

CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO: ESPAÇO DA CULTURA, LAZER E ASSISTÊNCIA SOCIAL

CENTER ELDERLY COMMUNITY: SPACE OF CULTURE, LEISURE AND SOCIAL ASSISTANCE

¹RODRIGUES, S. C.; ²SORDI, C. A. de; ³MURILHA, D.

^{1,2e3} Departamento de Arquitetura e Urbanismo – Faculdades Integradas de Ourinhos – FIO/FEMM.

RESUMO

A presente pesquisa tem por objetivo uma proposta de um estudo projetual para um centro social para a terceira idade, visando à cultura, lazer e assistência social de forma a contribuir com a qualidade de vida desta faixa etária. Considerando o envelhecimento da população mundial, aumentam as preocupações quanto ao "saber envelhecer com qualidade de vida". De tais preocupações, associadas a esta nova realidade, surge à ideia de "envelhecimento ativo", trazendo consigo a necessidade de um espaço com atividades integradas associadas às iniciativas do poder público, de forma a facilitar estes serviços de apoio ao idoso, disponibilizando auxílio para diversas atividades e necessidades diárias.

Palavras-chave: Projeto arquitetônico. Terceira idade. Cultura. Lazer. Assistência social.

ABSTRACT.

The present research have how aim one projectual proposal for a social center for senior, aiming the culture, leisure and social care in order to contribute to the life quality in this age group. Considering the aging of the world population, increase the concerns in relation to "know to age with quality of life." Such concerns associated with this new reality, arises the idea of "active aging", bringing with it the need for a space with integrated activities associated the initiatives of the government, in order to facilitate these services of support to the elderly, providing aid for various activities and daily necessities.

Keywords: Architectural Design. Seniors. Culture. Leisure. Social assistance.

INTRODUÇÃO.

O presente projeto visa implantar soluções para dificuldades cotidianas dos idosos, sejam elas físicas, psicológicas ou sociais, e ao mesmo tempo livrá-los da dependência e/ou do abandono, como vemos em muitos hospitais, asilos e até mesmo nas ruas, onde idosos são deixados, esquecidos pelas famílias e amigos, sentindo-se desprezados, insuficientes e incapazes de exercer qualquer atividade que beneficie a sociedade ou a si mesmos.

O crescimento da população da terceira idade tem sido alto nos últimos anos e tende a aumentar mais a cada ano, devido às descobertas da medicina, novos tratamentos e prática de exercícios físicos. A redução da natalidade influencia na proporção entre jovens e idosos, mas não influencia na expectativa de vida.

Segundo fontes do IBGE (2012) a expectativa de vida média do brasileiro é de 74.6 anos para homens, chegando a 78.3 para as mulheres, o que vem confirmar que o Brasil também presencia um momento de envelhecimento populacional, e afirma que, em 2025, o Brasil terá 30 milhões de pessoas com mais de 60 anos. E mesmo com essa realidade atual, as cidades ainda mostram-se carentes de serviços direcionados ao idoso.

Esta pesquisa busca tratar dos direitos, necessidades e dificuldades dos idosos, sejam elas físicas intelectuais e sociais, para que os mesmos não sejam esquecidos, mal tratados e/ou abandonados em meio ao descaso de familiares, autoridades e assistência médica.

Busca também desenvolver um raciocínio maduro e entender o quanto os idosos são importantes e capazes de exercer diversas atividades, evitando assim o sedentarismo, prevenindo doenças, e contribuindo na diminuição da necessidade de atendimento médico, e de uso de medicamentos da rede de saúde pública.

Segundo o Conselho Econômico e Social (2011), os aposentados almejam uma melhor qualidade de vida, porém cerca de 80% não dispõe de recursos necessários para que isso ocorra. Pois o pagamento de contas, alimentação e medicamentos comprometem todo seu orçamento.

Como apontado na Lei Orgânica da Saúde no Brasil (1990), a saúde da população é resultante do acesso ao conjunto de direitos sociais, tais como a paz, a segurança, a educação, o trabalho, a justiça, a moradia, a alimentação, o transporte e o lazer. É, portanto, multideterminada e depende de ações Inter setoriais e integradas. (ASSIS, 2002, p.14).

O objeto de pesquisa (Centro de Convivência ao Idoso) tem como função principal formar uma “comunidade”, da qual o idoso faça parte, podendo receber e prestar solidariedade e conhecimentos.

Com base em pesquisas literárias e estudos de caso, identificam-se a necessidade de encontrar soluções arquitetônicas que influenciem na qualidade do ambiente utilizado por esses idosos, sendo eles elementos como acessibilidade, áreas verdes, ambientes com luz natural, bem ventilados e integrados à natureza, trazendo conforto, liberdade, privacidade e várias outras definições que proporcionarão saúde e bem estar.

MATERIAL E MÉTODOS.

Para a elaboração do programa de necessidades e dos estudos preliminares do projeto do Centro de Convivência do Idoso para o município de Ourinhos (SP), foram coletadas e estudadas algumas referências bibliográficas que abordam o histórico deste tipo de instituição.

Em relação a parte gráfica, foram coletadas e estudadas algumas referências projetuais e bibliografia técnica e também foram consultados alguns sites para dar embasamento na elaboração dos croquis esquemáticos dos estudos preliminares do projeto do Centro de Convivência do Idoso.

Além de toda pesquisa bibliográfica e das referências projetuais estudadas, também foram efetuados estudos de caso através de visitas em Centro de Convivência do Idoso. Estas visitas técnicas foram fundamentais para a coleta de dados e observação espacial destes espaços, para que em conjunto com todas as referências bibliográficas conduzissem o desenvolvimento do projeto proposto.

Para que a execução do projeto proposto seja de fato aprovado e implantado no município, foi consultada e analisada a lei de uso e ocupação do solo do município de Ourinhos (SP), na qual são estabelecidas uma serie de diretrizes, tais como recuos e afastamentos mínimos da edificação em relação ao limites do terreno e a área máxima permitida para a construção deste edifício proposto conforme estabelecido pelo uso do solo na cidade de Ourinhos (SP).

DESENVOLVIMENTO

Contextualização do tema.

Para definir o que realmente seria uma nova perspectiva de vida para a terceira idade temos que analisar a reinserção dos indivíduos longevos na sociedade através das atividades que serão promovidas pelos centros de convivência, local de aquisição e manutenção do convívio social e familiar, de um envelhecimento com uma melhor qualidade de vida e principalmente deve ser um espaço de debate e discussão no que se refere aos direitos deste segmento populacional.

O envelhecimento.

O envelhecimento é uma realidade universal, porém não se pode considerar velho um indivíduo somente pela sua idade cronológica, o ciclo do envelhecimento se realiza individualmente, diferenciando-se de pessoa para pessoa.

A reflexão sobre envelhecimento é um ponto de partida para o enfoque do tema saúde. A forma como a pessoa lida com as mudanças no processo de envelhecimento reflete inevitavelmente na relação que ela estabelece com o seu próprio corpo e saúde.

Os preconceitos quanto à velhice em nosso meio levam, muitas vezes, à percepção desta fase da vida como se fosse necessariamente marcada pelo declínio absoluto e progressivo da saúde. As doenças dos idosos são vistas como naturais, inevitáveis, próprias da idade, perdendo-se de vista suas implicações sociais e as possibilidades de prevenção, cuidados e reabilitação.

É preciso, portanto, trazer o envelhecer para o debate, conhecer as formas através das quais os idosos lidam com as questões do envelhecimento no cotidiano, identificando preconceitos e ampliando as possibilidades de estratégias e ações pela saúde em seu curso de vida.

De acordo com Silva (2003, p.15), “tudo deve ser valorizado e tudo deve ter como meta a busca de uma satisfação plena da experiência de vida. A melhor ação deve ser aquela que, passando pelo reconhecimento da dimensão psicológica do indivíduo, supera-a [...]”.

De fato, o idoso tem suas limitações devido à longevidade, suas fragilidades impõem maiores cuidados para que sejam detectadas possíveis doenças de forma precoce. Porém, isso não deve ser motivo para privá-los de viver, mas se faz necessário que se aumente a vigilância e a adoção de práticas de vida saudável, atitudes essas que neste período da vida se tornam indispensáveis. Agindo assim, há aumento na qualidade de vida, e conseqüentemente mudanças no modo de pensar a respeito dela, tornando possível enxergar a velhice como sinônimo de vida ativa, saudável e feliz.

A importância outorgada às questões de cultura, esporte e lazer para os mais velhos, exige, não só a parceria da escola como uma instituição que tem a possibilidade de preparar as novas gerações de velhos, mas, principalmente de políticas públicas centradas em propostas de Estado, não de governos, posto que estes são passageiros. É preciso propostas bem fundamentadas, postas em prática e, principalmente avaliadas periodicamente. As questões de um envelhecimento saudável, almejado por muitos, precisa de ações e pesquisas para que possamos criar uma cultura de cidadania com qualidade que parta do ventre da mãe, passando por uma família bem estruturada, até a necessidade de bons asilos e casas geriátricas. (DIAS, 2011, p.03).

Conceito de cultura.

A cultura envolve diversas atividades artísticas. De forma mais simples é a definição de tudo aquilo que o ser humano produz a partir do seu intelecto. “A cultura é tudo aquilo que resulta da criação humana. São ideias, artefatos, costumes, leis, crenças morais, conhecimento, adquirido a partir do convívio social”. (CAMARGO, 2014, p.158).

Todo cidadão merece ter a oportunidade de estar em contato com a cultura, para entender suas origens, seus valores, e o momento atual em que vive. “Muito dessa cultura oral, quando não é revivida e lembrada, se perde para sempre, e se não criarmos mecanismos institucionais para a prática de sua lembrança nós mesmos um dia seremos totalmente apagados da memória da história.” (SILVA, 2004 p. 17,18).

As instituições, em especial as educacionais, não podem se furtar a olhar de frente o impacto do envelhecimento populacional. O olhar se dirige a um horizonte de várias paisagens. As pessoas carecem de uma educação que dê conta da extensão da vida com suas novas exigências. Sem o apoio efetivo das instituições a velhice fica a mercê de esforços com poucos resultados. (BOTH, 2011, p.01)

Contribuição da cultura na terceira idade.

A cultura no centro social contribuiria para a qualidade de vida do cidadão da terceira idade, dando suporte nas atividades que seriam desenvolvidas, oferecendo a eles opções variadas, praticadas de acordo com a personalidade de cada um, as quais contribuiriam para manutenção de sua capacidade funcional mantendo ativa a sua consciência e raciocínio.

A educação compreende um conjunto de intervenções a começar pela família e pela escola. Os recursos pessoais em relação ao envelhecimento, não podem ser pensados apenas quando a manifestação da velhice se torna mais evidente. O estilo de vida saudável começa na infância. Na trajetória de vida as instituições não podem se furtar a considerar seus membros como pessoas que estão velhas ou vão envelhecer. Assim como o sistema econômico está atento a produzir efeitos sobre a preparação para o trabalho, assim as instituições educacionais têm a responsabilidade de atentar para as condições de uma velhice ativa. Novos entendimentos e novos costumes, que agreguem novos olhares sobre um processo cultural que transformou conceitos de velhice, são necessários para a participação, a saúde e a proteção das pessoas em todas as idades e, de modo especial, de todas as idades da velhice. (MARQUES, 2011, p.01)

A valorização do ser humano é indispensável a qualquer pessoa, independente da idade, classe social, raça ou credo, para que se aprenda e participe de eventos que valorizam as nossas origens. “A história do homem é marcada pela coexistência de múltiplas culturas. Essa variedade é muito importante, pois observando as práticas e tradição de outros povos são levados a refletir sobre a coletividade à qual pertencem.” (SANTOS, 2006, p.91)

O estudo do espaço cultural visa desenvolver ações educativas em saúde, buscando a partir do encontro afetivo entre agentes educativos e idosos, recuperar para estes:

- direito a alfabetização
- sentido de socialização através do aprendizado de técnicas tradicionais de artesanatos.
- direito à informação e ao debate sobre aspectos gerais de saúde e sobre prevenção e controle de doenças e agravos no processo de envelhecimento;
- sentido de humanidade, pelo reforço da autoestima, reconhecimento e valorização de sua história de vida, suas percepções sobre a velhice, seus direitos e possibilidades de ação;
- sentido da autonomia na construção da dignidade do envelhecer.

Conceito de lazer.

Podemos definir o lazer como uma forma de utilizar o seu tempo dedicando-se à atividade que proporcione bem estar, o que não significa que seja sempre a mesma atividade, sendo escolhida de acordo com as suas preferências, levando em consideração suas limitações físicas.

Atualmente, a importância do desenvolvimento de ações voltadas à promoção da saúde vem sendo destacada em nível mundial.

Porém, para se alcançar um melhor nível de saúde não basta apenas estimular os indivíduos a adotarem condutas saudáveis, sem considerar o contexto social, político, econômico e cultural no qual estão inseridos. O meio gera ou favorece o adoecimento, assim como facilita ou dificulta a prevenção, o controle e/ou cura das doenças.

O esporte e o lazer, portanto, surgem neste novo milênio não somente como modismo, mas de maneira definitiva eles representam uma proposta de novas possibilidades de mudança no cotidiano de cada um. Aprender sobre um

determinado esporte, mesmo que não atribua a ele o sentido institucionalizado que o esporte geralmente carrega, significa flexibilidade, querer melhorar e mudar.

A hidroginástica apresenta algumas vantagens para esse grupo populacional, com o aproveitamento das propriedades físicas da água possibilitando um melhor rendimento aos idosos, além de oferecer menores riscos. Apesar desses benefícios em potencial, a prática da hidroginástica em idosos ainda é pouco estudada. Dessa forma, pretendemos avaliar os efeitos da prática da hidroginástica sobre a aptidão física funcional em mulheres idosas, sem atividade física regular. (ALVES, 2004, introdução).

A hidroginástica oferece ao idoso a oportunidade de redescobrir atitudes motoras, através dela está agindo, participando e sendo motivado a enfrentar os desafios, dos quais muitas vezes desacredita que ainda é capaz. Com a oportunidade que lhes é dada visualizam que não há limites quando se existe vontade de atingir um objetivo, que não estão limitados e que não devem sentir vergonha de se expor, através desta atividade sentem-se livres e com vontade de viver, pois entendem que a atividade física, o lazer e o esporte não somente é um benefício, mas também um direito humano básico, como educação, trabalho e saúde, e ninguém deve ser privado deste direito por discriminação de qualquer gênero.

Contribuição do lazer na terceira idade.

O lazer é uma recompensa merecida que deve ser procurada, cultivada e aceita com alegria como um direito. Para o idoso isso é, muitas vezes, mais importante do que qualquer remédio, pois a pessoa com idade avançada sente que está numa fase de inutilidade, e a atividade, a diversão, quebram essa ideia de fim de vida.

A ginástica, o jogo e o esporte para pessoas idosas, estão bem dentro do espírito do esporte para todos. Estas atividades não são só para pessoas jovens, nem só para homens. Destinam-se a todas as faixas etárias, também para as mulheres e em especial para as pessoas mais idosas. (BAUER, 1983, prefácio).

O autor acima citado em seu livro *Ginástica, Jogos e Esportes para idosos* (1983), já relata a importância de o idoso estar inserido em atividades físicas, mostrando que a mais de três décadas onde o número de idosos era muito menor do que atualmente isso já era uma preocupação.

A prática da atividade física para os idosos vem sendo cada vez mais valorizada pelos médicos, pois, o lazer e os exercícios físicos trazem consigo diversos benefícios à saúde do idoso, como diminuir o risco de hipertensão, artrite, artrose, osteoporose, melhora sua coordenação motora, diminui risco de quedas e desequilíbrios devidos à fraqueza muscular, e, desta forma, a perda óssea natural da idade é amenizada.

O envelhecimento acarreta uma série de mudanças no ser humano, à necessidade da prática de atividade física, repouso, boa alimentação e boa noite de sono são excelentes, não só para a saúde do idoso como para todas as faixas etárias. Desta forma, o idoso que se movimenta sente logo uma melhora na velocidade de andar e no equilíbrio, aumenta a sua densidade óssea, melhora a diabetes, artrite e doenças cardíacas.

A prática de exercícios físicos combate o sedentarismo e contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, seja nas capacidades funcionais.. (MOTA, 2004, introdução).

O lazer e o esporte na terceira idade têm por objetivo despertar suas capacidades, estimulando a socialização, o compartilhar de experiência, a sensibilidade, as emoções, a comunicação e o aprendizado de coisas novas, permitindo que eles levem uma vida ativa, com mais satisfação e qualidade, sendo valorizados e respeitados perante sociedade.

Conceito de assistência social .

Podemos definir que a Assistência Social é um sistema de Seguridade Social no Brasil, tendo como objetivo manter uma política social direcionada às necessidades básicas da população, ou seja, trabalhando em prol da família, maternidade, infância, adolescência, velhice, o amparo às crianças e aos adolescentes carentes, promoção da integração ao mercado de trabalho, bem como a habilitação e reabilitação das pessoas portadoras de deficiência e a promoção de sua integração à vida comunitária.

De acordo com a visão mais recente, para se alcançar um melhor nível de saúde não basta apenas estimular e/ou induzir os indivíduos a adotarem condutas saudáveis, sem considerar o contexto social, político, econômico e cultural no qual estão inseridos. (ASSIS, 2002, p.14).

A mesma presta serviços destinados aos indivíduos sem condições de prover o próprio sustento de forma permanente ou provisória.

A construção do direito da Assistência Social é recente na história do Brasil. Durante muitos anos a questão social esteve ausente das formulações de políticas no país. O grande marco é a Constituição de 1988, chamada de Constituição Cidadã, que confere, pela primeira vez, a condição de política pública à assistência social, constituindo, no mesmo nível da saúde e previdência social, o tripé da seguridade social que ainda se encontra em construção no país. (LOAS, 1993, p.04).

A Constituição Federal de 1988 compõe de um novo paradigma para Assistência Social, citando para o seu título de política pública de proteção social, no campo da Seguridade, fazendo parte junto a Saúde e a Previdência, esse é o conjunto da Seguridade Social brasileira. Sendo reconhecida como um direito social e um dever do Estado.

Federal de 1988 e a promulgação da Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS), em 1993, no que concerne a transição do assistencialismo para a assistência social como direito. Para tanto, iremos trazer alguns eixos presentes na legislação social, especialmente aqueles que apontam e sedimentam a construção da assistência social como um direito. (ROSA, 2006, introdução).

Contribuição da assistência social na terceira idade.

A Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS) de 1993 regulamenta os artigos 203 e 204 da Constituição Federal, define-se como direito do cidadão e dever do Estado, dando garantia ao idoso de um salário mínimo mensal de benefício, desde que o mesmo não possua meios de prover o seu sustento.

A aposentadoria é um dos marcos do envelhecimento que traz em si conflitos de sentimentos. O afastamento do trabalho produtivo, quando efetivamente acontece, pode ser vivenciado pelos idosos como possibilidade de dedicação a atividades prazerosas e gratificantes ou como empobrecimento e desqualificação.

Aposentar-se pode ser negativo ou positivo em função de aspectos relacionadas ao trabalho em si (desgaste físico e mental, interesse pela atividade, satisfação profissional, remuneração, rede de amizades), bem como à vida do indivíduo de modo geral (estado de saúde, segurança econômica, projetos futuros). Ou seja, depende do que o trabalho representava na vida da pessoa e de suas condições de vida, as quais vão determinar as possibilidades disponíveis no período após a aposentadoria. Segundo Martins (2011, p.08),

o Estado auxilia a sociedade idosa que se depara em situação de fragilidade social, mas o número de idosos em caso vulnerável continuará a aumentar devido a crescente perspectiva de vida, pois os indivíduos que estão se aposentando, ainda em plena capacidade produtiva, são os que mais sofrem, devido à necessidade que sentem de continuar trabalhando, não só pela questão financeira, mas também para preencher o tempo livre e ter reconhecimento social.

A questão econômica da aposentadoria é de especial relevância e não pode ser desconsiderada. A grande maioria dos aposentados no Brasil tem rendimento em torno de um salário-mínimo, o que limita as possibilidades de aproveitar o tempo livre com tranquilidade, bem como obriga muitos idosos a reingressar no mercado de trabalho por estrita questão de sobrevivência.

É um fato também que à perda econômica soma-se, em muitos casos, um sentimento de perda da identidade social e do próprio sentido da vida, especialmente quando o trabalho ocupa o centro quase exclusivo de interesse e dedicação do indivíduo.

Porem, se os idosos buscarem entender a aposentadoria de forma positiva, verão que ela proporciona a eles o tempo que antes não tinham devido ao compromisso com o trabalho, e estando aposentados se tornará possível conhecer lugares novos, visitar amigos e parentes, aprender uma nova atividade e ter momentos de lazer e descontração, esta é a oportunidade de desfrutar a recompensa de tanto esforço, viver mais e ser feliz.

Englobado neste cenário, o auxílio fornecido pela assistência social não será visto como repreensão, mas sim, como um momento de tranquilidade, onde a assistência social atuará na intervenção e na formulação de programas e projetos nos centros de convivência de forma.

CONCLUSÃO

Considerando ser inevitável a longevidade nos tempos atuais a implantação dos CCI- Centro de Convivência do Idoso são de extrema importância, pois tratarão de forma mais cuidadosa os problemas que atingem toda a sociedade, abordando assuntos e desenvolvendo atividades de saúde e bem estar de forma a não excluir os idosos da sociedade.

REFERÊNCIAS

ALVES, R. V., MOTA, J. **Revista Brasileira de Medicina**, vol. 10, Ed. Nº 01, Niterói, Rio de Janeiro/RJ, 2004.

BAUER, R., EGELER, R. **Educação Física, Prática 9, Ginástica, jogos e esportes para idosos**, Ed. Ao Livro Técnico S/A, Indústria e Comércio, Rio de Janeiro-RJ, 1983.

BOTH, A., MARQUES, C. L. S., DIAS, J. F. da S. **A educação, a cultura, o esporte e o lazer para o idoso**, 2009.

Disponível em: http://www.mj.gov.br/sedh/ct/cndi/eixos_tematicos.doc, acesso em 15/04/2014.

CAMARGO, O. **Cultura, Brasil Escola, 2014**.

Disponível em <http://www.brasilecola.com/sociologia/cultura-1.htm>, acesso em 11/05/2014.

CRDE, UnATI, UERJ, ASSIS, M. de, BERTHOLASCE, A. C., PACHECO, L. C., MENEZES, I. S., MENEZES, M. F. G. de, CUNHA, M. C., RODRIGUES, R., GUERREIRO, T., SILVEIRA, T. M. da, ARAÚJO, T. D. **Promoção da Saúde e Envelhecimento, orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos**, Rio de Janeiro – RJ, 2002.

DIÁRIO OFICIAL, Poder Executivo Seção 1. **Desenvolvimento social**. Disponível no portal www.imprensaoficial.com.br baixado em 19/12/2012.

ESTADÃO BRASIL, Dados do IBGE. **Esperança de vida, Expectativa de vida**, 2013.

Disponível em <http://www.estadao.com.br/noticias/cidades,expectativa-de-vida-da-mulher-sobe-para-78-3-anos-e-a-do-homem-para-71,1103225,0.htm>, acesso em 20/04/2014.

LEONI, G. **Coleção Folha, Grandes Arquitetos. Frank Lloyd Wrigth**, 1. ed. – vol. 01, São Paulo: Folha de São Paulo, 2011.

LOAS. **Lei Orgânica de Assistência Social**, art. 203, 204. 1993.

MARTINS, L. de O. **Centro de Referência da Assistência Social CRAS. A contribuição do trabalho do assistente social em centros de convivência para o idoso**. Ed. Revista Uniabeu. Rio de Janeiro/ RJ, 2011.

ROSA, E. T. S. **A centralidade da família na política de assistência social, Congregação Internacional de Pedagogia Social**, São Paulo/SP, 2006.

SANTOS, J. L. dos. **O que é cultura, Coleção primeiros passos**, Ed. Brasiliense, 2006.

Disponível em <http://ayrtonbecalle.files.wordpress.com/2014/03/o-que-c3a9-cultura-jose-luiz-dos-santos.pdf>, acesso em 15/04/2014.

SILVA, S. D. da. **A implantação de um centro de convivência para a pessoa idosa: Um manual para profissionais e comunidade**, CRDE, UnATI UERJ, 2003.

WEISS, B. **A divina sabedoria dos mestres, Um guia para felicidade, alegria e paz interior**, Ed. Sextante, São Paulo- SP, 2012.

ZAMBONI, A. **Coleção Folha, Grandes Arquitetos. Dominique Perrault**. 1. ed. – vol. 11. São Paulo: Folha de São Paulo, 2011.