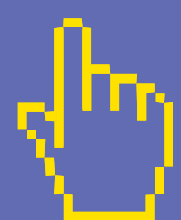


MUSEU AMIGO DO IDOSO



Edição interativa, navegue pelas páginas! Clique aqui pra começar

Governo do Estado de São Paulo

Governador | João Doria

Vice-governador | Rodrigo Garcia

Secretário de Cultura e Economia Criativa | Sérgio Sá Leitão

Secretária Executiva de Cultura e Economia Criativa | Cláudia Pedrozo

Chefe de Gabinete da Secretaria da Cultura e Economia Criativa | Frederico Mascarenhas

Coordenadora da Unidade de Preservação do Patrimônio Museológico | Paula Paiva Ferreira

Diretora do Grupo de Preservação do Patrimônio Museológico | Mirian Midori Peres Yagui

Diretor do Grupo Técnico de Coordenação do Sistema Estadual de Museus | Davidson Panis Kaseker

IDBrasil Cultura, Educação e Esporte Organização Social de Cultura

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente | Carlos Antonio Luque

Diretora Executiva | Renata Vieira da Motta

Diretora Administrativa e Financeira | Vitória Boldrin

Assessoria Museológica | Maurício Rafael (Assessor Técnico), Juliana Pons (Museóloga)

Museu do Futebol

Diretora Técnica | Marília Bonas

Assistente de Diretoria | Renata Furtado

NÚCLEO EDUCATIVO

Ialê Pereira Cardoso (Coordenadora), Marcelo Continelli (Assistente de Coordenação), Rafael Degl' Iesposti da Silva (Assistente Administrativo) e Ademir Alves Soares (Supervisor de Equipe)

Educadores: Angélica dos Santos Angelo, Barbara Cinelli, Bruna da Silva Colucci, Débora Henrique de Oliveira, Diego Francisco Sales, Jamil Hussein Jaber Neto, José Neto, Júlia Paccanaro Rosa, Laís de Oliveira Araújo Neves, Leandro Watanabe e Shirley Liset Espejo Aguilar.

Concepção e Elaboração: Angélica dos Santos Angelo, Angelina Pereira Cardoso Hungria, Diego Francisco Sales, José Neto, Ialê Pereira Cardoso, Marcelo Continelli, Ricardo Leme, Roberto Soares Hungria e Sônia Brucki.

Projeto Gráfico, design e ilustrações: Pictomonster Inc.

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
Ademir Takara (CRB8-7735)

N964

Núcleo Educativo do Museu do Futebol

Museu amigo do idoso / Núcleo Educativo do Museu do Futebol --
São Paulo : IDBrasil Cultura, Educação e Esporte, 2021.

19 p.

ISBN 978-65-87184-02-9

1. Educação 2. Educação Museal 3. Idoso

I. Título

CDD 370

CDU 376



IDBRASIL, CULTURA, EDUCAÇÃO E ESPORTE
NÚCLEO EDUCATIVO DO MUSEU DO FUTEBOL

MUSEU AMIGO DO IDOSO

SÃO PAULO
2021



5 MUSEU DO FUTEBOL

6 MUSEU AMIGO DO IDOSO

7 REVIVENDO MEMÓRIAS

8 A VIDA COMO UM JOGO DE FUTEBOL

9 NOSSA ESCALAÇÃO

11 APIIIIIITA O ÁRBITRO... BOLA ROLANDO

15 ENTRE DE CABEÇA NESTE JOGO

17 SEGUE O JOGO, BOLA PRA FRENTE

18 OLHO NO LANCEEE!



MUSEU DO FUTEBOL

O Museu do Futebol foi inaugurado em 29 de setembro de 2008 e consolidou-se como uma das instituições museológicas mais importantes do país. É pioneiro no uso de tecnologias inovadoras para preservar e comunicar o futebol como expressão cultural e patrimônio imaterial do Brasil. O museu é reconhecido pela dedicada relação com seus públicos, pela rápida resposta às causas urgentes da sociedade, além da transversalidade como princípio, que garante o alinhamento institucional às ações de preservação, pesquisa, comunicação, educação e articulação de saberes e fazeres.

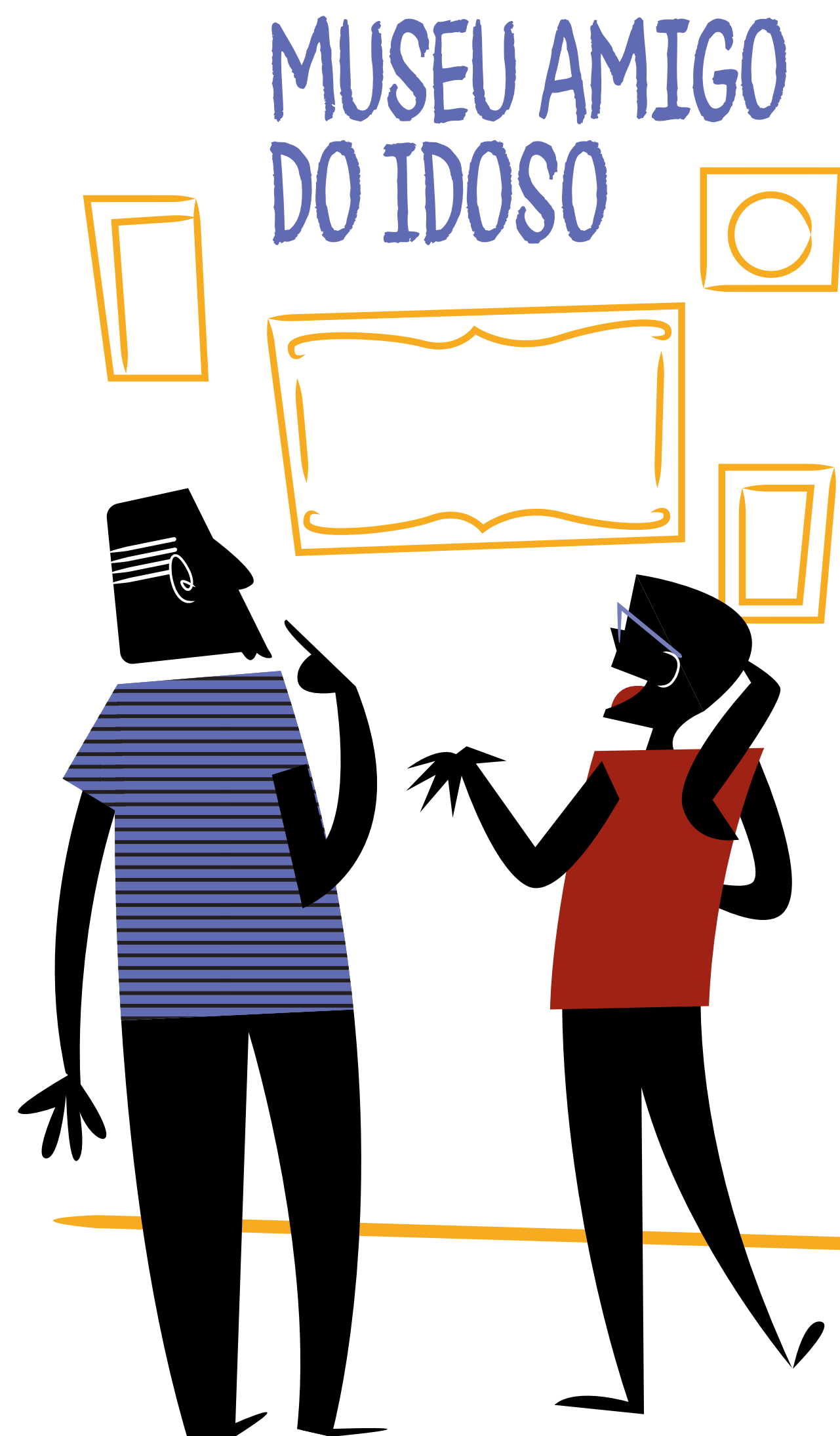
O Museu do Futebol promove exposições temporárias e itinerantes, diversificada programação cultural, além de ter o Centro de Referência do Futebol Brasileiro

Instalado dentro de um dos mais emblemáticos estádios brasileiros, o Estádio Municipal Paulo Machado de Carvalho, também conhecido como Pacaembu, o Museu do Futebol promove exposições temporárias e itinerantes, diversificada programação cultural, além de ter o Centro de Referência do Futebol Brasileiro, com a maior biblioteca pública especializada no esporte e banco de dados online para acesso às pesquisas e acervos do Museu. Sua infraestrutura e seus projetos são reconhecidos pela excelência no atendimento a todos os públicos.

Conta com um Núcleo Educativo, referência na área museológica, que promove ações e projetos visando a inclusão, o acesso e a educação a partir da mediação dos acervos do Museu com o público.

O IDBrasil Cultura, Educação e Esporte é a entidade gestora do Museu do Futebol desde sua inauguração. Fundada com o nome de Instituto da Arte do Futebol Brasileiro, vocacionou-se desde sua origem à administração de museus no âmbito do modelo de gestão em parceria com as Organizações Sociais de Cultura do Estado de São Paulo.





O projeto Museu Amigo do Idoso nasceu com a maturidade do Museu do Futebol e da equipe do Núcleo Educativo após longa jornada de incursões na área da acessibilidade.

O Educativo, como Núcleo determinante no diálogo com o público, buscou agregar conhecimento no atendimento buscando entender melhor os anseios, receios e expectativas do público idoso.

Do ponto de vista do Museu, trabalhar com o público idoso se justifica por uma série de razões: em primeiro lugar porque um museu é um lugar de memória. Não somente a memória do tema do museu, mas a memória do indivíduo, que se vê refletido na história contada dentro do museu. Em segundo lugar, porque a temática do museu é de forte apelo popular e, mais do que isso, provoca uma íntima participação do público que possui alguma história para contar. Em terceiro lugar, porque dentro de uma concepção ampla da Educação há que se relevar o sentido da aprendizagem necessária também ao idoso. A idade, entendida muitas vezes como sinônimo de amadurecimento e conhecimento, pode ser também uma barreira quando se propõe novas experiências e saberes.



CARDOSO, Ialê Pereira; CONTINELLI, Marcelo.

Museu Amigo do Idoso: um espaço intergeracional de memória, afeto e aprendizagem. [Clique aqui.](#)

REVIVENDO MEMÓRIAS

O projeto Revivendo Memórias é realizado em parceria com a equipe do Núcleo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento, do Hospital das Clínicas, no atendimento a pessoas com a doença de Alzheimer. Inspirado em iniciativa do Football Museum da Escócia e da constatação da potencialidade do tema futebol, o Revivendo Memórias e o Museu do Futebol se uniram em 2019 para a realização da parceria por meio de uma série de visitas na exposição do museu.

Em 2020, com o fechamento do museu devido ao surgimento da pandemia do coronavírus e a necessidade de isolamento social, o projeto foi adaptado para o alcance digital, substituindo as visitas presenciais pelas conversas à distância. Com isso, além do atendimento a pessoas com a doença de Alzheimer, ampliamos o projeto para outros públicos impactados pelo isolamento social, tais como pessoas idosas em geral, pessoas com deficiência e em situação de vulnerabilidade social.

Os encontros, tanto os presenciais como os online, são mediados pela equipe do Núcleo Educativo e têm como foco o resgate da memória afetiva dos participantes a partir do futebol e de outros assuntos que estão presentes no acervo do museu, como música, literatura, arte, cinema etc.





A VIDA COMO UM JOGO DE FUTEBOL

Uma analogia de uma partida de futebol como sendo a nossa vida pode nos ajudar a refletir sobre as vantagens de viver bem para envelhecer bem. De que forma? Traçando objetivos, contando com um time para estar ao nosso lado, lidando com os obstáculos e, se preciso, criando esquemas táticos para buscar os melhores resultados!

Assim como nos gramados, é muito importante ter foco e boa vontade para continuar com uma vida ativa e saudável mesmo depois de “pendurar as chuteiras”.

Ter uma dieta equilibrada, fazer exercícios, cuidar do psicológico, estimular a memória e as relações afetivas, tudo isso é necessário para encarar um grande jogo, seja no campo de futebol ou além das quatro linhas.

Ao entrar no que chamamos de terceira idade, os cuidados com a saúde tornam-se ainda mais essenciais. Nesse processo do envelhecimento bem-sucedido, é fundamental estimular a autonomia, buscando a manutenção constante das habilidades funcionais e cognitivas aliadas às práticas dos hábitos saudáveis.

Pensando em tudo isso, a equipe do Núcleo Educativo do Museu do Futebol convidou uma seleção de craques, para te ajudar a continuar batendo um bolão por muitos anos!

NOSSA ESCALAÇÃO



Dra. Sonia Brucki

Dra. Sonia Brucki é professora livre-docente de Neurologia. Co-coordenadora do Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento e do Centro de Referência em Distúrbios Cognitivos do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. Responsável pelo ambulatório de neurologia do comportamento do Hospital Santa Marcelina.



Ricardo Leme

Ricardo Leme é um dos fundadores e diretor executivo da Walking Football Brasil, organização responsável por introduzir e organizar a modalidade de futebol que se joga caminhando, em nosso país. Formado em Relações Públicas, especializado em negócios de alto impacto social pela Fundação Dom Cabral, estudou Gestão Estratégica do Esporte pela FGV/SP. Estuda especialização em gerontologia e interdisciplinaridade pela Universidade São Camilo. Atuou como executivo de empresas e Organizações Sociais, em áreas de Desenvolvimento Institucional.



NOSSA ESCALAÇÃO



Roberto Hungria

Roberto Soares Hungria nasceu na cidade de Itapetininga (SP) em 1938. É formado em odontologia pela PUC de Campinas. É aficionado por esportes, principalmente futebol. Desde o início da Pandemia do COVID-19 participa do projeto Revivendo Memórias #EmCasa, no Museu do Futebol. Além disso, desenvolveu o curso “Prevenção de queda do idoso”, levando mensagens de cuidado e dignidade para as pessoas de 60+ e seus familiares.



Angelina Hungria

Angelina Pereira Cardoso Hungria nasceu na cidade de São Paulo em 1943. É formada no magistério pelo Colégio Nossa Senhora do Rosário. Mudou-se para a cidade de Itapetininga (SP) em 1964, onde cursou Letras e Pedagogia. Foi professora de Português. Após se aposentar, passou a dar aulas particulares de português e redação para preparar alunos para o vestibular. Desde o início da Pandemia do COVID-19 participa do projeto Revivendo Memórias #EmCasa, no Museu do Futebol.



APIIIIIITA O ÁRBITRO... BOLA ROLANDO

Alguns hábitos devem ser adotados antes mesmo de se começar a pensar em pendurar as chuteiras, como pontuam nossos craques em uma entrevista que fizemos. Veja a seguir, algumas considerações deles sobre envelhecer bem.

"DEVEMOS NOS PREOCUPAR COM A QUALIDADE DE VIDA DESDE SEMPRE. INDIVÍDUOS QUE SE ALIMENTAM BEM DESDE CRIANÇAS SERÃO IDOSOS, EM GERAL, COM MELHOR SAÚDE. O CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS COMO DIABETES, HIPERTENSÃO ARTERIAL, ALTERAÇÕES DE COLESTEROL, ENTRE OUTRAS, AJUDAM PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL."

Dra. Sônia Brucki



Roberto e Angelina Hungria são bons exemplos de como é possível manter uma vida saudável e ativa na terceira idade. O casal sempre se preocupou em ter uma rotina de hábitos saudáveis, priorizando a boa alimentação, exercícios físicos e atividades que ajudam e melhoram a cognição.

Segundo Dra. Sônia Brucki, a longevidade é uma conquista a ser alcançada. Atualmente a expectativa média de vida dos brasileiros está em torno de 76,6 anos (dados do IBGE, 2019). Com o envelhecimento populacional, doenças que aparecem nestas faixas etárias se tornam mais frequentes como câncer, demência, Parkinson, acidente vascular cerebral, hipertensão arterial, diabetes, entre outras. Elas podem levar à diminuição dos anos ou qualidade de vida, mas podem ser evitadas e até postergadas, principalmente, pela aquisição de um estilo de vida saudável do início a qualquer época da vida.





"A GRANDE SABEDORIA É ENTRAR NA TERCEIRA IDADE
BEM PREPARADO FÍSICO E MENTALMENTE."

Roberto Hungria

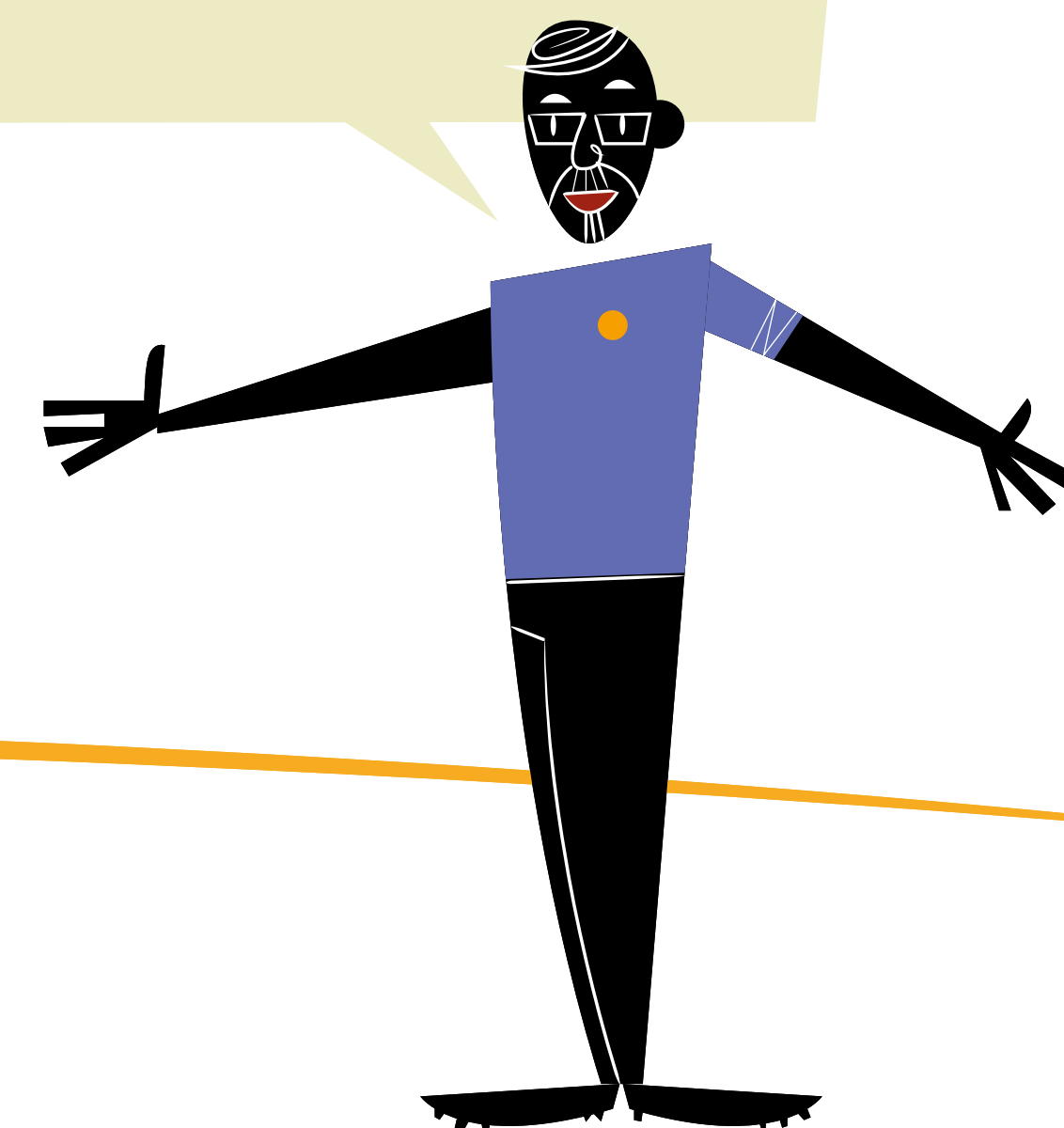
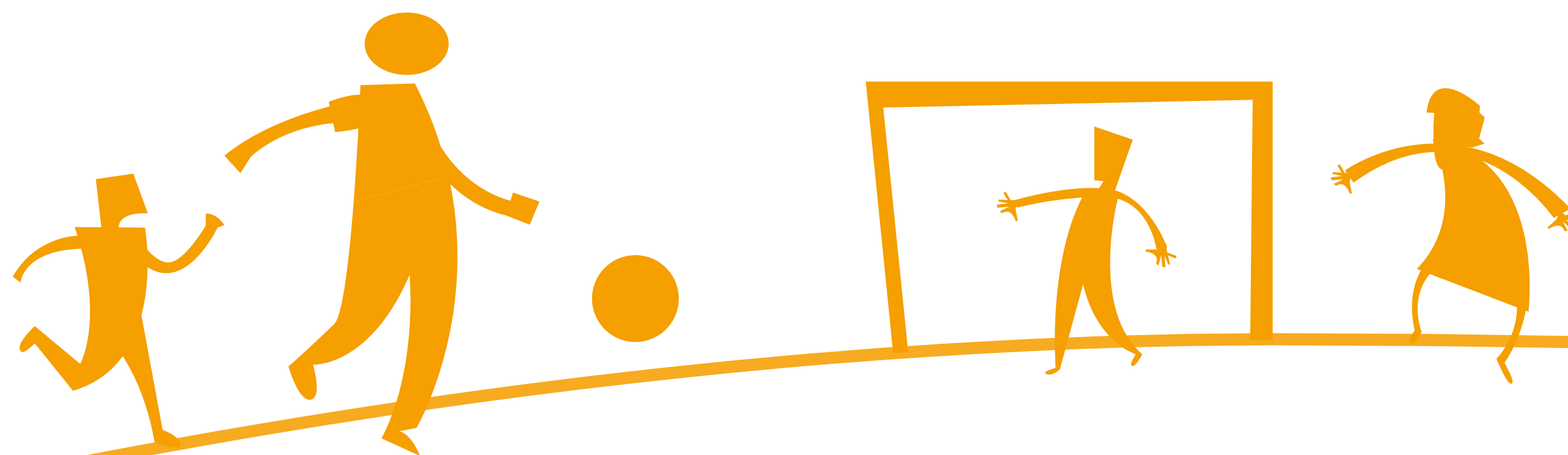
Depois de aposentado, Roberto Hungria não quis tirar seu time de campo e, entre outras ações, desenvolveu um material para auxiliar pessoas idosas na prevenção de quedas. Afinal, como para todo bom jogador, cair pode significar uma longa recuperação, ir para a reserva ou até mesmo ficar fora do jogo. Para se manter longe disso, siga algumas dicas do Roberto: prestar atenção na escolha dos calçados, deixar os ambientes livres de tapetes ou outros objetos que possam atrapalhar a circulação.

Segundo Ricardo Leme, diretor executivo da Walking Football Brasil, pesquisas recentes afirmam que a população madura pode realizar as mesmas atividades de um adulto de idade inferior, desde que alinhadas com as características de cada um. Existem cuidados específicos para essa população, mas manter uma vida ativa é recomendado em qualquer idade.

Ricardo salienta que é comum as pessoas pensarem que um jogo de futebol, cuja prática consiste em caminhar em campo, seja pouco emocionante. Mas esse pensamento é equivocado, pois o Walking Football coloca as pessoas em nível semelhante no jogo, fazendo seus participantes se movimentarem e terem a experiência incrível de uma partida em campo.

"WALKING FOOTBALL, POR EXEMPLO, É UM FUTEBOL ADAPTADO, QUE NASCEU PARA QUE PESSOAS MADURAS, POSSAM PRATICAR A MODALIDADE COM MENORES RISCOS DE IMPACTO E LESÃO, UMA VEZ QUE COMPREENDE AS CONDIÇÕES FÍSICAS DAS PESSOAS. A MODALIDADE SE JOGA CAMINHANDO E ATRIBUI REGRAS QUE AMPLIAM A SEGURANÇA DOS JOGADORES."

Ricardo Leme



Além das atividades mencionadas, pequenas atitudes tais como dar preferência ao uso de escadas, fazer caminhadas no bairro, evitar o uso excessivo do carro e realizar pequenos alongamentos durante o dia, podem ajudar a ter uma vida menos sedentária e reduzir os riscos de desenvolver doenças. Além desses benefícios, os exercícios físicos são capazes de liberar substâncias que auxiliam na melhora do humor e combate à depressão.

"A GENTE PASSOU BEM PELA FORMA DE VIDA QUE TEMOS, NÓS COLHEMOS OS FRUTOS AGORA. VIVEMOS BEM, COMENDO BEM, FAZENDO EXERCÍCIOS."

Angelina Hungria



ATENÇÃO! TER UMA BOA ALIMENTAÇÃO É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA.



Hábitos alimentares ruins adquiridos ao longo da vida devem ser repensados e uma dieta equilibrada deve ser adotada. Pensando nisso, você deve evitar alguns alimentos, tais como: alimentos com muito açúcar, sódio ou gordura saturada, produtos com conservantes, carnes vermelhas em excesso, produtos processados e refrigerantes.

ENTRE DE CABEÇA NESTE JOGO



Um jogador completo não cuida apenas do físico. A mente e o psicológico podem ser fatores cruciais na decisão de um jogo ou até mesmo de uma carreira. Quantas vezes não ouvimos que algum jogador, embora bem fisicamente, não conseguiu desempenhar um bom trabalho por causa de despreparo psicológico? Para nós, jogadores da vida, isso também pode acontecer, buscar atividades que possam trabalhar a cognição são fundamentais para o bom envelhecimento.

Quanto a isso, Dra. Sônia Brucki afirma ser importante manter-se ativo, física e intelectualmente, cultivar amizades, evitar a solidão, considerar sempre uma boa alimentação. Fazer o que gosta, o que dá prazer, manter o bom humor, a curiosidade e estar aberto às novas experiências.

"EU ACHO QUE O IDOSO NÃO PODE SE ACOMODAR, TEM SEMPRE QUE FAZER NOVAS ATIVIDADES. O MEU PROJETO É VOLTAR A TER AULAS DE PIANO, COMEÇAR A FAZER UM CURSO DE CORTE E COSTURA. ANTES EU NÃO TINHA TEMPO, POIS DAVA MUITAS AULAS, MAS AGORA ESTOU COM MUITOS PROJETOS."

Angelina Hungria



Mesmo com todos os cuidados com o físico e psicológico, existem algumas doenças, como o Alzheimer, que podem prejudicar a execução de atividades no dia a dia.



ADVERSIDADES PODEM ACONTECER NO JOGO

A Doença de Alzheimer é a causa mais comum de demência, ou seja, a pessoa tem um decréscimo na sua capacidade de memória, tomada de decisão, atenção, linguagem, comportamento. Esta doença ocorre por um acúmulo de proteínas anormais no cérebro, levando à morte das células nervosas e com isso aparecem os sintomas de comprometimento cognitivo. Atualmente não há cura, mas há tratamentos que fazem com que a pessoa fique estável por mais tempo. Além do tratamento medicamentoso, atividades físicas e intelectuais são muito importantes, assim como a manutenção das atividades habituais do indivíduo, seja fora ou dentro de casa. Manter os laços sociais é fundamental!

“O REVIVENDO MEMÓRIAS, É UMA DESSAS GRANDES INICIATIVAS. TRABALHOU COM MUITO PROFISSIONALISMO PARA DIALOGAR COM OS IDOSOS E PROMOVER EXPERIÊNCIAS TRANSFORMADORAS, FORTALECENDO VÍNCULOS, CONTRIBUINDO DIRETAMENTE PARA ESSE BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL E ATÉ APOIAR OS IDOSOS NO PROCESSO DE INCLUSÃO DIGITAL NO USO DE FERRAMENTAS DE VIDEOCHAMADAS E LIVES.”

Ricardo Leme



SEGUE O JOGO, BOLA PRA FRENTE

É comum pensarmos que o termo “pendurar as chuteiras” significa o fim de uma etapa da vida ativa e produtiva. Por exemplo, muitos são os jogadores que após se aposentarem seguem suas vidas participando do futebol em outras funções, aproveitando o universo de possibilidades que a vida lhe oferece.

Então, como envelhecer bem? Assim como mencionado nesta cartilha, nosso comportamento pode influenciar e impactar as nossas vivências, por isso para nós também é essencial se preparar para esta etapa da vida.

Seguindo a analogia que fizemos inicialmente, bate um bolão quem percebe que no jogo da vida não existe primeiro ou segundo tempo, muito menos prorrogação. Logo, nunca é cedo ou tarde para ter atitudes e comportamentos positivos e saudáveis, toda hora é hora de colocar seu time em campo.





OLHO NO LANCEEE!

VENHA NOS VISITAR, SERÁ UM PRAZER TE RECEBER!

O Museu do Futebol oferece exposições, ações educativas e culturais que tratam o futebol como o ponto de partida para a construção de memórias e narrativas pessoais ou coletivas, fundamentais à construção das múltiplas subjetividades e identidades na cena contemporânea.

Nossa missão é preservar, pesquisar e comunicar o futebol no Brasil, em suas dimensões e expressões históricas e culturais, para os mais diversos públicos. Educar a partir dos afetos, da empatia e da inclusão. Incentivar a prática do esporte, colaborando para torná-lo mais inclusivo.



Para saber mais sobre nossa programação cultural e nossos projetos, como o Museu Amigo do Idoso e o Revivendo Memórias, acesse nosso site: www.museudofutebol.org.br



MUSEU DO FUTEBOL

Praça Charles Miller, s/n, Estádio do Pacaembu, São Paulo - SP

www.museudofutebol.org.br



MUSEU DO FUTEBOL | MUSEU AMIGO DO IDOSO 2021

GESTÃO



PATROCÍNIO



PARCERIA



CONCEPÇÃO



REALIZAÇÃO

Secretaria de Cultura e Economia Criativa



SECRETARIA ESPECIAL DA CULTURA

MINISTÉRIO DO TURISMO

