



DISTANTES, MAS NÃO ISOLADOS!

Chegou a Capoterapia em Casa

Com a nova realidade e as novas regras sanitária devido a Pandemia do COVID19 o IBC intensificou suas atividades digitais e lançou o Programa Capoterapia em Casa, com incentivo do Governo Federal



Governo Federal
celebra parceria
com o IBC

Página 3

Beneficiados do
Distrito Federal narram
sua participação

Página 6

Capoterapeutas
do Brasil celebram o
sucesso em seus estados

Página 22

Editorial

“O Impossível é apenas mais um desafio”
(Mestre Gilvan)



Quem somos? Onde atuamos? E para quem?

A terceira idade é uma fase da vida que impõe naturalmente alguns desafios ao indivíduo. Pode-se dizer: aposentadoria, perda natural de massa magra corporal, diminuição da audição, perda sutil da autonomia e, conseqüentemente, a mercê da dependência alheia.

Nessa fase, conforme estudos da Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, a solidão e/ou o sentimento dela torna-se mais presente na vida do idoso, afetando a qualidade de vida, além do seu bem-estar.

Outrossim, sensibilizando-se com esse quadro depreciativo, Mestre Gilvan, criou a Capoterapia, ainda no final dos anos 90. Na ocasião, pensando em proporcionar o resgate às lembranças do tempo de infância e momentos os quais despertam nas pessoas idosas sensações boas que tinham quando cantavam cantigas de roda e músicas populares, como “olê, mulher rendeira, olê mulher renda”, ou seja, explorar atividades lúdicas.

Dessa forma, a Capoterapia vem ocupando um espaço significativo na sociedade, pois assiste a quem contribuiu para a formação de tudo que temos hoje. Logo, pode-se dar a seguinte resposta à pergunta “Quem somos?” Somos uma instituição que valoriza e respeita a história contada e vivida de pessoas: o Idoso! Fazendo jus à frase norteadora e inspiradora de tudo isso: “O impossível é apenas mais um desafio: o de fazer acontecer!”

Com a expansão e a necessidade em atender as expectativas e demanda dessa clientela, a modalidade precisou ser estruturada e oficializada institucionalmente para que a sua essência mantivesse preservada. À luz dessa circunstância, nasce o Instituto Brasileiro de Capoterapia (IBC), com sede administrativa em Brasília/DF e atuação em diversos estados brasileiros e

exterior.

É importante entender que a Capoterapia atente crianças, adolescentes, jovens, adultos, pessoas com deficiências físicas (PCD) e comorbidades, contudo, destaca-se na terceira idade, independente de classe social, crença, etnia, condição física e/ou psicológica, pois a modalidade é 100% inclusiva.

Representada por Diretores estaduais e municipais, a Capoterapia conta com grandes atuações no nordeste, sudeste, centro-oeste e sul brasileiro e no exterior, a exemplo da França, México e Canadá. Contudo, a Capoterapia vem conseguindo ocupar cada vez mais espaço no cenário nacional, no que diz respeito à Política do Idoso, e é quase inexplicável a capacidade de contágio, a qual há quem diga que basta ter o primeiro contato para que os bons sentimentos afluam.

Atualmente, há atividades da Capoterapia, ministradas por Capoterapeutas, registrados junto ao IBC, nos Centros de Convivência do Idoso (CCI), instituições não governamentais que ofertem os Serviços de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para o idoso mediante parceria com a Secretaria de Saúde e Assistência Social e Educacional, além das diversas Prefeituras municipais pelo Brasil.

Neste catálogo, far-se-á um apanhado das atividades e ações desenvolvidas pelo IBC através do Projeto “Capoterapia em Casa” com a participação de mais de 200 idosos acima de 60 anos do Distrito Federal com o apoio da Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, com isto, deixando registrados alguns benefícios que a prática dessa modalidade traz à pessoa da terceira idade e familiares.



EXPEDIENTE

CAPOTERAPIA BRASIL
É UMA PUBLICAÇÃO DO
INSTITUTO BRASILEIRO DE CAPOTERAPIA

PRESIDENTE

Sonia Maria Barbosa de Andrade

PRESIDENTE DE HONRA

Gilvan Alves de Andrade

COLABORADORES DESTA EDIÇÃO

EQUIPE

Mestre Gilvan

Fausta Rodrigues Campos

Sonia Maria Barbosa de Andrade

Eufrásio Pereira Araújo

Kelle Catanei Barbosa Andrade

Lídia da Conceição da Silva

Maria Gislaene dos Santos

Lucineide Francisca Almeida

Hellen Katharine M. Andrade

Adriana Inocência

Valdemir Teixeira Corrêa

Alessandro da S. R. Lorencone

Márcio Clayton Barbosa Viana

ATENDIMENTO AO LEITOR

www.capoterapia.com.br

capoterapiabrasil@gmail.com

(61) 3475-2511 (61) 98606-0580

DIAGRAMAÇÃO E PROJETO GRÁFICO

Vicemar Medeiros (DRT-DF 00217)

Factor V Design

www.factorvdesign.com.br

TIRAGEM

4 mil exemplares

O CATÁLOGO
CAPOTERAPIA BRASIL
UM NOVO ESTILO DE VIDA

Foi produzido com o apoio do
Governo Federal através da
Secretaria Nacional Promoção
e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa do
Ministério da Mulher,
da Família e dos Direitos Humanos
nos termos do
Processo 00135.221613/2020-13
Termo de Fomento nº 904579/2020

Governo Federal celebra parceria com o IBC no Distrito Federal



Por muito tempo as atividades da Capoterapia no Distrito Federal foram desenvolvidas a trancos e barrancos, simplesmente, com a cara e a coragem de seus colaboradores e associados.

Mas, esse ano foi diferente, através da persistência e do trabalho duro desenvolvido pelo IBC, a Capoterapia ganhou corpo e agora ganha um considerável fôlego, com a parceria firmada através da Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos por intermédio de Emenda Parlamentar do Deputado Federal Júlio César (PRB) para a execução do projeto, sob o Termo de Fomento nº 904579/2020 e Processo Administrativo nº 00135.221613/2020-13.

Ressalta-se, ainda, que esse projeto teve como público alvo o atendimento à 200 idosos do Distrito Federal com faixa etária

acima de 60 anos. Nesse sentido, cada participante recebeu gratuitamente, um kit composto por: uma camiseta amarela alusiva ao projeto, uma calça e uma placa identificadora mencionando a sua participação no projeto, com os dizeres: “Aqui praticamos Capoterapia em Casa” e assim divulgando aqueles que aderiram à ideia.

O Projeto Capoterapia em Casa celebrado teve duração de 7 (sete) meses, digo final de Novembro de 2020 à Junho de 2021 com 100 (cem) vídeos aulas gravados e disponibilizados através de um link aos praticantes para que os mesmos pudessem acessar a qualquer horário do dia sem interferir sua rotina, 60 (sessenta) vídeos aulas em tempo real e distribuídos através de ferramentas online (YouTube e Google Meet) e 10 ações de Capoterapia Itinerante, levando alegria e esperança a porta do participante beneficiando 200 idosos.



Afinal, o que é Capoterapia?

É uma terapia corporal própria, inserida no contexto das terapias alternativas integrativas, inspirada nos elementos lúdicos da música da capoeira, em elementos de instrumentos de percussão, ritmos, linguagens cognitivas da sonoridade e gestualidade específica das manifestações artísticas e culturais.

A marca é de propriedade intelectual de natureza jurídica e privada, registrada junto ao Instituto Nacional de Propriedade Industrial do Ministério do Desenvolvimento Industrial e Comércio Exterior (INPI), sob o n.º 828487731 e protegidos por leis brasileiras.

Os princípios básicos da metodologia são fundamentados no âmbito histórico dos símbolos da cultura brasileira através dos elementos lúdicos da musicalidade e na busca pela criação de um novo conceito que se dá sustentação a modalidade, suas práticas de atividade física, dinâmicas lúdicas, de resgate da memória afetiva através do folclore brasileiro, das tradições culturais migratórias, das cantigas populares e de outros ritmos que ficaram gravados na

memória cultural que se remete à infância, juventude e de outras influências populares regionais do Brasil.

Como surgiu o Projeto “Capoterapia em Casa”

A modalidade já fazia parte do cotidiano presencial de muitos idosos, todavia, com o advento da pandemia da Covid-19, todas e quaisquer atividades voltadas à terceira idade foram interrompidas bruscamente, para o desespero de seus praticantes, pois as atividades eram, basicamente, o que preenchia o tempo, o vazio de não ter alguém pra conversar e/ou muitas vezes a alegria em estar com pessoas da mesma idade e limitações.

Toda essa situação não podia passar despercebida pelo IBC, que em 2020, mobilizou os Capoterapeutas de vários estados para ministrarem 100 (cem) sessões/atividades voluntárias e gratuitas, de modo remoto, ou seja, virtualmente, através de link disponibilizado antecipadamente em grupo do whatsapp criado só para a ação, no qual foram usadas ferramentas de fácil

acesso (Youtube e Google Meet). Todavia, no decorrer do processo, foram nascendo outras ações que complementaram a importância do compromisso, respeito, empatia e valorização do idoso da comunidade, no qual Capoterapeutas os grandes heróis e importantes prestadores de serviço serviram de ombro amigo levando informações, carinho, atenção, alegria, esperança e gratidão a todos aqueles que sofriam com a ansiedade, depressão e angústia de estarem isolados em seus lares.

A cada dia, um desafio vencido e combatido, por exemplo, o fato de o idoso interagir-se com a tal tecnologia, ou seja, o mundo virtual que, inicialmente, para alguns foi desafiador em aprender, no entanto, com a frequência em sua utilização e a ajuda de filhos e netos, que ora proporcionou uma maior conexão entre o idoso e a família, foram percebendo que não tem tanto mistério assim, pois é na prática que se aprende. Logo, o que era quase impossível alcançar, começara a fazer sentido em pensamentos e palavras: o ato de persistir, acreditar, fazer acontecer e nunca desistir.

E QUAIS SÃO AS AÇÕES DESSE PROJETO?

Capoterapia em tempo real



São dinâmicas virtuais coletivas, ao vivo pela plataforma do Google Meet, com duração em média de 60 minutos, nas quais o idoso é orientado pelo Capoterapeuta em cada dinâmica escolhida cuidadosamente para que haja o máximo de interação entre participante e Capoterapeuta, sempre respeitando a condição física do praticante. Após a vivência, o idoso, normalmente, sente-se mais descontraído em partilhar os inúmeros benefícios que a ação o proporcionou.

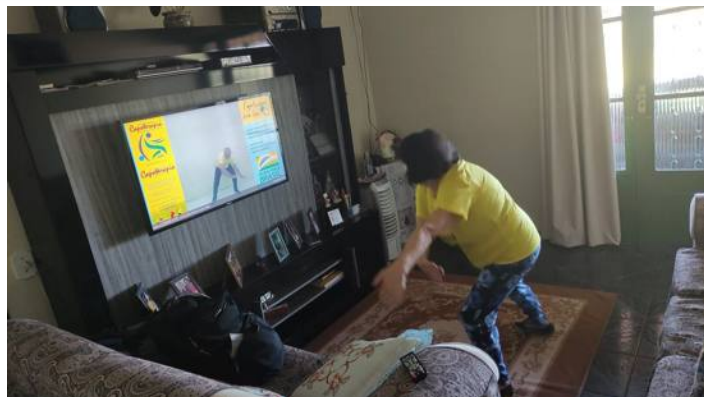
Atendendo ao Projeto Capoterapia em Casa essa atividade aconteceu três vezes por semana, por volta das 9h da manhã, e conduzida por Capoterapeutas distintos, todos devidamente registrados junto ao Instituto Brasileiro de Capoterapia – IBC.

Capoterapia Gravada



São dinâmicas com duração de 15 minutos. Uma atividade mais prática e flexível para o idoso, tendo em vista que são gravadas com antecedência pelo Capoterapeuta e disponibilizadas aos participantes diariamente pela manhã, todavia, o idoso tem a liberdade de escolher o seu próprio horário e quantas vezes fará a atividade proposta.

Gincana da Maturidade virtual



A fim de proporcionar uma interação entre os participantes, a gincana foi criada a fim de semanalmente serem lançadas tarefas fáceis de serem cumpridas, como tirar foto e/ou postar um vídeo curto realizando a ação do Programa, tomando café em família, convidando um amigo(a) acima de 60 anos para participar das sessões, contar um causo, recitar uma poesia, contar piadas, cantar a música preferida, ensinar e fazer uma culinária e outras, despertando assim, o sentimento de pertencimento às experiências conquistadas.

Capoterapia Itinerante



A atividade é agendada antecipadamente por meio de contato telefônico através dos Teleoperadores contratados pelo IBC, a qual o Capoterapeuta seguindo as orientações e recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) desloca-se até a casa do idoso, levando alegria e bem-estar ao beneficiado. Em suma, o Capoterapeuta e o adepto vivenciam um momento de 15 a 20 minutos com dinâmicas lúdicas da Capoterapia as quais exalam alegria e bem estar misturados com o sentimento de gratidão pela simples e singela ação acolhedora.

Quem esteve nos bastidores do projeto?

Um trabalho magnífico como esse só foi possível devido a uma equipe empenhada e comprometida com o que faz. Nessa perspectiva, a equipe teve a missão em fazer com que o Projeto Capoterapia em Casa fosse viável e executável, trilhando um modelo de sucesso a ser expandido por todo o Brasil. O Projeto contou com: 01 (um) Coordenador Geral, 01 (uma) Assistente Social, 06 (seis) Teleoperadores, 01 (um) Assistente Administrativo, 01 (um) Webdesigner e 03 (três) Capoterapeutas licenciados e 01 (um) Apoio com funções distintas afins em alcançar o que se foi proposto.

Conheça melhor a Capoterapia
www.capoterapia.com.br

SÃO CARLOS REALIZA A MEGA JORNADA DE CAPOTERAPIA VIRTUAL

Após a realização de duas edições presenciais com sucesso, o evento de 2021: Mega Jornada de Capoterapia do estado de São Paulo, que acontecerá no dia 26 de junho, vem com a proposta inovadora de modo virtual/online com acesso as diversas plataformas.

O evento em sua 3ª edição, é uma iniciativa do Capoterapeuta Mestre Taroba da cidade paulista de São Carlos, no qual também representante legal e oficial como Diretor Estadual da Capoterapia do Estado de São Paulo. A celebração foi instituída o Dia da Jornada de Capoterapia pelo projeto de lei nº 18.959, de 19 de dezembro de 2018. Além de fazer parte do calendário oficial do município, sob a luz do Estatuto do Idoso em seu art. 20 que assegura o direito a educação, cultura, esportes e lazer.

Sabe-se que a Capoterapia encontra-se representada em mais de 20 (vinte) estados brasileiros, e no Distrito Federal, onde se encontra sua sede oficial.

O evento será desenvolvido por vários Capoterapeutas convidados de vários estados brasileiros e o Mestre Gilvan.

Segundo Mestre Taroba, o evento tem a finalidade principal em levar alegria, informação, atividades lúdicas uma vez que os idosos encontram-se no isolamento social. Nesse sentido, a ação vem tentando minimizar os problemas de saúde física e mental, como a depressão, ansiedade e outros.

Com a chegada da Pandemia em nosso País, a Capoterapia vem na contramão das tristes notícias divulgadas pelas grandes mídias televisivas gerando pânico, angustias, apreensões e incertezas, por-



tanto neste momento crucial, a Capoterapia vem realizando verdadeiros milagres na vida de seus praticantes.

Mestre Taroba explana: “Tenho certeza que a Mega Jornada de Capoterapia do Estado de São Paulo, além de trazer mais alegrias para os idosos, trará, também uma injeção de ânimo aos Capoterapeutas, comungando e discutindo formas de geração de renda, já que muitos trabalham sem contratos e renda fixa, finaliza.”

Minha História, minha vida virtual

Uma característica do ser humano é contar histórias e, no idoso é frequente e latente, sensibilizado por esta tendência: o de se fazer notado e ouvido, o IBC juntamente com sua equipe entra em contato prévio com aqueles que aderem à proposta e queiram participar através de Live (chamamento virtual em tempo real), paralelo a este, a equipe entra em contato com um familiar que tem a missão de fazer a colheita de depoimentos para homenagear o participante. Mestre Gilvan conduz a entre-

vista com perguntas ao participante recobrando a sua história e acontecimentos importantes que ficaram marcados por sentimentos bons. No mesmo momento em que é interrompido para que sejam apresentados os vídeos de amigos e familiares com suas respectivas homenagens, momento estes regados de conquistas, encontros e desencontros, superação, alegrias, lágrimas, fartas gargalhadas e muita gratidão.

MINHA HISTÓRIA MINHA VIDA

LIVE

MARIA DO SOCORRO

Dia 15/05 às 17 horas

YOUTUBE CAPOTERAPIA BRASIL
FACEBOOK CAPOTERAPIA BRASIL

Capoterapia em casa

CAPO TERAPIA
Seu novo estilo de vida

BENEFICIADOS DO DISTRITO FEDERAL NARRAM SUA PARTICIPAÇÃO NO PROJETO CAPOTERAPIA EM CASA



MARIA DAS NEVES DA SILVA
74 anos, solteira, aposentada, 3 filhos, 5 netos, moradora do Gama. "Eu fazia no Cose com o Prof Denires. Eu gosto muito de fazer os exercícios tanto das aulas ao vivo quanto das aulas gravadas. Espero que continue muito tempo esse Projeto."



MARIA DAS D. JACÓ DA SILVA
76 anos, viúva, pensionista, 7 filhos, 8 netos e 2 bisnetas moradora do Gama. "Ave Maria, é uma delícia! Eu gosto das músicas, dos exercícios, do berimbau, da Gincana. Recebi a visita da Capoterapia Itinerante e gostei demais dos professores que vieram aqui. Eu gostaria muito que continuasse o Projeto, porque pra gente que tem mais idade é mito bom."



MARIA DE FATIMA ALVES VENTURA
62 anos, 2 filhos, 1 neta, divorciada, ainda ativa, moradora do Gama. "Eu acho que é uma das melhores coisas que já fizeram. O trabalho é feito como que brincando então incentiva o idosos, as pessoas e alegria todo mundo que está preso dentro de casa por causa da Pandemia. Espero que continue por muito tempo."



CLALMIDES RODRIGUES
67 anos, aposentada, moradora de Ceilândia, 4 filhos e 6 netos, pratica Capoterapia desde 2013 com o Professor Márcio e Mestre Gilvan. Achei ótima a iniciativa do Projeto Capoterapia em Casa porque posso tanto assistir as aulas ao vivo quanto também as gravadas. Por mim esse projeto não para mais!



MARIA GOMES DE JESUS
79 anos, do lar, casada, 6 filhos, 13 netos, moradora de Samambaia. "Já fazia no Parádão. Acho muito bom o Projeto. Gosto demais do mestre Gilvan. Acho que o Projeto deve continuar, mesmo depois que acabar a pandemia, porque nem todo mundo tem como se deslocar para fazer atividades."



MARIA GORETE VIEIRA DE SOUSA
60 anos, servidora pública, viúva, 2 filhos e 5 netos. "Já conhecia dos eventos do Mestre Gilvan. Acho a iniciativa ótima e que não deve ser encerrada."



MARIA JOSÉ FERNANDES
61 anos, aposentada, divorciada, 2 filhos, 3 netos, moradora de Taguatinga. "Eu achei excelente porque não podemos sair de casa. Espero que o Projeto continue mesmo depois que sanar a questão da pandemia, assim teríamos as duas opções - presencial e on line."



GUMERCINDO GONÇALVES DA SILVA
85 anos, aposentado, pai de 12 filhos com 20 netos, morador do Gama, ficou animado porque é um jeito pra se movimentar, já que não pode sair de casa. As vezes perde as aulas ao vivo porque costuma dormir até mais tarde, aí pratica as aulas gravadas, em companhia da esposa.



ELEDI BARREIRA DA SILVA
63 anos, do lar, viúva, moradora de Samambaia, 4 filhos e 4 netos... EU fazia aqui perto do Centro de Saúde com a prof. Fausta. Gostava muito dos passeios com o Mestre Gilvan e D. Sonia. Faço as aulas junto com duas amigas porque meu celular não segura para ver o vídeo todo.



MANOEL SEVERINO
86 anos, marido de Sra. Donival diz que gosta muito de ver o mestre Gilvan dando as palestras. Ainda sente alguma dificuldade para acessar as aulas, mas pratica junto com sua esposa, gosta muito da Capoterapia e espera que o Projeto continue por mais tempo.



EDILTON S. ALVARENGA
65 anos, casado, pai de 7 filhos, 3 netos. Já pratico a Capoterapia há 10 anos e fiquei feliz pela iniciativa. Como mestre de Capoeira posso afirmar que os benefícios são amplos. Pra mim a Capoterapia é um remédio de Deus. Fico muito grato pela ideia do Mestre Gilvan e D. Sonia do Projeto Capoterapia em Casa, para a continuidade das atividades.



EDNA LINS COSTA
70 anos, tem a mãe de 97, 3 filhos e 3 netos, aposentada acompanho as aulas gravadas, e acho muito bom, vejo as entrevistas e lives, estou gostando muito do Projeto, de fazer as atividades em casa mesmo. Espero que continue por muito tempo.



CECILIA LOBO SILVA

71 anos, aposentada, 10 filhos, 20 netos, moradora de Taguatinga Norte, Conheceu a Capoterapia por meio da Dra. Maria do Carmo do Posto de Saúde nº 03 e entrevistas na TV com Mestre Gilvan. A Capoterapia foi um divisor de águas e um despertar. O que mais gosta é da alegria, de poder falar alto, sorrir... da interação entre os amigos e brincadeiras de uns com os outros.



CIDALINA MARTINS DUARTE

63 anos, viúva, aposentada, mãe de 3 filhos com 4 netos, moradora de Recanto das Emas, imaginava que o Projeto seria bom pra ajudar as pessoas que não poderiam sair de casa. Mesmo em casa, tem as atividades que movimentam o corpo e alegria com as músicas. Espera que o Projeto continue.



CECÍLIA MARIA DE M SILVA

68 anos, casada, do lar, 7 filhos, 17 netos, moradora do P Sul, pratica mais as aulas gravadas no Youtube. Sente dificuldades com os recursos do celular, mas familiares a auxiliam. Espera que o Projeto seja continuado.



TEREZINHA DE JESUS PEREIRA VICTOR

78 anos, aposentada, viúva, 3 filhos, 7 netos, moradora de Taguatinga... "Eu gosto muito da Capoterapia. Acompanho e conheço a luta do mestre Gilvan há 11 anos para implantar esse trabalho. Eu espero que continue por muito tempo o Projeto."



DEUSILENE SALES SANTOS

66 anos, casada, 2 filhos, 1 neta, moradora de Santa Maria, relatou que já praticava a Capoterapia presencial em Santa Maria com o Mestre Denires, e que só parou por causa da Pandemia. Acha muito bom o Projeto. Enquanto não se pode juntar as pessoas espero que o Projeto continue."



DELZIRA LUIZA DA ROCHA

60 anos, do lar, 3 filhos e 20 netos, moradora do Gama... relatou ter achado ótimo o Projeto, que participava no COSE, mas parou por causa da Pandemia. Não tenho dificuldade com o celular porque uma neta ajuda. Disse também ter amado a visita do Capoterapia Itinerante, receber a visita da equipe os alegrou muito. E espera que o Projeto tenha continuidade.



TEREZINHA DE JESUS B. TAVARES

72 anos, viúva, moradora de Ceilândia. "Quando me aposentei em 2009 eu conheci a Capoterapia, então quando fui convidada, não tive dúvidas de que eu iria gostar. Espero que o Projeto continue. Tem sempre a interação com o grupo, observo que sempre há lembretes da horas das aulas e convite para a participação."



TEREZINHA BARBOSA DE MELO

82 anos, viúva, aposentada, mãe de 8 filhos e 15 netos, moradora do P Sul. "Eu já conheço a Capoterapia porque fazia no IFB com mestre Gilvan de 2015 a 2020. Fico muito na chácara, nem sempre tem sinal pro celular então faço mais as aulas gravadas, mas gosto demais das aulas."



DIVINA ALCIONE

66 anos, aposentada, moradora de Taguatinga, 2 filhos, 8 netos, relata que acha melhor é a socialização, e poder se fortalecer fisicamente e emocionalmente. Segundo ela, o Projeto é muito necessário, pois com a Pandemia a situação de vida de todas as pessoas ficou muito difícil, longe de todo mundo, isolado, isso causa tristeza e o Projeto atua muito bem nisso.



DONIVAL ROZA DE OLIVEIRA

79 anos, do lar, moradora de Taguatinga, 4 filhos, 8 netos e 6 bisnetos, tem vários anos que já pratica a Capoterapia presencial no Parada, e tem achado o Projeto Capoterapia em Casa tudo de bom! deseja que o Projeto continue, pois é uma ótima forma de se exercitar.



HELENILTA MARIA DA SILVA

60 anos, casada, 2 filhos e 2 netos, moradora de Samambaia, "Achei uma boa ideia pra gente ter como se movimentar. Espero que o Projeto continue, vou fazendo devagar as atividades, mas vou acompanhando."



JOVITA ALVES DA SILVA

64 anos, 2 filhos, 2 netos, divorciada, moradora de Recanto das Emas, aposentada... "eu já praticava a Capoterapia na Casa do Idoso no Recanto das Emas. Estou gostando de como está sendo conduzido o Projeto, das atividades, das brincadeiras gosto de todas, principalmente a do bastão. Espero que o Projeto continue ainda bastante tempo."



VALDELICE MARQUES DE MOURA

69 anos, casada, do lar, 5 filhos, 8 netos, moradora de Ceilândia... Eu já conhecia a Capoterapia, porque a praticava na Vila Olímpica com o Prof. Márcio. Tenho saudades dos passeios e diversão. Estou achando o Projeto ótimo.



UMBELINA DE JESUS ROCHA COELHO

65 anos, aposentada, casada, mãe de 3 filhos, moradora de Ceilândia... "Há vários anos pratico a Capoterapia no IFB, então já tinha ideia de como seria. O Projeto é uma alternativa pra não ficar parado. Eu acho que o Projeto deve continuar ainda bastante tempo."



UMBERLINA DE FREITAS MARTINS

81 anos, viúva, aposentada, 7 filhos, 18 netos, moradora do P Sul. "Nossa Senhora, acho maravilhoso, eu fazia lá na 36 há vários anos, já até viajei pra Caldas Novas e Trindade e Unai. Tenho muito interesse que continue o Projeto para que a gente não fique parado em casa."



IRACY LUIZ ROBERTA DA COSTA

77 anos, viúva, 3 filhos e 9 netos, moradora de Taguatinga... "O mestre Gilvan sempre procurou o bem às pessoas de idade. Dou o maior valor ao mestre Gilvan e à Capoterapia."



**ELISA DA MARIA
SILVA CAMARGO**

60 anos, casada, do lar, 2 filhos e 1 neto, moradora de Taguatinga. ...Acho muito bom, gosto muito das aulas do mestre Gilvan porque ele faz as atividades num ritmo que a gente consegue acompanhar, se for muito rápido atrapalha. Espero que o Projeto continue.



**OTAVIANA RODRIGUES
ALMEIDA**

72 anos, viúva, 2 filhos e 4 netos, do lar... Gosto muito da Capoterapia. Acho ótima essa ideia de fazer em casa, espero que esse Projeto continue por muito tempo.



**FÁTIMA MARIA DA SILVA
MONTEIRO**

67, do lar, viúva, 7 filhos, 20 netos, moradora de Riacho Fundo 2, já praticava a Capoterapia com Mestre Gilvan na Católica e depois no Riacho Fundo. ..."Gosto demais da Capoterapia. É muito bom, porque é uma forma da gente se movimentar, não ficar parado e ocupar a mente."



**FRANCISCA DOS SANTOS
ALMEIDA**

74 anos, moradora de Ceilândia, viúva, 5 filhos 2 netos..." Tenho um pouco de dificuldade para acessar as aulas, porque não sei bem mexer no celular. Mas tenho gostado muito, porque vem diminuindo as dores do joelho. As aulas tem um tempo bom, as músicas são divertidas. Vai ser bom se continuar o Projeto."



OLIVIA MARIA DE FRANÇA

64 anos, aposentada, solteira, 1 filho, moradora de Recanto das Emas. "Vi como uma terapia. Está muito bom, considerando termos que permanecer em casa ainda devido a Pandemia. Tenho apreciado bastante todas as iniciativas do Projeto."



RITA CHAVES FEITOSA

76 anos, 24 filhos, 15 vivos, 15 netos e 5 bisnetos, aposentada, viúva, moradora de Recanto das Emas. "Acho que vai ser ótimo a Capoterapia em Casa, porque vai ser bom fazer os exercícios em casa mesmo, porque com essa doença ainda aí não pode sair né? Graças a Deus que tem essa terapia pra gente!"



**MARIA JOSÉ BRANDÃO N.
MACHADO**

60 anos, sem filhos, 2 netos, moradora do P Norte. Eu já conhecia e praticava a Capoterapia na Vila Olímpica com o Prof. Márcio, achei uma excelente iniciativa este projeto pois tirou a ociosidade de muitos idosos durante a pandemia.



**FRANCISCO DE PAULO
PINHEIRO**

62 anos." Eu já tinha ideia de como seria porque conheço já tem algum tempo. Praticava na Vila Olímpica com o Prof. Márcio, mas como estamos ainda em Pandemia, então esse projeto a meu ver é a melhor forma de não ficar parado em casa."



NILVA BRANQUINHO DA SILVA

73 anos, separada, aposentada, 4 filhos, 5 netos, moradora do Setor de Indústrias Gráficas. "Minha expectativa com o Projeto era de me exercitar. Eu frequentava 3 grupos de idosos, mas com a Pandemia teve que parar tudo."



NEURIDE FLOZINA DOS SANTOS

4 anos, separada, 4 filhos e 5 netos, moradora do Gama. "o Projeto Capoterapia em Casa foi a melhor coisa que já foi feita para os idosos. Acho pouco tempo de aula, mas é lucrativo, já dá uma boa destravada. O que mais gosto é do alongamento, espero que continue por muito tempo."



NEOCLEIDE MILANE GOMES

80 anos, aposentada, 5 filhos, 23 netos e 25 bisnetos, moradora de Ponte Alta - Gama. "Eu pratiquei a Capoterapia durante 15 anos no Parão quando morava em Taguatinga, tenho vários lenços, uns 20 Diplomas de participação, viajei bastante para Caldas Novas e Unai com mestre Gilvan. Quando me mudei para a chácara a Fausta vinha aqui no Posto de Saúde da região, era voluntária e



ONEIDE MARIA DIAS SIRQUEIRA

67 anos, aposentada, viúva, 5 filhos, 7 netos, moradora de Sobradinho. "Eu acho o Projeto maravilhoso. Uma integração total, acho grupo bem entrosado e de grande valia especialmente nesse período tão terrível que estamos vivendo. Esse Projeto é uma forma de permitir que a gente tenha comunicação, integração mesmo estando sem mobilidade. É um prazer participar maravilhoso do grupo porque é interativo e integrativo,



MELI DOLORES SOMVA

69 anos, aposentada, casada, 3 filhos, 7 netos, moradora do Park Way. "Eu trabalhei com grupo de idosos em Núcleo Bandeirante, e conheci o trabalho do mestre Gilvan lá. Achei essa iniciativa ótima, principalmente por causa da pandemia. Espero que haja continuidade na execução desse Projeto."



MAROLINA JOSÉ RIBEIRO

74 anos, do lar, viúva, 5 filhos, 4 netos, moradora de Taguatinga. "Eu acho ótimo o Projeto, porque dá pra se divertir e mexer o corpo. Esse isolamento é muito ruim, atinge o emocional, entristece, a gente se sente preso, então eu desejo que o Projeto continue por bastante tempo."



**MARIA AMÉLIA N. DA
SILVA DE SOUZA**

70 anos, viúva, aposentada, 6 filhos, 11 netos, moradora do Gama. "Eu conhecia a Capoterapia por que praticava no Cosé com os Professores Denires e Vanderley. Achei ótima a iniciativa do mestre Gilvan com esse Projeto. Recebi a visita da Capoterapia Itinerante e amei! Espero que o Projeto continue por um bom tempo."



MARIA DE FÁTIMA BARBOSA

63 anos, casada, aposentada, 4 filhos, 7 netos, moradora de Ceilândia. "Tenho acompanhado o grupo no WhatsApp, mas sinto alguma dificuldade para baixar. Ainda assim acompanho e faço as atividades. Acho boa a ideia de continuar o Projeto."



CELY ALVES DE SOUZA

83 anos, viúva, aposentada, 5 filhos 6 netos e 3 bisnetos, moradora de Recanto das Emas. "Já conheço a Capoterapia então sabia que seria bom. Mas sei que o Projeto é bom e espero que continue."



MARIA DA CONCEIÇÃO A. PEREIRA

70 anos, solteira aposentada, 2 filhos e 1 neto, moradora de Samambaia Sul. "Eu acho muito bom porque faz bem pra saúde da gente. Eu tive início de depressão, e esse Projeto ajuda a gente conhecer outras pessoas, bater papo, ver gente... é muito bom. Se depender de mim, esse projeto continua bastante tempo."



CÍCERA FERREIRA CONRADO

63 anos, viúva, aposentada, 4 filhos, 6 netos, moradora de Recanto das Emas. "Estou adorando. Acompanho tanto as aulas ao vivo como as gravadas. O melhor desse projeto é poder fazer os exercícios em casa porque a gente não pode mais sair pra canto nenhum nem receber visita."



FAUSTINA FERNANDES DA CUNHA

68 anos, casada, aposentada, 4 filhas e 4 netas, moradora da QNL. "...Eu queria que já tivesse acabado a Pandemia pra poder fazer presencial, mas como não acabou ainda vamos fazendo assim em casa. Espero poder rever mestre Gilvan e D. Sonia, numa outra oportunidade de Itinerante se for possível."



JOÃO DE CALDAS DE OLIVEIRA

82 anos, casado, 5 filhos 18 netos, morador de Taguatinga Norte. "...Eu imaginava que seria pra brincar, se divertir, cuidando da saúde. Eu já praticava no Paradao, então gostava muito. Acho muito bom essa ideia da Capoterapia em Casa."



BERNARDINO JOSÉ DE SOUZA

82 anos, aposentado, casado, 4 filhos, 10 netos e 2 bisnetos, morador de Taguatinga Norte. A filha Ivone relata que o pai gosta muito das atividades e que mesmo tendo Alzheimer acompanha as aulas ao vivo e gravadas interagindo com movimentos e dança. Segundo a mesma essa é uma excelente forma de motivar o idoso a se exercitar e interagir.



DOMINGOS MARIZ

79 anos, casado, aposentado, 3 filhos e 7 netos, morador de Ceilândia Norte. "Eu estou achando ótimo, tenho acompanhado as aulas ao vivo e gravadas todos os dias. Me percebo mais leve, mais alegre e acho que as aulas ao vivo têm mais emoção né! Por mim esse projeto fica funcionando por bastante tempo porque é ótimo!"



ELAIDES R. DOS SANTOS

A filha Keila relata que sua mãe, Elaides Reinalda dos Santos, 61 anos, divorciada, aposentada, 3 filhos e 3 netos, moradora do Gama acompanha as aulas com frequência e que pensa que a mãe gostaria da continuidade do Projeto, por vê-la alegre com as aulas.



SEBASTIANA PIRES BAPTISTA

79 anos, pensionista, viúva, 3 filhos, 3 netos, moradora de Taguatinga Norte. A filha Valéria informa que D. Sebastiana tem Alzheimer e a Capoterapia ajuda muito como estímulo. Segundo a filha, ambas fazem os exercícios e acompanham as atividades no grupo, torcendo para que o Projeto ainda perdure.



NILDA RIBEIRO SILVA

63 anos casada, aposentada, 2 filhas, 3 netos, moradora de Ceilândia. "Eu espero melhorar minha condição de vida, porque eu sinto muitas dores. Eu e meu esposo Cicero dos Santos Silva, 62 anos, fazíamos a Capoterapia na Vila Olímpica de Ceilândia."



CLARICE BORGES NASCIMENTO

65 anos, viúva, aposentada, 3 filhos, 2 netos, moradora do Cruzeiro Novo. "Tenho gostado muito das atividades e acho muito bonito a preocupação da equipe em tentar amenizar a solidão e sofrimento da gente que é idoso. Então espero sim que tenha continuidade ao Projeto."



ANTÔNIO JOSÉ COSTA FERREIRA

62 anos, aposentado, 4 filhas, 3 netos e 1 bisneta. "Acho muito importante as aulas, os exercícios, espero que o Projeto continue pra eu continuar acompanhando e fazendo os exercícios."



MARIA DE FÁTIMA LOPES OLIVEIRA

64 anos, viúva, pensionista, 4 filhos, 6 netos, moradora de Samambaia. "Adoro as aulas da Capoterapia! Faço as aulas ao vivo e as gravadas. Acho que tem que continuar o Projeto porque mesmo com a vacina que até tomei hoje, a gente não sabe ao certo quando vai acabar esse negócio da pandemia."



MARIA DE LOURDES DIAS COSTAS

78 anos, divorciada, aposentada, 3 filhos, 4 netos, moradora de Taguatinga Norte. "Estou amando o Projeto. Eu tive COVID e mesmo na recuperação a gente sente muitas dores, mas acompanhando as atividades das aulas melhorei minha disposição, então eu espero que esse Projeto ainda continue por mais um bom tempo."



DORAILDES AIRES ARAÚJO

65 anos, aposentada, casada e seu esposo Dionildo dos Santos Araújo, 73 anos, 8 filhos 10 netos, moradores de Ceilândia. "Já conhecíamos a Capoterapia, estamos achando ótimo esse Projeto porque com a pandemia não podemos sair, então espero que continue por bastante tempo."



EDNA KARDEC SOARES SILVA

65 anos, aposentada, viúva, 4 filhos, 8 netos, moradora de Ceilândia. "Amo a Capoterapia, faço os exercícios todos os dias. O Projeto achei ótimo porque assim a gente pode se exercitar em casa mesmo."



MARIA CLEONICE VALENÇA
86 anos, aposentada, 1 filha, 3 netos, moradora de Taguatinga. “Minha filha me empresta o celular para eu participar do grupo. Tenho muitas saudades das aulas presenciais pra reencontrar as amigas e conversar, brincar com elas, mas considerando a pandemia fica uma boa alternativa.”



OSVALDINA FRANCISCA DA SILVA
84 anos, aposentada, viúva, 6 filhos, entre netos e bisnetos mais de 20, moradora de Taguatinga Norte. “Ah acho o Projeto muito bom, porque a gente não pode sair pra nada, nem visitar ninguém. Então espero em Deus que isso logo passe e que também continue esse Projeto.”



FLORISBELA PEREIRA LEITE
61 anos, solteira, comerciária, 2 filhos, 3 netos e 1 bisneto, moradora de Ceilândia. “Estou amando o Projeto. Acho muito bom essa opção que a gente tem pra se exercitar e interagir. Espero que continue por bastante tempo esse Projeto.”



ANA MARIA GOMES DE ARAÚJO
64 anos, separada, 3 filhos, 5 netos, moradora de Taguatinga Norte. “Estou achando ótimo. Uma amiga da minha filha do Instituto Federal de São Sebastião que me indicou a Capoterapia fez grande diferença na minha vida. Meu neto disse que estou mais disposta e alegre. Espero que esse projeto continue bastante tempo.”



AIRAM SILVA SANTOS
70 anos, viúva, aposentada, 5 filhos, 13 netos e 5 bisnetos, moradora do P Norte. “Eu já praticava a Capoterapia. Acompanho as atividades no grupo, mas acho difícil seguir os exercícios pelo celular. Como moro sozinha, não sei passar pela TV, mas como ainda não acabou a pandemia, espero que continue o Projeto.”



MAURA DE OLIVEIRA SILVA
72 anos, 11 filhos, 12 netos, moradora de Recanto das Emas. “Eu acho o Projeto muito bom. Gostei muito de ter recebido a visita da Capoterapia Itinerante, e espero que o Projeto continue.”



EUFRÁSIA S. DE MORAES MENDES
76 anos, aposentada, viúva, 2 filhas e 3 netos, moradora de Taguatinga Norte. “Eu já praticava a Capoterapia com o Mestre Gilvan no Parão e o Mestre Bira. Eu prefiro a presencial, mas considerando a Pandemia a gente vai fazendo assim mesmo.”



LENI VIANA PEREIRA
70 anos, aposentada, viúva, 3 filhos, 3 netos, moradora de Ceilândia Sul. “Já praticava Capoterapia com o mestre Gilvan no IFB. Achei interessante e fantástico o uso da tecnologia para apresentar as aulas e atividades num momento em que não se pode sair de casa. Então eu espero que o Projeto continue bastante tempo.”



ALÁIDES DE MORAES MENDES
71 anos, aposentada, separada, 5 filhos, 17 netos e 1 bisneto, moradora de Taguatinga Norte. “Já fazia a Capoterapia há muitos anos no Posto de Saúde da Ceilândia, com o mestre Gilvan. Estou gostando muito das atividades. Gosto demais da Capoterapia! Acho que esse Projeto tinha que ter sempre.”



FERNANDA MARIA DE ALMEIDA
76 anos, viúva, aposentada, 5 filhos, 10 netos, moradora de Taguatinga Norte. “Eu moro pertinho do Instituto Brasileiro de Capoterapia. Já fazia na Associação do Idoso de Taguatinga com o Mestre Gilvan. Acompanho há anos e acho esse Projeto muito bom. Sou apaixonada.”



ANTONINA BATISTA DA COSTA
72 anos, pensionista, 6 filhos, 13 netos e 9 bisnetos, moradora de Taguatinga Norte. “Eu pratico Capoterapia há muito tempo com o Mestre Gilvan, desde a Praça do Bicalho. Viajamos para Rio de Janeiro, Paraíba, e Caldas Novas. Gosto tanto das aulas gravadas como das ao vivo, e recebi a visita do Capoterapia Itinerante e foi bem legal, recebi meu uniforme, e até minha neta e minha filha participaram. Por



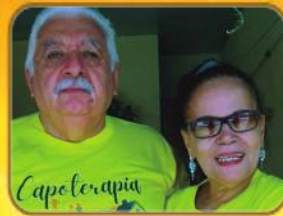
JOSÉ SOARES DOS SANTOS
73 anos, aposentado, morador de Taguatinga Norte e sra Arlete Soares dos Santos, 86 anos, aposentada. “Eu e minha esposa gostamos de todas as aulas, já praticamos Capoterapia há 15 anos acompanhando o Mestre Gilvan desde o GPAS. A gente assiste as aulas ao vivo e as gravadas conforme o tempo disponível no dia.”



MARIA DO ROSÁRIO LIRA
65 anos, aposentada, divorciada, 5 filhos, 13 netos, moradora de Planaltina. “Estou gostando demais do Projeto. Acho que deve ter continuidade e vejo como muito positivo pra gente se exercitar já que não pode sair.”



EUNICE RODRIGUES DE SOUZA
67 anos, aposentada, casada, 4 filhos, 9 netos, moradora de Samambaia. “Eu fazia no Posto de Saúde nº 4 primeiro com o Mestre Gilvan e depois com a prof. Fausta. Acho muito legal o fato de os professores darem aula em casa pelo computador, da Capoterapia Itinerante e os relatos de Minha História, Minha”



JOSÉ ELIAS REGIS
68 anos, aposentado, 2 filhos, 4 netos e 1 bisneto, morador do P Sul. “Recebi a visita da Capoterapia Itinerante, é muito bom para a gente esticar as pernas. Já fazia com minha esposa, Maria Emília Ribeiro dos Santos, 61 anos, lá no 36.”



DELVANTINA PIRES SOUZA
60 anos, comerciante, 1 filho, moradora do Gama Leste. “Eu acho bom por conhecer várias pessoas, eu fazia no Cose do Gama Leste e gostava muito, até prefiro a presencial, mas com a Pandemia, parou tudo né? Mas estou achando o Projeto ótimo e tenho interesse que continue por bastante tempo.”



LAURENTINA GUEDES DA SILVA
62 anos, do lar, divorciada, 3 filhos e 3 netos, moradora de Ceilândia. "Eu já praticava Capoterapia no Centro Olímpico com o Prof. Márcio, e não achei difícil me adaptar às aulas pelo celular. Eu tenho gostado muito desse modelo, estou mais acostumada ao presencial, mas como ainda não acabou essa pandemia, a gente tem que ficar em casa então esse Projeto foi uma boa solução e espero que haja continuidade."



FLORIZIA SOFIA PEREIRA
70 anos, aposentada, casada, 6 filhos, 6 netos moradora do P Sul. "Eu pratico Capoterapia há anos... recebi meu uniforme na visita que recebi da Capoterapia Itinerante e espero que o Projeto fique bastante tempo aí."



MARIA ADAÍRA DE JESUS
73 anos, aposentada, casada, moradora de Samambaia. "Estou adorando o Projeto. Faço os exercícios junto com uma amiga, tivemos a visita do Capoterapia Itinerante e achei o máximo, tomara que fique sempre esse Projeto!"



FRANCIMARY R. DE BARROS
65 anos, divorciada, aposentada, 3 filhos, moradora do Cruzeiro Novo. "Eu já conhecia a Capoterapia com o Mestre Aranha no posto de saúde. E estou amando o Projeto, acompanho as aulas gravadas e ao vivo, participo mesmo das atividades do grupo, como a Gincana da Maturidade. É um Projeto ótimo."



DEUSINA M. LIMA DE OLIVEIRA
61 anos, aposentada, moradora do Recanto das Emas. "Não conhecia a Capoterapia. Na Casa do Idoso indicaram fazer a inscrição e estou gostando muito, é uma atividade leve, que diverte, tem interação animada no grupo, tomara que continue o Projeto porque assim a gente pode tanto praticar as atividades como também interagir com as pessoas em segurança."



MARIA DE JESUS MIRANDA
61 anos, solteira, 2 filhas, 4 netos. Cheguei na Capoterapia através da professora Fausta que conheci no ônibus e me convidou p/ participar de uma aula dela eu fui e gostei muito. A Capoterapia em casa é muito importante traz muita alegria para quem está em quarentena.



MARTA FERREIRA DE ALMEIDA
68 anos, viúva, moradora da Cidade Estrutural. Tenho 3 filhos, 5 netos e 6 bisnetos. Amo muito esse projeto. As vezes tenho dificuldade de acessar as aulas do Mestre Gilvan. Mais faço sempre que consigo. Adorei receber a aula da Capoterapia na minha casa.



DERENICE ROSA DA SILVA
71 anos, viúva, caçula de 9 irmãos. Tenho 3 filhos e 2 netos. Moradora do Cruzeiro Novo, DF. Gosto muito do projeto pois tem ajudado a me manter com a mente ocupada não tenho dificuldade em acessar as aulas. Quero agradecer a todos do projeto pela atenção e carinho com a minha pessoa.



DULCINEIA DE OLIVEIRA FERREIRA
67 anos, aposentada, 1 filho, 2 netos, moradora de Ceilândia. "O projeto é maravilhoso! Assistio as aulas ao vivo e faço também com minha irmã as aulas gravadas também! Adorei a Capoterapia Itinerante aqui na porta de casa."



ADOLAIR MENDES DOS SANTOS
61 anos, aposentada, separada, 2 filhos moradora do Cruzeiro. "Minha expectativa quanto ao Projeto era de que fosse uma ajuda às pessoas de mais idade, principalmente devido à Pandemia. Com isso tenho gostado muito do Projeto e espero que continue mesmo depois da Pandemia."



MARIA DOS REIS SOUTO
64 anos, viúva, 2 filhos, 2 netos, moradora de Taguatinga. "Estou gostando muito do Projeto, acho todos muito prestativos, adorei ter recebido a visita do Capoterapia Itinerante à porta de casa! Espero que continue sempre esse Projeto!"



LEONTINA ALVES DIAS
60 anos, nascida em Núcleo Rural Taquara Planaltina /DF. Conheci a Capoterapia no cartaz na porta do posto saúde 04 de Samambaia Sul. A Capoterapia traz mais comunicação, desenvolvimento, mais alegria, ação, muita saúde, por causa da Capoterapia conheci pessoas com ideologia diferente, tirou o paradeiro muito movimento.



ALBENA NUNES DE OLIVEIRA
61 anos, Viúva, sou do Rio Grande do Norte, tenho 2 filhos, 3 netos, vi as aulas de Capoterapia no posto de saúde 04 de Samambaia Sul, resolvi experimentar e já pratico a mais de 3 anos. Fiquei muito feliz com a visita da Capoterapia Itinerante em minha casa, desejo muito o retorno das atividades presenciais e torço para que todos sejam vacinados.



FRANCISCA AVELINA DOS SANTOS
68 anos, aposentada, casada, 2 filhos, 2 netos, moradora de Samambaia. "Eu acho ótimo. Eu gostaria mais da fazer o presencial como fazia antes, com os passeios pra Caldas Novas e outros cantos e tudo o mais. Mas agora com a pandemia o jeito é fazer em casa e eu fico feliz demais."



ANTÔNIA LOPES DA ROCHA
63 anos, solteira, 3 filhos, 1 neta, moradora de Brazlândia. "Estou muito feliz mesmo, porque o Alessandro lembrou de mim para fazer essa atividade, pois ajudei a mãe dele a olhá-lo enquanto trabalhava fora e agora ele está ajudando a dar mais saúde para nós."



SEVERINA MARIA DA SILVA
77 anos, casada, 3 filhos e 4 netos, moradora de Brazlândia. "Estou achando bom, pois eu fico muito em casa cuidando do meu marido que é acamado e isso me faz muito bem, obrigada mesmo".



PERINA CERQUEIRA DE FRANÇA

66 anos, gráfica, 3 filhos, 5 netos, moradora de Taguatinga Norte. "O Projeto é nota 1000! Estou fazendo as aulas ao vivo, e tem me ajudado muito fisicamente e mentalmente. Pra mim é como uma higiene mental e percebo que as dores que sinto vem diminuindo bastante. Espero que não acabe esse Projeto que é 10!"



RAIMUNDA CARNEIRO CRUZ

67 anos, aposentada, 6 filhos, 8 netos, moradora do Setor O. "A filha Viviane relatou que a Dona Raimunda tem acompanhado bem as atividades e que gosta mais de praticar as aulas ao vivo. Ela como filha, percebe o benefício do Projeto à sua mãe e padrastrô, sr. Baltazar e espera que o Projeto continue em funcionamento, para benefício deles



OSVALDETE SUARES DA PAZ

85 anos, aposentada, viúva, 1 filha, 1 neto, moradora de Taguatinga Norte. A filha Regina relata que a mãe fica bem animada. Segundo ela, o Projeto Capoterapia em Casa foi ainda melhor que a presencial para a mãe dela, pois além da realização das atividades motoras, existem outras atividades de interação e integração.



ODÍLIA LIMA DA SILVA

64 anos, viúva, moradora de Brazlândia/DF. Fiquei muito feliz com o Projeto Capoterapia em Casa, tendo em vista este momento de Isolamento social, a prática de atividade física nos grupos de convivência do Idoso está suspensa e com esse projeto, Em minha opinião a melhor parte do projeto é o momento da visita do Capoterapeuta na ação Capoterapia Itinerante!



OLINA MARIA DE ALMEIDA

60 anos, casada, 3 filhos, 3 netos, moradora de Santa Maria. "Eu praticava a Capoterapia há anos, e fui em vários passeios. Por causa da Pandemia, essa é uma forma de a gente fazer os exercícios. Então espero que esse Projeto continue, porque a COVID ainda não acabou.



TEREZINHA DE JESUS DA CRUZ

63 anos, moradora de Brazlândia - DF, Não conhecia o projeto, mas para acompanhar a mãe decidiu participar e gostou das dinâmicas, pois conhecia algumas músicas e até sabia dançar, mas não sabia que isso poderia trazer tanta saúde e fortalecer o relacionamento com a mãe.



MÁXIMA CAMPELO DA SILVA

73 anos, aposentada, casada, 2 filhos, 11 netos, 10 bisnetos, moradora de Cidade Estrutural. "Estou adorando as aulas! Eu tinha uma dor no braço direito e nem conseguia pentear meu cabelo, agora já consigo fazer minhas coisas. Eu espero que o Projeto continue o Projeto porque é muito bom pra gente que já tem idade."



MARIA VICENTINA L. DE LUCENA

69 anos, Assistente Social, 4 filhos, 6 netos, moradora de Vicente Pires. "Eu conheço a Capoterapia desde a Associação de Idosos e era bem contagiante a participação de todos. Então, considerando a Pandemia, vejo como uma boa saída para que as pessoas possam continuar se exercitando. Foi muito bem pensado o Projeto, espero que haja continuidade no funcionamento."



MARIA LUCIA DE S. B. NASCIMENTO 64 anos, pensionista, viúva, 3 filhos, 3 netos, moradora de Taguatinga Norte. "Eu gosto mais das aulas presenciais e sinto falta. Mas como está em Pandemia, acho o Projeto uma boa forma de exercitar, já que não pode sair de casa."



MARIA LENY SILVA

80 anos, 2 filhas, 6 netos, aposentada, divorciada, moradora de Taguatinga. "Eu já conheço a Capoterapia há pelo menos 10 anos. Agora com a Pandemia, tenho acompanhado e amei a visita da Capoterapia Itinerante."



MARIA JANUÁRIA TEIXEIRA

63 anos, aposentada, separada, 3 filhas e 6 netos, moradora de Taguatinga. "Eu já praticava na Samambaia, participava dos passeios e tudo. Com a Pandemia eu olho o celular e faço as atividades."



MARIA LUCY DO CARMO DUARTE

71 anos, viúva, pensionista, 2 filhos, 3 netos, moradora do Gama. "Já praticava no COSE com o prof. Denires. Então acho ótimo as atividades serem pela internet por causa da pandemia, assim a gente não fica parado. Graças a Deus veio esse Projeto pra gente poder continuar se exercitando."



IOLANDA MARIA DE SOUSA

71 anos, moradora do Incra 8, Brazlândia - DF. A Capoterapia faz parte da minha vida, eu indico e falo pra todo mundo que é maravilhoso o projeto e que só traz coisas boas para a minha saúde.



RITA TEIXEIRA RODRIGUES

83 anos, viúva, aposentada, 3 filhos, 10 netos, moradora de Taguatinga Norte. "Eu já praticava a Capoterapia no Paradao muitos anos. Participei da Capoterapia Itinerante com Mestre Gilvan e tia Sônia, gostei demais. Tenho dificuldade em usar o celular, sei direito é ligar e receber, o Mestre Gilvan e D. Sônia vieram aqui em casa com a Capoterapia Itinerante, eu gostei demais!



CONCEIÇÃO D ABADIA M. ALVES

60 anos, solteira, nasci em Paracatu MG, tenho 3 filhos. Conhecia a Capoterapia através de uma amiga, pratico a 3 anos no posto de saúde 04 de samambaia sul, me sinto muito bem quando estou continuamente praticando exercícios que movimentam meu corpo, torço para o retorno das atividades presenciais o mais breve possível pois estou me sentindo muito só em casa.



VITÓRIA PEREIRA PORTUGAL

62 anos. Moradora da cidade Recanto das Emas DF, solteira, em filhos. Gosto muito do projeto tem me feito companhia nesses tempos difíceis. Já que vivo só des que minha mãe morreu.



ALBERTINA MARIA SOARES BATISTA

68 anos, viúva, moradora de Brazlândia/DF. Estou muito feliz com o Projeto Capoterapia em Casa. Sinto um pouco de dificuldade com os recursos do celular, mas acompanho as aulas gravadas, que posso fazer no meu horários.



MARIA DAS GRAÇAS LIMA MORATO

65 anos, viúva a 12 anos, teve 2 filhos, tem 3 netos. Pratico Capoterapia a 4 anos desde o posto de saúde 04 de Samambaia Sul com Mestre Gilvan e continuei com a Capoterapeuta Fausta, desejo o retorno das atividades presenciais o mais rápido possível.



ALVARINDA FLORENTINA DA SILVA

70 anos, solteira, aposentada, 2 filhos, 1 neto, moradora de Brazlândia. A filha Franceline informou que a Sra. Alvarinda gostou bastante de receber a visita da equipe Itinerante e que a mesma realizou de forma animada as dinâmicas apresentadas. Ela é mãe do Prof. Alessandro e disse que espera que as atividades do Projeto continuem.



MARIA JÚLIA MIRANDA

Viúva, 85 anos, 2 filhos, 15 netos, 15 bisnetos e 1 tataraneto. Conheci a Capoterapia no corpo de bombeiro de samambaia através do mestre Gilvan, gostei muito e depois fui participar das aulas da professora Fausta. Através da Capoterapia melhorei muito minha coordenação motora e alta estima amo Capoterapia e minha professora Fausta.



MARIA DE LOURDES LORENÇONE ZANOLI

67 anos, moradora de Brazlândia – DF. Eu não conhecia a Capoterapia e fiquei surpresa, porque algumas músicas eu conhecia da minha infância, e isso me deixou bem mais à vontade para participar da vivência. Achei interessante como que em poucos minutos podem fazer tão bem para a saúde.



MARIA MERCÊ DOS SANTOS RIBEIRO

78, casada, moradora de Brazlândia – DF. Gostei muito mesmo da visita, pude exercitar um pouquinho, porque já tinha tempo que não fazia nenhuma ginástica e ainda pedirei para a minha filha ajuda, porque não sei mexer nessas “coisas de celular direito”.



JOSEFINA DE SOUZA COSTA

61 anos, moradora de Brazlândia – DF. Eu não conhecia a Capoterapia, fiquei feliz em conhecer, pois cuido de dois idosos e quase não tenho tempo pra mim, e com esse projeto eu encontrei um pequeno tempo.



MARIA MARLI CÂNCIO PEREIRA

66 anos, viúva a 35 anos, tem 3 filhos, 4 netos. Conheci a Capoterapia com Mestre Gilvan no posto de saúde 04 de Samambaia Sul a aproximadamente 4 anos vem praticando as atividades ofertadas, espero que logo volte as aulas presenciais.



MARIA HELENA S. DA SILVA

64 anos, do lar, 3 filhos, 3 filhos, moradora de Samambaia Sul. O filho Tiago percebe bastante melhora no humor e disposição da mãe para a realização das tarefas de casa. Ela fica bem alegre ao fazer as atividades e a autoestima vai para as alturas. Ele acha que o Projeto deve continuar, por ver a alegria da mãe fazendo as aulas.



MARIA DAS GRAÇAS P. DA SILVA

69 anos, 3 filhos, 5 netos, moradora do Recanto das Emas. “Eu recebi o convite para participar da Capoterapia, e tenho gostado bastante do Projeto. Recebi a visita do Capoterapia Itinerante, gosto bastante dos Professores Gilvan, Marcio e Miro. Enquanto eu puder acompanhar estou fazendo, então espero que o Projeto continue em funcionamento.”



FRANCISCA RODRIGUES DO PRADO

71 anos, casada, moradora de Brazlândia – DF. Acompanho com mais frequência as aulas do Youtube, pois podem ser adaptadas aos horários. Ressalto, ainda, que a melhor parte do projeto é o momento da visita do Capoterapeuta.



JOSÉ ALVES MOREIRA

70 anos, morador de Brazlândia – DF, muito feliz com o Projeto Capoterapia em Casa, está movimentando-se. Ainda com um pouco de dificuldade em acompanhar o projeto como um todo, por não ser familiarizado com os recursos tecnológicos.



ELIANA TEIXEIRA AGOSTINE

75 anos, casada, moradora de Brazlândia – DF. Gostei bastante da atividade, achei muito pouco, apenas uma visita, como praticava a Capoterapia nas Irmãs em Brazlândia, serviu para relembrar de algumas dinâmicas que fazem eu me sentir super bem.



JOSEFA MARIA DOS ANJOS CORREIA

64 anos, moradora de Brazlândia – DF. Eu gostei muito de participar do projeto, principalmente, porque há muitos vizinhos em frente à minha casa estão participando, assim facilita muito e dá mais ânimo pra participar de algo tão bom pra saúde



SOLANGE MARIA DA SILVA

62 anos, moradora de Brazlândia – DF. Eu já conhecia a atividade a muito tempo, desde quando o Mestre Gilvan vinha a Brazlândia no CCI e fiquei alegre com a oportunidade de retomar as atividades que tanto fazem bem para a minha saúde e de minha mãe.



MARIA JOSÉ DA COSTA

87 anos, viúva, moradora do Incra 8, Brazlândia – DF. A Capoterapia é uma ginástica muito boa para o corpo e para a mente, fiquei super empolgada e ainda contei um pouco de minha história de vida para os colegas que estavam presentes.



NÚBIA MARIA P. DE OLIVEIRA
62 anos moradora do Cruzeiro Novo DF. Viúva, tem 2 filhos e 5 netos. Eu gosto demais do projeto. Principalmente depois que passei por um câncer é o projeto me ajudou e ainda está me ajudando a superar. Tenho sofrido por causa do isolamento da pandemia mais até nisso o projeto tem me ajudado. Quero aqui deixar meu muito obrigado a todos que fazem parte desse projeto que é ma-



ROSA SOARES PEREIRA
83 anos moradora da Cidade de Taguatinga Norte DF, divorciada. 6 filhos, 10 netos e 5 bisnetos. Amo o projeto. Mais não vou negar que sinto falta do Parádão. Assisto As aulas online sempre que posso. Sinto muita falta da minha família por causa da pandemia apesar de já ter tomado as vacinas continuo em isolamento.



DIVA CAMPOS LIMA
80 anos, viúva, moradora da Cidade de Taguatinga Norte DF. Tenho 9 filhos, uns 27 netos e 14 bisnetos. Amo demais o projeto é as aulas. Não vejo a hora dessa pandemia acabar para poder participar pessoalmente das aulas.



MILTON PEREIRA DA SILVA
80 anos, casado, morador de Brazlândia - DF. Acompanho regularmente as aulas do Google Meeting e as aulas do Youtube, a melhor parte do projeto é o momento da visita do Capoterapeuta, gostaria que viesse mais vezes.



FLORIANA ANTÔNIA DE ARAÚJO
62 anos, casada, moradora da cidade de samambaia Sul DF, tenho 7 filhos, 7 netos. Conheci a Capoterapia com Mestre Gilvan no posto de saúde 04 de Samambaia a 4 anos, faço parte da turma da professora Fausta a 3 anos. Eu gosto muito do projeto, tem me ajudado muito.



ANTÔNIO FERNANDES DE ARAÚJO
82 anos, morador da cidade de samambaia Sul DF. Casado, 9 filhos, 20 netos. Gosto do projeto, faço as aulas sempre que possível com amigos, não tenho watsapp. Conheci a Capoterapia no corpo de bombeiros de Samambaia Sul. Faço parte da turma do posto de saúde 04 de samambaia a mais de 3 anos com a professora Fausta.



MARIA DE FÁTIMA S. DOS SANTOS
77 anos, moradora da cidade de samambaia Sul DF. Casada, 9 filhos, 20 netos. Sou integrante da turma da professora Fausta do posto de saúde 04 de Samambaia Sul. Olha eu gosto demais desse projeto. E de toda turma. Consigo fazer as aulas online com amigos, não tenho watsapp.



EDITE PEREIRA MACHADO
68 anos, nasceu em Teófilo Otoni (MG). Tem 3 filhos, 2 netas. É acamada, usa ventilador mecânico desde 2018. Consegue dar alguns passos com o auxílio do fisioterapeuta. Sua filha Leandra é quem auxilia a equipe do Home-care que a acompanha diariamente.



ELOY BARBOSA DE OLIVEIRA
75 anos, casado, nasci em Goiânia, sou morador de Taguatinga, conheci as atividades da Capoterapia na UCB em 2011 com Mestre Gilvan. O Projeto Capoterapia em Casa me fez companhia e me ajudou a superar o isolamento com alegria, sou grato a todos os mestres que me trataram com muito amor.



ROMILDA PEREIRA DA SILVA
79 anos, casada, moradora de Brazlândia - DF. Sempre acompanho meu marido o qual é o mais animado da casa. Tenho preferência as aulas do Youtube, pois podem ser adaptadas aos meus horários e condições físicas. Quando frequentava e/ou "ia nas irmãs" era muito animado e hoje aqui lembrei de tudo e isso como é bom.



GERALDA VIEIRA MACHADO
68 anos, moradora de Brazlândia - DF. Ela não conhecia a Capoterapia e ficou surpresa, porque poderia fazer acompanhada de seu marido que ao seu lado tem 48 anos de matrimônio e gosta de fazer as atividades.



MAURINHA DANTAS DE JESUS
Viúva 72 anos, 5 filhos, 5 netos, moradora de Brazlândia- DF. Eu gostei demais de ser incluída no Projeto Capoterapia em casa por intermédio do Capoterapeuta Alessandro, sempre que posso participo das aulas gravadas e online com ajuda de minha filha.



MARIA INÁCIA DE SOUZA
72 anos, divorciada, moradora de Brazlândia - DF. Essa foi uma ótima iniciativa do Mestre Gilvan, porque eu o conheço a bastante tempo, desde a época do grupo que a Maria Antônia coordenava e era uma alegria só, e, agora nesse momento, veio para ajudar quem não tem alguém até mesmo para conversar.



MARIA RIBEIRO CARDOSO
65 anos, divorciada, moradora de Brazlândia - DF. Sempre fui ativa nos grupos de convivência e conheci a Capoterapia quando o Mestre Gilvan vinha a Brazlândia para ministrar as oficinas no CCI e sempre estive presente nas atividades.



ANA APARECIDA DE JESUS
65 anos, viúva, moradora do Incra 8, Brazlândia - DF. Fiquei super entusiasmada e convidei todas as amigas da cidade e de outras cidades e estados para conhecerem a Capoterapia, porque é muito bom mesmo. Minha realização com este Projeto foi a oportunidade de participar da live Minha História, Minha Vida com o Mestre Gilvan.



WALMIRA DE MELO REZENDE
69 anos, moradora de Brazlândia - DF. Gosto muito da Capoterapia porque a atividade passa muita alegria e saúde para os idosos que tanto precisam.



MARIA DA GUIA RODRIGUES BRITO

62 anos, viúva, moradora do Incra 8, Brazlândia – DF. A Capoterapia veio em boa hora, porque precisava ocupar a mente com coisas boas e que fazem bem para a saúde, pois passo por alguns problemas de ordem emocional.



FLORISVAL NUNES DE OLIVEIRA

77 anos, casado, morador de Brazlândia – DF. Gostou muito mesmo e que deu pra acompanhar, mesmo com uma pequena dor nas pernas, provando que o que importa é a força de vontade.



OSMAN ALVES DE SOUZA

67 anos, casado, morador de Brazlândia – DF. A melhor parte do projeto é o momento da visita do Capoterapeuta eu gostaria que viesse mais vezes, porque no grupo das Irmãs eu quase não participava, mas sempre quis, mesmo com minhas dificuldades procuro acompanhar a minha esposa Tania e vizinhos.



FAUSTINO DELFINO DA SILVA

73 anos, morador de Brazlândia – DF. Não conhecia o projeto e quando recebeu o convite do Professor Alessandro confiou, e quando me dei conta, eu já estava fazendo os movimentos junto a minha esposa Geralda.



MARIA APARECIDA DA SILVA

65 anos, viúva, tem 1 filho e 1 neto. Moradora da cidade samambaia Sul DF. Gosto demais do projeto. Tenho sofrido muito nessa pandemia pois estou me sentindo muito só. Sinto falta das aulas e das pessoas demais.



JOÃO RIBEIRO BARROS

85 anos, casado, morador de Brazlândia – DF. Essa ginástica é boa para os ossos e para as juntas e ainda faz bem pra mim e pra minha esposa. Acompanho com mais frequência as aulas do Youtube.



TÂNIA SOARES DE SOUZA

67 anos, casada, moradora de Brazlândia – DF. Minha satisfação para com o projeto foi tamanha que indiquei vários amigos e vizinhos para conhecer o projeto. Minha casa virou um ponto de referência para a Capoterapia em Brazlândia.



FRANCISCO RODRIGUES

72 anos, morador de Brazlândia – DF. Achei interessante quando recebi o convite de minha vizinha Tania. Comecei a fazer as atividades e venho me sentindo bem, por outro lado encontrei outras formas de estar me relacionando com meus vizinhos.



SAGRES HELENA FARIAS DE PAULA

77 anos, moradora de Brazlândia – DF, muito feliz com o Projeto Capoterapia em Casa. Já conhecia a Capoterapia e era ativa no grupo do Professor Alessandro nas Irmãs, por isso amou esse projeto.



OCLIDALINA ALVES

71 anos, solteira, moradora de Brazlândia – DF. Essa foi uma ótima iniciativa do Mestre Gilvan, porque conheço a bastante tempo, desde a época do grupo que a Maria Antônia e o Lourival coordenavam o CRAS, era uma festa. Agora nesse momento, eu estava com saúde e sentia falta de mexer o corpo.



NEUSA RIBEIRO MARTINS

67 anos, moradora de Brazlândia – DF, muito feliz com o Projeto Capoterapia em Casa, acompanho com mais frequência as aulas do Youtube, pois podem ser adaptadas aos horários. Eu não conhecia a Capoterapia estou gostando da experiência.



MARIA DO SOCORRO MORATO SILVA

81 anos, viúva, moradora de Brazlândia – DF. A melhor parte do projeto é o momento da visita do Capoterapeuta eu gostaria que viesse mais vezes, porque era acostumada toda terça e quinta no grupo da Obra Social Santa Izabel com a oficina da Capoterapia e o grupo "animava que só".



ANA AUGUSTO INÁCIO

73 anos, viúva, moradora de Brazlândia – DF. A melhor parte do projeto é o momento da visita do Capoterapeuta e gostaria de mais vezes, porque fico em casa sozinha pela manhã e não consigo entrar na Internet sozinha, preciso esperar a filha chegar do trabalho para arrumar para mim, daí se tivesse a visita regular eu não faltaria uma.



MARIA LUIZA MOREIRA

65 anos, moradora de Brazlândia – DF. Não conhecia a Capoterapia e ao ver os vizinhos se reunindo próximo à casa dela, ficou curiosa e aproximou-se e viu que poderia participar



JOÃO MEDEIRO NETO

70 anos, morador de Brazlândia – DF. Eu não conhecia a Capoterapia e em poucas palavras vou dizer, é sempre bom mexer o corpo para não ficar entediado por conta da idade que vai chegando.



MARIA GOMES TAVARES

70 anos, moradora de Brazlândia – DF. Gostei muito de fazer essa ginástica praticamente na porta de casa, porque com a presença dos amigos, fica mais animado. Minha filha é profissional da Educação Física aprova e me incentiva muito.



AUSENIRA CAMPOS ALVES

69 anos, casada, 2 filhos e 5 netos, moradora de Brazlândia. "Nossa, achei muito legal, sou muito grata por terem me indicado, porque não estava fazendo quase nada de "física" e agora posso fazer todo dia, acompanhada do marido".



OSTERNO BATISTA ALVES

79 anos, casado, 2 filhos, 5 netos, morador de Brazlândia. "Achei muito bom essa ginástica e é bom que acompanho minha esposa, mesmo eu meio ruim das pernas".



CARLOS DA SILVA REIS

Casado a 55 anos, 77 anos, 8 filhos, 16 netos, 3 bisnetos, morador de Brazlândia. "Muito bom a ginástica, pode contar comigo, quero cuidar da minha saúde".



IZABEL DE SOUSA MEDEIROS

78 anos, moradora de Brazlândia – DF. Não conhecia a Capoterapia, estou gostando muito do Projeto Capoterapia em Casa, porque com esse tempo sem nada para os idosos, vi a oportunidade e abracei com unhas e dentes.



MARIA DE FATIMA BARBOSA

63 anos, 4 filhos, 8 netos, moradora de Ceilândia. Conheci a Capoterapia através de meu filho Mestre Marcio que é Capoterapeuta desde o início desta proposta por volta de 1998. Estou achando ótimo o Projeto Capoterapia em Casa, pois nos faz companhia seja na aula da plataforma online, ou das aulas gravadas.



NEUSA BATISTA LOPES DA SILVA

85 anos, moradora de Brazlândia – DF. Eu conhecia a atividade desde quando o Mestre Gilvan vinha a Brazlândia no CCI, no grupo da Maria Antônia e do Lourival. Estou contente com a oportunidade de retomar as atividades que tanto fazem bem para a minha saúde e de minha filha.



IRACI NOGUEIRA DE LIMA

67 anos, moradora de Brazlândia – DF. Eu já conhecia a Capoterapia nas Irmãs e de lá pra cá nunca mais parei, apenas nesse tempo de Pandemia, e pelo fato de ser muito vaidosa, prezo muito a saúde e o bem-estar. Achei muito importante a proposta do projeto Capoterapia em Casa ser com as aulas online.



SOVEIG ABRAÃO BELMONT

74 anos, nascida em Belo-horizonte, casada, 3 filhos, 5 netos. Conheci a Capoterapia no Parádão da QNL com Mestre Gilvan e então fiquei interessada em participar. É uma atividade física muito gratificante para o nosso corpo físico e também para a nossa mente resumindo é tudo de bom.



MARIA PEREIRA MELO

61 anos, divorciada, 4 filhos, 3 netos. Conheci a Capoterapia no posto de saúde 04 de samambaia sul com Mestre Gilvan a 4 anos, hoje minha professora de Capoterapia é a Fausta. Estou achando maravilhoso o Projeto Capoterapia em Casa muito bom.



ERIDAN DE OLIVEIRA TELES

69 anos. Divorciada, moradora de Brazlândia. Está muito feliz com projeto, o corpo estava ficando todo duro. Ele me fez despertar para voltar a fazer caminhada e outras atividades".



LUZIA ALVES DIAS

67 anos, divorciada, tenho 05 filhas todas mulheres, tenho. 12 netos mais 01 falecida. Achei muito bom, poucas vezes que eu estou fazendo os exercícios já tive retorno, estou levantando meus braços. Aconselho todos que tem problema de saúde que procura as aulas de Capoterapia, não paga nada e o retorno é rápido, ótimos professores, conselheiros e amigos.



MARIA SOARES DE JESUS

71 anos, viúva, 8 filhos, 17 netos e 4 bisnetos, moradora de Brazlândia. "Já conhecia a Capoterapia e gostei de primeira, ainda mais porque faz muito bem pra saúde, parabéns pelo Projeto".



SANTINA OLIVEIRA LOPES

73 anos, casada, 5 filhos, 9 netos e 3 bisnetos. Mora em Brazlândia. Estou muito satisfeita com esta iniciativa, "nossa é impressionante como um pouquinho dessa atividade dá pra cansar a gente".



PAULINA DA CRUZ DOS REIS

84 anos, 63 anos, moradora de Brazlândia – DF. Eu conhecia pouco o Projeto Capoterapia em Casa, porque nunca dava certo de participar das aulas e com essa iniciativa vi a oportunidade e agarrei, porque quero ficar saudável para envelhecer cada vez melhor.



EVA ADELAIDE B. DO VALE

79 anos, Viúva, 4 filhos, 13 netos, 8 bisnetos, moradora da cidade de Taguatinga. Eu conheço a Capoterapia desde a sua criação no ano de 1999, pois o criador desta modalidade Mestre Gilvan é o meu genro. Estou gostando muito do Projeto Capoterapia em Casa e estou ansiosa para o retorno das atividades presenciais onde frequento na Associação do Idoso de Taguatinga.



GENY VIEIRA LUCAS

61 anos, casada, 3 filhos, 1 neto, moradora de Brazlândia. "Acompanho sempre que posso o grupo do ZAP e acho muito bom, fiquei maravilhada com a atividade na minha casa".



**BERNARDA SILVA DA
ROCHA REIS**

74 anos, casada a 55 anos, 8 netos, 16 netos e 3 bisnetos, moradora de Brazlândia. "Achei bom que minha filha fez minha inscrição nesse projeto, agora vou cuidar mais ainda da minha saúde, já cuidava, agora vou cuidar mais".



ALENIR LUZIA L. DE OLIVEIRA
70 anos, casada, moradora de Brazlândia – DF. Eu não conhecia a Capoterapia e fiquei encantada como uma atividade simples dessa pode trazer tantas coisas boas.



GERVÁZIO SUARES DA SILVA
74 anos, solteiro, morador de Brazlândia – DF. Gosto muito da presença dos amigos e da interação entre eles, além de aproveitar para visitar a minha irmã Tania que é uma incentivadora e quase guardiã.



**CARMELINA DE OLIVEIRA
SOARES**

65 anos, viúva, 3 filhos, 3 netos, moradora de Brazlândia. "Conheço o Alessandro de criança e gosto dele, quando ele me chamou, fui logo e não perdi a oportunidade, pois ele já fazia Capoterapia lá no meu grupo de Convivência do Idoso".



MARINA BATISTA GONZAGA
73 anos, casada, 5 filhos e 6 netos, moradora de Brazlândia. Encontra-se satisfeita com o projeto, segundo ela: "Nossa, vi uma oportunidade e tanto para deixar meu corpo mais ativo e já estou sentindo uma melhora boa nas dores do corpo."



**BENEDITA CORREIA
DE MENEZES**

77 anos, viúva, 6 filhos e 6 netos, moradora de Brazlândia. Alega ter gostado muito da atividade, de acordo com ela: "gostei muito da ginástica, dá pra mexer bem o corpo e isso é bom, neh!"



ADELAIDE RIBEIRO LOPES

66 anos, divorciada, 5 filhos e 5 netos, moradora de Brazlândia. "Nossa, achei bom demais, ainda mais porque nessa Pandemia escolhi ficar dentro de casa e não sair pra lugar nenhum, e com esse projeto dá pra fazer tudo em casa mesmo".



EDMILSON LUCAS

61 anos, casado, 3 filhos e 1 neto, morador de Brazlândia. "Gostei mesmo de fazer essa ginástica, é muito bom para o corpo e aproveito para acompanhar a minha esposa".



ROSALINA GOMES

68 anos, casada, 3 filhos e 4 netos, moradora do Incra 8, Brazlândia. "Já conhecia a Capoterapia através do Professor Alessandro e desde 2019 só parei por causa da Pandemia, porque me sinto muito bem fazendo essa atividade".



HELENA MARTINS DE OLIVEIRA

70 anos, casada, 2 filhos e 3 netos, moradora de Brazlândia. "Nossa! Gostei muito mesmo, quando soube desse projeto, corri e garanti minha vaga, mesmo fazendo minhas caminhadas quero cuidar da saúde ainda mais".



**BENJAMIN RIBEIRO
DE QUEIROZ**

71 anos, casado, 4 filhos e 9 netos, morador do Incra 8, Brazlândia. "De toda a minha vida, nunca tinha feito uma ginástica, agora que conheci a Capoterapia não paro mais".



**MARIA DA CONCEIÇÃO
FERNANDES**

79 anos, viúva, 8 filhos, inúmeros netos e bisnetos, moradora de Brazlândia. "Achei muito bom, gostei e vou continuar acompanhando também pela televisão".



MAURINA ALVES DOS SANTOS

69 anos, viúva, 9 filhos, mais 2 adotivos, 32 netos. Em primeiro lugar, quero agradecer a todos os mestres, muito bom. Eu estava parada por causa da pandemia estava com dores nas pernas, fiquei muito mal pois gosto de dançar e cantar, foi quando vocês apareceram com a proposta do Projeto Capoterapia em Casa para animar o ambiente. Estou muito grata.



ISABEL MARQUES LEÃO

85 anos, viúva, 3 filhos e 8 netos, moradora de Brazlândia. "Vi minha amiga fazendo e sempre mandava foto e fiquei interessada, pedi para meu filho fazer minha inscrição e hoje estou participando, acho muito bom".



JOSÉ FERREIRA SOARES

65 anos, viúvo, dois filhos e 1 neto, morador de Brazlândia. "Sinto-me feliz em participar dessa turma boa e ainda cuidar da minha saúde e acompanhar as minhas irmãs".



MARIA DAS GRAÇAS ALVES

65 anos, viúva, 4 filhos e 11 netos, moradora de Brazlândia. "Já conhecia o Alessandro há um bom tempo e quando ele me convidou falei sim prontamente e estou gostando muito mesmo de participar do projeto".



**ALOÍZIA GOMES
DE MESQUITA SANTOS**

79 anos, viúva, moradora de Águas Claras, 05 filhos, 11 netos, ficou feliz com o Projeto Capoterapia em Casa, para poder retornar à prática das atividades da Capoterapia, gostaria muito que o Projeto continuasse, pois ajuda muito a quem vive só.



ANTÔNIA DA SILVA

64 anos, do lar, moradora de Planaltina, 2 filhos e 2 netos, conta que sobreviveu à um aneurisma e tinha que tomar medicações muito caras. Praticando a Capoterapia, mesmo sem tomar o cálcio, as dores nas juntas e no corpo diminuíram muito. Após ter sofrido uma tragédia familiar, a irmã dela recomendou que iniciasse a prática da Capoterapia e isto tem lhe trazido mais alegria.



ANA FERREIRA DIAS

78 anos, do lar e costureira, moradora de Ceilândia/DF, 3 filhos e 3 netos, imaginou que a Capoterapia em Casa fosse igual a presencial já conhecida. Conheceu a Capoterapia por meio do Mestre Gilvan no Posto 5, em meados dos anos 80. Sugere que as aulas on-line continuem, esperando que haja continuidade do Projeto Capoterapia em Casa.



ANA ROSA DE OLIVEIRA

62, aposentada, moradora do Recanto das Emas, casada, 2 filhos, demorou um pouco para iniciar as atividades por ter levado um tombo aguardando sua recuperação. Contudo, acompanhando as atividades e interações pelo grupo de participantes no WhatsApp, deseja que haja continuidade do Projeto e está satisfeita com o que tem visto.



**MARIA DA CONCEIÇÃO
BOAVENTURA**

71 anos, 4 filhos, 9 netos, aposentada, viúva, moradora do Gama. "Eu fazia Capoterapia no Cose com o mestre Denires, então eu já fazia ideia de como seria o Projeto. Achei muito boa essa iniciativa. Gosto muito também das aulas do Mestre Gilvan."



MARIA DALVA DE SOUSA

70 anos, viúva, do lar, 3 filhos e 3 netos, moradora do P Sul. "Tem muitos anos que pratico a Capoterapia, desde o começo na 36. Eu achei ótima essa ideia do mestre Gilvan, porque assim a gente se movimenta. Espero que esse Projeto dure por bastante tempo!"



MARIA ALICE FEITOSA SOARES
Viúva, 77 anos, aposentada, 2 filhos, 4 netos e 3 bisnetas, moradora de Taguatinga... "Eu já conhecia a Capoterapia porque fazia no Parádão, então quando me ligaram convidando pra participar do Projeto eu já tinha uma ideia de como seria, enquanto tem pandemia, tem que ficar todo mundo em casa."



**TOMÁZIA C. ALVES
DE OLIVEIRA**

77 anos, aposentada, casada, 5 filhos, 6 netos moradora do P Sul, estou achando que a equipe vem se empenhando bastante. Eu espero que continue o Projeto, mas sinto falta das atividades presenciais também.



**MARIA MERENDOLINA
LEITE DA SILVA**

75 anos, solteira, sem filhos, aposentada, moradora do Cruzeiro. "Já praticava a Capoterapia com o Prof. Aranha no Cruzeiro. Gosto de ver os depoimentos, a interação, a troca de experiências, as Lives. Espero que haja continuidade no Projeto".



MARIA RODRIGUES MACHADO

69 anos, casada, 4 filhos, 6 netos, moradora de Ceilândia. "Eu já conheço a Capoterapia, porque já fiz aulas tanto com mestre Gilvan quanto com a D. Sônia, gosto muito das aulas de ambos. Achei uma iniciativa formidável, espero que não acabe esse Projeto, porque assim, de casa, pelo celular a gente pode se movimentar."



**CARLOS HENRIQUE
DE OLIVEIRA**

64 anos, motorista, casado, sem filhos, morador em Recanto das Emas, pensou que a Capoterapia seria interessante e tem gostado muito. Espera que o Projeto tenha continuidade.



LUZIA DA SILVA

70 anos, aposentadas, separada mãe de 2 filhos, com 2 netos, moradora de Cidade Estrutural, ... "Quando me ligaram convidando para participar do Projeto eu pensei que viria uma pessoa aqui pra fazer comigo, depois entendi que seria aulas online. Acho uma grande benção ter essa forma de me exercitar."



Capoterapeutas celebram o sucesso do Programa Capoterapia em Casa em seus estados

Reconhecer e ser reconhecido são formas de agradecimentos em empoderar e incentivar a continuidade dos serviços prestados por esses profissionais que não medem esforços em proporcionar alegria, bem-estar, saúde e afeto aos diversos públicos que a Capoterapia é ofertada. São notoriamente peças importantes no contexto de incertezas e fragilidades que atualmente milhares de pessoas se encontram e que ações expostas neste, é que começamos olhar o mundo com mais empatia e esperança.

Mestre Miro

Registro 0376/2012 DF



O Capoterapeuta e também Mestre de Capoeira Valdemir Teixeira Corrêa (M. Miro) registrado sob o Registro nº 0376/2012 no Instituto Brasileiro de Capoterapia, morador da cidade goiana do Novo Gama, onde desenvolve projetos sociais desde 1999. Participou como Capoterapeuta nos Projetos do IBC: Gincana do Afeto e no Capoterapia, sócioeducando “estratégias de transformação”. Atualmente trabalha com a Capoterapia nas regiões de Brasília/DF e NIDE.

Segundo Mestre Miro, se sente agradecido pela pessoa do Mestre Gilvan e ao Instituto Brasileiro de Capoterapia pelas oportunidades em poder fazer parte da grande família chamada Capoterapia, pois acredita que com a Capoterapia poderemos ajudar a construir um mundo melhor.

Informações: (61) 99155-8540

Mestre Sabará

Registro 2466/2020 MG

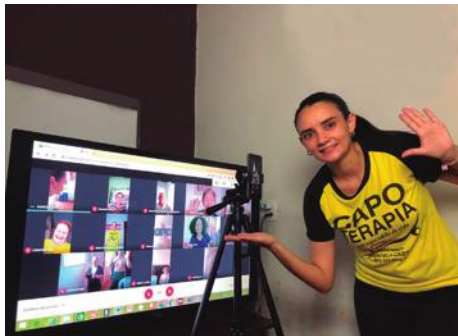


O Capoterapeuta Wellington Andra-de Jesus, conhecido no meio da capoeira como Mestre Sabará sob o Registro nº 2466/2020. Mora na cidade Ituiutaba em Minas Gerais e realiza aulas online todas as terças e que se todos forem determinados, e acreditando em uma força suprema “DEUS”, seremos luz, pois a Capoterapia transforma vidas.

Informações: (34) 99994-2709

Professora Marcela

Registro 323/2012 PI



A Capoterapeuta Profa. Marcela Castro sob o Registro nº 323/2012, Enfermeira e também Profissional de Educação Física atua na capital do Piauí (Teresina) como voluntária nas atividades da Capoterapia incorporado ao Programa Terceira Idade em Ação (PTIA) dentro dos centros da Universidade Federal do Piauí – UFPI, no qual há 21 anos oferece outras atividades e ações voltadas a este público.

Comenta que, quando se deu o início da Pandemia no ano 2020 e o cancelamento das atividades presenciais foram necessárias, passou a aderir o ensino à distância, de forma online pelo Programa Capoterapia em Casa. Mesmo com receio de experimentar algo novo foi se adaptando a nova realidade, à medida que sua aceitação foi sendo aprovada pelas pessoas da terceira idade foi ofertando uma vez por semana as atividades e transformando a qualidade de vida, a alegria e confiança dos participantes, mesmo sem sair de casa.

E acrescenta que Projeto de Extensão da Capoterapia objetiva estimular a prática do exercício da pessoa idosa a uma busca por um envelhecimento consciente, porém mais saudável e feliz.

Informações: (89) 99946-2526

Mestre Roberto James

Registro 2122/2018 MA



O Capoterapeuta Robison e também Mestre em Capoeira, inscrito sob o Registro nº 1544/2017 junto ao IBC. Atuante na cidade de Guaranésia no Triângulo Mineiro desde 2017, através do incentivo do então Diretor Estadual da Capoterapia em São Paulo, Mestre Taroba.

Segundo o Capoterapeuta, depois de muitas visitas e sempre divulgando a Capoterapia em instituições, a modalidade expandiu-se em várias quadras da cidade, onde a colocou no Projeto Maio Cultural organizado pela Prefeitura local e participou pela primeira vez na Praça Coronel Paula Ribeiro, em um evento realizado pelo CRAS.

A Capoterapia fez-se presente também em vários eventos e comemorações da cidade ao longo dos anos, deixando sua marca e expressão por toda comunidade.

Por conta da chegada da Pandemia do Covid – 19, o Capoterapeuta aderiu também a Capoterapia Itinerante, respeitando todas as orientações da Organização Mundial da Saúde, desbravando lugares e levando às portas das casas de seus praticantes saúde, alegria e esperança, sendo fortalecido e reconhecido pela integração ao Posto de Saúde da Família (PSF) através do Departamento de Saúde da cidade de Guaranésia.

Informações: (34)99814-5057

O Capoterapeuta e também Diretor Estadual da Capoterapia do estado do Maranhão Roberto James Silva Soares inscrito no Instituto Brasileiro de Capoterapia sob o Registro nº 2122/18 MA reside e atua nas Cidades de São Luís e Tutóia / MA para 98 idosos. Suas ações dentro do Projeto Capoterapia em Casa são voltadas para as sessões virtuais, Gincana do afeto virtual e a Rádio Capoterapia. Segundo o Capoterapeuta e Mestre de Capoeira espera atender-los com carinho, mas respeitando todos os cuidados necessários. E complementa “Em plena pandemia nos reformulamos para atender o nosso público, sou grato por estar nesta construção coletiva e dizer que precisamos continuar nos cuidando”.

Informações: (98) 98715-3624

Professor Regiel

Registro 845/2015 PI



O Capoterapeuta e Prof.º Regiel Gonçalves da Silva com Registro no IBC de n.º 845/2015, Acadêmico de Administração e também Profissional em Educação Física, há 7 (sete) anos desenvolve ações da Capoterapia na Cidade de Oeiras-PI, com isso foi transformando a vida de dezenas de pessoas em especial o público da terceira idade em seu município. Durante a Pandemia e mesmo com o distanciamento, continuou dando seguimento ao trabalho com os Idosos apoiado pela Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS) e a Prefeitura Municipal de Oeiras. Com uma visão inovadora e atuando com as ações da Capoterapia em Casa, Itinerante e a Rádio Capoterapia com o Programa Ligação Surpresa, na qual a ligação aos participantes é sempre uma grande surpresa e sem aviso e a mais nova ação o Arraiá de Porta em Porta, realizado juntamente com a equipe Multiprofissional do Clube da Melhor Idade de Oeiras, levando alegria e cultura tradicional nordestina à porta dos beneficiados. Segundo o Capoterapeuta a ação da Capoterapia Itinerante foi um sucesso, onde oportunizou várias outras vertentes e o alcance aos municípios do Arraial do Piauí e São Miguel do Fidalgo do Piauí e redondezas e finaliza: “A Capoterapia já é realidade, ela nos alegra a alegrar e nos motiva a motivar. Nossos idosos como Capoterapeutas ganham com todas essas ações de mão dupla (vai e volta). Avante, Capoterapia que a nossa missão é nobre, a luta é longa, mas a vitória é certa”.
Informações: (89) 99443-0456

Contramestre Gato

Registro 1371/2017 ES

Luciene Ferreira

Registro 1504/2017 ES



Os Capoterapeuta Marcos dos Santos Martins, Contramestre Gato, inscrito sob o registro n.º 1371/2017 e sua companheira a Capoterapeuta Luciene Ferreira Pinto, inscrita no registro n.º 1504/2017, conheceram a Capoterapia através do Mestre Cabral (in memória), presidente da Federação de Capoeira do Espírito Santo, o qual trouxe o Mestre Gilvan para dar o primeiro curso de Capoterapia no Espírito Santo em 2017.

Os Capoterapeutas veem desenvolvendo atividades de Capoeira e Capoterapia no município da Serra no Espírito Santo sem apoio governamental ou privado. Nesse momento de pandemia e distanciamento social, atuam atendendo a melhor idade da comunidade com as ações da Capoterapia em Casa online através da ferramenta Google Meet e a Capoterapia Itinerante, levando alegria a aqueles que foram os mais afetados.

Afirmam que na Serra estão nessa caminhada dando rasteira no sedentarismo e levando mais saúde e qualidade de vida à melhor idade local e deixaram neste espaço uma mensagem autoral aos amigos e Capoterapeutas. “Aquele que decide parar quando as coisas estão ruins, verá que aquele que não parou, mas continuou, com o tempo estará tão distante que dificilmente será alcançado”.

Informações: (27)99722-7931

Margareth

Registro 969/2016 SP

Pedro Angelon

Registro 1565/2017 SP



Os Capoterapeutas Margareth e Pedro Angelon moradores e atuantes na cidade de Itatiba São Paulo registrados no IBC sob os Registro de n.º 969/2016 e de n.º 1565/2017 SP. Conheceu a modalidade através de seu filho capoeirista, que por conta do sedentarismo os convidou para conhecer a tal modalidade. No início foram como curiosos, depois nos tornaram praticantes, passaram pelo período de graduação (lenços) e quando parecia não ter mais desafios, foram convidados a fazer o curso de formação para Capoterapeutas e desenvolver atividades e ações para pessoas da terceira idade com condicionamentos limitados, mas agarraram a chance, e o amor a primeira atividade falou mais alto. Com isso, começou a preparar o próprio espaço e assim foi ganhando a confiança de adeptos locais. Segundo eles, hoje, se sentem gratos por tudo que a Capoterapia os proporcionou e conquistaram, estão satisfeitos com a trajetória que alcançaram. Consideram ser o casal idoso atuante dos Capoterapeutas, mas não se sentem velhos e sim jovens de 63 anos com limitações e, em plenitude de lucidez com sede de vida e muitas amizades.

Agradecem ao Mestre Gilvan por ter criado esta arte mágica que modificou a vida deles e dos idosos de todo Brasil, dando oportunidades de viver mais e com melhor qualidade de vida.

Informações: (11) 99811-1734

Professora Gislaenny

Registro 899/2015 PI



Professor Oswaldo

Registro 2465/2020 EAD/SP

Os Capoterapeutas Gislaenny Miranda inscritos pelo IBC sob o Registro n.º 899/2015 - PI e seu esposo Oswaldo Messias sob o Registro n.º 2465/2020 Ead, são moradores da cidade paulista de Cotia, com atuação nas cidades: Itapevi, Araçari-guama, Itaquaquecetuba e em tempos de pandemia na cidade de Ilha Grande no Piauí desempenhando aulas no CRAS, ONG, associações para 250 idosos.

Atualmente desenvolvem ações virtuais da Capoterapia em Casa de modo online, através da ferramenta do Google Meet e esperam que a nova realidade não afete as expectativas já conquistadas e que todos continuem vivenciando momentos de alegrias.

Acreditam que o objetivo da Capoterapia é resgatar a autoestima do idoso para que possam envelhecer com mais dignidade, contribuído para a saúde, bem-estar e qualidade de Vida de seus praticantes.

Informações: (86) 99582-5218

Professor Alessandro

Registro 2470/2021 DF



O Professor e também Capoterapeuta Alessandro da S. Ribeiro Lorencone sob o Registro n.º 2470/2021, morador da cidade de Brazlândia – DF, atua na Obra Social Santa Izabel e no Setor Norte atendendo 95 pessoas da melhor idade.

Suas ações consistem em aulas online via Google Meet, nas sessões de Capoterapia Itinerante e nas aulas gravadas pelo Youtube, através do Programa Capoterapia em Casa.

O Professor discursa que apesar do distanciamento e da falta do calor humano direto, tem uma boa expectativa e esperança para a volta presencial e complementa “Será um momento inenarrável, porque terei a oportunidade de abraçar com entusiasmo aquelas pessoas, que, por ventura, só tinham ou tem o meu abraço como símbolo de afeto” e manifesta-se deixando um recado de fé “Sejam luz na vida de tantas pessoas que, por meio dessa pandemia, vêm vivendo nas trevas e sombras do medo por este mudo a fora. Você é capaz, acredite”!

Informações: (61) 99263-5698

Prof. Maria das Graças

Registro 1514/2017 PI



A Capoterapeuta Maria das Graças sob o Registro da Capoterapia junto ao IBC sob o Registro n.º 1514/2017-PI e licenciada em Educação Física, moradora no interior do município de PIO IX e atuante em Fronteiras e Alagoinha do Piauí, onde também aderiu o Programa Capoterapia em Casa via online e não vê a hora do retorno presencial. A Capoterapeuta relata que em meio a tantas dificuldades, não cruzou os braços e juntamente com outros Capoterapeutas está mantendo a distância sem perder o contato, e assim levando saúde, qualidade de vida, bem-estar físico e mental”.

Informações: (89) 98133-7327

Professor Erick

Registro 2195/2018 GO



O Capoterapeuta Erick Paulo Lopes da Silva também capoeirista, sob o Registro n.º 2195/2018, morador da cidade goiana de Paraúna, desempenhando atividades da Capoterapia à cerca de 60 pessoas da melhor idade das cidades de Paraúna e São João. Atualmente atua nas ações da Capoterapia em Casa e na Capoterapia Itinerante. Espera ansioso para que o retorno às atividades sejam breve. Segundo o professor Erick se houver 1% de chance haverá 99% de fé, e se estivermos juntos seremos mais fortes e que é preciso evoluir.

Informações: (64) 99918-6784

Antônio Carlos

Registro 1132/2016 PA



O Capoterapeuta Antônio Carlos de Sousa da Silva inscrito no IBC sob o Registro n.º 1132/2016, morador da cidade de Parauapebas no estado do Pará, à 5 anos. Antes da suspensão das atividades da Capoterapia, atendia presencialmente cerca de 200 idosos de 2ª a 6ª feiras de 8h às 10h30, na Secretaria Municipal de Assistência Social e nos CRAS do município de Altamiro e Rio Verde, onde realizou duas entregas de lenços aos atendidos. Mesmo com a Pandemia o Capoterapeuta Antônio continua lotado na Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS) realizando suas atividades a distância online e outras presenciais com a Capoterapia Itinerante juntamente com a equipe.

Antônio comenta que a promoção de qualidade de vida requer muito esforço e dedicação, mas que o principal sentimento para nunca desistirmos daquilo que acreditamos é a empatia e o fortalecimento da caminhada, no qual que o amor pelo trabalho é o impulso para a promoção de qualidade de vida.

Informações: (94) 98423-1352

Professor Denis Costa

Registro 221/2010 PI



O Capoterapeuta Professor Denis Costa, Profissional de Educação física CREF 1264-G/PI e Diretor Estadual da Capoterapia no Piauí registrado no IBC REG n.º 221/2010 PI.

Atuante desde 2010 em vários municípios do interior do Estado do Piauí se deparou com as medidas anunciadas pelo poder público para frear a rapidez da contaminação pelo COVID e o enfrentamento responsável para com aqueles que atendiam “os mais vividos”.

No instante, o Capoterapeuta não hesitou em colocar em prática estratégias em oferecer alternativas de serviços para gestores, dando sua continuidade e oferecendo melhores vantagens para a terceira idade, visando melhorar a qualidade de saúde física e mental, sem precisar sair de casa.

Deu-se então, o início as aulas/sessões de Capoterapia em Casa para sua clientela, através da plataforma digital, disponibilizado uma vez por semana, ainda não satisfeito proporcionou também duas vezes por semana as sessões em tempo real pela ferramenta Google Meet, no qual facilitou o ensino de aprendizagem para instalação e o uso no celular aos participantes/clientela.

Seguindo as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e de terminações em amenizar os bloqueios presenciais, foi oferecendo a Capoterapia Itinerante com mais alegria a sua porta, dando sequência aos serviços de fortalecimentos de vínculos oferecidos pelo Centro de Referência de Assistência Social – CRAS e aos serviços das Secretarias de Saúde. Ajudando, assim, a proporcionar melhor qualidade de vida aos participantes, garantindo o isolamento social com qualidade e oportunizando a divulgação e preservação dos valores culturais da comunidade..

Informações: (89) 98121-5436

Valquíria

Registro 2471/2021 EAD/SP



A Capoterapeuta Valquíria Fernandes, inscrita sob o Registro nº 2471/2021 no IBC, moradora da Cidade de Araras São Paulo, atua em aulas/sessões virtuais em tempo real da Capoterapia para 9 idosos através de ferramentas online. Comenta que a Capoterapia mudou sua vida, pois pode colocar em prática aquilo que mais gosta de fazer ajudar as pessoas a se sentirem melhor e trazendo mais qualidade de vida. Ressalta que aguarda ansiosamente a volta das atividades presenciais com as melhores expectativas possíveis e que todos tenham fé que tudo passará, em um futuro próximo, no qual irá encontrá-los dando continuidade ao que mais gosta de fazer: ajudar o próximo e seus familiares levando mais alegria para os seus corações. Termina deixando registrada a imensa gratidão a todos os mestres da Capoterapia, destacando a pessoa do Mestre Gilvan e Mestre Lau. Capoterapeutas: Genice, Douglas, Capoterapeuta Luciene, Neuza Maria, Daniel e Tatiane, Maria da Gloria e Edinho pela confiança e apoio.

Informações: (19) 99675-6389

Professor Cláudio Eufrásio

Registro 737/2015 PI



Profissional de Educação Física e Capoterapeuta, está lotado na Secretaria de Assistência Social de Campinas, Pedro Laurentino, Lagoa do Barro, Socorro, Queimada Nova, Santo Inácio municípios do estado do Piauí, no qual desenvolve ações e atividades da Capoterapia como ferramenta de transformação nos aspectos de saúde mental, física e convívio social para a terceira idade. “Faça o seu melhor nas condições que você tem, e quando não as tiver faça melhor ainda, acredite sempre na Capoterapia, pois ela transformou minha vida”.

Informações: (89)99442-6797

Mestre Márcio Clayton

Registro 55/1998 DF



O Capoterapeuta Márcio Clayton Barbosa Viana, casado, pai de três filhas, também Mestre de Capoeira, desde 2015, é aluno formado por Mestre Gilvan, criador da Capoterapia. Com Mestre Gilvan, começou a capoeira e com ele acompanhou toda a criação da Capoterapia, a qual teve sua contribuição.

Segundo ele, desde então, faz parte dessa arte maravilhosa que ajuda a qualidade de vida de todas as idades e nessa pandemia continua contribuindo com a melhor idade através da Capoterapia em casa.

Começou a Capoterapia na Comunidade Evangélica de Confissão Luterana de Brasília de 2007 a 2008. Mais tarde, na União Norte Brasil de Educação e Cultura (Marista) de 2008 a 2014 Capoeira e Capoterapia. Trabalhou também na Fundação Assis Chateaubriand (centro olímpico) 2015 a 2021 Capoeira e Capoterapia. Atuou e atua com Capoterapia em casa, Projeto Sócioeducando e Capoterapia nas escolas.

Prof. Amanda Pereira

Registro 736/2015 PI



A Capoterapeuta Amanda Pereira profissional em Educação Física registrada no IBC sob Registro nº 736/2015, moradora e atuante no município de Apazível - Novo Oriente PI e outras, comenta: “Estamos vivenciando um momento ímpar, no qual mesmo estando limitado o retorno das atividades presencialmente, estamos realizando de forma online da Capoterapia, pois pensando nos maiores afetados (os idosos) o nosso compromisso é em dar continuidade em proporcionar qualidade de vida, mesmo estando consciente de momentos difíceis e incertos. Acredito que seremos melhores depois que tudo passar. Informações: (89) 99906-7475

Professor César

Registro 1064/2016 PI



Mesmo em tempo de pandemia e sem apoio de gestores seja da iniciativa privada ou pública, a Capoterapia inova para poder proporcionar uma melhor qualidade de vida para os idosos do município de São João das fronteiras no estado do Piauí Com o capoterapeuta cesar Sousa Rg 1064/2016.

Silvia Helena

Registro 2462/2020 EAD/MG



A Capoterapeuta Silvia Helena Cassimiro sob o Registro nº 2462/2020 moradora da Cidade de Carapicuíba / São Paulo, atua nas comunidades das cidades paulistas de Carapicuíba, Osasco, Socorro, Parque São Rafael, Belo Horizonte e Barueri e atende cerca de 21 pessoas da terceira idade com a Gincana da Maturidade dentro do Programa Capoterapia em Casa. “Meus amigos e parceiros, venho aqui agradecer pela parceria e colaboração de todos e dizer que juntos somos mais fortes! Salve a Capoterapia!”.

Informações: (11) 97014-0110

Professor Oberdan

Registro 1389/2017 ES



O Capoterapeuta Oberdan da Silvia Sá, é de Cariacica/ES, onde desenvolve Projetos Sociais desde 1997. Hoje trabalha com a Capoterapia levando alegria e bem estar. Mesmo na Pandemia segue firme e forte.



Violência contra o Idoso Um mal que precisa ser cortado pela raiz

O dia 15 de junho é conhecido como o dia “O Dia Mundial da Conscientização da Violência Contra a Pessoa Idosa”, desde 2011. No entanto, essa data não representa uma garantia que o Idoso não será mais vítima de maus tratos.

Entende-se como violência contra o idoso, os seguintes atos: negligência, quando os responsáveis pelo idoso deixam de oferecer cuidados básicos, como higiene, saúde, medicamentos, proteção contra frio ou calor.

Além de forçar ou induzir o idoso a fazer o que ele não quer, por exemplo, empréstimo bancário ou qualquer outro tipo de financiamento.

Infelizmente, entre março e junho de 2020, o índice de violência contra o Idoso cresceu em 59% no Brasil durante

a Pandemia do novo Coronavírus, isto é, 25.553 denúncias, enquanto que no mesmo período em 2019 foi 16.039. Esses dados foram extraídos do Disque 100, plataforma do Ministério da Mulher, Família e Direitos Humanos (MMFDH).

É preciso ser sensível para reconhecer que o Idoso é um ser humano como qualquer outro que precisa ser respeitado, quando ele disser não é não e se quer algo deixe fazer o que ele quer.

Diante dessas circunstâncias, o IBC reforça a importância de denunciar e apresenta os meios de denúncia. São eles: Disque 100, Ligue180 da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos e WhatsApp (61) 99656-5008”. Vale lembrar que a denúncia pode ser feita em caráter anônimo.

Ajude o idoso a vencer mais essa barreira, Denuncie.

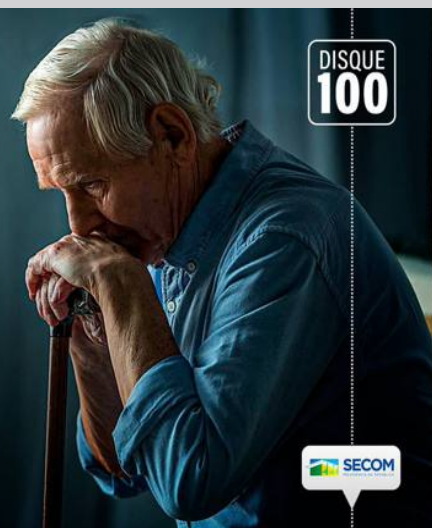
- NEGLIGÊNCIA
- VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA
- ABUSO FINANCEIRO
- VIOLÊNCIA FÍSICA
- ABUSO SEXUAL

**A VIOLÊNCIA CONTRA
O IDOSO NEM SEMPRE
DEIXA MARCAS VISÍVEIS**

**FAÇA A SUA PARTE
DISQUE 100 E DENUNCIE**

15 DE JUNHO

**DIA MUNDIAL DE CONSCIENTIZAÇÃO
DA VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA**



IBC oferece EAD em Capoterapia

TELEMARKETING EM CAPOTERAPIA

O Instituto Brasileiro de Capoterapia está ministrando o curso de Operador de Telemarketing destinado a capoterapeutas, arte-educadores e professores que desejam atuar no âmbito do Programa Nacional de Capoterapia. Idealizado por Mestre Gilvan, o curso amplia as possibilidades de inserção profissional e de geração de benefícios para o profissional e para a sociedade, na medida em que, após a conclusão do mesmo, o profissional formado estará apto a atuar em atendimento ativo, em nome do IBC e de empresas credenciadas pelo Instituto, em atendimento receptivo, recebendo contatos e informações de clientes.

O curso tem carga horária de 40 h e dura três semanas. Para se inscrever, é necessário ter Ensino Fundamental I, computador, fone de ouvido, celular com plano de ligações ilimitadas e espaço reservado e silencioso para diálogo com o cliente. Cada turma tem de 30 a 50 alunos, de acordo com a demanda de cada momento.

O curso visa capacitar colaboradores para interagir com as prefeituras municipais, a fim de que as mesmas façam a adesão do seu município ao Programa Nacional de Capoterapia (PNC). Ao final, o operador de telemarketing será capaz de produzir roteiros para captar, reter ou recuperar adesão por meio das abordagens ativa e receptiva, fazendo uso e ciente dos procedimentos internos e dos recursos tecnológicos disponíveis, de acordo com a ética e a legislação vigente, para atender às expectativas e demandas das prefeituras e da organização representada”, explica Gerusa Silva, responsável pelo Telemarketing do IBC.

Gratidão é o sentimento que permeia o IBC

Indo ao encontro ao ditado popular “fazer o bem sem olhar a quem” nos remete ao sentimento de gratidão às pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para a realização desse projeto, seja indicando idosos ou emanando energias positivas.

São vários colaboradores nesse projeto, mas não poderíamos deixar de mencionar a relevante contribuição que o IBC contou para execução desse projeto.

À Servidora Sra. Marta Lima do Nascimento Ovides e ao Sr. Thiago Ferreira Aguilar, e a equipe do Centro de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, sediado em Taguatinga, no

ginsígio Mozart Parade, vinculado à Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social que prontamente nos ajudou.

Agradecemos também a Sra. Samantha Barros Corrêa, Gerente Centro de Referência Assistencial - Cras Riacho Fundo I, anteriormente gerente do Cras da Cidade Estrutural. Profissional brilhante em seu campo de trabalho, que nos ajudou indicando idosos assistidos pelo Cose da cidade Estrutural, fazendo assim que o projeto criasse mais corpo em seu campo de atuação.

Por último, mas não menos importante, agradecemos a pessoa da Maria Antônia Barbosa das Chagas, servidora da Secretaria de Desenvolvimento

Social, referência como coordenadora de grupos de idosos, na cidade satélite de Brazlândia – DF, que por mais de 22 anos ao lado de seu fiel amigo Lourivalto Machado (in memoriam) esteve presente na comunidade, mas que mesmo depois da aposentadoria se manifesta na preocupação às pessoas da “melhor idade” de sua região, no qual se fez presente incentivando e indicando dezenas de idosos a participarem do projeto.

A essas ilustres pessoas que, de forma direta e/ou indireta foram peças importantes, contribuíram e confiaram no Projeto Capoterapia em Casa, a nossa imensa gratidão.



A Capoterapia em Casa veio na contramão da tristeza, do desânimo, da depressão, das angustias, provenientes da Pandemia, no qual contamos com o PRESENTE variável e o FUTURO indefinido.

Certo que estamos no caminho resolutivo mesmo que ele ainda esteja incerto, só nos resta viver o presente, executar e fortalecer as ações da Capoterapia que estão sendo desenvolvidas e expandidas por todo o Brasil e exterior, estabelecer uma nova leitura para darmos continuidade e visibilidade a nossa modalidade. Em algum momento retornaremos às atividades presenciais e precisaremos estar preparados para suprir as expectativas daqueles que foram os mais afetados. Não há mais tempo para cruzarmos os braços e de contabilizar tantas perdas, arregaaçaí as mangas e vamos à luta!

É tempo de reaprender, reciclar, evoluir, nivelar os conhecimentos e práticas das ações renovando as forças, enaltecer a alegria, a empatia, valorizar a vida, pois somos peças importantes na comunidade e que se tivermos 1% de esperança no fazer o bem sem olhar a quem, desencadearmos 100% de excelentes iniciativas. Juntos e unidos não somos apenas fortes, somos imbatíveis!

Família Capoterapia Brasil

INSTITUTO
BRASILEIRO DE
CAPOTERAPIA



SECRETARIA NACIONAL DE
PROMOÇÃO E DEFESA DOS
DIREITOS DA PESSOA IDOSA

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E DOS
DIREITOS HUMANOS

