



A professora Tatianny Leite, 26, criou seu clube no YouTube

NO ISOLAMENTO
Clube do livro ganha versão virtual D6

Venezuelano Soteldo festeja 2º do Peixe: ele deve ir para a Arábia Saudita

PEIXE PEGA EMBALO

No jogo que deve marcar a despedida de Soteldo, o Santos se recupera, bate o Coritiba e cola nos líderes do Brasileirão C3

Coritiba	Santos
1	2

Ivan Storti/Santos FC

HOJE, ÀS 16H
Timão pega o Fla em teste para Mancini C4

NO CEARÁ
Verdão joga para aliviar a pressão C5

CONTRATO SUSPENSO
Robinho afirma que erro foi trair a esposa

Um dia após ter contrato com o Santos suspenso, Robinho, 36, anos, falou sobre a condenação em primeira instância na Itália por violência sexual em grupo contra uma jovem albanesa. Comentou ainda as gravações divulgadas: "O erro foi de não ter sido fiel". O atleta admitiu contato íntimo com a jovem e negou o estupro. Robinho insistiu ainda na versão de que "não teve relação sexual, penetração". C3

'Infelizmente, existe esse movimento feminista', disse C3

Saiba quem receberá auxílio emergencial **ainda neste mês**

DIZ RUSSOMANNO
"Assumo o risco da rejeição a Bolsonaro"

Líder da corrida à prefeitura de SP, Russomanno (Republicanos) diz que não teme ser prejudicado pela rejeição ao padrinho, o presidente, e indicou convicção de que vai ao segundo turno. A4

NA ZONA NORTE
Motorista de aplicativo é morto com tiro no queixo A6

DIZ PROMOTOR
André do Rap pode ter fugido para a Bolívia A6

OPINIÃO DOS CRAQUES



Tostão:
Saber, ver e fazer C6



Juca:
Todos perdem C6



Vitão:
Clássico sem povo na ZL C6

www.agora.com.br
Ano 22 • Número 7882

ISSN 1517-3984
07882
9 771517 398010

PROFESSORES DÃO AULA DE GRAÇA A PÚBLICO DA PERIFERIA



Ronny Santos/Folhapress

PROJETO ONLINE AJUDA IDOSO A SE EXERCITAR

A aposentada Elza Kimiko, 68 anos, diz se sentir melhor após aulas por aplicativo: 'Praticamente não saí de casa por 4 meses'; projeto Envelhecer Saudável vai continuar após pandemia A3

VIVA BEM
Doenças de pele se agravam com calor A8

NA CAPITAL
Eternos vereadores tentam a reeleição A4

ELEIÇÕES
Bolivianos vão à urna contra ciclo de crises A7

Caixa libera R\$ 600 ou R\$ 300 conforme mês de nascimento do beneficiário e data do pedido do auxílio

Ao menos 45,6 milhões de cidadãos serão beneficiados com o pagamento do auxílio até o fim do mês, conforme calendários de depósitos e saques definido pela Caixa. Dos que ainda vão receber em outubro, 17,6 milhões terão direito ao benefício de R\$ 600 (ou R\$ 1.200 para mães chefes de família) e 28 milhões vão receber R\$ 300 (R\$ 600 para as responsáveis pelos filhos). B1

MARCAS EM FALTA
Pandemia já reduz a oferta de cerveja nos mercados B2

EMERGENCIAL
Auxílio acelera a retomada no Norte e no Nordeste A7

PASSATEMPO
Divirta-se com a Supercruzada B4



Editorial

AGORA SÃO PAULO

Só o que interessa

Publicado desde 22 de março de 1999
www.agora.com.br

GRUPO FOLHA

Publisher Luiz Frias

Diretor de Redação Sérgio Dávila
Editor Responsável Fábio Haddad
Alameda Barão de Limeira, 425, 4º andar,
CEP 01202-900, São Paulo, SP

Pontapé inicial

Na campanha de 2018, na condição de eleito e durante seu governo, o presidente Jair Bolsonaro disse que a Empresa Brasil de Comunicação (EBC) deveria ser extinta ou privatizada, pois dava prejuízo, não tinha audiência e era dominada por esquerdistas, além de contar com excesso de funcionários.

Depois de muita embromação e conflitos internos, a EBC —que inclui a TV Brasil, emissoras de rádio e uma agên-

cia de notícias— foi incluída em maio no programa de desestatização.

No fim de setembro, porém, o plano de venda da empresa foi cancelado por Fábio Faria, ministro das Comunicações. A pasta, aliás, foi recriada como parte do esforço de aproximação do Planalto com os partidos do centrão.

Agora, a EBC e o presidente resolveram dar as caras no confronto entre Brasil e Peru pelas Eliminatórias Sul-Ame-

ricanas da Copa do Mundo. Como o jogo não seria transmitido pela televisão aberta, devido a impasses comerciais, o governo cuidou das negociações de última hora que permitiram a veiculação da partida pela TV estatal.

Durante o jogo, o narrador mandou um “abraço especial” para Bolsonaro. No intervalo, houve boletins de notícias do tipo chapa-branca.

Como é corriqueiro na história, o can-

didato um dia crítico do uso de recursos públicos para propaganda pessoal e partidária logo se vale desses meios uma vez no poder.

O aparelhamento ontem repudiado é a boquinha do militante ou do bajulador de hoje.

Os planos de privatização são abandonados em nome da conveniência de fazer amigos e ter votos no Congresso.

A história se repete com Bolsonaro.

DESTAQUE DO DIA | PANDEMIA DE CORONAVÍRUS

Aula virtual aumenta acesso de idosos a atividades físicas

Professores voluntários ensinam exercícios por meio de aplicativos de videoconferência em SP

FÁBIO MUNHOZ

Diante das restrições provocadas pela pandemia de Covid-19, a realização de práticas esportivas foi uma das muitas atividades prejudicadas durante a quarentena. Diante do receio de parte da população, principalmente dos grupos de risco, em frequentar academias ou sair às ruas para se exercitar, a internet passou a ser uma aliada de quem não quer ficar parado.

Os mais velhos não ficaram de fora e também passaram a participar de sessões online de treinamento. Para ampliar o acesso das aulas virtuais de educação física à terceira idade, uma ONG de São Paulo criou um projeto que conecta professores voluntários a idosos que vivem em regiões carentes ou instituições de longa permanência. As aulas são transmitidas por meio de aplicativos de videoconferência.

O projeto, chamado Envelhecer Saudável, tem cerca de 40 alunos na região metropolitana de São Paulo, o que corresponde a 70% do total de participantes. A meta é dobrar esse número até o fim do ano, segundo Amanda Alves Costa, 40 anos, diretora do instituto Sempre Movimento. Ela garante que a iniciativa irá continuar após o término

da pandemia.

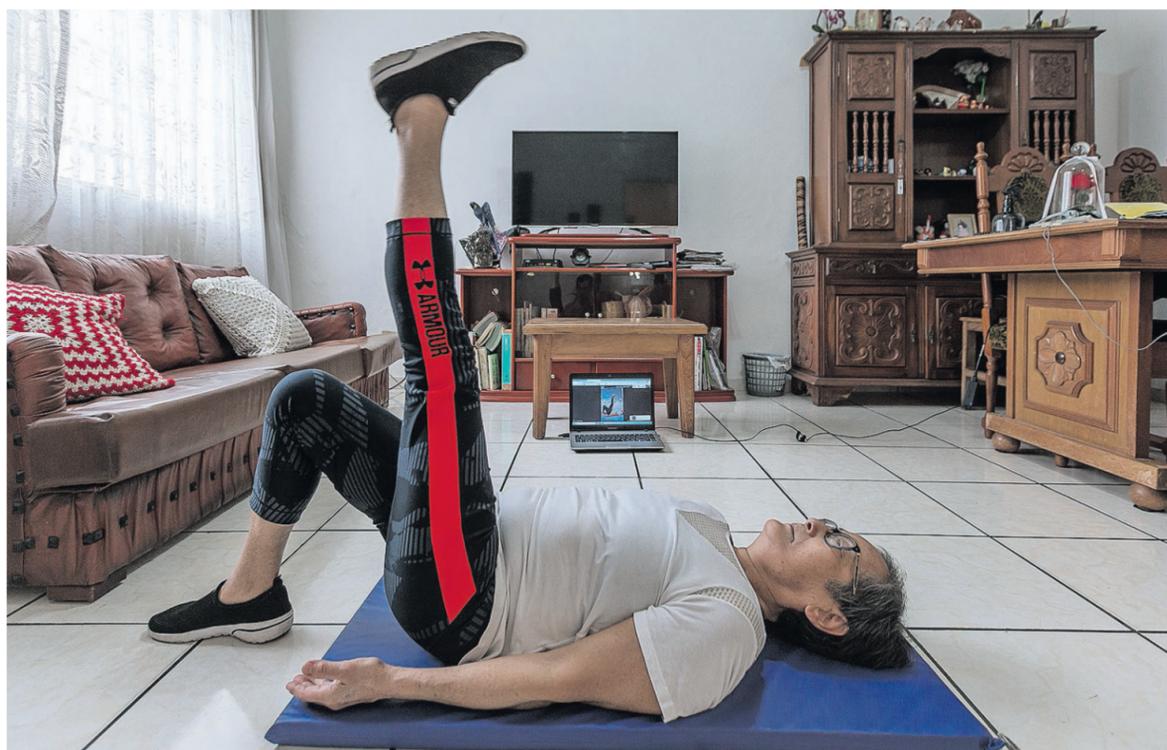
Para se inscrever é preciso mandar um email para contato@sempremovimento.org.br

“Vimos vários estudos sobre como o sedentarismo afetou os idosos na pandemia. Como não podemos tirá-los de casa, resolvemos levar o movimento até essas pessoas”, comenta Amanda, que cita os benefícios que as atividades físicas proporcionam tanto para a saúde física quanto mental.

A aposentada Elza Kimiko, 68 anos, afirma que, por causa do isolamento social, ficou ansiosa e desmotivada. “Praticamente não saí de casa por quatro meses. A gente fica parada no tempo, sem ter contato com outras pessoas”, lamenta. Moradora do Jardim João 23, na zona oeste da capital paulista, ela diz já se sentir melhor após um mês fazendo os exercícios.

Elza gostou tanto da novidade que agora tenta vencer o marido, de 70 anos, a participar as aulas.

A dona de casa Maria de Lourdes Medelo, 64 anos, que mora em Cotia (Grande São Paulo), conta que, além dos benefícios para a saúde, as atividades físicas orientadas pela internet são também uma fonte de diversão. “Tem ioga, pilates e aula de ritmos. A gente dança para caramba”, afirma.



A aposentada Elza Kimiko, 68 anos, pratica atividade física dentro da sala de sua casa, na zona oeste de São Paulo; projeto Envelhecer Saudável tem cerca de 40 alunos que fazem aula virtual Ronny Santos/Folhapress

Exercícios melhoram qualidade de vida

A realização de atividades físicas na terceira idade ajuda a prevenir doenças e a melhorar a qualidade de vida, como explica o médico Ricardo Nahas, do Centro de Medicina do Exercício e do Esporte do Hospital 9 de Julho.

Segundo Nahas, os exercícios ajudam a melhorar o controle de doenças como diabetes e hipertensão, além de auxiliar na manutenção dos níveis adequados de gordura para a quantidade de músculos. O fortalecimento muscular contri-

bui para evitar quedas.

Para quem vai começar nos exercícios, o médico ressalta que a evolução das atividades tem de ser feita de maneira gradual, respeitando os limites do corpo. “A dor é sempre amiga. Se alguma coisa está doen-

do é porque está errada”, diz.

Outro alerta é para que o idoso não pare de tomar seus medicamentos. “A atividade física regular jamais dispensa a medicação e o controle médico. A pessoa só vai largar remédios se o médico falar”, orienta. (FM)

Sessões duram uma hora e são feitas com objetos caseiros

Cadeira, cabo de vassoura e garrafa de água. Esses são alguns dos objetos usados pelos professores voluntários durante as aulas virtuais aos idosos, que duram uma hora e são transmitidas pelo aplicativo Google Meet. No caso de instituições de longa permanência, uma equipe do projeto Envelhecer Saudável vai ao local e prepara uma infraestrutura com telão e som em uma sala, mas garantindo o distanciamento entre os participantes.

“Cada professor monta sua aula, mas todas têm um padrão de qualidade, com começo, meio e fim, e são adequadas de acordo com o público, com base no perfil

“

Sempre damos opção a eles, falando: ‘se doer, muda, faz de tal jeito’.

A gente toma esses cuidados de prevenção

Andréa Ervatti, educadora física e voluntária do projeto

e nas limitações do grupo”, diz a educadora física Andréa Ervatti, 49 anos, que é voluntária no projeto.

Ela explica que parte dos exercícios visa fortalecer a “musculatura estabilizado-

ra”, que tem como objetivo melhorar o equilíbrio e reduzir o risco de quedas e lesões. “Sempre damos opção a eles, falando: ‘se doer, muda, faz de tal jeito’. De acordo com o movimento, a gente toma esses cuidados de prevenção”, informa.

Uma das voluntárias do projeto fez um grupo no WhatsApp com os participantes para ajudar quem tem dificuldade para se conectar. A aposentada Lourdes Bastos, 65 anos, foi uma das que não conseguiu acessar as aulas no começo. “Tive que pedir ajudar à minha netinha de dez anos”, admite ela, que nunca teve experiência anterior com ensino a distância. (FM)

EXERCÍCIOS | NA TERCEIRA IDADE



BENEFÍCIOS

- 1 Controle de doenças crônicas, como diabetes e colesterol alto
- 2 Prevenção de doenças, como osteoporose, hipertensão, câncer e problemas cardiovasculares
- 3 Fortalecimento muscular: melhora o equilíbrio e diminui o risco de quedas, além de ajudar a aliviar dores crônicas
- 4 Melhora da respiração e do sono
- 5 Melhora do humor e aumenta o ânimo e a disposição



CUIDADOS

- 1 Faça uma avaliação médica antes de iniciar uma atividade física
- 2 Siga as orientações do médico e educador físico
- 3 Respeite seu corpo. Em caso de dores ou desconforto, pare imediatamente
- 4 Mantenha-se hidratado
- 5 Se você toma medicamentos para diabetes, hipertensão, colesterol ou outro problemas, mantenha o uso dos remédios indicados, ainda que haja melhoria no seu quadro. Somente pare ou mude a dosagem se houver indicação médica

