

Unimotrisaúde em Sociogerontologia

Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia	Manaus	v. 1	n. 5/6	p. 1.- 94	1997
-----------------------------------------------------------	--------	------	--------	-----------	------

BOLETIM INFORMATIVO

Unimotrisaúde em Sociogerontologia

v. 1

n. 5/6

1997

Manaus/UA

ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR DA UNIVERSIDADE DO
AMAZONAS

REITOR:

PROF. DR. WALMIR DE ALBUQUERQUE BARBOSA

VICE-REITOR:

PROF. DR. SILAS GUEDES DE OLIVEIRA

PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO:

PROF. DR. RAIMUNDO NONATO QUEIROZ

PRÓ-REITORA DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS:

PROF. DR. ALMIR LIBERATO DA SILVA

PRÓ-REITOR DE EXTENSÃO:

PROF. DR. GEDEÃO TIMÓTEO AMORIM

PREFEITO DO CAMPUS:

ENGº. MANUEL GOMES DE FIGUEIREDO FILHO

DIRETOR DA IMPRENSA UNIVERSITÁRIA:

PROF. KLEBER FIGUEIREDO BASTOS

DIRETORA DA BIBLIOTECA CENTRAL

SRª. OLGA MARIA MORAES SERRÃO

DIRETORA DA EDITORAÇÃO

ALGENIR FERRAZ DA SILVA

CONSELHO EDITORIAL

PRESIDENTE:

Prof^a. Darcy de Paula Modesto

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof^a. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Prof^a. Priscila Trapp Abbes Riether

FACULDADE DE EDUCAÇÃO:

Prof^a Armindá Rachel Mourão Diederichs

INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E LETRAS

Prof^a Lúcia Joana de Assis

INSTITUTO DE CIÊNCIAS EXATAS

Prof. José Cardoso Neto

INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Prof^a Maria Zeneida Puga Barbosa

EDITORIAÇÃO

Prof^a Algenir F. Suano da Silva

**SETORES ADMINISTRATIVOS LIGADOS AO “PROGRAMA
UNIVERSIDADE NA 3ª IDADE ADULTA”**

PRÓ-REITORIA DE PLANEJAMENTO

Sr^ª. Severina de Oliveira dos Reis

Sr^ª. Neuza Inês Lahan Furtado Belem

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

DIPIEC: Prof. Dr. Gedeão Timóteo Amorim

DI: Prof^ª Rosenir Lira

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DIRETORA: Prof^ª. MS Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

COORD. GERAL: MS Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

MS PriscilaTrapp Abbes

**SETORES PARTICIPANTES EXTRA UNIVERSIDADE DO
AMAZONAS EM MANAUS**

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO AMAZONAS (SEDUC)

SECRETÁRIO: *José Melo*

SUB-SECRETÁRIO DE DESPORTO: *Arnaldo Santos*

PREFEITURA MUNICIPAL DE MANAUS

PREFEITO: *Alfredo Nascimento*

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO (SEMED): *Vera Lúcia Edwards*

SUB-SECRETARIA DE DESPORTO: *Lúcio Ferreira*

Prof^a Valtimar Carneiro de Souza

Prof^a Nazaré Marques Mota

PREFEITURA MUNICIPAL DE MAUÉS

PREFEITO: *Carlos Esteves*

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CULTURA E TURISMO

Rener

SECRETARIA DO BEM ESTAR SOCIAL: *Silvia Esteves*

SUMÁRIO

- **Editorial**
- **Declaração de Brasília**
Nascimento da Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas - AMEGAM
Estatuto da Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas - AMEGAM
- **III FFATIAM**
Curso PROJESP
Construção das Disciplinas de Extensão universitária do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta
Expansão a Manacapuru
Excursão a Presidente Figueiredo
Editorial
Itens da Constituição Federal adequados a cidadãos idosos
Itens da Constituição estadual do Estado do Amazonas adequados a cidadãos idosos
Resultados da IV Convenção dos Acadêmicos da 3ª Idade Adulta do Amazonas em Maués - ,Novembro / 97n
Miss Amazonas da Melhor Idade
Excursão a Portugal - Congresso EGREPA 1997
Capacidade abdominal e flexores de quadril de adultos idosos maiores de 60 anos engajados em programas de educação física gerontológica em Manaus
A vida após os 80 anos de idade

EDITORIAL

Criado em 1993, o “Projeto Idoso Feliz Participa Sempre”, é hoje uma realidade, resgatando a cada dia que passa a cidadania do idoso, tão massacrado pela sociedade que ele mesmo ajudou a construir, enfrentando às intempéries da vida.

Dentro de suas perspectivas, o projeto vem cada vez mais alargando suas portas, para que o idoso dentro de suas muitas limitações, encontre novamente um lugar de destaque e reconhecimento dentro desta sociedade que lhe vira as costas, que não tem a dignidade de lhe dizer - *“Você é um ser responsável e respeitável por aquilo que fez na sua vida passada”*.

Hoje, dando apoio ao crescimento cada vez mais visível, ao projeto “Idoso Feliz Participa Sempre”, surgiu a “Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas - AMEGAM”. Uma associação que nasceu pequenina, mas que em um ano de trabalho, já mostrou que é grande e forte para levantar a bandeira de luta em favor deste segmento de sociedade tão desprezada, tão humilhada, que é o idoso.

Avante Idoso Feliz! Avante AMEGAM! muitos já destes, mas muito mais, os brasileiros e os amazonenses, e esperam do teu trabalho.

DARCY DE PAULA MODESTO
Presidente AMEGAM

DECLARAÇÃO DE BRASÍLIA

Os ministérios de Previdência e Assistência Social e o Ministério da Saúde coordenaram, em parceria com os Ministérios da Cultura, Educação e Desporto, Extraordinário dos Esportes, Indústria e Comércio, Planejamento e Orçamento e Trabalho, no período de 1 a 3 de julho de 1996, em Brasília, um Seminário Internacional intitulado “Envelhecimento Populacional: uma agenda para o final do Século”.

Desse seminário resultou a :

Declaração de Brasília sobre Envelhecimento

Reconhecendo a importância do envelhecimento populacional, o governo do Brasil, em colaboração com o Programa Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial de Saúde, sediou um Seminário Internacional nos dias 1 a 3 de julho de 1996, para desenvolver uma agenda para o Século 21.

Participaram deste encontro um grupo de especialistas de diferentes partes do Brasil, assim como de 38 países, incluindo muitos países em desenvolvimento.

Envelhecimento é uma questão de desenvolvimento. Idosos saudáveis são uma fonte de recursos para suas famílias, comunidades e a economia. Suas contribuições, normalmente não divulgadas, são indispensáveis para o desenvolvimento.

O envelhecimento é universal, afeta todo o indivíduo, família, comunidade e sociedade. O número de idosos está crescendo rapidamente, com diferenciações quanto ao sexo. As mulheres idosas são desproporcionalmente representadas entre os idosos mais velhos, mais vulneráveis e constituem a espinha dorsal do cuidado.

O envelhecimento é um processo normal, dinâmico, e não uma doença. Enquanto o envelhecimento é um processo inevitável e irreversível, as condições crônicas e incapacitantes que freqüentemente acompanham o envelhecimento podem ser prevenidas ou retardadas, não só por intervenções médicas mas também por intervenções sociais, econômicas e ambientais. Existem importantes desigualdades no envelhecimento, que se reflete na expectativa de vida, na mobilidade, na mortalidade prematura, na incapacidade e na qualidade de vida. Os pré-requisitos básicos da qualidade de vida incluem: alimentação e água adequadas, moradia, segurança, seguridade econômica básica e acesso aos serviços de saúde.

Esta declaração leva em consideração o Plano Internacional de Ação para o Envelhecimento das Nações Unidas (Viena) e é considerada com as convenções assinadas no Cairo, Copenhague, como a Carta de Ottawa em Promoção de Saúde e com a Habitat - II.

A Conferência recomenda os seguintes princípios de ação:

1. As necessidades de uma população em envelhecimento devem ser abordadas no contexto de uma política social e deve ter uma perspectiva de curso de vida. Intervenções devem ocorrer ao nível da comunidade ao invés de focar somente o indivíduo e devem ser culturalmente relevantes.
2. Todas as ações devem ser multi-setoriais, levando em consideração os determinantes biológicos, sociais, econômicos e ambientais da saúde. Política envolvendo todos os setores devem ser coordenadas e articuladas.
3. Para ser bem sucedida, a abordagem deve desenvolver e ser constituída sobre parcerias entre todos os níveis do governo, agências não-governamentais, organizações religiosas, movimentos trabalhistas e o setor privado. E deve incluir a participação ativa dos que se beneficiam das políticas e programas.
4. São necessárias abordagens que envolvam simultaneamente os mais vulneráveis e ao mesmo tempo atuem na prevenção de doenças e promoção de saúde.
5. Ações devem promover e apoiar a coesão da família e a solidariedade entre gerações. Os múltiplos papéis das mulheres idosas e seu impacto na seguridade econômica deve ser reconhecido e concretamente apoiado.
6. Educação e treinamento são necessários em todos os níveis para todos os grupos, incluindo os idosos. Isto inclui educação para adultos mais velhos, para melhorar sua capacidade para o auto-cuidado e auxílio mútuo, advogar e liderar; educação para profissionais de saúde e áreas afins, e provedoras de serviços sociais que incluam gerontologia e geriatria no currículo básico, e também oportunidades para especialização; treinamento prático da família e redes sociais; e educação da população para dissipar mitos e estereótipos.
7. Pesquisas devem ser desenvolvidas para avaliar e definir necessidades, desenvolver e avaliar modelos de intervenção, disseminar as melhores práticas e subsidiar políticas. Treinamento para utilizar as informações existentes e desenvolver novos bancos de dados é parte da construção do corpo de conhecimentos. Bancos de dados longitudinais que facilitem a monitorização e determinação de resultados são uma prioridade, assim como o treinamento em metodologia qualitativa, de participação e ação. Deve ser dado ênfase em pesquisas aplicadas.

8. Para servir como fonte de apoio destas recomendações, um centro internacional para envelhecimento deve ser instalado no Brasil. Este deverá servir como um centro de documentação (*clearing house*) para os modelos de melhores práticas, como um depósito de dados para pesquisas comparativas, e recursos para educação e treinamento. Este centro também deve facilitar a colaboração internacional, especialmente entre os países do norte e do sul.

Brasília, 03 de julho de 1996.

NASCIMENTO DA ASSOCIAÇÃO DE MOTRICIDADE E ESTUDOS GERONTOLÓGICOS DO AMAZONAS - AMEGAM

O Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta, destaca-se pela persistência de sua existência e busca de crescimento.

O Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta, não existe dentro da estrutura universitária da Universidade do Amazonas pois é um Projeto anual. Por isto mesmo suas coordenadoras gerais lutaram para terem-no reconhecido através de toda expansão notória em poucos anos. Talvez através de um centro ou instituto, claro que tudo em vão.

Surgiu então a possibilidade de certa autonomia através da criação de uma associação o que ocorreu aos 18 de dezembro de 1996, onde reuniram-se a coordenação geral do projeto juntamente com bolsistas de Educação Física e acadêmicos da 3ª Idade Adulta.

Na seqüência elegeram a Diretora, elaboraram e aprovaram o estatuto.

Num período rápido a Associação foi registrada em cartório e inclusive no C.G.C.

O Projeto Idoso Feliz Participa Sempre, ganhou força para equipar o seu novo prédio através de uma mensalidade dos acadêmicos da 3ª Idade Adulta no valor de R\$ 5,00 (cinco reais).

No seu bojo a primeira Diretoria foi assim comporta:

Presidente - Darcy de Paula Modesto

Vice Presidente - Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Vice Presidente Adjunto - Priscila Trapp Abbes Riether

Secretária - Ivanilde Ribeiro

2ª Secretária - Edilaine Souza Campos

Diretora de Recursos Humanos - Valtimar Carneiro de Souza

Vice Diretor de Recursos Humanos - Ana Lúcia Oliveira

Diretora Financeiro - Nazaré Marques Mota

Vice Diretora Financeiro - Maria Amélia Miralha

Diretora de Relações Públicas - Ednaldo Marcomini

Vice Diretora de Relações Públicas - Gilberto Ferreira Frota

Diretora de Patrimônio - Cristina Barbosa

Vice Diretora de Patrimônio - Nazaré do Vale

Conselho Fiscal:

Naíde de Ramos Mota

Eneida Silva Niranda Braga

José de Souza Miralha

Clayder Paulo M. Silva

A AMEGAM visa:

- Atuar no âmbito social, com ênfase nos campos sociais e gerontológicos nos quais visará em especial, colaborar na solução de problemas básicos de participação do idoso através de mais organizações representativas na formulação e avaliação das políticas, planos e programas. Projetos a serem desenvolvidos para estimular a prática sistemática da motricidade de adaptação corporal para as etapas do envelhecimento na 3ª e 4ª Idade Adulta na Região Amazônica Continental;

- Desenvolver neste campo atividades de ensino, pesquisa, documentação, informações, esporte e cultura, principalmente pioneira e de efeito multiplicativo para melhor articular e expandir os benefícios às demais cidades que compõem a Amazônia;

- Manter e desenvolver em sistema de pesquisas, estudos gerontológicos, motricidade e informações, articulando-o progressivamente aos sistemas congêneres nacionais e internacionais;

- Prestar assistência, quando solicitada técnica gerontológica nas áreas: recreativa, cultural, pesquisa informações e estudos nas organizações públicas ou privadas objetivando coadjuva-las na busca de eficiência, efetivando a qualidade do serviço;

- Assegurar os direitos sociais do idoso participantes do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva;

- Viabilizar formas sistemáticas de participação ocupacional e convívio do idoso, que proporcionem sua integração as demais gerações;

- Participar da formulação, acompanhamento e avaliação da Política Nacional e Internacional do Idoso;

- Elaborar proposta orçamentaria no âmbito da promoção biopsicossocial ao idoso participante do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta, na Região Amazônia.

No momento a AMEGAM transita com seus documento na Câmara a nível Municipal e na Assembléia a nível Estadual para receber a classificação de órgão de utilidade pública e já com com uma adesão de nobres Vereadores e Deputados.

ESTATUTO DA ASSOCIAÇÃO DE MOTRICIDADE E DE ESTUDOS GERONTOLÓGICOS DO AMAZONAS - AMEGAM

CAPÍTULO I

Da Finalidade

Art. 1º - A Associação de Motricidade e de Estudos Gerontológicos tem caráter científico, educativo, cultural, recreativo, assistencial e filantrópico. É pessoa jurídica de direito privado, sem objetivo de lucro. Rege-se-á pelo presente estatuto e terá sede e foro na capital do Estado do Amazonas com número limitado de participantes ligados ao Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta (PIFPS).

Parágrafo Único - Entende-se por participantes do PIFPS os acadêmicos matriculados na Universidade da 3ª Idade Adulta do Amazonas e grupos co-irmãos.

Art. 2º - A AMEGAM, tem por finalidade atuar no âmbito social, com ênfase no campo social e gerontológico, nos quais visará, em especial, colaborar na solução de problemas básicos de participação do idoso, através de suas organizações representativas na formulação e avaliação das políticas, planos, programas. Projetos a serem desenvolvidos para estimular a prática sistemática da Motricidade de adaptação corporal para as etapas do envelhecimento na 3ª e 4ª idade adulta na região amazônica continental objetivando:

- Desenvolver nesse campo, atividades de ensino, pesquisa, documentação, informações, esporte e cultura, principalmente pioneira e de efeito multiplicativo para melhor articular e expandir os benefícios às demais cidades que compõem a Amazônia;

- Manter e desenvolver um sistema de pesquisas, estudos gerontológicos, motricidade e informações, articulando-o progressivamente aos sistemas congêneres nacionais e internacionais;

- Prestar, quando solicitada, assistência técnica gerontológica nas áreas: recreativa, cultural, pesquisa informações e estudos nas organizações públicas

ou privadas, objetivando coadjuv -la na busca de eficiência e eficácia, efetivando a qualidade do serviço;

- Assegurar os direitos sociais do idoso participantes do PIFPS, criando condi es para promover sua autonomia, integra o e participa o efetiva;
- Viabilizar formas alternativas de participa o ocupa o e convívio do idoso, que proporcionem sua integra o às demais gera es;
- Participar da formula o, acompanhamento e avalia o da Política Nacional do Idoso;
- Elaborar a proposta orçamentaria no âmbito da promo o da biopsicosocial ao idoso participante do PIFPS, na Região Amazônica.

Parágrafo 1  - O prazo de dura o do AMEGAM   indeterminado.

Parágrafo 2  - Dentro de sua finalidade, a AMEGAM poderá firmar convênios com entidades Federais, Estaduais, Municipais, autarquias, estatais ou particulares representadas pelo seu Presidente e Diretoria.

CAPÍTULO II

Das Diretrizes

Art. 3  - Na implementa o da Política Estadual da Motricidade, do Estudo e da Pesquisa Gerontológica   competência da AMEGAM:

- Prestar serviços e desenvolver a es voltadas para o atendimento das necessidades básicas do idoso, mediante a participa o das famílias, da sociedade e de entidades governamentais e não-governamentais;
- Estimular a cria o de incentivos e de alternativas de atendimentos ao idoso, como Centros de Convivência, Centros de Estudos e Pesquisas Gerontológicas e Centros de Cuidado Diurnos;
- Promover e participar de simpósios, seminários e encontros específicos;
- Planejar, coordenar, supervisionar estudos e pesquisas gerontol gicas e da motricidade;
- Promover a capta o de recursos para o atendimento às áreas motriz e gerontológica;

- Descentralização político-administrativa capaz de viabilizar formas alternativas de convênios, contratos, doações, com objetivo de permitir a auto-gestão do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta no que se refere ao pagamento de pessoal, serviços, viagens nacionais e internacionais e aquisição de material de consumo e permanente.

CAPÍTULO III

Da Área de Saúde

Art. 4º. - Na Área de Saúde é de responsabilidade do AMEGAM:

- Prevenir, promover e proteger a saúde do idoso participante do PIFPS, mediante programas e medidas profiláticas e da motricidade;
- Desenvolver formas de cooperação entre os Ministérios, Secretarias e Órgãos de Saúde na capital do estado do Amazonas, para treinamento de pessoal. Nas áreas Gerontológicas e da Motricidade.

CAPÍTULO IV

Da Área de Cultura, Esporte e Lazer

Art. 5º. - Na Área de Cultura, Esporte e Lazer é de responsabilidade da AMEGAM:

- Garantir ao Idoso a participação no processo de produção, reelaboração e fruição cultural;
- Incentivar os movimentos sociais do idoso e desenvolver atividades culturais;
- Incentivar e criar programas de lazer, esporte e atividades físicas para a melhoria da qualidade de vida do idoso estimulando sua participação na comunidade;
- Os recursos financeiros necessários para a implementação e funcionamento da AMEGAM devem ser buscados junto aos Ministérios da Educação e Desporto, Ciência e Tecnologia e da Saúde de acordo com a Lei nº. 8.842 de 04/01/1996, art. 8º § 3º, bem como junto aos Órgãos Estaduais, Municipais e entidades particulares;

- Postular junto ao Governo Federal para conceder incentivo no imposto de renda para empresas que cooperarem com recursos em materiais ou espécie para o desenvolvimento do Projeto da AMEGAM.

CAPÍTULO V

Do Quadro Organizacional e dos Direitos e Deveres

Art. 6º. - O quadro Orgânico-Social da Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas (AMEGAM) será constituído da seguinte maneira:

Participante Fundadores
Participantes Voluntários
Participantes Beneméritos
Participantes Beneficiários
Participantes Administrativos

Art. 7º. - São considerados Participantes Fundadores os relacionados na ata da Fundação da Associação com ou sem participação ativa.

Art. 8º. - São considerados Participantes Voluntários profissionais que prestem serviço à AMEGAM sem custos.

Art. 9º. - São considerados Participantes Beneméritos da AMEGAM os que colaborarem com a ascensão da Associação, qualitativa ou quantitativamente apontas pela diretoria e aprovados em assembléia.

Art. 10º. - São Participantes Beneficiários:

- Acadêmicos da 3ª Idade Adulta do Estado do Amazonas e co-irmãos;
- Acadêmicos de Educação Física ou outros cursos com bolsa de trabalho e/ou pesquisa no Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta;
- Professores cedidos da Secretaria do Estado de Educação (SEDUC) e/ou Secretaria Municipal de Educação (SEMED);
- Coordenadores do Projeto da Universidade na 3ª Idade Adulta.

Art. 11 - São considerados Participantes Administrativos os componentes da Diretoria, tirados na reunião da Fundação, com direito a permanência vitalícia no cargo.

Parágrafo Único - No caso de cargo vago saída voluntária do membro da Diretoria, o cargo será mediante consenso da diretoria pela opção de outro nome.

CAPÍTULO VI

Da Composição

Art. 12 - A Diretoria da Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas será constituídos dos seguintes membros:

1. Presidente;
2. Vice Presidente Adjunto 1º e 2º Vice Presidente;
3. Secretaria Geral 1º e 2º Secretários;
4. Diretoria de Administração 1º e 2º Diretores;
5. Diretoria de Recursos Humanos 1º e 2º Diretores;
6. Diretoria Financeira 1º e 2º Diretores;
7. Diretoria de Relações Públicas 1º e 2º Diretores;
8. Diretoria de Patrimônio 1º e 2º Diretores;
9. Conselho Fiscal 04 Membros;
10. Diretoria Jurídica 1º e 2º Diretores;
11. Delegado e Delegacias Setoriais.

CAPÍTULO VII

Das Competência

Art. 13 - Compete a Diretoria atuar com diligência e harmonia, cumprindo e fazendo cumprir as disposições estatutárias e regimentais:

- Admitir e excluir associados;
- Admitir e dispensar empregados;
- Celebrar contratos ou convênios de qualquer ordem;
- Apreciar relatórios e balanços antes de seu encaminhamento à Assembléia Geral;
- Propor em Assembléia Geral a concessão de títulos de Participantes Beneméritos;
- Autorizar despesas dentro das disponibilidades da Associação;
- Aplicar penalidades na forma do Estatuto;

Apresentar ao Conselho Fiscal na 2ª quinzena de março as contas do exercício findo.

Art. 14 - São atribuições do Presidente:

- Dar passe a membro da Diretoria em caso de vacância de cargo;
 - Representar a Associação em juízo e fora dele;
- Presidir reuniões da Diretoria e Assembléias;
- Submeter a discussão e votação de assuntos a serem resolvidos pela Diretoria;
 - Rubricar todos os livros contábeis e atas da Associação;
 - Assinar correspondências;
 - Assinar com o 1º Diretor Financeiro todos os documentos que envolvam responsabilidade financeira da Associação;
 - Executar e fazer executar todos os atos para o êxito da administração;
 - Solucionar casos urgentes Ad-Referendum da Diretoria, certificando-a posteriormente;
 - Criar comissões para dinamizar a administração;
 - Elaborar relatório anual a ser encaminhado à Assembléia;
 - Convocar as Assembléias na forma estatutária;
 - Reunir a Diretoria ordinariamente até uma vez por mês e extraordinariamente quantas vezes julgar necessárias;
 - Apresentar semestralmente à Diretoria juntamente com o 1º Diretor Financeiro extrato de conta corrente bancária;
 - Criar as Delegacias Municipais ou suspender seu funcionamento com aprovação da Diretoria.

Parágrafo Único - Após criadas as Delegacias Setoriais os participantes do PIFPS local, deverão apontar até três nomes, que serão levados à Diretoria da AMEGAM para escolha do Delegado.

Art. 15 - Compete aos Vice Presidentes Adjunto 1º e 2º em igualdade de condições:

- Substituir o Presidente em suas faltas e impedimento;
- Tomar parte em reuniões da Diretoria e coordenar a área de atividade designada pelo Presidente;
- Co-participar na administração da Associação.

Art. 16 - Compete aos 1º e 2º Secretário progressivamente:

- Dirigir a Secretaria;
- Assinar toda correspondência da Secretaria;
- Ter sob sua guarda os livros e documentos que representam responsabilidade da Associação relativo às suas funções;
- Preparar expediente das reuniões da Diretoria e Assembléias;
- Elaborar com o Presidente relatórios anuais da Diretoria a serem apresentados a Assembléia Geral;
- Lavrar e ler as atas das reuniões da Diretoria;
- Manter atualizado ou em boa ordem o arquivo.

Art. 17 - Compete à Diretoria Financeira com divisão de responsabilidade entre 1º e 2º Diretor progressivamente:

- Dirigir as finanças da Associação, arrecadar todos os valores em favor da Associação em eventuais convênios, contratos ou similares, escriturando-os em livro próprio;
- Assinar com o Presidente da Associação todos os documentos que envolvam responsabilidade financeira;
- Depositar numerários da Associação em Caixa Econômica ou Bancos designado pela Diretoria;
- Manter em caixa a importância necessária à vida administrativa da Associação, de acordo com o limite aprovado pela Diretoria;
- Apresentar à Diretoria o balancete semestral;
- Apresentar anualmente o balanço geral financeiro da Associação a ser submetido à aprovação da Assembléia Geral;
- Praticar todos os atos atinentes a seu cargo para o melhor andamento da Associação;
- Manter em ordem o fichário de caixa.

Art. 18 - Compete à Diretoria Administrativa com divisão de responsabilidade entre o 1º e 2º Diretor progressivamente:

- Administrar com lisura os bens da AMEGAM;
- Gerenciar as prioridades na realização dos serviços da AMEGAM;
- Administrar tendo sempre em conta os melhores níveis da AMEGAM e de seus participantes;
- Participar ativamente da Diretoria;
- Dar parecer sobre assunto atinentes às suas funções junto à Diretoria, assim como formular propostas.

Art. 19 - Compete à Diretoria de Relações Públicas com divisão de responsabilidades entre o 1º e 2º Diretor progressivamente:

- Elaborar calendário anual da Diretoria submetendo a apreciação da diretoria;
- Orientar, dirigir, organizar curso, eventos e demais trabalhos de interesse da AMEGAM;
- Responder a todos os encargos sociais relativos a sua Diretoria;
- Promover relações com todos os órgãos governamentais ou não;
- Promover festas, reuniões, eventos em geral submetendo a apreciação da Diretoria;
- Zelar pelo bom desempenho das relações públicas AMEGAM.

Art. 20 - Compete à Diretoria de Recursos Humanos com divisão de responsabilidades entre o 1º e 2º Diretor progressivamente:

- Participar ativamente da diretoria AMEGAM;
- Dar parecer sobre assuntos pertinentes à sua diretoria assim como formular propostas;
- Propor contrato ou dispensa de serviços para AMEGAM;
- Acompanhar os serviços prestados pelo Recursos Humanos contratados.

Art. 21 - Compete à Diretoria de Patrimônio com divisão de responsabilidades entre o 1º e 2º Diretor progressivamente:

- Registrar em livro padrão o patrimônio da AMEGAM em ordem cronológica tanto os bens de consumo como os bens permanentes;
- Dar parecer sobre assuntos pertinentes à sua diretoria;
- Zelar pelo bom uso do patrimônio da AMEGAM;
- Participar ativamente da Diretoria da AMEGAM.

Art. 22 - Compete à Diretoria de Assuntos Jurídicos:

- Emitir parecer sobre o setor de ordem jurídica da AMEGAM;
- Prestar assistência jurídica a AMEGAM quando solicitado pela Diretoria;
- Estar atento a todos os assuntos jurídicos pertinentes a ação da Diretoria da AMEGAM;
- Elaborar estudos contínuos sobre legislação que disciplina a Política Nacional, Estadual e Municipal do Idoso assim como a Lei nº. 8.842 e Decreto 1948/96.

Art. 23 - Compete ao Conselho Fiscal eleito na Assembléia de função composto de quatro componentes efetivos:

- Eleger seu Presidente e funcionar com a maioria de seus membros;
- Reunir-se de três em três ou de seis em seis meses para estabelecer a estratégia de fiscalização na AMEGAM;
- Examinar permanentemente os livros, registros e documentos da AMEGAM, bem como, sobre a prestação de conta anual da Diretoria;
- Havendo número legal para abertura de trabalhos, ausente o presidente e seus membros designarão um presidente Ad Hoc.

Art. 24 - Compete aos Delegados e Delegacias Setoriais:

- Representar a AMEGAM no seu respectivo setor;
- Promover intercâmbio sócio-cultural, esportivo entre os associados do setor;
- Designar auxiliares para execução dos serviços em seus setores;
- Promover reuniões mensais com os associados do setor;
- Comparecer sempre que possível ou quando solicitado as reuniões da sede central.

CAPÍTULO VIII

Das Assembléias

Art. 25 - As Assembléias Extraordinárias são convocadas pelo Presidente da AMEGAM com antecedência de dez dias úteis.

Art. 26 - Assembléia Ordinária reunir-se-á obrigatoriamente uma vez por ano na primeira quinzena de janeiro, mediante convocação através de edital divulgado por meio de comunicação de massa.

Parágrafo Único - São atribuições da Assembléia Ordinária:

- Apreciar e julgar relatórios e prestação de conta anuais apresentados pela diretoria com parecer do Conselho Fiscal;
- Conferir títulos de participantes Beneméritos.

Art. 27 - As Assembléias Extraordinárias deverão ser convocadas com dez dias de antecedência em edital publicado nos meios de comunicação de massa.

Parágrafo Único - São atribuições das Assembléias Extraordinárias:

- Conferir títulos de participantes Beneméritos;
- Aplicar penalidades na forma do Estatuto;
- Julgar recursos interpostos de decisões da Diretoria;
- Homologar reforma no Estatuto.

Art. 28 - As Assembléias só poderão funcionar na primeira convocação com presença de 30% dos participantes cadastrados.

Parágrafo Único - Se 30' após a hora marcada no edital não houver número legal, a Assembléia reunir-se-á em segunda convocação com qualquer número de presentes.

CAPÍTULO IX

Das Penalidades

Art. 29 - O participante que infringir as disposições deste estatuto e regulamento internos do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta, fica sujeito conforme a natureza da falta, às seguintes penalidades:

- Advertência Verbal;
- Advertência Escrita;
- Suspensão;
- Exclusão;
- Saída automática por não participar no Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta ou co-irmãos por mais de um ano.

Parágrafo Único - É da competência da Diretoria a aplicação das penalidade constantes do caput.

Art. 30 - O participante poderá, na forma do estatuto, recorrer de qualquer penalidade dentro do prazo de oito dias.

CAPÍTULO X

Do Patrimônio, Receita e Despesas

Art. 31 - O patrimônio será constituído dos bens móveis, imóveis e valores que possua ou venha possuir a AMEGAM, bem como excedente anual da receita sobre a despesa.

Art. 32 - A receita da Associação compreende convênios, contratos, subvenções, doações e qualquer rendimento proveniente dos bens e emprego do capital.

Art. 33 - As despesas compreendem os gastos legalmente feitos e documentados para manter a Associação e assegurar o atendimento das atividades previstas neste Estatuto.

CAPÍTULO XI

Disposições Gerais

Art. 34 - O participante não responde individualmente pelas obrigações contraída pela Associação.

Art. 35 - O presente estatuto só poderá ser alterado por deliberação da Assembléia Geral.

III FESTIVAL FOLCLÓRICO DOS ACADÊMICOS DA TERCEIRA IDADE ADULTA DO AMAZONAS

Desde 1993, quando teve início o Projeto da 3ª Idade Adulta - Idoso Feliz Participa Sempre, os participantes fizeram festa junina, sendo que em 1993 havia somente uma brincadeira - a quadrilha;

Em 1994 cresceu mais e surgiu a quadrilha e o boi da U.A e mais Itacoatiara com uma dança.

Em 1995 já cresceu para 14 danças surgindo então a idéia de se criar o I Festival Folclórico da 3ª Idade do qual participaram Manaus, Itacoatiara, Maués, Eldorado, Japiim e Petrópolis.

Em 1996 II Festival Folclórico da 3ª Idade Adulta mais grupos se apresentaram. Estes festivais foram realizados na quadra d Campus, e vimos então que era preciso um recinto maior.

Em reunião da AMEGAM foi discutido e decidido que nos dias 19 e 20 de julho/97 seria realizado o III Festival Folclórico e a providência tomada foi a de distribuir tarefas.

Um grupo ficou encarregado de conseguir patrocínio, outro de divulgar pela imprensa falada, escrita e televisionada.

Outro grupo ficou com a responsabilidade de solicitar às autoridades: a cessão do Centro de Convenções, hospedagem e alimentação para os visitantes.

As estagiárias ficaram com o compromisso de ensaiar as danças folclóricas.

Por motivos de mudanças no Staff do Governo do Estado, com conseqüente mudança na direção do Centro de Convenções tivemos que transferir para os dias 26 e 27 de julho a realização do nosso III Festival Folclórico.

Os trabalhos foram também divididos entre o PIFPS e o CATIA que ficou encarregado das barracas cedidas pela Coca-Cola e instaladas no Sambódromo com guloseimas da época e bebidas cedidas em consignação. O PIFPS ficou com a confecção e expedição de convites, ofícios e outras comunicações.

Foram convidados todos os grupos da 3ª Idade de Manaus C.D.C (Centro de Desporto e Convivência), SESC, SESI, Fundação Dr. Thomas, AIFAM e o Grupo Sonho Dourado, e mais as comunidades de Maués, Manacapuru, Presidente Figueiredo, Estado de Roraima e os co-irmãos (Petrópolis, Polícia Militar e Eldorado).

Em reunião foram designados acadêmicos e professores do Projeto de Manaus para prestar assistência aos visitantes.

Nazaré do Vale e Zenaide Ribeiro tomaram conta dos colegas de Roraima.

A professora Waltimar ficou encarregada do grupo de Maués.

O professor Francisco tomou conta de Manacapuru.

Contamos com o patrocínio da Coca-Cola, Grupo Garcia, Secretaria de Cultura, Secretaria de Assistência Social, Padre Pedro, além de vários setores da Universidade.

O Grupo Janjão nos forneceu alimentos para os nossos visitantes e a SEDUC também colaborou com a alimentação.

A 3ª Idade da Universidade do Amazonas apresentou os grupos de dança seguintes:

Ciranda
Dança Portuguesa
Quadrilha
Dança Cigana
Tribo Uiraquerê
Dança Oriental
Dança do Café

Manacapuru apresentou uma quadrilha;

Maués apresentou a Dança do Jacundá;

Presidente Figueiredo, apresentou a quadrilha “Pimentões na Roça”.

C.D.C São Jorge apresentou uma quadrilha;

C.D.C Sta. Luzia apresentou uma quadrilha;

O Grupo de Petrópolis apresentou uma quadrilha;

SESC apresentou uma quadrilha;

SESI apresentou o Boi;

Polícia Militar apresentou uma quadrilha;

Roraima apresentou roraimeira;

Cube de Maior Idade Sonho Dourado apresentou o minueto.

Ainda se apresentou um grupo de jovens do Bairro de São José com o Xote do Sertão.

Finalmente, depois de tanto corre-corre, chegou o dia 26 de junho, primeiro dia do Festival e às 17h começaram a chegar as pessoas para brincar e para assistir.

Neste primeiro dia apresentaram-se dez grupos:

I Grupo - Ciranda (U.A)

A Ciranda é uma dança que teve origem em Tefé e representa brincadeira de crianças. Este ano a ciranda fez uma homenagem ao Grupo carrapicho e compareceu com 30 pessoas do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta. Foi coreografada pela professora Nazaré Mota que adaptou os passos a faixa etária dos brincantes pessoas de idade entre 45 a 60 anos ou mais.

II Grupo - Quadrilha Mariacá (Manacapuru)

Grupo criado em maio deste ano, com o somatório da Prefeitura de Manacapuru, Universidade do Amazonas e SESC de Manacapuru.

O grupo se houve muito bem e demonstrou que tem muita garra.

III Grupo - Dança Oriental (U.A)

Grupo constituído na sua maioria por pessoas de mais de 50 anos e que foi muito aplaudido. Foi ensaiado pelo professor Eldo Gomes e Isadora Coelho.

IV Grupo - Quadrilha (Polícia Militar)

Ensaíada pela professora Nazaré Mota, Rosa Ana e Isaura, uma quadrilha de muitos pares, muito bem ensaiada e divertida. É um grupo de idosos coordenados pela sargento Isaura Sousa e é nosso co-irmão.

V Grupo - Dança Cigana (U.A)

É um grupo que já se apresentou há dois anos e é também composto por pessoas entre 45 a 60 anos.

Foi criado e coreografada pela professora Nazaré Mota.

VI Grupo

Seria o grupo do Eldorado que não compareceu - fato que lamentamos.

VII Grupo - Dança Portuguesa (U.A)

Coreografado pela professora Nazaré Mota com pessoas da 3ª idade vestidas de portuguesas, dançaram o vira e outros ritmos de além-mar.

VIII Grupo - Quadrilha de Petrópolis

Este grupo é coordenado pelo Sr. Edmar Monte e é nosso irmão. Está conosco há 4 anos. Ensaçada pela professora Benvinda Batista.

IX Grupo - Quadrilha Pimentões da Roça (Presidente Figueiredo)

Fio um grupo convidado que nos prestigiou com sua presença. Dançaram muito bem a quadrilha e do grupo faziam parte também algumas autoridades figueiredences.

Grupo - Xote do Sertão

Um grupo de jovens do bairro São Jorge que se exibiu em nosso festival para homenagear os idosos com sua juventude e exuberância.

Lindíssima dança, brincantes muito bem vestidos e boa música.

O dia 27/06/97 foi o segundo dia de Festival. Foi também um dia muito movimentado cheio de atrações especiais.

Tivemos a presença dos seguintes grupos:

I Grupo - Tribo Uiraquerê (U.A)

É um grupo que divulga o nosso (Boi) dança folclórica que vem conquistando o mundo.

Este grupo já se apresenta desde o nosso I Festival Folclórico da 3ª Idade. Criado pela professora Benvinda e este ano ensinado pela professora Nazaré Mota.

II Grupo - Quadrilha do C.D.C de São Jorge

Grupo mantido pela Prefeitura de Manaus. Esta quadrilha foi muito aplaudida.

III Grupo - Quadrilha C.D.C Santa Luzia

Grupo também mantido pela Prefeitura de Manaus para lazer e atividades físicas de idosos. Este grupo tinha brincantes de quase oitenta anos.

IV Grupo - Ritmo Quente (grupo de idosos do SESI)

Também dançando toada de boi, este grupo se apresentou muito bem.

Este grupo apresentou uma dança diferente no ritmo de MACUNAIMANDO, de compositor roraimense. Muito alegre e colorido, foi um sucesso.

VI Grupo - Quadrilha Saçaricando na Roça (U.A)

Ensaíada pela professora Waltimar, fez bela apresentação agradando a todos.

VII Grupo - Dança do Café

Participantes idosos de 45 anos a 60 ou mais. Esta dança participa desde o I Festival. Grupo ensaiado pela professora Nazaré Mota junto com a professora Sunaia já se apresentou em outros municípios amazonenses e festivais de outras entidades.

VIII Grupo - Quadrilha do SESC

O SESC forma entre as primeiras entidades a reunir pessoas idosas para lazer e convivência social.

Este ano reuniu os seus associados e veio abrilhantar o III Festival Folclórico da 3ª Idade, com uma quadrilha bem marcada e bem dançada. Agradou aos presentes.

IX Grupo - Dança do Jacundá

É uma dança de origem indígena que é feita como uma brincadeira de rodas. Representa a pesca de um peixe muito apreciado.

Foi apreciado pela 3ª idade do município de Maués. Agradou pela animação, pela música e pela voz da vereadora Roseana Dias.

X Grupo - Dança de Salão

Apresentada pelo grupo da 3ª idade - Clube da Melhor Idade Sonho Dourado, do Parque 10.

Constou da dança no Minueto, com todos os pares vestidos como damas e cavalheiros dos tempos da nobreza.

No intervalo de uma dança para outra, foram entregues troféus de participação para todos os grupos que participaram.

A Professora Nazaré Mota ganhou um troféu muito merecido por ter ensaiado quase todas as danças do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta.

A Professora Sunaia recebeu também um troféu por ter participado de várias danças.

CURSO PROJESP

1 - Curso “Atividade Física para Terceira Idade”

Departamentos Regionais: Amazonas, Acre, Rio Grande do Norte, Paraíba, Pernambuco, Bahia, Rio de Janeiro, São Paulo, Goiás e Mato Grosso do Sul.

Locais e Períodos: Serão realizados dez (10) cursos a partir do mês de maio, sendo dois (2) Departamentos Regionais, da seguinte forma:

Maio: 11 a 21 - Manaus e Rio Branco
 25 a 04 - Natal e Campina Grande

Julho: 06 a 16 - Recife e Salvador

Agosto/Setembro: 31 a 10 - Rio de Janeiro e Goiânia

Outubro: 12 a 22 - São Paulo e Campo Grande

Carga Horária: Total: 480 (quatrocentos e oitenta) hora - aula.
Cada Curso: 48 (quarenta e oito) horas - aula em

06 (seis) dias.

Número de Vagas: Total: 500 (quinhentas) vagas.
Cada Curso - 50 (cinquenta) vagas.

Disciplinas e Professores (as)

Disciplinas	Professor(a)
I Aspectos Bio-Médicos do Envelhecimento	Sandra Mahecha Matsudo Titulação: Doutorado em Medicina Desportiva na Escola Paulista de Medicina - UFSP
II Aspectos Psicológicos do Envelhecimento	Sileme Sumiro Okuma Titulação Mestrado e Doutoranda na USP
III Planejamento de Atividades Físicas para a Terceira Idade	Léa Laborinha Titulação: Doutorado
IV Lazer e Turismo para a Terceira Idade	Alfredo Gomes Faria Júnior Titulação: Doutorado
V Atividades Físicas para a Terceira Idade-I	Maria das Graças C. Ribeiro

VI Atividades Físicas para a Terceira Idade-II Titulação: Mestrado
Ernesto Marquez Filho
Titulação Mestrado na UNICAMP

Coordenação Geral: Departamento Nacional do SESI.
Acompanhamento e Avaliação: Instituto Nacional de Desenvolvimento do Desporto - INDESP.

**Cursos “Atividades Físicas para a Terceira Idade”
Cronograma das Disciplinas**

Rio Branco			Manaus		
Dia	Disciplina	Dia	Dia	Disciplina	Dia
12/5	Aspectos Biomédicos do Envelhecimento	14/5	Aspectos Biomédicos do Envelhecimento	14/5	Aspectos Biomédicos do Envelhecimento
13/1	Aspectos Psicológicos do Envelhecimento	15/5	Aspectos Psicológicos do Envelhecimento	15/5	Aspectos Psicológicos do Envelhecimento
14/5	Planejamento de Atividades Físicas para a Terceira Idade	16/5	Planejamento de Atividades Físicas para a Terceira Idade	16/5	Planejamento de Atividades Físicas para a Terceira Idade
15/5	Lazer e Turismo para a Terceira Idade	17/5	Lazer e Turismo para a Terceira Idade	17/5	Lazer e Turismo para a Terceira Idade
16/5	Atividade Física para a Terceira Idade - I	18/5	Livre	18/5	Livre
17/5	Atividade Física para a Terceira Idade - II	19/5	Atividade para a Terceira Idade - I	19/5	Atividade para a Terceira Idade - I
		20/5	Atividade para a Terceira Idade - II	20/5	Atividade para a Terceira Idade - II
Natal			Campina Grande		
Dia	Disciplina	Dia	Dia	Disciplina	Dia
26/5	Aspectos Biomédicos do Envelhecimento	28/5	Aspectos Biomédicos do Envelhecimento	28/5	Aspectos Biomédicos do Envelhecimento
27/5	Aspectos Psicológicos do Envelhecimento	29/5	Aspectos Psicológicos do Envelhecimento	29/5	Aspectos Psicológicos do Envelhecimento
28/5	Planejamento das Atividades Físicas para a Terceira Idade	30/5	Planejamento das Atividades Físicas para a Terceira Idade	30/5	Planejamento das Atividades Físicas para a Terceira Idade
29/5	Lazer e Turismo para a Terceira Idade	31/5	Lazer e Turismo para a Terceira Idade	31/5	Lazer e Turismo para a Terceira Idade
30/5	Atividade Física para a Terceira Idade - I	01/5	Livre	01/5	Livre
31/5	Atividade Física para a Terceira Idade - II	02/5	Atividade Física para a Terceira Idade - I	02/5	Atividade Física para a Terceira Idade - I
		03/5	Atividade Física para a Terceira Idade - II	03/5	Atividade Física para a Terceira Idade - II

CONSTRUÇÃO DAS DISCIPLINAS DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DO PROJETO IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE - UNIVERSIDADE NA 3ª IDADE ADULTA

Foi implantado em 1993 após a realização de duas pesquisas de base: “Imagens: Clínica, Psicomotora - Amostra da população de Manaus na faixa etária superior a 50 anos” (1987), através do Departamento de Educação Física com apoio da Sub-Reitoria para Pesquisa e Pós-Graduação (SUBPESP) e “Idoso Feliz Participa Sempre” (1988) com o mesmo apoio citado no trabalho anterior.

Este projeto foi elaborado a partir do fenômeno Universidade na 3ª Idade no Brasil, mas com observação das características da região, denunciadas nas pesquisas como uma cultura onde a atividade física não mereceu maior relevância produzindo assim hábitos sedentários, sendo inexplicável, morando-se perto do maior rio de mundo não se ter aprendido e domínio da natação, por exemplo.

A professora Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, elaborou e coordenou as pesquisas, afastou para cursar o Mestrado e retornou, retomando as iniciativas na área com a autoria, a aprovação e implantação e execução do Projeto.

O Projeto iniciou 23.03.1993 contando com 57 inscritos.

Funcionando no turno vespertino de 15 às 16 horas, atendendo pessoas de qualquer formação ou analfabetos, com idade igual ou superior a 45 anos comprovados na matrícula através da xerox de identidade e duas fotos sendo estes os únicos requisitos para matrícula.

Os objetivos do Projeto são os seguintes:

1. Oportunizar aos idosos de Manaus um contato com a Universidade na condição de Universitários;
2. Estimular a Educação para o envelhecimento;
3. Desenvolver a prática motora em gerontes facilitando a nova identidade;
4. Promover estágio acadêmico em Educação Física Gerontológica;
5. Auxiliar a especialização em Educação Física Gerontológica.

As disciplinas propostas foram Desenvolvimento Gerontológico do Adulto e Ginástica Gerontológica 15 horas no semestre e Elementos de Natação 30 horas.

As professoras pioneiras foram: Chang Yen Yin, as então acadêmicas de Educação Física Nazaré Marques Mota, Nazaré da Conceição Corrêa Pinto, Ednelza Maia, Claudia Regina Frota e Tania Regina Alves.

Este Projeto foi original do então Departamento de Educação Física alterado as Pró-Reitorias de Assuntos Comunitários (PROCOMUN) e da Extensão (PROEXT), haja vista sua abrangência.

Ambas Pró-Reitorias fornecem bolsas de trabalho a acadêmicos de Educação Física orientados sob a coordenação das professoras Rita Maria dos Santos Puga Barbosa (1993 a 1997), Chang Yen Yin (1993), Priscila Trapp Abbes Riether (1994 a 1997).

A Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários favoreceu as vantagens de acadêmicos com o uso das Bibliotecas, Restaurante Universitário e Passe Estudantil.

Como previsto as disciplinas ocorrem paralelas aos semestres letivos.

Os acadêmicos da 3ª Idade Adulta se organizam em forma de Centro Acadêmico - CATIA, com estatuto aprovado e na sua 3ª. diretoria em 1996.

A coordenação conseguiu junto ao Centro de Processamentos de Dados da Universidade a elaboração do Programa de Matrícula COMATI, facilitando o processamento de matrícula antes manual.

Além das disciplinas ocorrem atividades complementares como festas do dia das Mães, Pais, Páscoa, Festival Folclórico aos acadêmicos da 3ª Idade Adulta, excursões de ônibus a Itacoatiara o segundo polo e de barco a Maués o terceiro polo implantado, comemoração do mês do idoso, solenidade de abertura e encerramento de semestre, exames médicos nos inícios de períodos.

Como elementos surpresa tivemos o interesse pela alfabetização funcional desde 1994/2 e aulas de inglês com uma voluntária acadêmica da 3ª Idade Adulta.

Sua identificação é através de carteira de estudante e confirmação de matrícula.

Temos ainda o Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia lançado em setembro/95 em Madrid na II Conferencia Actividad Física y Salud en la tercera Edad.

Estes são dados gerais do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta, hoje já em construção do bloco de Funcionamento doado pelo Prefeito Eduardo Braga de Manaus, dando condições para possível transformação em Centro de Educação Gerontológica.

3 - Objetivos do Estudo

São objetivos deste trabalho:

- Divulgar ações realizadas em Educação Física Gerontológica de sucesso comprovado.
- Demonstrar a evolução planejada das disciplinas de Extensão Universitária do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta de Manaus.

4 - Metodologia da Construção das Disciplinas do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta

A coordenação do Projeto planeja e observa os resultados, estes são os primeiros e principais ingredientes de sucesso que progenuamente forçaram a construção de disciplinas do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta.

A Educação Física Gerontológica foi uma novidade para nós em 1987, foi um pouco dominada no experimento de 1988, que testou um programa recreativo e psicomotor e nos deu base para propor as primeiras disciplinas.

No primeiro semestre 1996 pelo número de inscritos todos ficaram grupados em uma turma, o que nos fez avaliar a divisão em duas turmas etárias, como mais indicado, baseadas também no autor Kurt Meinel (1984) na divisão da idade adulta. O segundo semestre até o presente, a turma 01 vai de 45 a 59 anos e a turma 02 de 60 anos em diante. Objetivamos como retorno da divisão de turmas o rendimento escolar adequado, portanto fixado como item metodológico.

A disciplina Desenvolvimento Gerontológico do Adulto deu margem a duas vertentes a biológica e a social, portanto contempla com duas disciplinas que são as teóricas.

A disciplina Ginástica Gerontológica foi a que mereceu vários desdobramentos e terminologias em função dos resultados obtidos pelo programa aplicado, professores, bolsistas e acadêmicos da 3ª Idade Adulta.

A disciplina Elementos de Natação foi sucesso de bilheteria desde o primeiro semestre levou ao desdobramento em níveis de aprendizagem e experimentação da terminologia Hidromotricidade Gerontológica.

A disciplina Dança e Expressão criada com objetivo de atender duplamente o âmbito da expressão gerou primeiro as situações da dança em grupo e da Dança de Salão para mais adiante favorecer a Auto-Percepção.

A única disciplina de origem própria e sem transições foi a Caminhada Ecológica com ótima aceitação.

No primeiro semestre de 1996 é inserido o Gerontotênis numa tentativa de atividade física cíclica baseada na aprendizagem motora e resistência aeróbica do Tênis de Mesa e do popular Frescobol, mais adiante quem sabe chegaremos ao Tênis de Quadra adaptada aos gerontes.

Em 1997 são acrescentados o Atletismo e Peteca haja vista os resultados dos jogos olímpicos de idosos de 1996.

Em 1998 é previsto o Karatê Dô adaptado.

Com isto chega-se a 16 disciplinas, não implantado o Ciclismo, pois não há local adequado.

4.1 - Desenvolvimento Gerontológico a Profilaxia do Envelhecimento e Questões Sociais do Envelhecimento

Desenvolvimento Gerontológico 93/1 15 horas, segunda - feira 15 às 16 horas, 93/2 passa para 30 horas com o programa: Conceito de Gerontologia e Geriatria.

Abrangência da Gerontologia.

Importância da Atividade Física no Envelhecimento.

Doenças mais comuns no envelhecimento.

Nutrição Gerontológica.

A nota mínima é de 5,0, como média final e a frequência mínima de 75% como nível universitário, levando então ao controle de presença em diário de classe e avaliações de aprendizagem. O primeiro semestre foi ministrado pela professora Chang Yen Yin e observado pelas bolsistas acadêmicas de Educação Física como estágio. No segundo semestre foi dividido em 3 partes ficando uma dupla de bolsistas a cada 10 aulas de 6 a 8 aulas.

Em 1994 a terminologia passou a Profilaxia do Envelhecimento que perdura até o presente.

Programa.

Importância de prevenir e retardar a velhice.

A necessidade de se conservar e se preservar.

Cuidados higiênicos específicos com o corpo no envelhecimento.

Alimentação adequada para gerontes.

Aspectos psicológicos do sexo no geronte.

A disciplina é desenvolvida em dupla de professores, usando textos selecionados, quadro de giz, sala de aula com carteira de braço direito,

são efetuados escritos, seminários, e até testes escritos em forma de questionário.

Questões Sociais do Envelhecimento é a outra vertente do Desenvolvimento Gerontológico do Adulto que ruma para a leitura de textos e debates de situações questionáveis pelas quais passam os idosos brasileiros.

Programa da disciplina Questões Sociais do Envelhecimento: Aposentadoria e Alimentação Social.

- Situação social do idoso no Brasil;
- Idoso um patrimônio social;
- Envelhecimento Social;
- Direito dos idosos no Brasil;
- Lei nº 8842/94

Os textos utilizados na sua maioria é a contribuição do Serviço Social do Comércio (SESC) com a Revista da Terceira Idade, o serviço pioneiro no Brasil.

Os resultados já tornaram possível o MOVATI Adulta - Movimento Voluntário da Terceira Idade Adulta, em resposta a solicitação recebidas pelo Grupo União do bairro de Petrópolis, Grupo Anos Dourados da Polícia Militar de Manaus e Pastoral do Idoso do Eldorado que nos procuraram para receber auxílio técnico, como não poderíamos ceder bolsistas, convocados foram os acadêmicos da Terceira Idade Adulta que iniciaram o movimento de repasse dos conhecimentos obtidos no Projeto.

4.2 - Elementos de Natação à Natação Nível I, II, III e Hidromotricidade Gerontológica.

Na disciplina Elementos de Natação iniciou-se diagnosticando os iniciantes e os com algum aprendizado, os primeiros ficando na piscina menor e os outros que eram maioria divididos em dois grupos nas pontas da piscina semi olímpica construída na década de 70 com estrutura mais rasa nas pontas e mais funda progressivamente até o meio.

Foi constatado que um evoluíram mais rapidamente no aprendizado, observando técnica do crawl com melhor definição gerando os níveis I, II e III.

Programa de Natação Nível I:

A adaptação ao meio líquido preconizada como primeiro passo no aprendizado da natação nos itens individual, grupal: realizados através de exercícios e jogos.

Flutuação e respiração, posições ventral e dorsal, situações estáticas e dinâmicas, respiração frontal e lateral uni e bi - exercícios de

solicitações progressivas e jogos de revezamento de avaliação e motivação de aprendizagem.

Desenvolvimento de qualidades físicas - resistência aeróbica, flexibilidade, ritmo, força, coordenação, descontração diferencial, equilíbrio como principais.

Ginástica aquática.

Jogos aquáticos.

Programação de Natação Nível II:

Início similar ao nível I, pois o meio líquido é a piscina semi olímpica solicitando então adaptação ao novo meio.

Flutuação e respiração passam a ser exercícios elementares para fixar a aprendizagem.

O ciclo dos membros inferiores passam a ser enfatizados com associação a flutuação e respiração do modo crawl.

O ciclo de membros superiores é específico aos nados crawl, com exercícios progressivos e repetições de assimilação e fixação.

São passados além da aula exercícios como tarefas para casa no intuito do desenvolvimento de qualidades físicas crescendo a velocidade e enfatizando a flexibilidade dos pés, braços e cabeça principalmente.

Ginástica aquática e jogos aquáticos nas sessões de aula.

Programa de Natação Nível III:

Início pelas flutuações ventral e dorsal.

Passa ao ciclo de membros inferiores crawl, costas e peito clássico em separados conforme evolução do processo pedagógico do nado.

Ciclo dos membros superiores para crawl, costas e peito clássico.

Qualidades físicas, ginástica aquática e jogos aquáticos como competições preparatórias e de movimentações das sessões de aula.

Esta disciplina serve para comprovar a capacidade de aprendizagem complexa em qualquer faixa do ciclo vital, nossa análise é desenvolver os 3 nados excetuando o golfinho.

Haja vista as possibilidades ginástica aquática e jogos aquáticos passamos a analisar e propor juntamente com as informações da hidrogenástica e terminologia Hidromotricidade Gerontológica que visa atender mais pessoas nas atividades aquáticas ao mesmo tempo, que é uma aula diferenciada dos níveis de natação.

O termo nasce da adaptação da atividade aquática na gerontologia em seguir a rigidez de um método, mas possibilitando qualquer multi-face da motricidade exercícios gímnicos jogos e elementos de natação.

Programa de Hidromotricidade Gerontológica:

Conceito teórico prático de Hidromotricidade Gerontológica:
Qualidades físicas desenvolvidas.

Adaptação ao meio líquido entre jogos e ginástica.

Atividades gímnicas: trabalho generalizado de grupos musculares, localizados, desenvolvimento de qualidade físicas, coordenação, força, equilíbrio, flexibilidade, resistência aeróbica e anaeróbica, ritmo, ginástica com aparelhos portáteis.

Elementos de natação e recreação, respiração, flutuação, braçada e pernada, competições lúdicas através de jogos sem contato.

4.3 - Ginástica Gerontológica à Recreação Gerontológica, à Macroginástica Gerontológica, o Gerontovoleibol e Educação Física Gerontológica.

A evolução destes termos sofreu influência principalmente dos participantes.

Em Ginástica Gerontológica se percebeu uma aceitação limitada dos participantes ao mesmo tempo que estabelecia uma rigidez do conteúdo entre alongamento, exercícios localizados e generalizados, sem e com aparelhos portáteis, mas em pé uma vez que não disponhamos de colchonetes ou cadeiras sem braço.

Recreação Gerontológica foi a tentativa de se dá um elemento de motivação a partir do jogos usando o elemento bola, elemento não comum aos hábitos de vida dos participantes o que dificultou a evolução de sua fixação, Recreação Gerontológica foi uma reação a Ginástica Gerontológica, mas ainda não atingiu o alvo desejado.

Programa de Recreação Gerontológica:

- Evolução, conceituação, importância social e principais características da recreação, como fundamentos teóricos;
- Habilidades motoras pré-desportivas de coordenação dinâmica motora geral e fina relacionadas ao voleibol, handebol e basquetebol;
- Adaptação a bola variada através de sua manipulação, passar, receber, lançar, quicar, acertar alvo;
- Manipulação de bola em jogos individuais e grupais.

Jogos mistos de habilidades e locomoções.

Jogos motores e jogos sensoriais para desenvolver atenção, observação visual, memória visual, percepção auditiva e memória auditiva.

Uma das análises mais importantes foi a questão dos jogos de contato, como os que os devem ser evitados.

A Macroginástica Gerontológica foi uma tentativa de equilíbrio entre as terminologias e conteúdos das duas disciplinas anteriores.

O termo macroginástica de Schutz trazida ao Brasil e influenciada pelo movimento Esporte para Todos, divulgada pela Revista Comunidade Esportiva, utilizada nos eventos de massa com sucesso, mas não se prendendo a um método rígido, e dando opções multivariadas em seu planejamento e execução.

O termo macro não se aplicou as turmas de 30 a 35 inscritos, em considerando a idade e os problemas crônicos degenerativos, os números diminuíram ao mesmo tempo que os equipamentos de motivação não eram disponíveis, tais como um potente aparelho de som, microfone, trabalho para destacar os ministrantes e todas atividades só poderiam ser feitas em pé pela disponibilidade de cadeiras sem braços ou colchonetes.

Programa de Macroginástica Gerontológica:

- Elementos de macroginástica com orientação dos fundamentos da mesma;
- Elementos de Sociabilização;
- Atividades rítmicas naturais, individuais, em dupla e grupos.

Incorporação de expressão corporal: imitação de animais, sons etc.

Incorporação de expressão corporal, verbal.

Atividades gímnicas - rítmicas.

Atividades analíticas.

Atividades sintéticas.

A última tentativa terminológica foi a clássica Educação Física Gerontológica e o efeito foi totalmente favorável e se fixou até o presente com o seguinte programa:

Conceitos de Educação Física, Ginástica e Recreação.

Informes teóricos, frequência cardíaca, alongamentos qualidades físicas, postura.

Atividades gímnicas - ginástica sintética e analíticas, individualmente, dupla, sem e com aparelhos.

Jogos motores e sensoriais.

Gerontovoleibol foi criado resgatando a origem do voleibol como jogo indicado para adultos idosos, realizado de modo recreativo e aeróbico. Jogado tipo tênis com uma batida no solo antes da resposta do(a) jogador(a). Foi engrenando aos poucos, haja vista a falta de intimidade com a bola dos participantes.

No segundo semestre de execução foi realizado um torneio que durou o dia todo e no quarto semestre de execução na comemoração ao dia do

idoso uma apresentação especial para outros grupos de idosos, como maneira de divulgá-lo.

Programa de Gerontovoleibol:

- Adaptação olho-mão-bola com exercícios e jogos;
- Atividades com locomoção;
- Atividades individuais, em dupla, trios, quartetos ou grupos maiores;
- Manipulação de materiais portáteis como balões, bolas de esponja etc
- Gerontovoleibol fundamentos do jogo - toque estático, dinâmico, frontal, lateral, por trás, para os lados saques por baixo e por cima;
- Histórico do voleibol, posicionamento na quadra, teoria dos fundamentos, saque, toque, manchete;
- Trabalho das qualidades físicas através de ginástica com ênfase em alongamentos, exercícios abdominais em forma de circuito.

Esta disciplina vem crescendo a cada semestre em assimilação de aprendizagem.

4.4 - Dança e Expressão à Gerontocoreografia, Dança de Salão e Técnicas de Auto - Percepção

Dança e Expressão foi criada para compor o horário que pela divisão de turmas e padronização de 30 horas para todas as disciplina, como elemento de dupla ações primeiro a participação de um psicólogo na proposta de expressão através de técnicas de grupo e a outra dança coreográfica e/ou salão. Não ficou claro uma metodologia de aplicação dos dois elementos, pois a dança buscava em dois planos e ambos comprovaram ótima aceitação dos grupos.

Gerontocoreografia atividades aeróbicas, cíclicas reunindo expressão, motricidade e memória, dar oportunidade de apresentações coreográficas ao mais variado público entre os próprios colegas, familiares etc.

Programa de Gerontocoreografia:

- Fundamentação teórica através de definições e conceitos de dança, tipo de dança;
- Base de dança através das posições de pé, braço e postura em geral relativa aos bailarinos;

- Seqüências coreográficas, passos simples e associação de seqüências minicoreografias propostas pelos professores ou originadas do individual ou grupal;

Coreografia propriamente dita, montada e ensaiada no semestre e apresentada no final do período.

Já foram montadas várias coreografias em cada turma entre estas: Dançando na Chuva, Can-Can, Dança Cigana, Mambo. É sucesso de execução, portanto se fixou.

Dança de Salão faz parte dos hábitos culturais de anteriores, entretanto muitos participantes de ambos os sexos não dominavam nenhum tipo de dança.

A dança de Salão é um ótimo exercício aerábico coroado pela motivação da música e pela proximidade com o(a) parceiro(a).

Programa de Dança de Salão:

Movimentos sem deslocamento e com deslocamento de coordenação de passos.

Movimentos dinâmicos em variados ritmos.

Origem de Dança de Salão.

Conceito de Dança de Salão.

Passos básicos e secundários: Bolero, Lambada, Forró, Xote, Rock, Pagode, Toadas de Boi, Valsa, Rumba, Tango e Jazz.

Estas propostas desinibem bastante os gerontes, sua aceitação é contagiante.

Técnica de Auto-Percepção teve sua origem no aspecto expressão, do ponto de vista individual, interpessoal e grupal.

Na sua trajetória foi testado o grupo de massagem, onde um grupo de 4 acadêmicos de cada turma era retirado por 4 sessões de sua disciplina original para aprender na prática fundamentos de automassagem e massagem no colega.

Como era espontânea a participação dos interessados havia esquecimento e interferia diretamente na duração destas 4 sessões, assim como na evolução das informações, o que nos fez reavaliar seu modo de implementação evoluindo para uma disciplina que utilizasse não só a massagem, mais também outras técnicas.

Programa de Técnicas de Auto-Percepção em testagem:

- Tarefas individuais e interpessoais de avaliação do seu eu;
- Fundamentos: Técnicas de Respiração, Fundamentos Preliminares de Yoga, Taichi Chuan, Biodança, Massagem, Relaxamento;

- Técnicas Corporais, exercícios respiratórios, exercícios de relaxamento estático e dinâmico, exercícios de alongamento yoga para a terceira idade, tai chi chuan para saúde auto aplicação de tarefas, exercícios práticos de dupla e automassagem, tarefas de biodança.

A reação à disciplina tem revelações surpreendentes da ausência por vidas com mais de meio século, de ausência da auto percepção, portanto valorizada e observada pelos acadêmicos da terceira idade adulta participantes da mesma.

Os principais autores utilizados para o desenvolvimento desta disciplina são Alexander (1991), Simões (1996), Lu e Jonhstone (1989), Keating (1987 e 1983), Baur e Egeler (1983), Anderson (1993), Medeiros (1992), Rumpler e Schtt (1993), Shinyashiki (1992), Solvebon (1992), Till (1988), Zemach-Bersin e Reese (1992), Cavalcante (1992), Austrageselo (1988), Crompton (1990), Downing (1975), Esteves (1991), Gunther (1989), Ribeiro (1992), Skinner e Vaughan (1981), Orsi (1985). Numa demonstração da Complexidade que é realizar uma disciplina desta envergadura que exige profunda fundamentação para o seu sucesso.

4.5 - Caminhada Ecológica

Foi uma disciplina que tomou a partir da possibilidade de não ocupar nenhuma instalação específica, ocorra a ecologia do Campus de Manaus, que é a maior área verde na cidade, oferecendo assim oportunidade impar aos acadêmicos da terceira idade, por outro lado há um modismo da caminhada nesta década o que favoreceu a fundamentação teórica a respeito para sua implantação permanecendo com sucesso até o presente.

Programa de Caminhada Ecológica:

- Importância da Caminhada na vida humana;
- Equipamentos para os caminhadores;
- Frequência cardíaca como parâmetro fisiológico do esforço.

Alongamentos o que significam, como realizá-los, sua importância, como utilizar o alongamento num programa de caminhada.

- Combinações de caminhada volume e intensidade e variações de solo;
- Ecologia através dos vegetais observados na caminhada do campus;
- Outras propostas possíveis na caminhada como a música ou conversa.

Tudo isso foi praticado em progressão formando mais pilar de importância fixada.

4.6 - Gerontotênis

É a disciplina lançada para o semestre 96/1, apenas foi feita a matrícula, trabalharemos com afinco para torna-la mais um sucesso.

Sua perspectiva é abranger o tênis de mesa e o frescobol em primeira instância e partir para o tênis de quadra todos estes adaptados aos participantes.

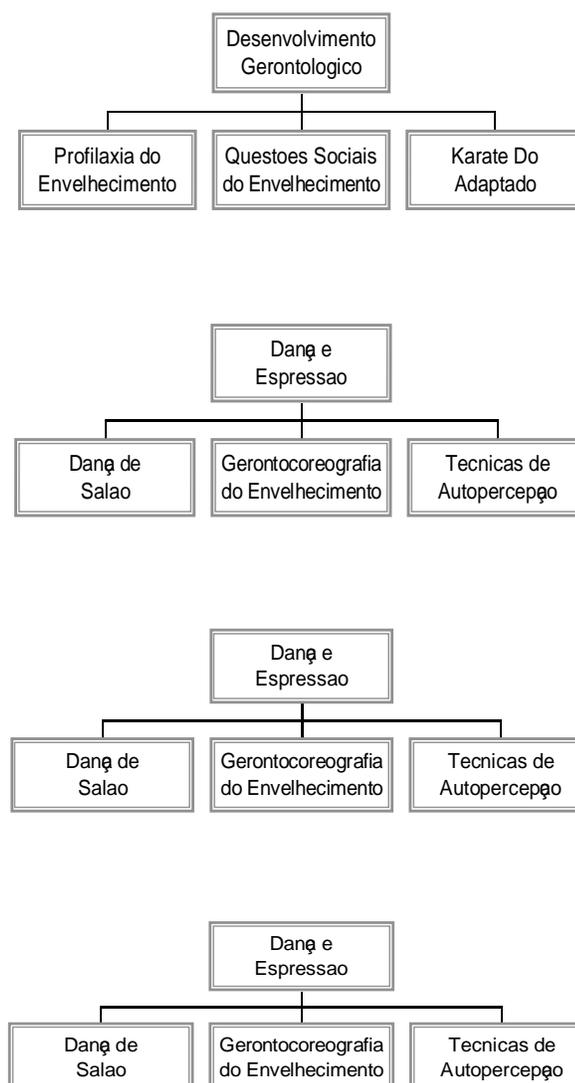
5 - Conclusões

Após ter visto todos estes itens, pode se concluir a importância e vulto tomado pela Educação Física Gerontológica na Universidade do Amazonas.

Pode se concluir que este Projeto é amplo e não parará nisto.

Conclui-se ainda o seguinte quadro de constituição das disciplinas de Educação Permanente - Universidade na 3ª. Idade Adulta de Manaus.

Quadro 1 - Construção das Disciplinas de Extensão Universitária do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta de Manaus 1993 - 1998



O referido Projeto teve ótima aceitação comparando o resultado da primeira pesquisa que mencionou que atividade física não mereceu maiores destaques na cultura do amazonense maior de 50 anos em 1987. Apesar deste feito ficou claro que o que faltava era proposta concreta para esta população.

Outra conclusão é a resposta da Educação Física Permanente como um argumento forte para educar um envelhecimento.

Outra conclusão é a relevância social do Projeto.

Não pode-se esquecer a preocupação com a qualidade profissional da autora do Projeto quando coloca o estágio acadêmico e especialização como objetivos.

A preocupação com os feed backs e replanejamento deu um crescimento estruturado ao Projeto original.

Para nós é importantíssimo divulgar estas ações pois apesar de parecer simples descrevê-las foram bastantes custosas.

Tudo que fizemos pela evolução da Educação Física ainda será pelo que se deixou de fazer durante séculos.

* Recomenda-se a participação de gerontes em atividades físicas sistemáticas.

* Recomenda-se atividades aeróbicas e cíclicas a gerontes.

* Recomenda-se fundamentação teórica mesmo a atividade práticas realizadas por gerontes.

* Recomenda-se dar-lhes responsabilidade de acadêmico tanto em nota como freqüência para assumir o verdadeiro lugar de educando.

* Recomenda-se mais investimento na Educação Física Gerontológica principalmente nas de sucesso como Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta de Manaus - Amazonas.

* Recomenda-se profissionalismo elevado para poder se criar uma macroestrutura.

Referências Bibliográficas

ALEXANDER, G. Eutonia - Um Caminho para a Percepção Corporal, São Paulo, Martins Fontes, 1991.

ANDERSON, B. - Alongue-se, 8ª. Edição, São Paulo, Summus, 1993.

AUSTREGESILLO, A.S.B. - Curso de Massagem Oriental - A Língua do Tato, Rio de Janeiro, Ediouro, 1988.

BORYSENKO, J. - Cuidando do Corpo, Curando a Mente, Rio de Janeiro, Record, 1987.

CAVALCANTE, M. - O Corpo Essencial, Rio de Janeiro, Rosa dos Ventos, 1992.

CROMPTON, P. - O Livro do Tai Chi, São Paulo, 1990.

DOWNING, G. - O Livro de Massagem, São Paulo, Brasiliense, 1975.

ESTEVES, B. Yoga para a 3ª. Idade, São Paulo, Ícone, 1991.

GUNTHER, B. - Sensibilidade e Relaxamento, 6ª. Edição, São Paulo, Brasiliense, 1989.

KEATING, K. - A Terapia do Abraço, São Paulo, Pensamento, s/d.

LEE, M.; LEE, E.; JONSTONE, J. - Tai Chi Chuan para a Saúde, São Paulo, Pensamento, 1989.

MEINEL, Kurt - Motricidade II, Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1984.

MEDEIROS, A.G. - De Técnicas de Relaxamento Dinâmico, São Paulo, Ekilíbrio, 19

EXPANSÃO A MANACAPURU

Ao ser procurado o Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta pela Profª. de Educação Física Nélia Mendonça de Manacapuru, prontamente apresentou sua história, e instalações físicas, e aspectos metodológicos da implantação do Projeto.

A Profª. Nélia Mendonça se mostrou encantada com o Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta, acreditando na importância do mesmo para sociedade manacapuerense, retornou a sua comunidade e começou a articular com vários seguimentos sobre a importância deste passo.

Então foram mobilizados professores em geral, agentes de saúde, assistentes sociais entre outros. A Prefeitura confirmou sua parceria, sendo então programado e executado o curso de formação de monitores em Educação Física Gerontológica de Manacapuru.

Quando tudo se confirmou as professoras Rita Maria dos Santos Puga Barbosa, Nazaré Marques Mota e Meireane Carvalho seguiram para Manacapuru para a jornada de 50 horas de curso que contou também com a participação dos estagiários de medicina Dirce Onety e Carlos Malagutti. Participaram deste curso a primeira sargento Isaura Souza e auxiliar Luziete do Grupo Anos Dourados da Polícia Militar de Manaus.

Durante a realização do curso foi perguntado se haveria interesse de tornar-se monitor, para isto era mestas a realização de uma prova escrita, assim ocorreu sagrando-se o primeiro colocado o Professor Nellington, o qual foi destacado pela prefeitura.

Na seqüência a profª. Nélia Mendonça estabeleceu parceria com o SESC em fase de inauguração do município, com instalações novíssimas estão encaminhando inscrições promovendo início da programação quando uma caravana de acadêmicos da 3ª Idade Adulta de Manaus se fizeram presentes para intercambiar experiência com estes iniciantes, para batizar os calouros, escolher a rainha, rei e misses. Para homenagear este início através de apresentação do coral e grupo de Dança Gerontocoreographic Fame respectivamente coordenado pela Profª. Darcy Modesto (SEDUC) e Nazaré Marques Mota (SEMED). Foram também saudar os calouros o grupo Anos Dourados da Polícia Militar de Manaus comandado pela primeira sargento Isaura Souza os quais irradiaram alegria em todo decorrer do intercâmbio.

Para chegar a Manacapuru o grupo da Universidade custeou o ônibus hospedagem e alimentação. O grupo Anos Dourados da Polícia Militar

de Manaus custeou seus alimentos, e a Polícia o ônibus e colocou o quartel para alojamentos.

Passado a inauguração a Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos (AMEGAM) e Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta contactaram a Prefeitura para estabelecimento das bases de convênio sendo pedido pelo chefe do Município que a data fosse transferida para outubro quando problemas jurídicos seriam solucionados.

Em junho o grupo de Manacapuru foi convidado e se fez presente no II Festival Folclórico dos Acadêmicos da Terceira Idade Adulta do Amazonas (II FFATIAM), apresentando uma qualidade sob o comando dos professores Nallington e Nelia Furtado. O grupo foi alimentado pela AMEGAM e alojado pelo Padre do Beco do Macedo e custeou seu transporte, foram assessorados pelos bolsistas Márcia Rolim e Francisco depois ambos naturais do Município.

Passado Festival nossas esperanças contagiaram e esperamos melhorar laços com o Município através do Convênio Prefeitura e AMEGAM.

EXCURSÃO A PRESIDENTE FIGUEIREDO

Com a intenção de aumentar fronteiras e intercambiar com idosos e instituições de outros Municípios é que foi pensada e executada a excursão dupla a Presidente Figueiredo e Boa Vista - Roraima.

O Município de Presidente Figueiredo através da Secretaria de Bem Estar Social com a sua titular Lúcia Viana começou contatos de interesse que o Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta fosse implantado naquele Município.

Como modo de esclarecer sobre o Projeto aos próprios idosos foi marcado um dia de conversa entre os idosos de Manaus e de Presidente Figueiredo mobilizados pela Secretaria de Bem Estar Social.

O encontro foi altamente positivo com ótimas trocas de energia entre os grupos que conversaram animadamente, contaram, Secretária e Coordenação Geral do Projeto explorando suas aspirações.

Isto ocorreu no período vespertino, na parte noturna todos foram a missa e passaram ao jantar e festa onde foi apresentado um número de dança do grupo Gerontocoreographic Fame sobre o comando da Profª. Nazaré Marques Mota em seguida os grupos dançaram animadamente. Mas abrindo a festa o Prefeito pronunciou-se.

Isto tudo ficou nossa expectativa de implantação em Presidente Figueiredo com uma possível assinatura de convênio entre a Prefeitura e Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas - AMEGAM.

Mas nossa amizade com o Município não parou ai, fizemos o convite para o II Festival Folclórico dos Acadêmicos da Terceira Idade Adulta do Amazonas (FFATIAM), o que foi gentilmente aceito, abrilhantado com uma quadrilha bastante animada.

Na seqüência o ônibus da Universidade dirigido pelo Sr. Carlos Augusto partiu para Boa Vista onde a Secretaria Estadual de Trabalho e Bem Estar Social com a titular Srª. Suely Campos, nos acolheu no alojamento “Totozão” e favoreceu o intercâmbio com Centros Sociais através de uma manhã alegre no caminho e outra no próprio Totozão onde o coral sabia baluta de Darcy Modesto e o grupo Gerontocoreographic Fame apresentou-se maravilhosamente.

Tivemos o assessoramento do Assistente Social Celinha Lesminha dos professores Cardoso, Dona Jane e entre outros, que nos deixaram muito a vontade em nossa passagem por Boa Vista.

Nessa amizade foi correspondida quando trouxeram a Manaus a Roraimera apresentada magnificamente no III Festival Folclórico dos Acadêmicos da Terceira Idade Adulta do Amazonas (FFATIAM).

EDITORIAL

Identificamos o idoso, como aquela pessoa que tem tido a felicidade de viver uma vida produtiva, de ter adquirido experiências, de ser um enorme elo entre o passado e o presente, ainda em busca de um futuro, por mais curto que ele seja.

A tempos passados, o idoso era uma pessoa saudosista, que cochilava no vazio de sua vida, e seus dias se arrastavam sem nenhum sentido.

O idoso de hoje, é diferente, ele se renova a cada dia que se inicia, ele tem a capacidade de voltar-se para o horizonte e contemplar o sol que nasce a cada dia, com a esperança iluminada pelos seus raios brilhantes, agradecendo a Deus pela vida, pela força, pelo desempenho diário.

O idoso hoje tem o privilégio de poder discutir com seus colegas a lei que lhe ampara, embora ainda desconhecida e não cumprida por grande maioria dos brasileiros viventes em nossa sociedade egoísta.

Quando passou em nossas cabeças, que o idoso poderia levantar, sacudir a poeira e dar a volta por cima (como diz o poeta) mostrando que ele ainda é um ser vivente, que dentro de suas limitações tem todos os direitos de falar quando necessário, de ouvir quando isto lhe trás novos ensinamentos, mas sobretudo de viver com as regalias deixadas pelo criador, para seus filhos que povoam o planeta Terra?

O idoso já está quase ocupando o seu espaço, participando de atividades físicas, mentais e sociais tais como Congressos e até participar de desfiles de Miss.

Avante idoso do Amazonas!

ITENS DA CONSTITUIÇÃO FEDERAL ADEQUADOS A CIDADÃOS IDOSOS

Título II - Dos Direitos e Garantias Fundamentais

Capítulo I

Dos Direitos e Deveres Individuais e Coletivos

Art. 5º. Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes:

I - homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, nos termos desta Constituição;

II - ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa senão em virtude de lei;

III - ninguém será submetido a tortura nem a tratamento desumano ou degradante;

IV - é livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato;

VI - é iniolável a liberdade de consciência e de crença, sendo assegurado o livre exercício dos cultos religiosos e garantida, na forma da lei, a proteção aos locais de culto e a suas liturgias;

VII - é assegurada, nos termos da lei, a prestação de assistência religiosa nas entidades civis e militares de internação coletiva;

VIII - ninguém será privado de direitos por motivo de crença religiosa ou de convicção filosófica ou política, salvo se as invocar para eximir-se de obrigação legal a todos imposta e recusar-se a cumprir prestação alternativa, fixada em lei;

IX - é livre a expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, independentemente de censura ou licença;

X - são invioláveis a intimidade, a vida privada, a honra e a imagem das pessoas, assegurado o direito a indenização pelo dano material ou moral decorrente de sua violação;

XI - a casa é asilo inviolável do indivíduo, ninguém nela podendo penetrar sem consentimento do morador, salvo em caso de flagrante delito ou desastre, ou para prestar socorro, ou, durante o dia, por determinação judicial;

XII - é livre o exercício de qualquer trabalho, ofício ou profissão, atendidas as qualificações profissionais que a lei estabelecer;

XIV - é assegurado a todos o acesso à informação e resguardado o sigilo da fonte, quando necessário ao exercício profissional;

XV - é livre a locomoção no território nacional em tempo de paz, podendo qualquer pessoa, nos termos da lei, nele entrar, permanecer ou dele sair com seus bens;

XVI - todos podem reunir-se pacificamente, sem armas, em locais abertos ao público, independente de autorização, desde que não frustem outra reunião anteriormente convocada para o mesmo local, sendo apenas exigido prévio aviso à autoridade competente;

XVII - é plena a liberdade de associação para fins lícitos, vedada a de caráter paramilitar;

XVIII - a criação de associações e, na forma da lei, a de cooperativas independem de autorização, sendo vedada a interferência estatal em seu funcionamento;

XXX - é garantido o direito de herança;

XXXI - a sucessão de bens de estrangeiros situados no País será regulada pela lei brasileira em benefício do cônjuge ou dos filhos brasileiros, sempre que lhes seja mais favorável a lei pessoal do *de cujus*;

XXXII - o Estado promoverá, na forma da lei, a defesa do consumidor;

XXXIII - todos têm direito a receber dos órgãos públicos informações de seu interesse particular, ou de interesse coletivo ou geral, que serão prestadas no prazo da lei, sob pena de responsabilidade, ressalvadas aquelas cujo sigilo seja imprescindível à segurança da sociedade e do Estado;

XXXIV - são todos assegurados, independentemente do pagamento de taxas:

a) o direito de petição aos Poderes Públicos em defesa de direitos ou contra ilegalidade ou abuso de poder;

b) a obtenção de certidões em repartições públicas, para defesa de direitos e esclarecimento de situações de interesse pessoal;

XXXV - a lei não excluirá da apreciação do Poder Judiciário lesão ou ameaça a direito;

XXXVI - a lei não prejudicará o direito adquirido, o ato jurídico perfeito e a coisa julgada;

XXXVII - não haverá juízo ou tribunal de exceção;

XLI - a lei punirá qualquer discriminação atentatória dos direitos e liberdades fundamentais;

XLII - a prática do racismo constitui crime inafiançável e imprescritível, sujeito à pena de reclusão, nos termos da lei;

XLVI - a lei regulará a individualização da pena e adotará, entre outras, as seguintes:

- a) privação ou restrição da liberdade;
- b) perda de bens;
- c) multa;
- d) prestação social alternativa;
- e) suspensão ou interdição de direitos;

XLVII - não haverá penas:

a) de morte, salvo em caso de guerra declarada, nos termos do art. 84, XIX;

- b) de caráter perpétuo;
- c) de trabalhos forçados;
- d) de banimento;

e) cruéis;

XLIX - é assegurado aos presos o respeito à integridade física e moral;

LIII - ninguém será processado nem sentenciado senão pela autoridade competente;

LIV - ninguém será privado da liberdade ou de seus bens sem o devido processo legal;

LVII - ninguém será considerado culpado até o trânsito em julgado de sentença penal condenatória;

LXI - ninguém será preso senão em flagrante delito ou por ordem escrita e fundamentada de autoridade judiciária competente, salvo nos casos de transgressão militar ou crime propriamente militar, definidos em lei;

LXII - a prisão de qualquer pessoa e o local onde se encontre serão comunicados imediatamente ao juiz competente e à família do preso ou à pessoa por ele indicada;

LXIII - o preso será informado de seus direitos, entre os quais o de permanecer calado, sendo-lhe assegurada a assistência da família e de advogado;

LXIV - o preso tem direito à identificação dos responsáveis por sua prisão ou por interrogatório policial;

LXV - a prisão ilegal será imediatamente relaxada pela autoridade judiciária;

LXVI - ninguém será levado à prisão ou nela mantido, quando a lei admitir a liberdade provisória, com ou sem fiança;

LXVIII - conceder-se-á *habeas corpus* sempre que alguém sofrer ou se achar ameaçado de sofrer violência ou coação em sua liberdade de locomoção, por ilegalidade ou abuso de poder;

LXXIV - o Estado indenizará o condenado por erro judiciário, assim como o que ficar preso além do tempo fixado na sentença;

LXXVI - são gratuitos para os reconhecidamente pobres, na forma da lei:

a) a certidão de óbito;

LXXVII - são gratuitas as ações de *habeas corpus* e *habeas data*, e, na forma da lei, os atos necessários ao exercício da cidadania.

§ 1º As normas definidoras dos direitos e garantias fundamentais têm aplicação imediata.

Capítulo II

Dos Direitos Sociais

Art. 6º. São direitos sociais a educação, a saúde, o trabalho, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.

Art. 7º. São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social:

I - relação de emprego protegido contra despedida arbitrária ou sem justa causa, nos termos de lei complementar, que preverá indenização compensatória, dentre outros direitos;

II - seguro-desemprego, em caso de desemprego involuntário;

III - fundo de garantia do tempo de serviço;

IV - salário mínimo, fixado em lei, nacional unificado, capaz de atender necessidades vitais básicas e às de sua família com moradia, alimentação, educação, saúde, lazer, vestuário, higiene, transporte e previdência social, com reajustes periódicos que lhe preservem o poder aquisitivo, sendo vedada sua vinculação para qualquer fim;

V - piso salarial proporcional à extensão e à complexidade do trabalho;

VI - irredutibilidade do salário, salvo o disposto em convenção ou acordo coletivo;

VII - garantia de salário, nunca inferior ao mínimo, para os que percebem remuneração variável;

VIII - décimo terceiro salário com base na remuneração integral ou no valor da aposentadoria;

XII - salário-família para os seus dependentes;

XIII - duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais, facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho;

XV - repouso semanal remunerado, preferencialmente aos domingos;

XVI - remuneração do serviço extraordinário superior, no mínimo, em cinquenta por cento do normal;

XVII - gozo de férias anuais remuneradas com, pelo menos, um terço a mais do que o salário normal;

XX - proteção do mercado de trabalho da mulher, mediante incentivos específicos, nos termos da lei;

XXII - redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança;

XXIII - adicional de remuneração para as atividades penosas, insalubres ou perigosas, na forma da lei;

XXIV - aposentadoria;

XXV - assistência gratuita aos filhos e dependentes desde o nascimento até seis anos de idade em creches e Pré-escola;

XXVI - reconhecimento das convenções e acordos coletivos de trabalho;

XXVIII - seguro contra acidentes de trabalho, a cargo do empregador, sem excluir a indenização a que este está obrigado, quando incorrer em dolo ou culpa;

XXX - proibição de diferença de salários, de exercício de funções e de critério de admissão por motivo de sexo, idade, cor ou estado civil;

XXXI - proibição de qualquer discriminação no tocante a salário e critérios de admissão do trabalhador portador de deficiência;

XXXII - proibição de distinção entre trabalho manual, técnico e intelectual ou entre os profissionais respectivos;

XXXIII - proibição de trabalho noturno, perigoso ou insalubre aos menores de dezoito e de qualquer trabalho a menores de quatorze anos, salvo na condição de aprendiz;

XXXIV - igualdade de direitos entre o trabalhador com vínculo empregatício permanente e o trabalhador avulso.

Parágrafo Único. São assegurado à categoria dos trabalhadores domésticos os direitos previstos nos incisos IV, VI, VIII, XVII, XVIII, XIX, XXI e XXVI, bem como a sua integração à previdência social.

Capítulo III - Da Nacionalidade

Art. 12. São brasileiros

I - natos:

a) os nascidos na República Federativa do Brasil, ainda que de pais estrangeiros, desde que estes não estejam a serviço de seu país;

c) os nascidos no estrangeiro, de pai brasileiro ou mãe brasileira, desde que sejam registrados em repartição brasileira competente, ou venham a residir na República Federativa do Brasil antes da maioridade e, alcançada esta, optem em qualquer tempo pela nacionalidade brasileira;

II - naturalizados:

a) os que, na forma da lei, adquiram a nacionalidade brasileira, exigidas aos originários de países de língua portuguesa apenas residência por um ano ininterrupto e idoneidade moral;

b) os estrangeiros de qualquer nacionalidade, residentes na República Federativa do Brasil há mais de trinta anos ininterruptos e sem condenação penal, desde que requeiram a nacionalidade brasileira.

§ 2º. A lei não poderá estabelecer distinção entre brasileiros natos e naturalizados, salvo nos casos previstos nesta Constituição.

Capítulo IV

Dos Direitos Políticos

Art. 14. A soberania popular será exercida pelo sufrágio universal e pelo voto direto e secreto, com valor igual para todos, e, nos termos da lei;

Seção II

Da Saúde

Art. 196. A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravados e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação.

Art. 197. São de relevância pública as ações e serviços de saúde, cabendo ao Poder Público dispor, nos termos da lei, sobre sua regulamentação, fiscalização e controle, devendo sua execução ser feita diretamente ou através de terceiros e, também, por pessoa física ou jurídica de direito privado.

Art. 198. As ações e serviços públicos de saúde integram uma rede regionalizada e hierarquizada e constituem um sistema único, organizado de acordo com as seguintes diretrizes:

I - descentralização, com direção única em cada esfera de governo;

II - atendimento integral, com prioridade para as atividades preventivas, sem prejuízo dos serviços assistenciais;

III - participação da comunidade.

Parágrafo Único. O sistema único de saúde será financiado, nos termos do art. 195, com recursos do orçamento da seguridade social, da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, além de outras fontes.

Art. 200. Ao sistema único de saúde compete, além de outras atribuições, nos termos da lei:

I - controlar e fiscalizar procedimentos, produtos e substâncias de interesse para a saúde e participar da produção de medicamentos, equipamentos, imunobiológicos, hemoderivados e outros insumos;

II - executar as ações de vigilância sanitária e epidemiológica, bem como as de saúde do trabalhador;

III - ornear a formação de recursos humanos na área de saúde;

IV - participar da formulação da política e da execução das ações de saneamento básico;

V - incrementar em sua área de atuação o desenvolvimento científico e tecnológico;

VI - fiscalizar e inspecionar alimentos, compreendido o controle de seu teor nutricional, bem como bebidas e águas para consumo humano;

VII - participar do controle e fiscalização da produção, transporte, guarda e utilização de substâncias e produtos psicoativos, tóxicos e radioativos;

VIII - colaborar na proteção do meio ambiente, nele compreendido o do trabalho.

Seção III

Da Previdência Social

Art. 201. Os planos de previdência social, mediante contribuição, atenderão, nos termos da lei, a:

I - cobertura dos eventos de doença, invalidez, morte, incluídos os resultantes de acidentes do trabalho, velhice e reclusão;

II - ajuda à manutenção dos dependentes dos assegurados de baixa renda;

III - proteção à maternidade, especialmente à gestante;

IV - proteção ao trabalhador em situação de desemprego involuntário;

V - pensão Pós morte de segurado, homem ou mulher, ao cônjuge ou companheiro e dependentes, obedecido o disposto no § 5º. e no art. 202.

Art. 202. É assegurada aposentadoria, nos termos da lei, calculando-se o benefício sobre a média dos trinta e seis últimos salários de contribuição, corrigidos monetariamente mês a mês, e comprovada a regularidade dos reajustes dos salários de contribuição de modo a preservar seus valores reais e obedecidas as seguintes condições:

I - aos sessenta e cinco anos de idade, para o homem, e aos sessenta, para a mulher, reduzido em cinco anos o limite de idade para os trabalhadores rurais de ambos os sexos e para os que exerçam suas atividades em regime de economia familiar, neste incluídos o produtor rural, o garimpeiro e o pescador artesanal;

II - após trinta e cinco anos de trabalho, ao homem, e, após trinta, à mulher, ou em tempo inferior, se sujeitos a trabalho sob condições especiais, que prejudiquem a saúde ou a integridade física, definidas em lei;

III - após trinta anos, ao professor, e, após vinte e cinco, à professora, por efetivo exercício de função de magistério.

§ 1º. É facultada aposentadoria proporcional, após trinta anos de trabalho, ao homem, e, após vinte e cinco anos, à mulher.

§ 2º. Para efeito de aposentadoria, é assegurada a contagem recíproca do tempo de contribuição na administração pública e na atividade privada, rural e urbana, hipótese em que os diversos sistemas de previdência social se compensarão financeiramente, segundo critérios estabelecidos em lei.

Seção IV

Da Assistência Social

Art. 203. A assistência social será prestada a quem dela necessitar, independentemente da contribuição à seguridade social, e tem por objetivos:

I - a proteção à família, à maternidade, à família, à adolescência e à velhice;

III - a promoção da integração ao mercado de trabalho;

V - a garantia de salário mínimo de benefício mensal à pessoa portadora de deficiência e ao idoso que comprovem não possuir meios de prover à própria manutenção ou de tê-la provida por sua família, conforme dispuser a lei.

Capítulo III

Da Educação, Da Cultura e Do Desporto

Seção I

Da Educação

Art. 205. A educação, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.

Art. 214. A lei estabelecerá o plano nacional de educação, de duração plurianual, visando à articulação e ao desenvolvimento do ensino em seus diversos níveis e à integração das ações do Poder Público que conduzem à:

II - universalização do atendimento escolar;

V - promoção humanística, científica e tecnológica do País.

Seção II

- Da Cultura

Art. 215. O Estado garantirá a todos o pleno exercício dos direitos culturais a acesso às fontes da cultura nacional, e apoiará e incentivará a valorização e a difusão das manifestações culturais.

Art. 216. Constituem patrimônio cultural brasileiro os bens de natureza material e imaterial, tomados individualmente ou em conjunto, portadores de referência à identidade, à ação, à memória dos diferentes grupos formadores da sociedade brasileira, nos quais se incluem:

I - as formas de expressão;

II - os modos de criar, fazer e viver;

III - as criações científicas, artísticas e tecnológicas;

IV - as obras, objetos, documentos, edificações e demais espaços destinados às manifestações artístico-culturais

§ 1º. O Poder Público, com a colaboração da comunidade, promoverá e protegerá o patrimônio cultural brasileiro, por meio de inventários, registros, vigilância, tombamento e desapropriação, e de outras formas de acautelamento e preservação.

§ 2º. Cabem à administração pública, na forma da lei, a gestão da documentação governamental e as providências para franquear sua consulta a quantos dela necessitem.

§ 3º. A lei estabelecerá incentivos para a produção e o conhecimento de bens e valores culturais.

§ 4º. Os danos e ameaças ao patrimônio cultural serão punidos, na forma da lei.

Seção III

Do Desporto

Art. 217. É dever do Estado fornecer práticas desportivas e não-formais, como direito de cada um, observados:

IV - a proteção e o incentivo às manifestações desportivas de criação nacional.

Capítulo V

Da Comunicação Social

Art. 220. A manifestação do pensamento, a criação, a expressão e a informação, sob qualquer forma, processo ou veículo não sofrerão qualquer restrição, observado o disposto nesta Constituição.

§ 2º. É vedada toda e qualquer censura de natureza política, ideológica e artística.

Capítulo VII

Da Família, Da Criança, Do Adolescente e Do Idoso

Art., 226. A família, base da sociedade, tem especial proteção do Estado.

§ 1º. O casamento é civil e gratuita a celebração.

§ 3º. Para efeito da proteção do Estado, é reconhecida a união estável entre o homem e a mulher como entidade familiar, devendo a lei facilitar sua conservação em casamento.

§ 4º. Entende-se, também, como entidade familiar a comunidade formada por qualquer dos pais e seus descendentes.

§ 6º. O casamento civil pode ser dissolvido pelo divórcio, após prévia separação judicial por mais de um ano nos casos expressos em lei, ou comprovada separação de fato por mais de dois anos.

Art. 227. É dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança e ao adolescente, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão.

§ 1º. O Estado promoverá programas de assistência integral à saúde da criança e do adolescente, admitida a participação de entidades não-governamentais e obedecendo os seguintes preceitos:

§ 3º. O direito a proteção especial abrangerá os seguintes aspectos:

II - garantia de direitos previdenciários e trabalhistas.

Art. Os pais têm o direito de assistir, criar e educar os filhos menores, e os filhos maiores têm o dever de ajudar e amparar os pais na velhice, carência ou enfermidade.

Art. 230. A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.

§ 1º. Os programas de amparo aos idosos serão executado preferencialmente em seus lares.

§ 2º. Aos maiores de sessenta e cinco anos é garantida a gratuidade dos transportes coletivos urbanos.

Título IX

Das Disposições Constitucionais Gerais

Art. 233. Para efeito do art. XXIX, o empregador rural comprovará, de cinco em cinco anos, perante a Justiça do Trabalho, o cumprimento das suas obrigações trabalhistas para com o empregado rural, na presença deste e de seu representante sindical.

3 - Itens da Constituição Estadual do Estado do Amazonas a Cidadãos Idosos.

TÍTULO I

Das Disposições Fundamentais

Art. 1º O Estado do Amazonas, constituído de Municípios, integra com autonomia político-administrativa a República Federativa do Brasil, fundado:

I - na união indissolúvel com os demais Estados federados, observados a unidade de interesses comuns do povo brasileiro, as peculiaridades regionais e a igualdade política entre os Estados da Federação;

II - no reconhecimento e respeito aos fundamentos da Nação Brasileira e do Estado Democrático de Direito, estabelecidos na Constituição da República.

Art. 2º São objetivos prioritários do Estado, entre outros:

I - a garantia de controle pelo cidadão e segmentos da coletividade estadual da legitimidade e legalidade dos atos dos Poderes Públicos e da eficácia dos serviços públicos;

II - a garantia dos direitos subjetivos públicos do indivíduo e dos interesses da coletividade;

III - a segurança pública;

IV - a saúde pública e o saneamento básico;

V - a construção de uma sociedade que assegure a participação de todos no trabalho social e a fruição de seu resultado;

VI - a assistência aos Municípios de escassas condições técnicas e sócio - econômicas;

VII - a intercomplementaridade entre Sociedade e o Estado.

TÍTULO II

Dos Direitos e Garantias Fundamentais

Capítulo I

Dos Direitos e Garantias Individuais e coletivos

Art. 3º O Estado, nos limites de sua competência, assegura, em seu território, a brasileiros e estrangeiros, a inviolabilidade dos direitos e garantias fundamentais declarados na Constituição da República.

§ 1º As omissões do Poder Público que tornem inviável o exercício dos direitos constitucionais serão sanadas, na esfera administrativa, dentro de noventa dias do requerimento do interessado, incidindo em penalidade de destituição de mandato administrativo ou de cargo ou função da direção, em Órgão da administração direta ou indireta, o agente público injustificadamente deixar de fazê-lo.

§ 2º A soberania popular será exercida pelo sufrágio universal e pelo voto direto e secreto com valor igual para todos e, nos termos da lei, mediante o plebiscito, o referendo e a iniciativa popular, bem como através da participação da coletividade na formulação e execução das políticas do governo e do permanente controle popular da legalidade e moralidade dos atos dos Poderes Estaduais e Municipal.

§ 3º Não poderão ser objeto de registro em bancos de dados ou cadastros de instituições públicas ou entidades particulares com atuação junto à coletividade e ao público consumidor as informações referentes a convicções filosóficas, políticas ou religiosas, à filiação partidária ou sindical, nem as que digam respeito à vida privada e à intimidade pessoal, salvo quando se tratar de processamento estatístico e não - individualizado.

§ 4º Todos têm direito de requerer e obter, no prazo de trinta dias, informações objetivas de seu interesse particular, coletivo ou geral, acerca dos atos e projetos do Estado e dos Municípios, bem como dos respectivos Órgãos da administração pública direta e indireta.

§ 5º Ninguém será discriminado ou de qualquer forma prejudicado pelo fato de litigar ou ter litigado com o Estado ou Município, na esfera administrativa ou judicial.

§ 6º Nos processos administrativos, qualquer que seja o objeto e o procedimento, observar-se-ão, entre outros requisitos de validade, a publicidade, o contraditório, a defesa ampla e o despacho ou decisão motivados.

Capítulo II

Dos Direitos Sociais

Art. 4º O Estado e os Municípios assegurarão o pleno exercício dos direitos sociais contemplados na Constituição da República, inclusive os concernentes aos trabalhadores urbanos e rurais, mediante:

I - a garantia do livre acesso à educação;

II - a proteção à maternidade, à infância, ao idoso, ao deficiente e ao desamparado;

III - a dignificação do trabalho e a garantia de piso salarial adequado e justo;

IV - a fiscalização da observância, por parte de todos, das condições de trabalho estabelecidas em lei.

Capítulo VI

Da Seguridade Social

Sessão II

Da Saúde

Art. 182. A saúde é direito de todos e dever do Estado, assegurado mediante políticas sociais, econômicas e ambientais que visem à a eliminação de riscos de doenças e outros agravados e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação, atendendo-se como saúde o resultante das condições de transporte, lazer, acesso e posse de terra e acesso aos serviços e informações de interesse para a saúde.

Parágrafo Único. As ações e serviços de saúde são de natureza pública, cabendo aos Poderes Públicos disporem, nos termos da lei, sobre sua regulamentação, fiscalização e controle, devendo sua execução ser feita, preferencialmente, através de serviços públicos e, supletivamente, através de serviços de terceiros.

Art. 183. As ações e serviços públicos de saúde e os privados que os suplementam, integram uma rede regionalizada e hierarquizada e constituem o Sistema Estadual de Saúde, que guardará obediência às seguintes diretrizes:

I - universabilidade da clientela e gratuidade dos serviços públicos e dos privados oferecidos sob a forma de convênio ou contrato;

II - instituição de distritos sanitários, observado o princípio de municipalização;

III - implantação em cada posto de saúde dos serviços de socorro de emergência;

IV - integralidade na prestação das ações de saúde adequadas à realidade epidemiológica, levando-se em consideração as características sócio - econômicas da população e de cada região;

V - municipalização dos recursos, serviços e ações com posterior regionalização, de forma a apoiar os Municípios;

VI - formulação e atualização do Plano Estadual de Saúde, elaborado pela Secretaria Estadual respectiva, em consonância com o Plano Nacional e aprovado pelo Conselho Estadual de Saúde, cuja composição será definida em lei;

VII - a integridade do setor público da prestação dos serviços de saúde e do setor privado suplementar constituirá uma rede a ser regulamentada nos termos da Lei Orgânica do Sistema Único de Saúde;

VIII - participação da comunidade na formulação, gestão e controles das políticas de saúde na esfera estadual e municipal, através dos Conselhos Estadual e Municipal de saúde, deliberativos e paritários.

§ 1º Todos os Municípios terão acesso a totalidade das ações de saúde implantadas no Estado.

§ 2º As instituições privadas poderão participar do Sistema Estadual de Saúde, mediante contrato de direito público ou convênio, no qual será resguardada a manutenção do equilíbrio econômico inicial do contrato, tendo preferência as entidades filantrópicas.

Art. 184. O Sistema Estadual de Saúde será financiado com recursos do orçamento da União, do Estado, dos Municípios e da seguridade social, além de outras fontes.

§ 1º O Poder Executivo assegurará a destinação de, no mínimo, dez por cento de sua receita tributária para aplicação em saúde pública.

§ 2º A lei instituirá o Fundo Estadual de Saúde, gerido pela Secretaria de Saúde, obedecendo às normas gerais de administração financeira e às diretrizes do Conselho Estadual de Saúde.

§ 3º A distribuição de recursos aos Municípios será definida pelo Plano Estadual de Saúde, obedecendo aos critérios técnicos aprovados pelo Conselho Estadual de Saúde.

Art. 185. O Sistema Estadual de Saúde compete, além de outras atribuições estabelecidas na Lei Orgânica de Saúde:

I - executar diretamente as ações de saúde que extrapolem a órbita de competência dos Municípios, mediante a implantação e manutenção de hospitais, laboratórios e hemocentros regionais, dentro das estruturas administrativas e técnicas de apoio em âmbito regional;

II - ordenar a formação de recursos humanos na área de saúde;

III - garantir aos profissionais de saúde admissão através de concurso público, incentivo ao tempo integral, capacitação e reciclagem permanentes, condições adequadas de trabalho para execução de suas atividades em todos os níveis;

IV - promover o desenvolvimento de novas tecnologias e a produção de medicamentos, matérias - primas, insulso imunobiológicos, dando especial atenção ao aproveitamento da flora amazônica, preferencialmente por laboratórios oficiais ou de capital nacional existente no Estado, abrangendo também práticas alternativas de diagnósticos e terapêutica, inclusive a homeopatia, a acupuntura e a filoterapia;

V - desenvolver o Sistema Estadual Público regionalizado de coleta, processamento e transfusão de sangue e seus derivados, vedado todo tipo de comercialização;

VI - dispor sobre a fiscalização e a normatização da remoção de órgãos, tecidos e substâncias humanas para fins de transplante, pesquisa e tratamento, vedada a sua comercialização;

VII - elaborar e atualizar o Plano Estadual de Alimentação e Nutrição em termos de prioridades e estratégias regionais, em consonância com o Plano Nacional de Alimentos e Nutrição e de acordo com as diretrizes ditadas pelo Conselho Estadual de Saúde e outros Órgãos públicos relacionados com os processos de controle de alimentos e nutrição;

VIII - controlar, fiscalizar e inspecionar procedimentos, produtos e substâncias que compõem os medicamentos, alimentos, cosméticos, perfumes, saneantes, bebidas e outros, de interesse para a saúde;

IX - fiscalizar todas as operações - produção, transporte, guarda e utilização - executadas com substâncias e produtos psicoativos, tóxicos e radioativos;

X - assegurar a assistência dentro dos melhores padrões éticos e técnicos do direito à gestação, ao parto e ao aleitamento;

XI - desenvolver Sistema Estadual de Saúde do trabalhador, que disponha sobre a fiscalização, normatização e coordenação geral na prevenção, prestação de serviços e recuperação, dispostas nos termos da Lei Orgânica da Saúde, objetivando garantir:

a) medidas que visem à eliminação de riscos de acidentes, doenças profissionais e do trabalho e que ordenem o processo produtivo de modo a garantir a saúde e a vida dos trabalhadores;

b) informações aos trabalhadores a respeito de atividades que comportem riscos à saúde e dos métodos para o seu controle;

c) participação de sindicatos e associações classistas na gestão dos serviços relacionados à medicina e segurança do trabalho;

XII - coordenar e estabelecer diretrizes e estratégias das ações de vigilância sanitária e participar de forma supletiva do controle do meio ambiente e saneamento;

XIII - prestar, obrigatoriamente, atendimento odontológico preventivo a crianças de até doze anos de idade;

XIV - prestar serviços especializados para a prevenção e tratamento dos diversos tipos de deficiências físicas, sensoriais ou mentais.

Art. 186. Será garantida à mulher livre opção pela maternidade, compreendendo-se como tal a assistência ao pré-natal, parto e pós-parto, a garantia do direito de evitar e, nos casos previstos em lei, interromper a gravidez sem prejuízo para a sua saúde.

Parágrafo Único. Ficarà sujeito à penalidade, na forma da lei, o responsável pelo não-cumprimento da legislação relativa à comercialização do sangue e de seus derivados e dos órgãos, tecidos e substâncias humanas.

Art. 189. É da competência do Poder Público providenciar, dentro de rigorosos padrões técnicos, a inspeção e fiscalização dos serviços de saúde públicos e privados, principalmente aqueles possuidores de instalações que utilizem substâncias ionizantes, para assegurar a proteção ao trabalhador no exercício de suas atividades e aos usuários desses serviços.

Art. 190. Toda informação ou publicidade veiculada por qualquer forma ou meio, com relação a bens e serviços que provoquem riscos à saúde ou induzam os consumidores a atividades nocivas à saúde, deverá incluir observação explícita de tais riscos, sem prejuízo de responsabilidade civil e penal dos promotores ou fabricantes pela reparação de eventuais danos, conforme a lei fispuser.

Art. 191. A pessoa jurídica em débito com o sistema de seguridade social, como estabelecido em lei, não poderá contratar com o Poder Público nem dele receber benefícios ou incentivos fiscais e creditícios.

Seção III

Da previdência Social

Art. 192. O Estado e os Municípios deverão instituir planos e programas de previdência social para os seus servidores, ativos e inativos, mediante contribuição dos beneficiários ativos, obedecidas as diretrizes constitucionais.

§ 1º O Estado assegurará atendimento digno e de qualidade aos seus servidores contribuintes da previdência social e aos aposentados, bem como participação de entidades representativas dos usuários, a nível de informações ou sugestões, dos serviços prestados pela Previdência.

Art. 193. A previdência social será prestada pelo Estado e pelos Municípios aos seus servidores, familiares e dependentes, diretamente ou através de institutos de previdência ou, ainda, mediante convênios, e compreenderá, dentre outros, na forma da lei:

I - cobertura integral dos eventos de doenças;

II - aposentadoria compulsória, por invalidez permanente ou por tempo de serviço;

III - pensão aos dependentes, por morte do segurado;

IV - licença para tratamento de saúde;

V - licença por motivo de doença em pessoa da família;

VI - licença por motivo de gestão;

VII - auxílio-reclusão;

VIII - seguro contra acidentes de trabalho.

§ 1º Nenhum benefício de prestação continuada terá valor inferior a um salário mínimo.

§ 2º É assegurado o reajustamento dos benefícios para preservar-lhes, em caráter permanente, o valor real, conforme critérios definidos em lei, obedecido o disposto nos arts. 109, XXI e 111, § 7º, desta Constituição.

§ 3º É reconhecido ao companheiro ou à companheira o direito aos benefícios da previdência social.

§ 4º É vedada a destinação de recursos da previdência social a objetivos estranhos aos estabelecimentos neste artigo.

Seção IV

Da Assistência Social

Art. 194. A assistência social será prestada a quem dela necessitar, independentemente da contribuição à seguridade social de acordo com os objetivos na Constituição da República.

Art. 195. As ações governamentais na área da assistência social serão realizadas com recursos do orçamento da seguridade social, da União, do Estado e dos Municípios, além de outras fontes, organizadas com base na descentralização político-administrativa, cabendo a coordenação e as normas gerais à esfera federal e a coordenação e a execução dos respectivos programas às esferas estadual e municipal, bem como a entidades beneficentes e de assistência social.

Art. 196. Ao Estado compete:

I - prestar assistência jurídica integral e gratuita aos que dela necessitarem;

II - garantir, gratuitamente, o registro e a respectiva certidão de nascimento, casamento e óbito para os reconhecidamente pobres;

III - viabilizar o acesso à moradia à população de baixa renda, bem como assistência sanitária, escolar e social;

IV - desenvolver programas de proteção, amparo e assistência à família, à maternidade, à infância, à adolescência, à velhice e às pessoas portadoras de deficiência física, sensorial e mental.

§ 1º A lei assegurará a participação popular através de organizações representativas, na formulação das políticas e no controle das ações de assistência social.

§ 2º As ações governamentais, na área da assistência social, serão realizadas por equipes multiprofissionais, obrigatoriamente dirigidas por profissionais da área das Ciências Sociais, com a participação da comunidade na formulação das políticas e no controle das ações em todos os níveis.

Capítulo VII

Da Educação, Cultura e Desporto

Seção I

Da Educação

Art. 198. A educação, baseada nos princípios da democracia, da liberdade de expressão, da sabedoria nacional e do respeito aos direitos humanos, é direito de todos e dever do Estado e da família.

Parágrafo Único. Como a gente do desenvolvimento, a educação será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa para a elaboração e reflexão crítica da realidade, a preparação para o trabalho e para o exercício da cidadania.

Seção II

Da Cultura

Art. 207. O Estado, com colaboração da comunidade, protegerá o patrimônio cultural por meio de inventário, registros, vigilância, tombamento, desapropriação e outras formas de acautelamento e preservação e, ainda de repressão aos danos e ameaças a esse patrimônio.

Seção III

Do Desporto

Art. 208. É dever do Poder Público práticas desportivas como direito de cada um, observados:

III - aprioridade para o desporto participação.

Art. 209. O desporto, nas suas diversas manifestações, é direito de todos os cidadãos e dever do Estado.

§ 2º O Estado e os Municípios reservarão áreas destinadas a práticas desportivas, de educação física e lazer.

Capítulo VIII

Do Trabalho e da Promoção Social

Art. 210. O Poder Público dispensará especial proteção ao trabalho, reconhecido como fator preponderante da realização individual, produção de riquezas, mobilidade e transformação social.

§ 1º É livre o exercício de qualquer trabalho, ofício ou profissão, ressalvadas as restrições legais e atendidas as qualificações profissionais que a lei estabelecer.

§ 2º O Estado e os Municípios favorecerão as atividades empresariais, especialmente aquelas de maior capacidade de absorção de mão-de-obra.

§ 3º Não se admitirá no Estado a adoção de medidas seletivas de pessoal que resultem, na prática, em discriminação de qualquer natureza.

§ 4º Serão incentivadas, assistidas e estimuladas as iniciativas de trabalho autônomo e de trabalho artesanal, como forma de geração e complementação da renda familiar.

Art. 212. O Poder Executivo, na forma do disposto no art. 150, § 1º, I, e art. 154, I, desta Constituição, condicionará a concessão de incentivos fiscais e financeiros ao cumprimento de programas específicos de benefícios sociais.

Art. 214. Será estimulado pelo Poder Público o exercício do trabalho cooperativo, comunitário e em sistema de multirão como forma legítima de imediatizar a viabilização de anseios coletivos.

Capítulo IX

Da Política de Ciência e Tecnologia

Art. 221. O Estado se encarregará de manter e estimular a estruturação e sistematização de uma base de informação necessária ao desenvolvimento das atividades de planejamento e execução relativa ao segmento de ciência e tecnologia, bem como incentivar a formação de bancos de dados, acervos bibliográficos, estruturação de laboratórios, bancos genéticos, arquivos, serviços de mapeamento, viveiros e outros mecanismos, tendo em conta a consecução desses propósitos.

Capítulo X

Da Comunicação Social

Art. O Estado desenvolverá política de incentivo à criação independente comunicação social, com vistas à regionalização da produção cultural, artística e jornalística, com a participação de entidades culturais, científicas, sociais e desportivas.

Art. 224. Será tida como relevante e de utilidade pública a transmissão, geração e difusão de programas ou campanhas de cunho educativo-cultural que estimulem ou cultuem:

I - hábitos salutantes, pessoais ou de convivência relativos a limpeza, higiene, alimentação e outros, que contribuam para redução dos níveis individuais de morbidade e elevação do nível de expectativa de vida;

II - o respeito à vida em todas as suas formas ou manifestações;

III - o valor do trabalho e da iniciativa particular como meios de realização pessoal, transformação, crescimento e melhoria de padrão de bem-estar;

IV - repulsa ao terrorismo e a toda e qualquer forma de violência;

V - repúdio ao racismo, preconceitos, discriminações e dependências;

VI - amor à liberdade e ao direito de livre manifestação de pensamento e opinião.

§ 1º A produção e programação das emissoras de rádio e televisão atenderão aos princípios estabelecidos no art. 221, da Constituição da República.

Capítulo XII

Da Família, Da Criança, do Adolescente, Do Idoso, e do Deficiente.

Art. 242. A família, base da sociedade, gozará de especial proteção do Estado, na forma estabelecida pela Constituição da República.

§ 1º O Estado e os Municípios assegurarão assistência à família na pessoa de cada um dos que integram, criando mecanismo para coibir a violência no âmbito de suas relações.

§ 2º É reconhecida a maternidade e a paternidade como relevante função social.

Art. 245. Ao Estado e aos Municípios compete:

I - criar centro de atendimentos para assistência, apoio e orientação jurídica à mulher, à criança, ao adolescente, ao idoso e ao deficiente no que tange às suas questões específicas;

II - criação e manutenção de albergues para a mulher, a criança, o adolescente, o idoso e portadores de distorções de comportamento ou personalidade, vítimas da violência;

Art. 246. A família, a sociedade e o Poder Público têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando-lhes participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.

§ 1º A assistência ao idoso deverá ser feita pela própria família, executada preferencialmente em seus lares e, somente na sua falta absoluta, pelos abrigos públicos ou subvencionados.

§ 2º Ao idoso maior de sessenta e cinco anos é garantida a gratuidade de utilização nos transportes coletivos urbanos e fluviais.

RESULTADOS DA IV CONVENÇÃO DOS ACADÊMICOS DA 3ª IDADE ADULTA DO AMAZONAS EM MAUÉS - NOVEMBRO/1997.

IV - Convenção de Idosos do Amazon

as

Local: Município de Maués - Amazonas

População: 70.000 habitantes

Área: 40.296 Km²

Está localizado à margem direita do Rio Maués a 258 Km da capital Manaus.

Tema: Política Nacional do Idoso

Dec. nº. 1.948 de 03 de julho de 1996.

Há quatro anos o Projeto Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª Idade Adulta, com sede principal na cidade de Manaus, capital do Estado do Amazonas, realiza a Convenção de Idosos, onde são feitos debates e discussões sobre determinado tema. Em 1998 o tema foi a Política Nacional do Idoso baseada no Dec. nº. 1.948, de 03/07/94.

Devido a problemas climáticos na região dificultando o acesso à cidade, os únicos municípios a participarem foram: Manaus e Maués, com 23 e 81 idosos respectivamente.

Os acadêmicos Idosos da cidade anfitriã, fizeram um festa para recepcionar os colegas de Manaus.

Durante os dias de Convenção cada município defendeu artigos do Decreto 1.948, de 03/07/96, simplificando-os para melhor entendimento do público semil.

Segue uma amostragem do que foi feito com alguns artigos do Decreto:

O Presidente da República Decreta:

Art. 1º. Na implantação da Política Nacional do Idoso, as competências dos órgãos e entidades públicas são as estabelecidas neste Decreto.

Art. 2º. Ao Ministério da Previdência e Assistência Social pelos seus órgãos compete:

I - estimular a criação de formas alternativas de atendimento não asilar;

II - coordenar, financiar e apoiar estudos, levantamentos e publicações sobre a situação social do idoso, juntamente com outros órgãos;

III - verificar junto aos outros órgãos Estaduais, Federais e Municipais a prestação da assistência social aos idosos nas modalidades asilar e não asilar;

IV - modalidade asilar - atendimento em regime de internato ao idoso sem vínculo ou sem condições de se sustentar;

Parágrafo Único. O idoso terá atendimento asilar ou seja morar no asilo, quando não tem família, abandonado pela família ou não tem condições financeiras para se manter e nem a família dele.

Art. 4º. Entende-se por modalidades não-asilares de atendimento:

I - Centro de Convivência: local onde o idoso permanece durante o dia, onde são feitas atividades físicas, recreativas, culturais, associativas e de Educação para a cidadania;

II - Centro de Cuidados Diurnos: Hospital Dia e Centro Dia: local onde o idoso dependente (deficiente) ou que possua deficiência temporária, permanente durante o dia para ter assistência médica;

III - Casa-lar: residência, em sistema participativo, cedida para instruções públicas ou privadas destinadas a idosos sem condições financeiras e sem família;

IV - Oficina abrigada de trabalho: local onde o idoso exerce atividades produtivas elevando assim sua renda financeira, sendo regida por normas específicas;

V - Atendimento domiciliar: é o serviço prestado ao idoso que vive só e seja dependente, este serviço é prestado em seu próprio lar, por profissionais da área de saúde ou por pessoas da própria comunidade e outros serviços podem ser feitos pela própria comunidade.

Art. 6º. Ao INSS - compete esclarecer ao idoso sobre os seus direitos previdenciários e os meios de exercê-los.

§ 1º. O Serviço Social - atenderá com prioridade, nos postos de seguro social, os beneficiários idosos em via de aposentadoria.

§ 2º. O Serviço Social - em parceria com outros órgãos governamentais e não-governamentais estimulará a criação e a manutenção de programas de preparação para a aposentadoria.

Art. 7º. Ao idoso aposentado (exceto por invalidez) que voltar ao trabalho quando acidentado será encaminhado ao Programa de Reabilitação do INSS.

O Município de Manaus, criou uma situação diferente para defender a sua parte; a Rádio Vovó, onde uma senhora locutora apresentava um programa de rádio que dava notícias sobre o atual Decreto. O Município de Maués apresentou em forma de mesa redonda.

Após três dias de Convenção os idosos foram divididos em grupos e acompanhados por professores para que juntos elaborassem propostas que melhorem a situação do Idoso no Município e no Estado.

Propostas dos Acadêmicos da 3ª. Idade de Maués

Projeto: Idoso Feliz Participa Sempre - Universidade na 3ª. Idade Adulta, relativas na IV Convenção de Idosos do Amazonas, baseadas no Dec. nº. 1948 de 03/07/96 que regulamenta a lei nº. 8.842 de 04 de janeiro de 1994, da Política Nacional do Idoso.

I - Criação do Conselho Municipal do Idoso constituído por idosos do PIFPS-U3^aIA do CCI, representantes da Câmara, Prefeitura, Secretaria do Bem Estar Social, professores dos grupos de idosos e Coordenação de Área.

II - Construção do Pavilhão Padrão para idoso nos moldes já existentes em Manaus, com os equipamentos ou materiais didáticos necessários (livros, TV, vídeo, telec. 2000).

III - Aplicação dos direitos de Idosos nos bancos e hospitais passando a existir atendimento preferencial, estabelecendo uma fila ou seja um caixa exclusiva para idoso, para que ele seja prioridade sem prejudicar os demais clientes ou pacientes.

IV - Verificação junto ao Governo do Estado da possibilidade do idoso de Maués com mais de 60 anos receberem o cartão “Direito à Vida”.

V - Aumento do número de profissionais para trabalhar com o idoso em Maués.

VI - Comparecimento das autoridades dos Municípios aos eventos políticos, culturais e sociais promovidos pelos idosos locais.

VII - Promoção de campanhas nas escolas sobre a problemática do idoso, suas características psicológicas, sociais e físicas, para que a criança, o adolescente, o jovem e o adulto entenda e esteja informado sobre essa fase da vida.

VIII - Promoção de Assembléias com todos os idosos do Município para informar sobre a profilaxia do envelhecimento de modo geral como por exemplo, saber o que está acontecendo com o seu corpo e mente e como deve agir para evitar traumas.

IX - Utilização de Programas de Rádio sempre voltado às causas da 3ª. Idade.

X - União dos próprios idosos em dar assistência (visitas) ao colega idoso quando o mesmo estiver doente.

Baseada nas propostas feitas pelos acadêmicos idosos ao final da Convenção chega-se a conclusão que os motivos primordiais forma alcançados; Despertar o Idoso para exigir seus direitos e estar informado sobre o dever de cada ministério com a sociedade idosa do país.

Cabe aos grupos pressionarem as autoridades locais para que as propostas sejam praticadas na realidade.

MISS AMAZONAS DA MELHOR IDADE

Concurso Rainha da Melhor Idade

...É um conto de fadas existentes até então para jovens, vira realidade entre jovens experientes da 3ª idade. Um concurso de Rainha, onde as senhoras, sem nenhum complexo de dizerem suas idades, enfrentariam uma passarela, não mostrando suas plásticas, mas mostrando seu charme, sua elegância e a beleza existente, apesar de sua idade.

Começavam os preparativos para as semi finais, e os vários grupos de idosos começavam a se agitar para eleger suas representantes. A festa de apresentação e eleição da 1ª Rainha da Melhor Idade foi realizada no Nacional Palace Clube no dia 11 de Dezembro de 1997. Dez charmosas candidatas compareceram, enfrentando pela primeira vez uma passarela em busca de um título com o qual reinariam durante o ano de 98 e lhe daria a oportunidade de concorrer ao título Rainha Brasileira da Melhor Idade 1998.

Todas elas estavam cientes e prontas para seguir fielmente o regulamento pre determinado pela Comissão Organizadora do Evento que dizia:

1 - No Concurso Estadual serão outorgados os seguintes títulos:

- Rainha da Melhor Idade - Amazonas / 98
- 1ª Princesa
- 2ª Princesa
- Miss Simpatia / 98
- Melhor Traje Típico

2 - As representantes deverão preencher as seguintes qualificações:

- Serem brasileiras;
- Terem, no mínimo 60 anos completos na data da inscrição;
- As representantes devem gozar de perfeita saúde, serem simpáticas e cooperativas, terem postura, personalidade, charme e beleza.
- Estarem representando um Clube da Terceira Idade.

3 - A seleção do Concurso RAINHA DA MELHOR IDADE / 98 ocorrerá no dia 11/12/97, no Nacional Pálace Clube.

4 - A candidata deverá anexar à ficha de inscrição:

- xerox da Carteira de Identidade;
- uma foto 4x7
- Declaração do Clube a que pertence.

5 - A representante e seu Clube serão responsáveis em conseguir patrocínio para:

- Traje Típico;
- Vestido Longo para o desfile da noite do Concurso.

6 - O desfile será na seguinte ordem:

- Traje Típico;
- Traje de Noite

7 - A Miss Simpatia / 98 - será escolhida pelas próprias candidatas;

8 - A representante compromete-se a ser pontual e cumprir todos os horários e programações;

9 - A candidata eleita Rainha da Melhor Idade - Amazonas / 98, representará seu estado no Concurso Miss Brasil - Melhor Idade.

OBS: As fichas de inscrição deverão ser entregues na sede da associação até o dia 20/11/97.

Quanto ao traje típico será observada a originalidade e criatividade. Sugerimos trajes típicos que abordem temas folclóricos da região amazônica tais como: Seringueiro, Pescador, Caboclo, Índia, Juteiro, Mãe D'água, Lenda do Guaraná, Lenda da Mandioca, Vitória Régia, etc.

Finalmente chegou o grande dia, e todas com muita graça, nervosas naturalmente, estavam prontas para conseguir o desejado título. A ordem do desfile programado foi o seguinte:

Concorrentes do concurso “Rainha da Melhor Idade - 1998”

- 01 - Albertina Miranda Breval
- Clube “Convivência Social da Polícia Militar”
- 02 - Cledeimar Gonçalves da Silva
- Programa “Idoso Feliz Participa Sempre” - U.A .
- 03 - Eva Nely de Oliveira Sirotheau
- Clube Reviver
- 04 - Francisca Brandão Rabelo
- Clube Renascer
- 05 - Maria Amélia Soares de Oliveira
- Grupo da 3ª Idade do SESI
- 06 - Maria Auxiliadora de Oliveira Rabelo
- Clube Sonhos Dourados
- 07 - Maria Sorlita Gonçalves de oliveira
- Clube de Idosos do Município de Maués
- 08 - Nadyr Palmeira Reis
- C.D.C do Dom Pedro
- 09 - Valdira Lima dos Santos
- Clube Orquídeas
- 10 - Waldemarina Nunes Coelho
- Associação de Motricidade e Estudos Gerontológicos do Amazonas.

Após o 1º desfile, ou seja o de Traje Típico, as candidatas entre si escolheram a Miss Simpatia 98, que elegeu a Senhora Eva Nely Sirotheau, representante do Clube Reviver.

Coube a comissão jugadora composta de Jornalistas, Cronistas e Damas de nossa Sociedade, escolher o Melhor Traje Típico e a Rainha da Melhor Idade 98 juntamente com a 1ª e 2ª Princesas respectivamente, e que teve o seguinte resultado:

- Rainha da Melhor Idade / 98 - Eva Nely Sirotheau
- 1ª Princesa - Nadyr Palmeira Reis - representante do clube C.D.C do Dom Pedro.
- 2ª Princesa - Waldemarina Lima dos Santos - Representante da AMEGAM
- Melhor Traje Típico - Maria Auxiliadora Rabelo - representante do Clube Sonhos Dourados.

A representante do Amazonas, irá representar o seu estado no mês de Setembro, em Alagoas no Concurso Rainha da melhor Idade 1998.

EXCURSÃO A PORTUGAL - CONGRESSO EGREPA 1997

Desde o início do ano letivo de 1997 foi divulgada a realização do Congresso da 3ª Idade, em Oeiras - Portugal, e abriram-se as inscrições para quem quisesse participar.

As inscrições forma feitas com bastante antecedência devido ao custo da viagem pois a mesma é feita por conta de quem quiser participar. Incluem-se no valor da viagem, o preço da passagem, hotel, locomoção, alimentação e despesas, dentre outras.

A equipe que viajou, era composta por coordenadoras do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre, professores e alunos, assim nomeados:

1. Rita Maria dos Santos Puga Barbosa
2. Nazaré Marques Mota
3. Zeneida Puga Barbosa de Oliveira
4. Valtimar Carneiro de Souza
5. Nélia Mendonça
6. Maria José Rodrigues
7. Lúcia Lira
8. Dagmar Mota
9. Darcy Modesto
10. Edna Sampaio
11. Zeneida Ribeiro
12. Conceição Almeida
13. José Miralha
14. Amélia Miralha
15. Francisca Íris
16. Madalena Nogueira
17. Waldomira Tavares
18. Maria Vanilda
19. Juracy Rodrigues
20. Eneida Miranda Braga
21. Nice Monteiro
22. Aracy Tavora Leite
23. Enith Peixoto
24. Isabel Almeida

A viagem ocorreu no dia 21 de setembro de 1997, de madrugada, no avião VARIG que nos deixou em Recife, onde passamos de meio dia as 20h, e onde tomamos o vôo internacional.

Depois de voar uma noite inteira e mais uma parte da manhã, chegamos à cidade do Porto e finalmente, Lisboa, onde ficamos instalados.

Fomos recebidos em Lisboa pelo professor Dr. Daniel Luzia do Conselho dos Reitores da Universidade Portuguesa (CRUB), que nos serviu de cicerone e nos deu toda assistência, passando conosco pela cidade e visitando lugares famosos e históricos como o mosteiro dos Jeronimos, a Torre de Belém, o monumento aos navegadores e descobridores e a Catedral de Lisboa.

O Sr. Luzia chamou a nossa atenção para a arquitetura da cidade, onde o moderno contrasta com as construções antigas e históricas.

Lisboa é uma cidade lindíssima, muito limpa e pacata, onde se vê o valor que as coisas têm. Acho que cada folha de árvore, cada pedra das calçadas têm uma história para contar.

Fomos instalados num hotel por conta da Universidade de Lisboa e um ônibus (auto-car) foi colocado à nossa disposição para nos levar onde quiséssemos ir. O nome do hotel em que ficamos é Residencial Imperador e fica à rua 5 de outubro (data importante para os portugueses - Proclamação da República de Portugal).

No dia 23/09/97, saímos no ônibus que nos levou a visitar Igrejas, Praças, monumentos, assistimos missa e fomos comer pastéis de nata, doce famoso de Portugal. Passeamos de trenzinho pelos arredores da cidade.

Visitamos o Castelo de São Jorge, a Igreja de Santo Antônio e fomos a uma feira, onde, para nossa surpresa, fizemos compra em Real.

Depois de passear dois dias em Lisboa fomos para a estação de trem tomar o comboio para ir a Madrid onde chegamos no dia seguinte.

Que bela cidade é Madrid!

Prédios antigos, Palácios, Castelos e jardins com flores, muitas flores.

Em Madrid a magia é muito forte. Parece que estamos vendo as damas e os cavalheiros antigos, nos salões dos palácios.

Instalamos-nos no hotel Gelícia que fica na Gran Via.

Andamos de metrô, visitamos o museu da Rainha Sofia, Museu Del Prado.

Estivemos num parque estadual de jardim que é quase do tamanho de uma cidade. Acho que foi o lugar e mais bonito que já vi na vida. Cada árvore, cada flor, cada animalzinho nos dá uma lição.

Madrid é uma cidade muito bonita as mulheres são lindas e bem vestidas, o comércio tem muita coisa boa para comprar, a comida é excelente mas, é tudo muito caro.

Ainda na Espanha, fomos a Toledo, parece que incorporamos com os santos, encontramos com os vultos da Igreja Antiga, com os Inquisidores e com os Mártires.

Que pena temos que deixar a Espanha e voltar para Portugal. Tomamos o trem noturno e chegamos às 8:30h à estação em Lisboa, onde o ônibus já nos esperava e fomos para o hotel.

Esta foi a nossa segunda etapa em Lisboa.

Depois do almoço, fomos visitar Sintra e Queluz há um castelo onde alguns atores vestem roupas de príncipes e de princesas e brincam com os visitantes.

No dia seguinte visitamos Evora e Almada. Almada tem um monumento ao Cristo Redentor e Evora tem muita coisa bonita para se ver, com o Templo de Diana e a Igreja de São Francisco que tem uma capela cujas paredes são feitas de ossos de 5.000 pessoas que morreram por motivos políticos ou em guerras religiosas. É uma visão macabra e malcheirosa mas vale a pena ser vista. Visitamos o Tagus Park onserão as conferências e a Vila olímpica onde serão as apresentações de esporte e jogos.

Durante os dias de congresso, somente os professores tomaram parte das conferências. Os alunos ficaram na Vila Olímpica.

Na participação do Brasil, foi apresentado o boi bunbá, dançado pelos idosos, para abrir os festejos.

O grupo entrou fantasiado de índios e dançou. Foi um delírio total da platéia. Todos os presentes também dançaram, aplaudiram e arrancaram as fantasias dos brincantes. A fantasia da cunhãporanga foi fazer parte do acervo do museu.

A turma brasileira abriu e encerrou o festival.

De 01 a 04 de outubro foram dias inesquecíveis de convivência com os idosos portugueses e o entrosamento foi perfeito.

A última conferência foi a 04 de outubro e desta também os idosos do Amazonas participaram. Após a conferência somente duas apresentadoras foram chamadas para serem inquiridas - Rita Puga (do Brasil) e uma prof^a. da Hungria

Terminado o Congresso, fomos convidados a passear na cidade do Porto.

A caminho do Porto, fomos visitar Fátima onde assistimos missa no Santuário, e almoçamos, passeamos no comércio.

Chegamos ao Porto às 20h e fomos alojados na casa do Universitário, que é um hotel 4 estrelas, onde passamos três dias. Dormimos no alojamento, tomamos um café de reis no restaurante da Faculdade de Educação Física do Porto e passeávamos o dia todo visitando as belezas do

Porto, fábricas de veículos, Câmara Municipal, Shoppings e visitantes Braga e Guimarães, visitamos a Prefeitura recebendo presentes.

O Reitor da Universidade do Porto, homenageou com um jantar no Clube do Professor e foi a mais bela homenagem que recebemos.

Voltamos à Lisboa e à noite fomos a uma Casa de Fado onde assistimos uma belíssima apresentação de canto e dança.

É hora de voltar para casa. Que pena!

Finalmente tomamos o avião de volta para casa, passamos por São Paulo onde fizemos baldeação e chegamos a Manaus, alegres por chegar à casa e rever nossos queridos e tristes por terminar uma bela viagem.

Se Deus quiser, faremos outra!

Ao Dr. Almir Liberato da Silva, o nosso agradecimento e ao Conselho dos Reitores das Universidades Portuguesas (CRUB), a Universidade do Porto em especial a Faculdade de Educação Física, que em muito favoreceram-nos concernente e tornaram muito mais fáceis nossa participação neste evento levando em consideração que todos foram por conta própria.

Eneida Braga

CAPACIDADE DE ABDOMINAL E DE FLEXORES DE QUADRIL DE ADULTOS IDOSOS MAIORES DE 60 ANOS ENGAJADOS EM PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA GERONTOLÓGICA EM MANAUS.

Segundo Kiss (1987) a avaliação em Educação Física envolve aspectos biológicos e educacionais. Portanto, há que se seguir modelos sistemáticos de avaliação em função de se entender os resultados da estratégia empregada num programa educacional empregada racionalmente por profissionais de Educação Física.

As pessoas sedentárias lucram com certas rapidez de absorção orgânica na participação em programas de atividades físicas.

Por tudo isso, esta pesquisa propôs e estudou a avaliação abdominal e de flexores de quadril de adultas idosas maiores de 60 anos que participam de um programa de atividades físicas, baseado em Leite (1983), com avaliação em capacidade abdominal e flexores de quadril, adaptado pela pesquisadora Mota (1994).

A relevância desta pesquisa no âmbito científico para região, é a originalidade de ser inédita. No âmbito social poderá demonstrar a real capacidade abdominal de pessoa com mais de 60 anos tanto para a clientela, como para pessoas que precisam de uma motivação para participar destes programas e para os orientadores destes programas para analisar o resultado da aplicação de seus programas.

Conforme Everroad (1975) “O fortalecimento dos músculos abdominais pode ajudar as funções intestinais, estes também ajudam a sustentar aparte inferior da coluna”, eis aí chaves para explicar a importância desta investigação.

Esta pesquisa tem como objetivos:

- Identificar a capacidade abdominal e de flexores de quadril de adultas idosas maiores de 60 anos engajadas em programas sistemáticos de atividades físicas em Manaus de acordo com Leite (1983), modificado por Mota (1994).
- Comparar os resultados do teste abdominal e de flexores de quadril aplicado em 2 grupos diferentes de adultas idosas maiores de 60 anos engajadas em programas de Educação Física Gerontológica em Manaus.
- Cruzar os resultados do teste abdominal e de flexores do quadril com os dados pessoais de adultas idosas maiores de 60 anos engajadas em

programas de Educação Física Gerontológica em Manaus culminando num perfil de cada um dos 2 grupos.

Metodologia

Adultas maiores de 60 anos engajadas em programas de Educação Física Gerontológica em Manaus: Hidroginástica do SESC no Clube do Campos Elíseos; Caminhada Ecológica, Hidromotricidade e Natação da Universidade na 3ª Idade Adulta.

O número representativo de 10 pessoas de cada grupo.

Estas pessoas encontram-se nestes programas entre 3 a 4 meses seguido no máximo.

O ponto principal do levantamento foi a aplicação do teste abdominal em uma tomada baseado na descrição de Leite (1983), modificado por Mota (1994), apenas a posição de membros superiores livres.

O teste objetiva a resistência localizada da musculatura abdominal e flexora do quadril. Na posição de decúbito dorsal, sem fixar os pés, as pernas semiflexionadas (90), mãos livres. O exercício consiste em sentar-se, enrolando, de forma sucessiva, a cabeça e o tronco sobre os membros inferiores, contar “um” cada vez que voltar a posição inicial.

Metodologia do teste.

- a) A duração é de 45 segundos.
- b) Deve-se explicar o exercício e fazer os testados executarem duas vezes para observar se sabem realizar o movimento corretamente.
- c) Um colchonete de espuma ou borracha poderá ser colocado na altura do cóccix.
- d) Devem ser tomados estes cuidados: não fixar os pés; colocar pernas a 90; mãos livres.
- e) O exercício deverá ser feito até a posição sentado.
- f) Classifica-se o indivíduo conforme o número de repetições que realizar em 45 segundos.

-Apresentação e discussão dos resultados.

-Apresentação e características gerais das pesquisadas.

As adultas idosas pesquisadas apresentaram a seguinte distribuição por frequência e percentual por idade discriminadas na tabela 2.

Tabela 2- Apresentação das pesquisadas por idade.

Idade	SESC		U3 ^a . IA	
	F	%	F	%
60-65	5	50	4	40
66-70	5	50	3	30
+70	-	--	3	30

SESC - Serviço Social do Comércio.

U3^a. IA - Universidade na terceira Adulta.

F - Frequência.

% - Percentual.

Quanto a naturalidade foram destacadas como mais freqüentes a amazonense e a acreana como pode ser visto na tabela 3.

Tabela 3 - Naturalidade das pesquisadas.

Naturalidade	SESC		U3 ^a . IA	
	F	%	F	%
Amazonas	6	60	7	70
Acre	3	30	1	10
Rio G. do Norte	1	10	-	--
Ceará	-	--	1	10
Pará	-	--	1	10

O tempo de participação no programa variou entre o mínimo de menos de um ano e entre 2 e 3 anos, sendo um item interessante, na demonstração do interesse e constância das participantes nos respectivos programas como é registrado na tabela 4.

Tabela 4 - Tempo de participação no programa de atividade física.

	SESC		U3 ^a . IA	
	F	%	F	%
Menos de 1 ano	2	20	-	-
1 ano	1	10	3	30
1 - 2 anos	3	30	7	70
2 - 3 anos	4	40	-	-

O número de sessão por semana na Universidade na Terceira Idade Adulta, caminhada ecológica, natação, hidromotricidade gerontológica duas sessões de 60 minutos semanais sendo a primeira segunda e quarta feira e as últimas terça e quinta feira, sendo as acadêmicas da terceira idade adulta participantes de quatro sessões semanais de 60 minutos.

O SESC uma sessão de uma hora hidrogenástica com professor graduado.

A respeito do hábito da atividade física durante a vida, mas uma vez é confirmado os trabalhos anteriores neste estado da ausência deste hábito nesta cultura (Puga Barbosa et al 1987, 1988). Comprovado nas respostas das pesquisadas do SESC em 80% com não e na Universidade na Terceira Idade Adulta 90% na prática esportiva e no âmbito da atividade física SESC 70% de negatividade e Universidade da Terceira Idade Adulta 80%, uma maioria esmagadora com este perfil visto na tabela 5.

Tabela 5 - Hábitos de atividade física.

	SESC			U3ª. IA		
	sim F	% %	não F	sim F	% %	não F
Praticou esporte durante a vida	2	20 80	8	1	10 90	9
Ativ. Fís. programada durante a vida	3	30 70	7	2	20 80	8

Capacidade abdominal e de flexores de quadril de adultas idosas maiores de 60 anos engajadas em programas sistemáticos de atividade física em Manaus de acordo Mello (1983) modificado por Mota (1994).

O teste aplicado contou com a seguinte observação assistemática na execução :

1) de acordo com Leite (1983) o teste é realizado em 45 segundos, o teste objetiva medir a resistência abdominal, sem pés fixados, da posição deitada a sentado com mãos entrelaçadas atrás da nuca.

de acordo com Mota (1994) o teste foi modificado na posição das mãos livres e analisando nas tônicas capacidade abdominal baseado na descrição de Mello (1983) onde a flexão anterior da coluna é feita pelo reto e oblíquo do abdome nas porções lombar e abdome entrando os flexores do quadril.

O que significa que o movimento completo de deitado a sentado se subdivide em análise progressiva no que concorda e utiliza a autora: capacidade abdominal e de flexores de quadril (distinguido entre si os dois aspectos).

Se por um lado foi registrado o número de repetição quantitativamente, por outro lado asistematicamente foi destacado a qualidade do movimento na subdivisão:

- a) elevação do tronco pelos abdominais.
- b) finalização do movimento com a flexão do quadril até a posição sentada levando em consideração Mello (1986).

Daí o porque do título deste trabalho enfatizar “capacidade abdominal de flexores de quadril”.

O resultado dos testes quantitativamente é demonstrado na tabela 15.

Tabela 15 - Resultado do teste.

Idade	SESC		U3ª. IA	
	F	%	F	%
60	2	20	-	--
61	-	--	-	--
62	1	31	-	--
63	-	--	2	22
64	-	--	2	19
65	2	17	-	--
66	3	26	2	17
67	2	26	-	--
68	-	--	1	16
69	-	--	-	--
70	-	--	1	19
71	-	--	-	--
72	-	--	1	16
73	-	--	-	--
74	-	--	-	--
75	-	--	-	--
76	-	--	-	--
77	-	--	1	14

Resultados que encaixam-se no item avaliação pois foi feitos obedecendo critérios, como uma maneira estruturada de observar aptidão física classifica, mede e serve para comparar grupos (Kiss,1967).

Onde as pesquisadas são o centro de processo que se desenrola nos itens pedagógico didático de conteúdo (o que ministrar) estratégia (como ministrar) redefinição (feed back) e avaliação (como concluir sobre o produto do processo desenvolvido).

O teste optado pela pesquisadora infelizmente não foi exaustivamente testado na faixa etária pesquisada, mas o foi para idade infantil, adolescentes e até para adultos jovens, relacionando o resultado do teste da pesquisa com o de Pollok (1978) pode-se dizer que os resultados são satisfatórios em número de repetições, sendo que a diferença entre ambos reside na execução de 1 minuto e 45 segundos da atual pesquisa, baseada em Leite (1983) o qual não apontou resultados quantitativos em tabela, em seu trabalho para que agora fosse feita a comparação.

No sentido da avaliação qualitativa, o que a pesquisadora pode constatar, foi que as pesquisadas num valor quase que total apresentaram a

dificuldade da flexão do quadril, ficando então enfático que estes grupos do SESC e da Universidade na Terceira Idade Adulta apresentaram capacidade abdominal acima das expectativas enquanto a flexão de quadril não se apresentou da mesma forma, sendo futuros motivos de replanejamento docente dos orientadores dos programas.

5.3 - Comparação dos resultados do teste abdominal e de flexores de quadril aplicado em dois grupos diferentes de adultas idosas maiores de 60 anos engajadas em programas de Educação Física Gerontológica em Manaus.

A tabela 15 apresentou os resultados por idade onde o SESC teve participação entre 60 a 67 anos dentre as pesquisadas repetições média mínima de 17 e máxima de 31, já as acadêmicas a 77 anos dentre as 10 pesquisadas repetições de média mínima de 14 e de máxima de 22 repetições.

Houve como resultado comparativo as participantes do SESC se sobressaíram nos valores de repetições, entretanto não houve tanta diferença, destacando que, a faixa etária das acadêmicas da Universidade na Terceira Idade Adulta são maiores que as do SESC, o mais importante disto tudo é que confirma a importância destes programas mesmo para pessoas que não tiveram este hábito (atividade física) durante a vida. Apontando claramente a importância do movimento como elemento capaz de potencializar as capacidades humanas em qualquer faixa etária com sessões maiores ou menores semanalmente, atingindo os fundamentos literários sobre o envelhecimento saudável com destaque para a prática psicomotora da educação e recreação (Morehouse, 1975, Silva, 1984, Leite, 1983, Meinel, 1984, Rauchback, Wagon, Baur e Eleger, 1984, Lorda Paz, 1990), o que parecia ser reforçado é o exercício dos flexores do quadril em ambos grupos, pois não se mantiveram firmes na execução efetiva de 45 segundos.

5.5 - Considerações associativas dos resultados do teste abdominal e de flexores de quadril com os dados de apresentação de adultas idosas maiores de 60 anos engajadas em programas de Educação Física Gerontológica em Manaus.

O ponto de partida destas considerações, e o fato da atividade física orientada ter entrado nas vidas de adultas idosas maiores de 60 anos um tanto tardiamente, mas o ponto de convencê-las a tomar um hábito saudável, o que as pós aptas a participar da pesquisa.

Em segundo lugar suas capacidades abdominal comprovada e necessitando reforço na flexão do quadril.

6 - Conclusões

No movimento da Educação Física Gerontológica no Amazonas o SESC e a Universidade do Amazonas são instituições que se destacaram por oferecer serviço bem orientado criando então tradição.

As pesquisadas de ambos grupos com idade a partir de 60 anos se mostram totalmente capazes da atividade motora em forma de teste físico.

As pesquisadas de ambos grupos são pessoas que assinalam seu organismo com condições satisfatórias de saúde mesmo não tendo sido a atividade física hábito em etapas anteriores.

As pesquisadas de ambos grupos mostram com engajamento consciente nos programas até porque se beneficiam orgânica e recreativamente dos mesmos no mínimo menos de um ano as mais comuns nestes dois grupos.

O grupo do SESC foi o que apresentou as pesquisas com menos idade entre 60 a 67 anos, o da Universidade na Terceira Idade Adulta começou de 63 a 77 anos, tendo em vista que os locais destes programas ficou claro, a capacidade autônoma das pesquisadas deslocar-se para participação matutina no sábado ao balneário do SESC no Campos Elíseos e de segunda a quinta vespertinamente do Campus - Faculdade de Educação Física Universidade do Amazonas das acadêmicas da Universidade na Terceira Idade Adulta.

Se a pesquisa fosse proposta para ser realizada com o sexo masculino a amostra seria menor que 10 de cada grupo, numa demonstração de credibilidade destes programas para o sexo masculino, arraizado de sexo forte.

Estes programas são de suma importância para a região norte.

Os programas de atividade física no envelhecimento são positivos como aponta a literatura revisada Silva (1981), Baur e Eleger (1983), Puga Barbosa et al (1987 e 1988), Lorda Paz (1990), Rauchback (1988), Wagon (1990), Meinel (1984), entre outros.

A realização de teste físico foi um fato novo na vida das participantes de ambos os grupos.

O teste físico foi uma tarefa realizada com responsabilidade por cada uma das participantes da cada um dos grupos pesquisados.

Ambos grupos demonstraram capacidade abdominal desenvolvida pela prática sistemática de atividade física, mas necessitam reforço na capacidade de flexores de quadril.

Os planejadores de ambos programas precisam rever os conteúdos didáticos fortalecendo flexores de quadril o que certamente melhorará mais a aptidão física das participante.

A maioria dos autores e respectivas baterias classificam o teste como avaliação abdominal mas esta autora não concorda por se fundamentar na literatura da anatomia do movimento de Daniels e Worlhenghan (1975), Kandal e colaboradore (1980), Figueiredo (1981), Mello (1986), Wirhed (1986), Calais-Geramain e Lamotte (1992), mostrada didaticamente (figura 10) que os músculos abdominais elevam o tronco, mais o movimento de sentar é completado pelos flexores do quadril, os mesmos mostram fraqueza em indivíduos que não conseguem complementar o movimento de sentar.

Referências Bibliográficas

- BAUR, R; EGELER, R. (1983) - Ginástica , jogos e esportes para idosos. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico
- CALAI-GERMAIN, B.; LAMOTTE, A. (1992) - Anatomia para o movimento 1 e 2. São Paulo, Manole.
- DANIELS, L.; WORTHINGHAM, C. (1975) - Provas de função muscular, 3ª edição, Rio de Janeiro, Interamericana.
- EVERROAD, J (1975) - Como perder a barriga. 10ª edição, Rio de Janeiro, Record.
- FIGUEIREDO, S. Ap. S. (1981) - Técnicas modernas de ginástica geral, 2ª edição, São Paulo, Nobre.
- KENDALL, H. O. e Colaboradores (1980) - Músculos - provas e funções, 2ª edição, São Paulo, Manole.
- KISS, Maria A. P. D. (1987) - Avaliação em Educação Física. Aspectos Biológicos e Educacionais. São Paulo, Manole.
- LEITE, F. P. (1983) - Segurança, descontração e saúde na terceira idade. Revista Brasileira de Educação Física e Desportos, Brasília, Nº 51, p. 25-31.
- LORDA PAZ, L. R. C. (1980) Medidas e avaliação em Educação Física, 5ª edição, Rio de Janeiro, Interamericana.
- MEINEL, K. (1984) - Motricidade II Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico.

- MELLO, P. R. D. de (1975) - Fisiologia Del Ejercicio. 3ª edição, Buenos Aires.
- MOTA, N. M. (1994) - Capacidade abdominal e de flexores de quadril de adultas idosas maiores de 60 anos engajadas em programas de Educação Física Gerontológica em Manaus. Programa de pesquisa apresentado ao Curso de Educação Física em Gerontologia Social - UA-PROPESP-FEF, Manaus.
- POLLOCK, M. L. e Colaboradores (1978) - Health and fitness through physical activity, New York, Jonh Wily and Sons citado por FARINATTI P. de T. V.; MONTEIRO, W. D. (1982) - Fisiologia e avaliação funcional, Rio de Janeiro, SPRINT.
- PUGA BARBOSA, R. M. S. et all (1987) - Imagens: clínicas psicomotora - amostra da população de Manaus na faixa etária superior a 50 anos, Monografia UA-SUBPESP-DEF Manaus.
- RAUCHBACK, R. (1994) - Ginástica para terceira Idade. Curitiba, Lovise.
- SILVA, B. P. (1981) - A importância do exercício físico para pessoas idosas. Caderno da Terceira Idade, São Paulo, nº 9
- TURRA, C. M. G. (1975) - Planejamento de ensino, e avaliação. 4ª edição. Porto Alegre, p. 307.
- WIRHED, R. (1986) - Atlas de anatomia do movimento. S

A Vida Após os Anos 80 de Idade

Mário Antônio Sayeg

Professor Titular da ENSP/ FIOCRUZ – MS

Coordenadora do núcleo de Estudante em Saúde do Idoso Diretor Científico da SBGG/RJ

O “age boom” foi um dos fatores demográficos de maior significação na história dos povos merece suas fundas repercussões e impactos sobre a leitura social, política, econômica e sobre os serviços de saúde.

Os estudantes já realizados evidenciam mudanças no perfil epidemiológico e na estrutura etária da população, as quais continuarão aceleradas no primeiro quartil do século XXI. As projeções estão a indicar, com razoável confiabilidade que o segmento daqueles na Terceira idade será parte substantiva da população. De resto, faltam apenas 28 ano para chegar-se ao ano 2.025, ocasião em que a população com idade 60 anos terá crescido dramaticamente, tanto em países desenvolvidos quanto naqueles em desenvolvimento, impondo a criação ou adaptação de modelos assistenciais integrados para atender às demandas que o envelhecimento populacional requer. As projeções indicam, para o ano 2.025, que dois terços da população idosa do mundo (60 e mais anos) residirão em países pobres prevendo-se, em milhões de idosos:

284 para a China, 148 para a Índia, 31 para a Indonésia, 30 para o Brasil, 18 para Paquistão, 17 para o México e Bangladesh, 16 para a Nigéria e assim por diante. No período 1975-2.025 a população mundial terá tido um crescimento de 102%, enquanto a população de idosos terá aumento 224%.

Em 199º, era a Suécia a nação com maior proporção de idosos (17,9%), seguida pela Noruega (16,3%), Reino Unido (15,7%) e Dinamarca (15,6%). O Japão por sua vez, no ano 2.020 alcançará a proporção de 25,7%, ou seja, 1 (um) em cada 4(quatro) habitantes terá 65 anos de idade. No Brasil, se a proporção de idosos era de 7% em 1991, há previsões de que alcançará 15 a 16% no ano 2.025.

Nos Estados Unidos da América do Norte, em 1990 havia cerca de 31.071.000 de idosos com 65 e mais anos. Destes, 3.021.000 com idade 85 de idade.

No Brasil, segundo dados do I.B.G.E., a população de 30 anos praticamente dobra a cada 20 anos:

1950 2.197.471

1960 3.312.420

1970 4.716.208

1980 7.266.017

1991 10.722.705

Alongamento de vida

Mais do que crescimento do número de pessoas que se adentraram nos anos 60 da vida, a análise dos resultados dos censos de 1940 e 1991 indica um crescimento de 4,5 vezes na faixa etária de 60-69, enquanto se observou um crescimento de 6 vezes na população de 70 anos e mais.

	1940	1991	%
60-69	1.076.139	6.412.516	455,6
70	699.375	4.309.787	619,0

As projeções d I.B.G.E para 2.020, divulgada no anuário estatístico de 1994,são coerentes com a expectativa de alongamento da vida.

	1991	2.020
População atual	146.825.471	200.306.000
População >ou=a 60	10.722.705	30.000.000
População >ou=a 80	1.129.051	3.069.000

A esperança de vida ao nascer é um indicador dos mais usados internacionalmente, tanto para avaliar o envelhecimento populacional como, em termos epidemiológico, para indicar os níveis de saúde.

Segundo o I.B.G.E, os dados de 1980 e 1991 revelam um incremento na esperança de vida ao nascer, na década, observando em ambos os gêneros e me todas as macro-regiões.

Censo	Gênero			Macro-regiões				
	Masc.	Fem	Ambos	N	Ne	SE	S	CO
1980	58,9	64,7	61,8	61,3	58,7	64,5	65,3	63,5
1991	62,3	69,1	65,7	67,4	64,2	67,5	68,7	67,8
2000	68,5							
2020	75,5							

Fonte: Anuário Estatística do I.B.G.E - 1994

- Projeções

Em 1991, a esperança da vida ao nascer era de 3,2 anos maior na mulher e entre as macro-regiões, a menor a do nordeste com 64,2 anos e a maior do sul com 68,7 anos.

No entanto, a OBREVIVÊNCIA MÉDIA, em anos, daqueles que alcançaram os 60 anos de idade seria de 18,2 para os homens e 20,3 para as mulheres. Após os 70 anos de idade a SOBREVIVÊNCIA MÉDIA passará a mais 11,3 e 13,2 anos respectivamente.

Outros indícios mais detalhados sobre o alongamento da vida podem ser colhidos quando se analisam os dados dos censos demográficos específicos das unidades da federação, pois registram

os segmentos populacionais das faixas etárias entre 60 a 100 e mais anos de idade. Surpreendentemente, no censo de 1991, foram encontradas 13.865 pessoas com 100 e mais anos de idade.

Esta tabulação mostrou que para os 10.706.296 idosos (60 e mais) existiam

<u>60 - 64</u>	<u>65 - 69</u>	<u>70 - 74</u>	<u>75 - 79</u>	<u>80 - 89</u>	<u>90 - 99</u>	<u>100</u>
3.636.858	2.774.950	1.889.918	1.290.098	985.930	114.623	13.865
% 33,97	25,92	17,65	11,05	9,21	1,07	0,13
	59,89	29,70				
	88,59					
				40,11		

Estes dados revelam que cerca de 40% dos idosos recenseados em 1991 tinham 70 anos e, contudo, observa-se que há redução de cerca de 50% quando se passa de 60 – 69 para 70 – 70; e de 69% entre as faixas etárias 70 – 79 e 80 – 89. Esta queda ainda mais se acentua (84%) entre as faixas 80 – 89 e 90 – 99.

Buscou-se um indicador que permitisse comparar o grau de envelhecimento nas faixas críticas 80 – 89, 90 e 100 anos de idade, nas diferentes unidades da federação.

Pop. 80 - 89 anos	Pop. 90 - 99 anos	Pop. 1000 anos
X 1000	X1000	X 1000
Pop. 60 anos	Pop. 60 anos	Pop. 60 anos

A distribuição nesta faixa etária em relação à população idosa total revelou-se as seguintes variações, em alguns Estados Tornados como exemplo.

POPULAÇÃO

Unid.Federação	60 ANOS NÚMERO	80-89 ANOS NÚMERO 0/00	90-99 ANOS NÚMERO 0/00	100 ANOS NÚMERO 0/00
Pará	240.856	23.101 95,9	2.465 10,2	98 2,19
Amazonas	88.805	7.467 84,1	671 7,6	153 1,72
Maranhão	298.493	29.101 97,5	2.911 9,8	384 1,29
Ceará	490.505	53.809 109,7	6.633 13,5	517 1,05
Paraíba	289.756	31.721 109,5	3.856 13,3	258 1,24
Pernambuco	559.068	56.049 100,3	6.440 11,5	721 1,29
Bahia	876.790	91.631 104,5	11.871 13,5	1.868 2,13
Espírito Santo	175.001	16.694 95,4	2.079 11,9	346 1,98
Rio de Janeiro	1.182.534	106.053 90,2	13.155 11,1	1.348 1,14
São Paulo	2.437.471	211.746 86,9	22.476 9,2	2.244 0,92
Minas Gerais	1.188.992	109.055 81,7	12.893 10,8	1.629 1,37
Paraná	531.507	46.116 86,8	4.742 8,9	744 1,40
Santa Catarina	306.806	24.853 81,0	2.542 8,3	321 1,05
Rio G. do Sul	812.302	73.497 90,5	8.265 10,2	918 1,13
Goiás	230.435	18.733 81,3	2.141 8,9	328 1,42
Brasil	10.706.242	985.930 92,1	114.623 0,7	13.865 1,30

As proporções assim construídas indicam que superam as médias nacionais:

As proporções assim construídas indicam que superam as médias nacionais:

Faixa etária 80-89 anos = Ceará, Paraíba, Bahia, Pernambuco.

Faixa etária 90-99 anos = Ceará, Paraíba, Bahia, Pernambuco.

Faixa etária 100 anos = Pará, Amazonas, Bahia. E. Santo. M. Gerais e Goiás.

A explicação para esse incremento no “lifen Span” estaria numa combinação favorável de fatores genéticos e comportamentais em termos de estilo de vida?

As diferenças tão acentuadas, em números absolutos, criam expectativas de que haveria uma “onda” populacional sobrevivente que começa engrossar as faixas etárias mais serotinas, em que pesem as elevadas taxas de mortalidade na 4^o idade.

O alongamento da vida humana, com qualidade, tem a ver com:

- Fatores genéticos;
- Fatores ambientais;
- Fatores comportamentais;

Há evidências de que o potencial genético favorável as revela na função imunológica, reduzindo os riscos de morte por doenças infecciosas agudas, principalmente as pneumonias, nas doenças auto-imunes, assim como pode manter o metabolismo das gorduras no sangue. Bloqueando dislipidemias entre outras. Por outro lado, sirvam de exemplo as alterações nos cromossomos 14 e 21 responsáveis por demências. Há esperança de que o mapeamento de genoma e a engenharia genética permitirão que sejam delatados genes desfavoráveis e ou incorporados aqueles compatíveis com a melhor qualidade de vida.

Os fatores ambientais dizem respeito as eco-circunstância, desde a infância à maturidade, onde os ambientes e comunitários, em seus aspectos biológicos, psicológicos, sociais, culturais econômicos interagem o ser humano.

Os fatores comportamentais vinculados, uns à sociedade e outros a cada indivíduo, manifestam-se no estilo de vida – sedentarismo, obesidade, hábitos alimentares, fumo, álcool e outras dependências, “Stress”.

O desenvolvimento de atitudes e comportamentos preventivos, nos quais se incluem o auto-cuidado, a vacinação e os exames de como estes fatores, sinergicamente, podem confluír para o alcance de melhores níveis de saúde.

Reflexos Epidemiológicos

- O “Idoso Idoso”, de 80 anos e mais anos, pode acumular várias condições mórbidas, nem sempre referidas nos registros hospitalares ou mesmo nos atestados de óbito. O alongamento da vida tem sido possível, graças à prevenção, principalmente no controle dos fatores de risco e no manejo de modernas tecnologias.

Condições Mórbridas

Perinatais	Acidentes	Cárdio Vasculares
DIP	Envenenamento	Neoplasia
Desnutrição	Violências	AVE
IRA		DPCO e Asma
		Brônquica
Diarréia		Pneumonia Influenca
Acidentes		Diabetes Mellitus
		Quedas e Fraturas
		Doenças osteo- articulares
		Demência, D. Parkinson

0 5 10 15 20 25 30 40 50 60 70 80 90 100 + anos

Os estudos longitudinais realizados em Framingham permitiram avaliar a importância dos fatores de Risco na gênese das doenças cardiovasculares. Ficou patente o efeito protetor do HDL, dos estrógenos, das atividades físicas e dos riscos representados pelo LDL e triglicerídeos elevados nas dislipidemias. O fumo, os diabetes mellitus descompensado, a intolerância à glicose, o fibrinogênio, a HVE (identidade no ECG), o climatério, as quedas com fraturas, a

osteoporose, o sedentarismo e a obesidade são condições mórbidas relevantes que podem ser prevenidas ou controladas.

Além destas doenças, as comorbidades também podem se instalar na esfera sensorial dada as limitações causadas pela deficiência visuais, auditivas e olfativas, distúrbios dos reflexos proprioceptivos, com risco subseqüentes de acidentes.

Doenças, distúrbios e transtornos impactam a qualidade funcional da vida, no que concerne às atividades de vida diária (AVD) ou as atividades instrumentais da vida diária (AIVD). Contribuem para o isolamento e a solidão quando associados a perdas na família. Com o avançar da idade reduzem-se, progressivamente, as capacidades de realizar as atividades, sem auxílio.

Consoante tenha sido a interveniência dos fatores de risco ambientais e ou comportamentais, o envelhecimento pode ser tanto bem sucedido, como no extremo oposto fragilizante. Entre estas situações muitas outras podem ser encontradas, geográfica ou temporalmente, requerendo modelos assistenciais adequados. Nos USA na faixa etária 80 anos de idade, em geral, 80% são idosos bem sucedidos, vivendo com relativa independência para as suas atividades diárias. A medida em que se agravam as condições biopsicossociais o idoso tende a requerer cuidados progressivos no lar ou em instituições.

O risco aumenta nos idosos solitários, deprimidos ou mesmo desmotivados, nos portadores de distúrbios cognitivos, naqueles com antecedentes de várias quedas, com incontinência e os que superam mal as morbidades anteriores (seqüelas).

As doenças cardiovasculares ocupam grande destaque na mobilidade contemporânea, causando 40 – 50% das mortes. Contudo, a intervenção sobre os fatores de risco comportamentais está fazendo declinar estas elevadas taxas de ocorrências cardiovasculares.

Segundo os dados do serviço epidemiológico de secretária de saúde do município do Rio de Janeiro, em 1984, às DCV representa 54,6% do total de óbitos, participação esta reduzida a 42,1% em 1994. Neste período, a mortalidade por neoplasias praticamente não se modificou, pois em 1984 representa 16,7% do total e, em 1994, 16,2%. Uma queda de 20%, nos últimos anos na mortalidade por DCV em São Paulo já fora evidenciados por Paulo A. Lotufo, conforme registrou em sua tese de Mestrado defendida na USP em 1993.

Tem sido divulgados os resultados de pesquisa em vários centros que confirmam a queda na mortalidade por doenças isquêmica do coração, graças aos avanços tecnológicos e ao

emprego de vários agentes terapêuticos, acrescidos de dietas hipogordurosas, da Universidade de Giasgow, e publicada no New England, fascículo 16 cujo resumo foi apresentado na Revista do INCOR, 1n° 2 – fevereiro de 1996.

Sumarizando, somente o alongamento da vida, se divorciado da manutenção de sua qualidade, constitui-se até num dilema ético. A satisfação de viver, de participar, de auto descobrir-se e de realizar-se é condição para a permanente busca de vida com qualidade, mesmo se houver necessidade de utilizarem-se mecanismos adaptativos por idosos com limitação funcional.

Basta atentar-se para a miríade de situações funcionais que ocorrem no idoso, principalmente daquele na quarta idade, para os quais os meios propedêuticos, terapêuticos e de reabilitação disponíveis poderiam ser utilizados.

Para o agente de saúde, apóia o idoso na conjugação favorável dos fatores **genéticos, ambientais e comportamentais contribuirá**, com grande probabilidade, para que a vida após os 80 anos transcorra com maior satisfação possível, tanto para a pessoa e sua família quanto para a comunidade.

Referencias Bibliográficas

Anuário Estatístico do I.B.G.E. – 1994 – I.B.G.E. Rio de Janeiro.

Carvalho Filho, E.T. e Papaleu Netto, M.- Geriatria, fundamentos, clínicos e terapêuticos. Editora Atheneu – S. Paulo – Rio 1994.

F.I.B.G.E – Censos Demográficos das Unidades de Federação (série) 1994

Hazzard, W.R.et alli-principles of Geriatric Medicine and Gerontology, Mc Graw – Hill, Nem York – 1992.

Reichel, W. Care of the Elderly – Clinic Aspects os Aging – 4° ED. Williams and Wilkens Baltimore, 1995.

The Merck Manual of Feneriatrics. 2° ED. White House Station. New Jersey 1995.

AGRADECIMENTOS, pelo auxílio na coleta de dados, aos
Doutores:

Ana Lúcia da Silva Andrade – R2 – Programas Saúde do
idoso da ENSO/FIOCRUZ.

Cláudia P. Noronha – Chefe do serviço de informações
Epidemiológica da S.M.S. RJ.