

Em prol da melhor idade

Conversamos com alguns dos incentivadores e criadores do Emiate, um dos grupos que está fazendo um belo trabalho para os masters do clube

Em 2000, o late iniciou um projeto voltado para pessoas acima de 50 anos. A idéia era buscar a integração dos sócios por meio de atividades culturais, esportivas e sociais. Assim nasceu o Encontro Master do late (Emiate), que hoje é uma realidade e possui centenas de associados cadastrados.

O Emiate tem como principais objetivos a melhoria da qualidade de vida de seus membros e a efetiva integração da família latista. O grupo oferece atividades sociais, recreativas, culturais, esportivas e de lazer direcionadas aos masters,

sem excluir a participação dos outros associados. As ações realizadas visam motivar aqueles que deixaram de frequentar o clube a retornar ao convívio saudável dentro do late.

Nesta edição de final de ano, convidamos a atual presidente do Emiate, Nídia Fernandes, e os sócios Roberto Alvarenga, Luiz Augusto Castro de Macedo e João Lima Bastos, que também já administraram o grupo, para um bate-papo histórico e descontraído sobre a melhor idade no late Clube de Brasília.



Em 2000, o late iniciou um projeto social voltado para pessoas acima dos 50 anos. Assim nasceu o Encontro Master do late, o Emiate. Como surgiu a idéia de criar esse grupo?

Roberto Alvarenga - Reputo isso a um dos maiores advenços da administração do comodoro Ennius Muniz. Em uma tarde, a Cida Ferraz me procurou e disse que o Ennius desejava criar uma facção voltada para o idoso e que eu estivesse à frente disso. Aceitei com o maior prazer do mundo. Tive uma entrevista com o Ennius, que expôs a sua vontade em direcionar atividades voltadas para o idoso dentro do clube, que era relativamente carente dessa situação. Assim nasceu a idéia. Convidado, pedi à Cida Ferraz, ao César Aded e mais uma ou duas pessoas para começarmos a fazer a criação do Emiate. Na época do nascimento, tivemos muitas dificuldades, inclusive de criatividade, e começamos a fazer as reuniões na minha casa. Em princípio, o nome era Cemiate (Centro da Melhor Idade do late Clube de Brasília). Nesta oportunidade, o presidente da Associação dos Idosos de Brasília, um conhecido meu, informou que não poderíamos utilizar o nome 'melhor idade' sem ordem da Associação, pois eles já tinham registrado a expressão 'melhor idade'. Só poderia usar por conta deles. Criado o problema, em uma reunião na minha casa, a minha esposa Marlene sugeriu: 'porque ao invés de Cemiate, vocês não colocam Emiate?'. Acharmos o nome bom e assim batizamos esse novo setor que nascia dentro do late Clube de Brasília.

Quais foram os primeiros desafios? A diretoria e o quadro social compraram de imediato a idéia?

Macedo - No início, houve muitas dificuldades. Primeiramente foi feita uma comissão da qual fiz parte, juntamente com o doutor Roberto Alvarenga, a Eliane Karam, o César Aded Paz e a Maria Aparecida Ferraz. Essa foi a primeira comissão que iniciou os trabalhos para a fundação do Emiate. Posteriormente, o Roberto Alvarenga foi escolhido para ser o primeiro presidente. O desafio maior sempre foi e será o apoio do Comodoro. Nesse caso, gostaria de destacar o Ennius Muniz, que nos deu a oportunidade de institucionalizar o Emiate dentro do clube.

Passados oito anos, o Emiate é um grupo consolidado dentro do clube e conta com o reconhecimento da comunidade latista. Qual foi a fórmula do sucesso?

Macedo - Credito a fórmula do sucesso ao trabalho de todos os presidentes que estiveram à frente do Emiate. Todos eles dedicaram o seu trabalho procurando sempre oferecer melhores opções aos associados. O late é considerado hoje o número um do Brasil. Todo esse sucesso vem em virtude de ações e criações como as do Encontro Master do late. O atual Comodoro Edson Mendonça é o que tem dado maior apoio ao Emiate. Constatamos isso pelo grande número de realizações promovidas na sua gestão em prol da melhor idade.

Atualmente, as pessoas acima de 50 anos estão literalmente ativas. Seja por meio de exercícios, dança, viagens ou convívio social. A realidade é completamente diferente de alguns anos atrás. Como o Emiate acompanhou essa mudança?

João Lima - O mundo hoje está voltado para a terceira idade. Estados, instituições e clubes trabalham para resgatar uma vida melhor e repleta de atividades de lazer e diversão para os mais idosos. Com esse conhecimento e a mídia voltada para a melhor idade, o late saiu na frente por meio do Emiate com a

promoção de palestras, cursos, atividades sociais, entre outras. Desde o início, o Emiate contou com o apoio dos comodoros, que sempre nos incentivaram e apoiaram as diversas ações. Ouvimos os sócios masters e buscamos oferecer a eles as mais variadas opções. Desde o seu início, lá em 2000, o Emiate buscou caminhar lado a lado com a melhor idade.

O late surgiu em meio ao sonho da construção da nova capital. Alguns homens que vieram concretizar o sonho de JK também contribuíram para a fundação do nosso clube. Nos últimos tempos, o Emiate teve a conscientização de trazer de volta esses homens para o saudável convívio dentro do late. Em sua opinião, o que esse resgate representa para o futuro da família latista?

Roberto Alvarenga - O resgate do master para dentro do clube é uma das coisas mais importantes que existe porque é uma demonstração viva do permanente cuidado que as nossas comodorias vêm tendo com o quadro social. O late está começando a envelhecer. As nossas administrações não têm se descuidado em momento algum. O late agora está propiciando novos eventos, novas atividades para manter essas pessoas no convívio social. Então, este exemplo que o late dá com muita força e muita convicção, não existe dentro de Brasília. Outros clubes tentam, de uma maneira muito tímida. O Emiate hoje se tornou, no meu entender, uma das maiores e melhores facções dentro do nosso clube. É um exemplo que o jovem tem em relação ao tratamento dado às pessoas idosas, que hoje em dia fazem parte de um grupo diferenciado dentro do clube. É o maior número de associados do late. O jovem sente que, por uma questão de dignidade e respeito, as pessoas que contribuíram para a grandeza do late que temos hoje, estão sendo prestigiadas. Elas são permanentemente lembradas.

"O resgate do master para dentro do clube é uma das coisas mais importantes que existe porque é uma demonstração viva do permanente cuidado que as nossas comodorias vêm tendo com o quadro social".
Roberto Alvarenga



Sabemos que o Emiate desenvolve ações em diversas áreas. Contudo, alguns projetos estão chamando a atenção do público brasileiro. Gostaríamos de saber um pouco mais a respeito das atividades da turma Viva Mais.

Nídia - Tudo começou com a criação do espaço da Longevidade, que foi idealizado pelo comodoro Edson Mendonça. Lá fazemos um trabalho junto ao sócio master, conscientizando sobre a importância do corpo, do trabalho físico, da mente. Também fazemos trabalho de memorização, tai chi chuan e socialização entre os participantes. Com isso, está crescendo cada vez mais o número de integrantes da turma 'Viva Mais'. Também fizemos uma parceria com a Academia, onde desenvolvemos um trabalho mais *light* com musculação, alongamento, entre outros tipos de aula. Tudo isso dependendo da limitação de cada um. Também buscamos oferecer trabalhos de coordenação motora.

Ainda no assunto atividade física, o late tem hoje o Espaço da Longevidade, um projeto que já recebeu elogios da imprensa local e, recentemente, foi implantado na Inglaterra. Qual a importância desse lugar para os sócios masters que desejam se exercitar ou até mesmo fazer um trabalho de reabilitação?

Nídia - O espaço tem como proposta aliar o exercício físico a um ambiente de brincadeiras e descontração. O *playground* da melhor idade é composto por 12 aparelhos que possibilitam inúmeras formas de trabalhar os músculos, o equilíbrio, a coordenação motora, o metabolismo, as articulações e o sistema cardiorrespiratório. O espaço também pode ser utili-

“Desenvolvemos um trabalho para resgatar a vida sedentária daqueles que trabalharam pelo late, que pararam de frequentar o clube ou achavam que aqui era lugar só para gente nova. Buscamos trazer essas pessoas por meio da realização de eventos, palestras, atividades esportivas, aulas de dança, canto, entre outras”.

João Lima Bastos



zado por indivíduos com necessidades especiais. Percebemos que os frequentadores do espaço se sentem muito à vontade, pois os exercícios são simples, leves e muito eficazes. Além de trabalharem a saúde física, eles encontram no circuito do Espaço da Longevidade uma distração. Além disso, o ambiente proporciona uma maior socialização entre os participantes.

A preocupação do Emiate não envolve apenas a saúde física. Muitas iniciativas do grupo buscam aumentar a qualidade de vida dos sócios por meio de atividades lúdicas, palestras e cursos. Como funcionam esses projetos?

João Lima - Hoje, temos os masters e pessoas mais novas integrando o nosso grupo e participando das atividades oferecidas. Desenvolvemos um trabalho para resgatar a vida sedentária daqueles que trabalharam pelo late, que pararam de frequentar o clube ou achavam que aqui era lugar só para gente nova. Buscamos trazer essas pessoas por meio da realização de eventos, palestras, atividades esportivas, aulas de dança, canto, entre outras. Criamos o curso de dança, administrado por professores de conceituadas academias da cidade e que, além de gratuito, tem sido sucesso entre os sócios. Outra novidade foi o projeto 'Solte a voz', que ministra aulas de canto popular. São sócios e não-sócios em busca de atividades. Disso tiro uma conclusão: a população da melhor idade, não só do late, mas de todo o mundo, está se despertando para a qualidade de vida. E aqui no late isso se deu graças ao trabalho desenvolvido pelo Emiate, que tem realizado diversas atividades para que o sócio venha para o late e faça do nosso clube a sua segunda casa. Se verificarmos a estatística de frequência dentro do clube, percebemos que a melhor idade tem tido uma participação representativa.

As ações de voluntariado destacam-se entre os projetos realizados pelo Emiate, pois além da participação dos membros, todo o quadro social se envolve efetivamente no movimento. Como é a atuação do grupo Amigos Voluntários e quais os resultados obtidos ao longo do ano?

João Lima - O grupo Amigos Voluntários é formado por sócios e tem participação ativa no trabalho feito junto às várias instituições carentes que o late apoia. Quando o Emiate cria projetos, palestras, visitas a entidades filantrópicas, arrecadação e doação de alimentos é realizado o trabalho do voluntariado. Os Amigos Voluntários têm grande importância no Emiate: trazem idéias e doam tempo. Temos levado muita alegria e satisfação às entidades carentes. Por meio de projetos como a Reciclagem Solidária, colaboramos com o meio ambiente e proporcionamos momentos especiais a pessoas especiais. O nosso associado foi educado a reciclar o lixo orgânico seco, que é trazido para o late e repassado às empresas especializadas em reciclagem. Outra grande novidade que iniciamos em 2008 foi a campanha de coleta do óleo de cozinha usado. O late disponibiliza um galão de cinco litros para o sócio recolher o óleo em sua residência e depositar no tambor localizado na portaria central. Os valores arrecadados com a venda do material são repassados ao Emiate que compra produtos para as entidades cadastradas. Além das doações, proporcionamos um dia diferente às crianças e idosos que integram estas instituições. Convidamos essas pessoas para passarem um dia no late. Aqui elas são recebidas com carinho, passam um dia descontraído, passeiam de barco, tomam café-da-manhã e almoçam. É importante lembrar que tudo isso é feito com a doação dos Amigos Voluntários e parceiros. Na última visita, recebemos um depoimento emocionante de um casal de idosos: 'agora podemos morrer felizes, pois conhecemos o Lago Paranoá e o late Clube de Brasília'. Quanto àqueles



“O Emiate, à medida que foi desenvolvendo seu trabalho, por meio das gestões de seus presidentes, foi crescendo e o número de frequentadores dentro do clube também aumentou. O late hoje tem uma credencial muito grande”.
Luiz Augusto Castro de Macedo

que não podem vir ao late, nós vamos até eles levar alegria e os donativos que recebemos.

Nos últimos anos, vários latistas dedicaram muito de seu tempo em prol do Emiate. E a cada período, o movimento foi ganhando força e se firmando como um grupo com voz ativa dentro do late. O que o senhor acha dessa evolução? O late se tornou um lugar melhor para o sócio master?

Macedo - Sem dúvida alguma. O Emiate, à medida que foi desenvolvendo seu trabalho, por meio das gestões de seus presidentes, foi crescendo e o número de frequentadores dentro do clube também aumentou. O Emiate hoje tem uma credencial muito grande. Não só dentro do clube como fora. Isso tudo em virtude do trabalho cultural e social que os presidentes têm desenvolvido. Principalmente o trabalho de assistência social, onde várias creches e instituições de caridade são atendidas. Temos realizado um grande trabalho. O late sempre foi um lugar privilegiado. Tanto que o nosso grande presidente Juscelino Kubstichek disse que aqui é 'a sala de visitas de Brasília'. Qualquer turista que vem a Brasília quer conhecer o late. O Emiate desenvolve esse trabalho de divulgação não só dentro do clube, como fora também. A realidade hoje é que não só os masters fazem parte do Emiate, mas alguns jovens também já buscam ingressar nesse movimento.

Quais os planos para o futuro?

Nídia - São muitos planos. Vamos dar continuidade a todos os trabalhos já iniciados. Tenho também uma programação para 2009. Vamos continuar com eventos sociais como bailes e jantares. Tem também o projeto Tardes Sociais, com pintura em tela, revestimento de caixas com patchwork. Além desses,

o tradicional Torneio de Cartas, as palestras voltadas aos masters e pessoas mais jovens também. A gente sempre fala em idade, mas a melhor idade é aquela que estamos vivendo agora. Não vemos o master como uma pessoa idosa, vemos como um jovem com muita vitalidade, muita energia, muita experiência e muita coisa para ensinar. Vamos também manter os projetos de voluntariado e nos empenhar mais ainda pelos projetos beneficentes, de reciclagem e ecologia. Vamos dar continuidade às visitas de instituições e ao projeto da Colônia da Melhor Idade, que foi um sucesso, um marco na história do late e fora dele também, pois Brasília ainda não tinha tido uma colônia de férias para a melhor idade. Fomos os precursores dessa idéia e com certeza cresceremos mais. As pessoas que participaram já estão pedindo mais.

Para finalizar, o senhor é sócio há mais de 40 anos, tendo trabalhado durante décadas para o desenvolvimento do late. Após toda essa trajetória, qual a sensação de ter sido o precursor desse importante movimento em prol da melhor idade em nossa Instituição?

Roberto Alvarenga - Já passei por tudo dentro do late e tive a feliz oportunidade de ter recebido uma das maiores comendas prevista em nosso Estatuto. Quando se fala em Emiate, eu sempre balanço (voz embargada e olhos marejados)... isso me traz uma felicidade incontida muito grande por ter sido praticamente o precursor dessa atividade dentro do clube. Em hipótese alguma poderia esquecer o nome da Eliana Karam, que batalhou junto comigo para a realização desse sonho. Mesmo quando, por circunstâncias particulares, tive que sair do clube, ela continuou e deu seqüência a tudo aquilo que já havíamos programado. O Emiate hoje é uma das coisas mais lindas e mais importantes dentro do clube. Ressonância: o Emiate e a minha peteca, é claro (risos).

“A gente sempre fala em idade, mas a melhor idade é aquela que estamos vivendo agora. Não vemos o master como uma pessoa idosa, vemos como um jovem com muita vitalidade, muita energia, muita experiência e muita coisa para ensinar”.
Nídia Fernandes

