

azul e amarelo



azul e amarelo

Gerações diversas traçam o futuro e o presente do trabalho

TikTok alavanca vendas de livros, e a IA chega cada vez mais junto

Para envelhecer, basta estar vivo



Aqui fazemos por onde.

Caminhamos, todo dia, com cada movimento de Brasil e de mundo.

E o que isso quer dizer? Que aqui tem vida. Com tudo que a vida tem.

A revista que você tem em mãos confia na leitura pelo bem-estar.

Nas nossas matérias, assim como em nós, o que importa é a qualidade de vida das pessoas.

Existimos naquele sorriso pós-cadeira do dentista, em tantas piscinas cheias de calor humano, na poeira que levanta e sacode tudo numa dança pisada no barro de chão, nas hortas intermináveis de comida que depois sai distribuída para todo canto do país e nas muitas cadeiras de sala de aula que inspiram um novo amanhã.

O Sesc está nessas micropartículas que surgem quando a vida se movimenta.

Nenhum conteúdo produzido dá conta, mas quem disse que temos essa pretensão?

A gente quer é viver.

Este é o nosso mais sincero desejo a você nas próximas páginas: ouvir aquela criança que não desistiu do mundo e que é capaz de propor uma narrativa diferente todo dia para ele.

Não se acanhe, não. Entre, tire os sapatos e fique à vontade. A casa é nossa.

an

an



Sesc | Serviço Social do Comércio

Presidência do
Sistema CNC-Sesc-Senac
José Roberto Tadros

DEPARTAMENTO NACIONAL
Direção-Geral
José Carlos Cirilo

Diretoria de Programas Sociais
Janaina Helena Cunha Melo

Diretoria de Operações
Compartilhadas
Maria Elizabeth Martins Ribeiro

revista azul e amarelo número 0 | abril de 2025

Distribuição gratuita.
Todos os direitos reservados
e protegidos pela Lei nº 9.610,
de 19/2/1998.

Em nome do Departamento Nacional
do Sesc, agradecemos a todos os
Departamentos Regionais pela parceria
na elaboração da revista.

As fotografias fazem parte do
acervo do Sesc ou foram cedidas
para a instituição.

Os textos são de responsabilidade
dos autores e não refletem,
necessariamente, a opinião do Sesc.

Assessoria de Comunicação
André Valle

Coordenação editorial
e edição de conteúdo
Camilla Savoia

Equipe editorial
Alice Cardoso
Jeane Borges

Estágio
Giovanna Calvano

Coordenação de Criação e Design
Julio Carvalho

Projeto gráfico e diagramação
Paloma de Mattos

Produção gráfica
Marcio Mendonça

Colaboração
Daniel Vidal
Jane Muniz

Ilustração de capa
Bruna Martins

Revisão
Clarisse Cintra

Produção de conteúdo e reportagem
Target Assessoria de Comunicação

Diretora: Márcia Vilella
Jornalista responsável:
Fabiana Zveiter
Apuração, reportagem e redação:
Aimée Farias, Fabiana Zveiter,
Luiza de Melo
Edição: Márcia Vilella
e Fabiana Zveiter
Revisão: Aimée Farias,
Fabiana Zveiter e Luiza de Melo

O Sesc, como parte da potência que é o Sistema Comércio, acredita que a transformação é sempre possível.

A presença do Sesc em todo o Brasil contribui diretamente para a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar social de milhares de pessoas de todas as idades, em especial os trabalhadores do setor do comércio de bens, serviços e turismo, além da sociedade, como as crianças que usufruem das nossas bibliotecas, pessoas idosas que lotam com alegria nossos shows e exposições, gente adulta que tem acesso a diversos cuidados de saúde, jovens que podem se desenvolver e buscar oportunidades melhores de futuro.

Por meio de iniciativas nas áreas de Educação, Saúde, Cultura, Lazer e Assistência, o que o Sesc oferece é vínculo. Experiência. Inovação e renovação. Estamos em todos os cantos do país, conhecemos as pessoas, entendemos suas necessidades e agimos em prol delas.

O Sesc, como parte da potência que é o Sistema Comércio, acredita que a transformação é sempre possível. Fazemos isso atuando em conjunto com o Senac, a CNC, as Federações e os Sindicatos.

Por isso, tantas vezes, ampliamos horizontes. Aqui, a mudança que queremos ver no mundo começa em nós.

Assim, sentimos orgulho de apresentar a primeira edição da revista *azul e amarelo*, um forte canal de diálogo com a sociedade, a partir de pautas tão características da nossa instituição.

Esperamos que seja o começo de uma longa e emocionante jornada, em que vamos conhecendo, aos poucos, tudo que faz o Sesc ser o que ele é: gigante.

José Roberto Tadros
Presidente do Sistema CNC-Sesc-Senac

Uma família que recebe alguns quilos de alimentos para saciar sua fome e acreditar em um amanhã melhor. Uma criança que consegue entrar pela porta da sala de aula e aprender que pode ter um futuro mais promissor. Um jovem que entra pela primeira vez em um teatro e descobre que a vida também é sonho. Uma mulher que tem acesso gratuito a um exame de prevenção e pode ter uma vida mais saudável e feliz. Uma pessoa idosa que faz ginástica, dança, mergulha na piscina, viaja e pode viver de esperança mais do que de lembrança.

O Sesc é tudo isso. O Sesc é a vida acontecendo. O Sesc é do tamanho do Brasil.

Na Educação, somos 245 escolas espalhadas pelo país e milhares de cidadãos formados. Na Saúde, 252 clínicas odontológicas e muitos sorrisos abertos. Na Cultura, a maior rede de bibliotecas do país, muitas apresentações, shows, teatros, cinemas, exposições e a realidade transformada em espetáculo. No Lazer, mais de 746 mil hóspedes em nossos hotéis e pousadas e muitas aventuras na bagagem da vida. Na Assistência, a maior rede privada de bancos de alimentos da América Latina.

Somos uma das maiores entidades de serviço social do mundo. Financiados por empresários do comércio. Recursos privados, auditados por órgãos de fiscalização. Tudo isso com a liderança do presidente do Sistema CNC-Sesc-Senac, José Roberto Tadros.

Acreditamos na promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo e de todos os brasileiros.

Temos uma missão e um compromisso com o Brasil. Não foi fácil chegar até aqui. Não será fácil daqui em diante. Portanto, juntos vamos construir o Sesc para que nossa vida tenha mais cor e seja mais azul e amarela.

José Carlos Cirilo

Diretor-Geral do Departamento Nacional do Sesc

Muitas vezes ouvimos dizer por aí que o Sesc é o Brasil que dá certo. Orgulho imenso desta linda instituição do Sistema Comércio. Há quase 80 anos transforma a vida de milhões de brasileiros. Faz nosso país ser cada vez melhor.

Sob a liderança do presidente do Sistema CNC-Sesc-Senac, José Roberto Tadros, e do nosso diretor-geral, José Carlos Cirilo, em 2024, o Sesc alcançou quase 81 mil inscrições na Educação Básica. Realizou mais de 2,3 milhões de consultas odontológicas. Fez mais de 55 mil apresentações artísticas. Ofereceu mais de 2 milhões de ações em Turismo Social. Distribuiu mais de 57 milhões de quilos de alimentos e outras doações.

Educação, Saúde, Cultura, Lazer e Assistência são as áreas em que o Sesc atua no serviço social.

O Sesc é uma força que movimenta o bem pelo Brasil. Em nossas escolas, bibliotecas, consultórios, espaços culturais, academias, quadras esportivas, piscinas e espaços de convivência. Nosso trabalho é promover a qualidade de vida do trabalhador do comércio de bens, serviços e turismo. De arrear.

Nesta revista, queremos trazer um pouco deste Brasil que vive o Sesc e se transforma. Queremos mostrar a vida acontecendo em todos os cantos do país em nossas cerca de quase 800 unidades.

Queremos que você conheça pessoas que encontram no Sesc mais do que um belo espaço físico, mas um lugar de acolhimento e bem-estar.

O papel da comunicação no Sesc é conversar com os brasileiros. Apresentar este imenso trabalho de responsabilidade social que os empresários realizam. Contem conosco nesta tarefa de mostrar para a sociedade o quanto o Sesc é indispensável para o país. Esperamos que você aproveite.

André Valle
Assessor de Comunicação
do Departamento Nacional do Sesc

10 em pauta

TikTok alavanca vendas de livros,
e a IA chega cada vez mais junto

20 bate-papo

Em entrevista, José Roberto Tadros conta
sua jornada no Sistema Comércio

24 de onde viemos e para onde vamos

Qual é a origem do Sesc?

26 experiências brasileiras

Litoral, agreste e sertão, com lazer
e cultura em Pernambuco

34 crônica

Cidinha da Silva

38 pausa

Projeto NegroMuro

40 capa

Gerações diversas traçam o futuro
e o presente do trabalho

50 para a geração Z

Senac cria plataforma digital de cursos gratuitos

52 panorama

Educação em rede, saúde integral, vozes negras na arte visual brasileira, lazer como aliado e combate à fome no país

92 nossos números

Impacto social em 2024

94 destaque

Um olhar sobre o envelhecimento ativo

102 bate-papo

Flávio Canto, judoca e fundador do Instituto Reação, fala sobre sua relação com o esporte e o fazer social

114 respiros

Sesc EAD EJA, comida saudável, bibliotecas, Circuito Sesc de Corridas, ikigai e sustentabilidade

128 crônica

Xico Sá

132 pausa

Hannah23

134 nossa história

Amor nas piscinas do Sesc e o mundo mágico de Ester Hadassa

148 por aí

Entre os destaques, o filme *Sideral*, da Mostra Sesc de Cinema, e a peça *Parto Pavilhão*, do Palco Giratório

EM PAUTA

Mais TikTok, mais leitura

Por Anncy Moraes

**Por meio da hashtag
#BookTok, leitores
transformam
publicações em
best-sellers globais,
provando o poder das
redes sociais para
conquistar sucesso
de vendas e alavancar
todo um setor**



Com bilhões de usuários em todo o mundo, a rede social criada na China é queridinha entre as demais redes sociais. Em meio às conhecidas dancinhas e aos mil desafios, há uma comunidade que se tornou um fenômeno, revolucionando um mercado e se tornando uma poderosa ferramenta de marketing — o BookTok.

Nesse universo, pessoas apaixonadas por literatura compartilham seus livros favoritos, dão dicas de leitura, contam sinopses narradas em tom de fofoca, postam memes de personagens e disseminam o hábito de ler.

Trend que surgiu durante a pandemia da Covid-19, o #BookTok foi um refúgio para muitos e logo se tornou gigante, com forte poder de aquecer o mercado editorial e popularizar escritores e gêneros literários.

Veículos importantes como o *PublishNews* e a *Forbes* apontam a rede social como impulsionadora das vendas, e não à toa a Bienal do Livro Rio e a Bienal Internacional do Livro de São Paulo registraram nos últimos anos recorde de vendas. A presença da hashtag #BookTok em mais de 38 milhões de posts fizeram a venda de livros de autores mais populares crescer em torno de 23%.

Vídeos curtos e muitas vezes divertidos motivam o compartilhamento, ainda mais quando trazem livros sobre temas com os quais as pessoas se identificam, como histórias de amor e as dificuldades de crescer e lidar com desafios da vida. Nesse sentido, o universo do BookTok popularizou diversos gêneros literários, como *healing fiction* (ficção de cura), romance jovem e *cozy fantasy* (fantasia com enredo leve e acolhedor).

Healing fiction: o novo best-seller

Focado em questões da vida, o gênero vem motivando obras de sucesso. Uma espécie de ficção com autoajuda, as narrativas são um convite a uma jornada de autodescoberta, com personagens que, mesmo diante de obstáculos e conflitos internos, encontram, na simplicidade do dia a dia, formas de seguir em frente. Apesar de falar sobre perdas e ansiedade, suas páginas trazem esperança e confiança.

O tema se popularizou a partir de escritores do leste da Ásia, especialmente do Japão e da Coreia do Sul, com enredos que se passam em ambientes aconchegantes, como livrarias e cafeterias e, por vezes, também retratam animais de estimação.

Entre os títulos mais lidos do gênero estão *Bem-vindos à livraria Hyunam-dong*, de Hwang Bo-Reum, *Vou te receitar um gato*, de Syou Ishida, *A inconveniente loja de conveniências*, de Kim Ho-yeon, e *A biblioteca da meia-noite*, de Matt Haig.

Em entrevista ao jornal *Correio Braziliense*, a sul-coreana Yun Jungeun, autora do sucesso *A incrível lavanderia dos corações*, disse que os livros de ficção de cura são cada vez mais populares “por estarmos aprendendo a conviver com emoções como depressão, transtornos do pânico, ansiedade e compulsões em meio a um clima social altamente competitivo”.

Onde o livro e a cultura transformam vidas

Se o TikTok se tornou um fenômeno no meio literário agora, o Sesc, desde sempre, enxerga a literatura como elemento fundamental para promover a cultura. Com um acervo que é atualizado de forma constante, são quase 2 milhões de livros em 432 bibliotecas e espaços de leitura espalhados em todo o país, já contando com as unidades do BiblioSesc — projeto de biblioteca móvel que chega a quem mora longe dos grandes centros e democratiza a leitura, além de oferecer atividades culturais como oficinas literárias e encontros com autores.

Com um acervo que oferece o melhor da literatura nacional e estrangeira, dos clássicos aos lançamentos, em vários estilos, as bibliotecas do Sesc promovem, ainda, cafés literários, saraus, festivais de leitura e poesia, feiras de livros e contação de histórias, sempre com o intuito de aproximar pessoas de todas as idades e promover o compartilhamento de experiências.

Bibliotecas: 223

Unidades BiblioSesc: 45

Espaços de leitura: 164

E o mercado de livros impressos?

Diante do mercado aquecido e bastante promissor, o TikTok amplia sua relação com o impresso. Proprietária da rede social, a gigante chinesa ByteDance expande sua editora 8th Note Press para edições impressas a partir de 2025, com foco nos gêneros preferidos pelo BookTok, por meio da análise de dados da plataforma e da comunidade.

E não para por aí: em 2024, o TikTok causou um alvoroço ao anunciar a distribuição gratuita de cem mil exemplares de alguns dos títulos mais populares da plataforma. A ação aconteceu na “Livraria dos mais assistidos no TikTok”, uma instalação temporária em São Paulo.

Entre os títulos disponíveis estavam *Ainda estou aqui*, de Marcelo Rubens Paiva, que inspirou o filme homônimo vencedor na categoria de Melhor Filme Internacional do Oscar 2025, e *Memórias póstumas de Brás Cubas*, de Machado de Assis, que ganhou notoriedade entre os usuários da plataforma após a tiktoker Courtney Henning Novak, de 45 anos, ter compartilhado seu entusiasmo com a obra. A resposta do público foi imediata, e a procura pelo livro foi significativa nas livrarias.

“O que vemos é a possibilidade de um livro viajar rapidamente por centenas de milhares, até milhões de jovens, e a procura estourar nas livrarias”, comenta Roberta Machado, diretora de comunicação do Sindicato Nacional dos Editores de Livros (Snel) e CEO da editora Record, à BBC News Brasil.

Das redes sociais para a Bienal do Livro

A 27ª Bienal Internacional do Livro de São Paulo, realizada em 2024, foi a maior edição dos últimos dez anos. Dados do Observatório do Turismo e Eventos da SPTuris mostram que jovens da geração Z foram maioria no evento: 43,3% na faixa etária de 18 a 24 anos e 18,6% entre 25 e 29 anos. Adultos de 30 a 49 anos eram cerca de 30% do público.

Em 2025, a Bienal do Livro Rio aprimora seu conceito e se transforma em um parque de diversões literário. O projeto faz parte dos planos do Rio de Janeiro como Capital Mundial do Livro pela Unesco em 2025 e acontece entre os dias 13 e 22 de junho.

**Se o TikTok
se tornou um
fenômeno no
meio literário
agora, o Sesc,
desde sempre,
enxerga a
literatura
como elemento
fundamental
para promover
a cultura.**

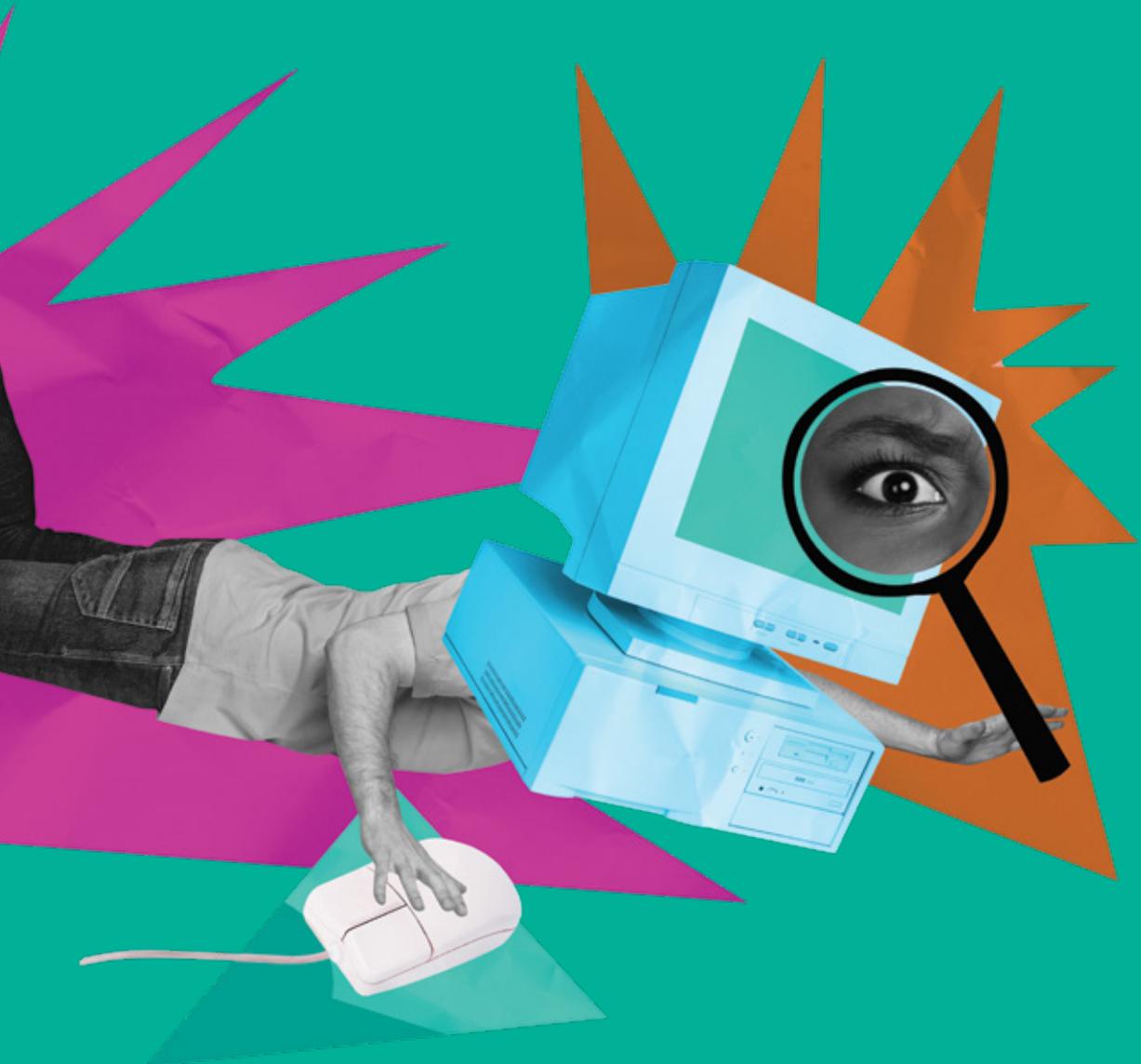
Inteligência artificial e a capacidade humana de criar

Por Marcos Nassutti

Executivo da área de Tecnologia da Informação, conselheiro e especialista em inteligência artificial e cibersegurança



A inteligência artificial está transformando o mercado de trabalho, redefinindo processos, criando oportunidades e exigindo adaptação das empresas. Apesar da narrativa alarmista de que a tecnologia substituirá pessoas, a realidade é outra: na verdade, a inteligência artificial veio para automatizar tarefas, não talentos. Por isso, entendo que o diferencial está na capacidade de cada profissional e de cada organização em incorporar a tecnologia de maneira estratégica e consciente.



Já presente em diversos setores, a IA melhora a eficiência e gera *insights* valiosos. No atendimento ao cliente, por exemplo, *chatbots* e assistentes virtuais personalizam experiências e resolvem demandas de forma ágil. No setor de saúde, algoritmos auxiliam no diagnóstico precoce de doenças e na análise de exames. No varejo, há ferramentas que ajudam a prever tendências de consumo e otimizam estoques. Em cada um desses casos, porém, pessoas capacitadas são fundamentais para interpretar os resultados e tomar decisões adequadas.

Entre as aplicações mais notáveis dessa tecnologia, destaca-se a inteligência artificial generativa, que permite a criação de texto, foto, vídeo e até código de programação — ferramentas essas que aumentam a produtividade e liberam tempo para que profissionais possam se dedicar a outras atividades.

Mas a revolução tecnológica não está isenta de desafios. Afinal, a crescente automação levanta algumas preocupações, entre elas a desigualdade no acesso à tecnologia. O equilíbrio entre inovação e responsabilidade exige regulação para evitar distorções, como viés algorítmico e riscos à segurança digital. Por isso, existe a demanda por capacitação contínua, garantindo que os profissionais estejam aptos a trabalhar em sinergia com a inteligência artificial, e não em competição com ela.

Questões ambientais também são um ponto de atenção. O desenvolvimento e a manutenção de sistemas de IA exigem alto consumo de energia, o que levanta debates sobre a sustentabilidade. Por isso, é necessário investir em soluções que minimizem impactos ecológicos, como *data centers* mais eficientes e fontes de energia renováveis.

Nesse cenário todo, a verdade é que há uma previsão de aumento expressivo no uso da IA nos próximos anos, tornando a adaptação uma necessidade urgente. Não há dúvidas de que empresas que abraçam essa transição e investem em qualificação saem na frente, já que o mercado está sendo moldado pela capacidade de unir inteligência artificial e habilidades humanas. O que o cenário pede é que pessoas desenvolvam competências cada vez mais voltadas à criatividade, ao pensamento crítico e à empatia, habilidades que a inteligência artificial não pode replicar.

Estamos diante de uma escolha: sermos protagonistas dessa transformação ou espectadores que ficarão para trás. Para isso, investir em educação digital é fundamental. A inteligência artificial não é uma ameaça, mas uma ferramenta poderosa que pode ampliar as capacidades humanas e abrir horizontes para o futuro.

O vale da estranheza e a IA no mercado de trabalho

Desde os primórdios da ficção científica, a inteligência artificial tem sido retratada na literatura e no cinema como uma ameaça à humanidade. Obras da cultura pop retratam máquinas hiperinteligentes que se voltam contra seus criadores, o que acabou evocando um receio sobre o avanço da tecnologia. Mas isso não se restringe ao entretenimento e pode ser explicado, em parte, pelo pesquisador japonês Masahiro Mori, por meio do conceito do Vale da Estranheza (ou *Uncanny Valley*).

O fenômeno descreve o desconforto que sentimos ao interagir com robôs ou imagens digitais em que há semelhança humana, mas não idêntica. Algumas IAs generativas, por exemplo, simulam conversas e conteúdo de maneira impressionante, mas deixam transparecer que não são humanos, causando uma sensação de estranheza. No mercado de trabalho, isso levanta questões sobre até que ponto a IA pode substituir a interação humana sem comprometer a confiança e a aceitação por parte das pessoas.

Embora a inteligência artificial esteja revolucionando a forma como vivemos, é importante lembrar que ela tem limitações e depende da supervisão humana. O desafio das empresas e dos profissionais é encontrar o equilíbrio entre o uso da tecnologia para impulsionar a eficiência, sem deixar de preservar a insubstituível característica humana.

Inteligência artificial além do ChatGPT

DeepSeek: cria conteúdo em diversas linguagens de programação, além de textos, imagens e outros formatos.

Gemini: combina texto, imagens, áudio e vídeo.

IA da Microsoft: cria imagens realistas e criativas a partir de descrições textuais.

Deep Nostalgia: anima fotos antigas e revive memórias especiais com vídeos curtos e movimentos sutis.

Pictory AI: produz vídeos curtos e impactantes a partir de textos ou artigos.

Wordtune: aprimora seus textos em inglês, reescreve frases e sugere sinônimos para uma redação clara e natural.

PhotoFix: remove pessoas ou objetos indesejados de qualquer foto.



Liderança

**Olhar visionário, paixão
e vontade de fazer são forças
que acompanham nossa jornada**

Em seu segundo mandato como presidente do Sistema CNC-Sesc-Senac, José Roberto Tadros tem muita história boa para contar. Nascido em Manaus, no estado do Amazonas, ingressou em 1964 nas Empresas da Família, fundada pelo seu bisavô no século 19, em 1874 (a mais antiga empresa do Amazonas).

Com forte atuação comercial e sindical, também é autor e coautor de diversos livros e membro da Academia Amazonense de Letras, do Instituto Geográfico e Histórico do Amazonas, da Academia de Ciências, Artes e Letras do Amazonas, da Academia Nacional de Agricultura, do Pen Clube do Brasil, do Instituto dos Advogados Brasileiros (IAB), além de vice-presidente da Academia Carioca de Direito e presidente da Academia Líbano-Brasileira de Letras, Artes e Ciências, entre outras posições de destaque.

Como você descreve toda a coragem de sua trajetória?

Minha trajetória está ligada à trajetória da minha família, composta por descendentes de imigrantes gregos, sírios e libaneses que chegaram ao Amazonas em 1869, ou seja, há mais de 150 anos. Para se ter uma ideia, o governante do Brasil ainda era Dom Pedro II. Ali eles criaram a empresa comercial mais antiga do Amazonas, fundada em 1874. Eu apenas busquei conservar a tradição familiar, dar lustro a esse nome, e atribuo a isso, à criação que tive, com princípios cristãos, respeito ao semelhante e honestidade, tudo o que pude realizar ao longo da vida.

O que mais te encanta no Amazonas?

O Amazonas é a terra que me viu nascer e pela qual tenho um grande respeito e carinho, porque foi lá que minha família se instalou. E foi lá que aprendi tudo o que sei hoje. Sempre gosto de destacar o incrível potencial não apenas do meu estado, mas de toda a região Amazônica. O turismo responsável que valoriza o grande patrimônio ambiental que tanto nos orgulha.

A inserção na bioeconomia, com cadeias de valor mapeadas, infraestrutura logística adequada. A pujança da Zona Franca. É, sim, possível conciliar respeito ao meio ambiente e desenvolvimento socioeconômico na Amazônia.

O que você não abre mão no seu dia a dia?

Bem, não abro mão de dignidade, correte, respeito, lealdade e espírito cristão, respeitando os semelhantes e procurando viver em paz com todos. Procuo pautar todas as minhas ações sobre esses valores, tanto no campo pessoal quanto no empresarial, em minhas atividades na CNC e onde quer que esteja. E assim vamos em frente, sempre buscando contribuir para um mundo melhor, com mais prosperidade e um verdadeiro sentido fraterno.

Qual é a importância do setor do comércio de bens, serviços e turismo na vida de cada pessoa?

O comércio é fundamental, porque foi a primeira atividade humana na face da Terra. Não foi nem agricultura, nem indústria. A agricultura veio muito depois, veio até depois da indústria. Mas o comércio, não. O homem começou a transacionar desde os primórdios da civilização e é o setor que faz a intermediação entre a produção e o consumo, de maneira que ele lida exatamente com o que o público precisa nos momentos mais importantes, seja numa farmácia, seja na compra de alimentos. Enfim, a vida humana gira em torno da atividade comercial.

“O Amazonas é a terra que me viu nascer e pela qual tenho um grande respeito e carinho, porque foi lá que minha família se instalou. E foi lá que aprendi tudo o que sei hoje.”

De onde viemos e para onde vamos

Por Giovanna Calvano*

Quem conhece o Sesc, sabe das nossas ações. Ou melhor, sabe que o Sesc é sinônimo de coisa boa. Mas nem todos que frequentam nossos espaços sabe qual é nossa história. Afinal, qual é a origem do Sesc?

Em 2025, completam 80 anos do início dessa jornada. Tudo começou na I Conferência das Classes Produtoras, conhecida como Conclap.

Entre 1º e 6 de maio de 1945, na cidade de Teresópolis, Rio de Janeiro, a Conferência reunia lideranças dos setores do comércio, da indústria e da agricultura. Em meio a um cenário de pós-guerra,

no qual o país buscava se reerguer, a Conclap procurava debater problemas econômicos e sociais do país.

Idealizada por João Daudt d'Oliveira, empresário e presidente da Associação Comercial do Rio de Janeiro (ACRJ), a conferência resultou na Carta Econômica de Teresópolis, cujos objetivos eram

o aumento da renda nacional, o desenvolvimento das forças econômicas, a justiça social, a democracia econômica e o combate à pobreza extrema.

As questões debatidas na época, de certa forma, inspiraram, no ano seguinte, a publicação da Carta da Paz Social, que estabelece diretrizes para a igualdade de oportunidades e o bem-estar social.

Nesse cenário, é fundada a Confederação Nacional do Comércio, a CNC, que, em 1946, cria seu próprio sistema de desenvolvimento social: o Senac, o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial, e, logo depois, o Sesc, o Serviço Social do Comércio. Instituições que formam hoje um dos maiores sistemas de fazer social em todo o mundo — e que fazem parte do Sistema Comércio, liderado por José Roberto Tadros, atual presidente do Sistema CNC-Sesc-Senac.

O movimento, nessa época, entende que o trabalhador tem o direito básico a uma existência justa e digna. Assim, nasce o Sesc. De uma consciência que vislumbra a importância do bem-estar e da qualidade de vida dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, de seus familiares e da comunidade.

Desde então, vivemos as transformações do país. Hoje, atendemos a milhões de pessoas, em mais de 2 mil municípios, com atividades nas áreas de Educação, Saúde, Cultura, Lazer e Assistência.

Depois de tantos anos, a missão é a mesma — continuamos, todo dia, na luta por uma sociedade justa e democrática.



I Conferência das Classes Produtoras, a Conclap, em maio de 1945

EXPERIÊNCIAS BRASILEIRAS



Pernambuco

**Litoral, agreste e
sertão, com lazer
e cultura para
todo mundo**

Nos idos dos anos 1990, Alceu Valença cantava pela primeira vez: “Eu lembro da moça bonita da praia de Boa Viagem... A moça no meio da tarde de um domingo azul...”. Ainda que a história diga que a moça da canção possa ser uma ou outra atriz famosa, uma coisa é certa: a bela da tarde é mesmo a praia de Boa Viagem, uma das mais bonitas e conhecidas do Recife, capital de Pernambuco.

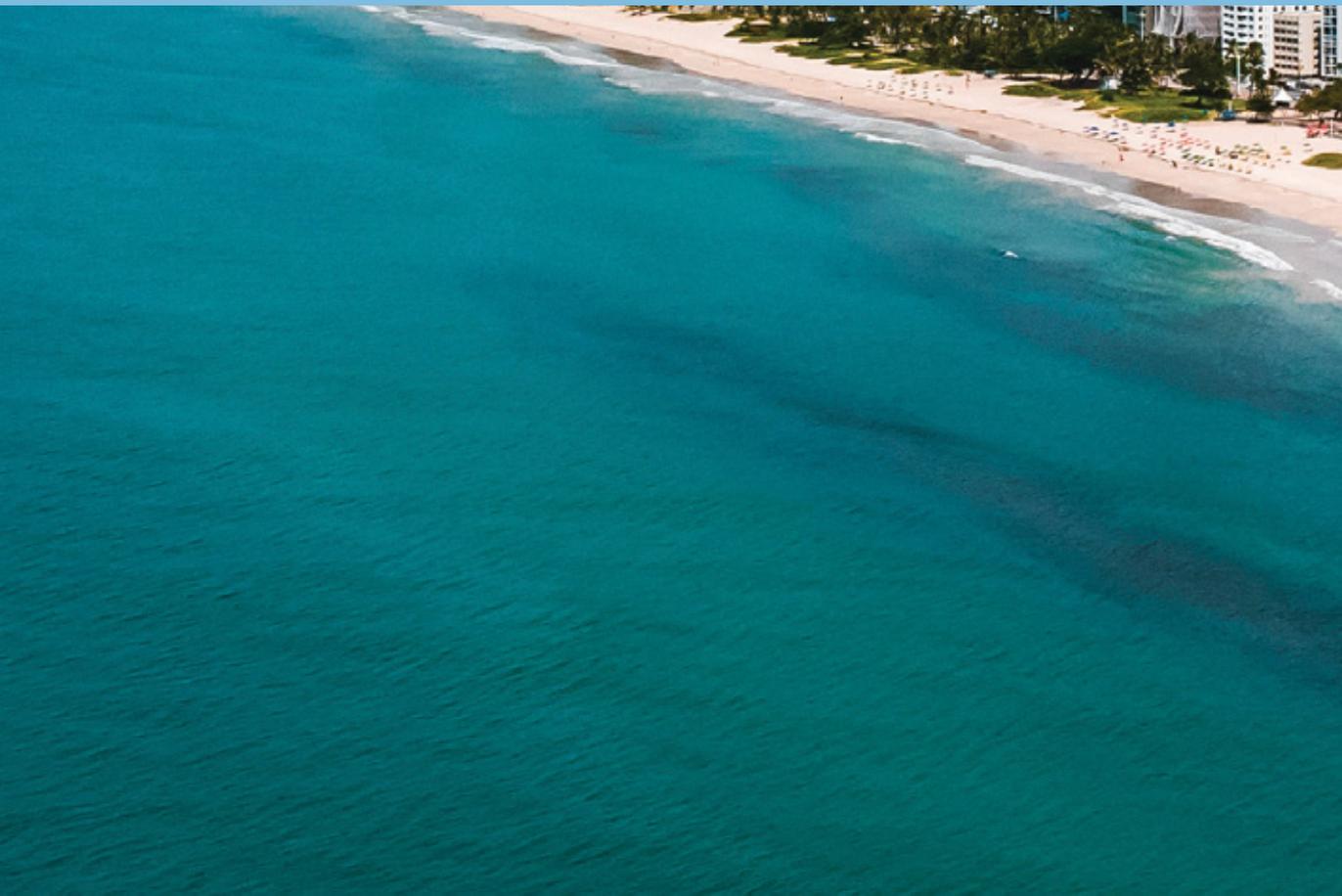




Foto: Mariano Maestre

Sesc
Guadalupe

Assim como são as inspirações para a canção, também é o estado nordestino: múltiplo. Cercado por Bahia, Piauí, Alagoas, Ceará e Paraíba, Pernambuco se estende para o interior com um território de 98 mil km², com uma faixa litorânea relativamente pequena: 185 quilômetros de praias.

Como tamanho definitivamente não é documento, a grandeza de Pernambuco se derrama pelo Oceano Atlântico com os arquipélagos de Fernando de Noronha, São Pedro e São Paulo. E como no interior pode ser onde guardamos o que há de mais precioso, o sertão e o agreste pernambucanos contêm cidades lindas e inesquecíveis, como Caruaru, Garanhuns e Petrolina.

Todos esses locais, únicos e memoráveis, são parte da rota mais conhecida do viajante com destino ao lindo estado de Pernambuco. Mas há mais, muito mais. Se você está com a impressão de que por lá encontra de tudo e mais um pouco para agradar a todos os gostos, é isso mesmo! Venha descobrir alguns dos lugares mais incríveis do nosso país fora das rotas óbvias e prepare-se para morrer de amores. Já preparou suas malas?

Nada como estar perto da praia

Por sua própria constituição geográfica, a experiência do viajante que se dispuser a conhecer o estado a fundo será riquíssima: litoral, agreste e sertão aguardam por você com piscinas naturais, trilhas com diferentes níveis de dificuldade,

cachoeiras e praias de águas claras e quentinhas, gastronomia diversa e muita, muita cultura.

Para começar a jornada, nossa primeira parada não poderia deixar de ser na praia. No litoral sul pernambucano encontramos o município de Sirinhaém, localizado a 76 km de Recife. A cidade é destino certo e o ponto de partida ideal para quem procura a paz e a tranquilidade que somente as praias de águas mornas e calmas podem oferecer.

A apenas 15 km do centro da cidade está a chamada Barra do Sirinhaém, localização privilegiada de hospedagem onde encontramos o hotel do Sesc no litoral pernambucano, o Hotel Sesc Guadalupe. Perfeito para os viajantes que gostam de explorar as melhores hospedagens enquanto desfrutam das maravilhas locais, esta unidade hoteleira fica a apenas 1 km de distância de uma das principais praias da cidade, que recebe, inclusive, o mesmo nome: Praia de Guadalupe.

Com uma expectativa de hospedagem que gira em torno do recebimento de 60 mil pessoas por ano, o hotel foi inaugurado em grande estilo em novembro de 2022 e já coleciona histórias de sucesso mesmo em tão pouco tempo.

E não é para menos: visitantes de todas as idades contam com programações diversas, um parque aquático completo, quadras de vôlei de praia, de futebol de areia e de beach tennis, playgrounds, espaço kids e áreas de leitura, salas de cinema, restaurantes, lanchonetes

e muitos outros atrativos capazes de preencher os dias com muita diversão, conforto e modernidade.

Além de infraestrutura acessível, inclusive com suítes exclusivas para pessoas com deficiência, o Sesc Guadalupe está preparado também para receber quem busca fazer negócios em Pernambuco: o centro de convenções tem dois pavimentos e uma estrutura completa, com salas de reunião, teatro, salão multiúso e foyer, tudo pronto para receber um público diverso.

Turismo social: aula de história na prática

Dos dez hectares de área total do Sesc Guadalupe, cinco deles são destinados à preservação de áreas de mata e de mangue. Por estar localizado na Área de Proteção Ambiental da Costa dos Corais, nada melhor do que fomentar o conhecimento e a preservação da natureza da região, ao mesmo tempo que proporciona desenvolvimento social e econômico para a população local.

Além de priorizar moradores do entorno na contratação para o quadro de funcionários do hotel, o Sesc Guadalupe desenhou uma experiência de turismo social em parceria com a comunidade de marisqueiras, que são as mulheres que vivem da pesca de marisco nos manguezais de Sirinhaém.

Os viajantes têm a opção de contratar um passeio muito marcante, que se inicia com uma trilha que sai da reserva de manguezal dentro do terreno do Sesc e se estende até a reserva

O turismo social consiste em experiências de viagens e lazer, como passeios, excursões, atividades culturais, roteiros históricos e ecológicos, entre outros, que possibilitam o acesso de um público amplo a destinos turísticos interessantes, sempre com conhecimento, cultura, interação e lazer.

As atividades oferecidas pelo Sesc variam de acordo com a região e a unidade específica. Só em 2024, foram realizados, no Sesc, mais de 8 mil passeios e excursões e tivemos mais de 746 mil hóspedes em nossos hotéis e pousadas.



da APA (Área de Proteção Ambiental) de Guadalupe, por cerca de mil metros. Com a maré baixa e pela manhã, os grupos vão caminhando pela trilha de areia dentro do leito do mangue e aprendem a pescar cada tipo de crustáceo.

Em seguida, aprendem a fazer a limpeza e a quebra do marisco, e acompanham o preparo de diversas iguarias, como o sururu, e, claro, podem se deliciar e apreciar novos e deliciosos sabores. Na volta do passeio, é possível adquirir inúmeros produtos feitos pelas marisqueiras, bem como os crustáceos já embalados e congelados, que podem ser levados de volta para casa.

Assim, ao mesmo tempo que os visitantes participam de uma experiência marcada pelas tradições locais, contribuem para a preservação, o aumento de visibilidade e o fortalecimento dessas mulheres, que são um verdadeiro símbolo de cultura e resistência. De julho de 2021, quando a primeira trilha aconteceu, até julho de 2023, mais de 700 turistas já puderam participar dessa vivência pra lá de arretada!

Praia dos Carneiros

Bem pertinho dali, no município de Tamandaré, está a famosa Praia dos Carneiros, uma das mais procuradas da região. Quem vai de carro partindo do Sesc Guadalupe deve percorrer pouco mais de 50 km para encontrar uma das vistas mais bonitas do país: mar caribenho, areia branquinha, a linda igreja do século 18 chamada Capela de São Benedito e muito mais.

Se você é da turma que gosta de praticar esportes aquáticos, como stand up paddle, caiaque e mergulho, existem diversos passeios de barco organizados pelas agências de turismo da região. Algumas delas oferecem caiaques com fundo transparente para observar o mar e equipamentos para a prática de snorkeling em piscinas naturais cheias de peixes coloridos.

Agora, se o que você procura é relaxar e curtir o sol, enquanto escuta o barulho do mar, seu lugar é aqui: com uma extensa faixa de areia e coqueiros a perder de vista, a Praia dos Carneiros é mesmo a visão do paraíso. Quem procura conforto e comodidade encontra uma vasta estrutura de barracas oferecidas por quiosques e restaurantes para passar o dia, enquanto desfruta de todo tipo de bebida, comida e petiscos.

E se você prefere aproveitar o dia por conta própria, é possível também. A Praia dos Carneiros conta com acessos públicos e você não precisa pagar nada para passar o dia por lá.

É Sesc para todo o lado

O viajante que optar por continuar sua jornada rumo ao coração de Pernambuco tem a possibilidade de continuar se hospedando nos hotéis do Sesc. No Agreste, está localizado o Sesc Garanhuns, que foi inaugurado em 1956 e se manteve moderno durante anos graças a investimentos e revitalizações. Hoje, a unidade hoteleira está no topo da categoria econômica do estado e serve de ponto de partida para conhecer tanto as belezas da cidade, conhecida como Suíça Pernambucana, quanto os segredos do seu entorno.

Já no sertão, encontramos o Sesc Triunfo. Inaugurado em 2006, tem estrutura de lazer completa para quem curte o frio do sertão, que pode chegar a 5 °C no inverno. Além disso, os hóspedes também podem desfrutar de um dos principais polos culturais de Pernambuco, onde fica o lindíssimo Teatro Guarany.

Prato cheio de sabores variados

Nenhum roteiro de viagem está completo sem as delícias e iguarias típicas de um lugar. Agora que você já sabe que há muito mais para conhecer e aproveitar em Pernambuco do que as cidades já badaladas como destinos turísticos, precisa conhecer alguns dos temperos que contribuem para que o estado de Pernambuco tenha uma das culinárias mais ricas do país.

Procura um prato picante, com sabor único e marcante? Tem em Pernambuco! E se for uma sobremesa feita com frutas, suave e adocicada? Tem, também! Que tal, então, conferir o menu dos restaurantes locais para experimentar de tudo um pouco? Temos certeza de que você vai ficar com água na boca.

A força da cultura na economia

A cultura de Pernambuco é riquíssima e vai muito além do frevo, do maracatu e do carnaval, que é um dos mais animados do Brasil. Polo exportador de arte, música, teatro e artesanato, o solo pernambucano brota e transborda criatividade em todos os tipos de manifestação cultural.

Embarque nessa viagem de cabeça e coração abertos.

Afinal, como dizia João Cabral de Melo Neto: “O sol ao aterrissar em Pernambuco (...) mais do que acender, incendeia”.

CRÔNICA

Parecia domingo

Cidinha da Silva



Mineira e escritora, Cidinha publicou 21 livros, entre eles, os premiados *Um Exu em Nova York* (Prêmio Clarice Lispector/Biblioteca Nacional, 2019) e *O mar de Manu* (APCA 2021, melhor livro infantil)

Foto: acervo Cidinha da Silva

Todo primeiro de maio tem festa no Sesc.
Dia do Trabalhador, não Dia do Trabalho.
Aquele tinha caído numa segunda-feira.
Maravilha das maravilhas, liberdade no pior
dia da semana. Um dia inteiro sentada na beira
da piscina batendo os pezinhos na água.

“Tia, tia”, chamava a sobrinha.

Da lanchonete, ela fazia sinal com as mãos.
Não saíria dali tão cedo. Tinha dado um
dinheirinho à pequena, ela que providenciasse
o próprio lanche.

A fila estava grande, mas o atendimento era
rápido. Mariana comprou uma caixinha de água
de coco e um pedaço de pudim de cupuaçu.
Como ela gostava daquele doce que havia
conhecido ali, com o qual se deliciava a cada
volta à cantina. Achou melhor pegar as guloseimas
e se jogar na grama para curtir um pouco mais
do sol. Logo, duas meninas parceiras de Futmesa
se sentaram ao seu lado. Não demorou para
comentarem sobre os observadores do jogo
que duvidaram das habilidades delas com os pés
e ficaram surpresos com tanta desenvoltura e
técnica. Ali, na resenha, se acabavam de rir da
descrença deles. Os meninos ainda não tinham
compreendido a força das Martas-mirins.

Elas, contudo, entendiam mesmo de futebol feminino e não se conformavam com o fato de Pia, ex-técnica da seleção brasileira, não ter convocado a Cristiane. A desclassificação do Brasil tão cedo, logo no ano de despedida da Marta, tinha entristecido a todas. Mas a rainha não queria saber de tristeza. A convocação era para continuarem os apoios ao futebol feminino e sem cobranças de bom desempenho nas competições como uma forma de pagamento pela estrutura básica que o esporte alcançou nos últimos anos. Afinal, tratava-se de condição mínima para trabalhar. E ainda precisou de duras e longas batalhas para ser conquistada.

“Boa tarde, meninas! Vamos, Mari?” Era a tia se aproximando de roupa trocada e cabelo molhado.

“Já cansou da piscina, tia?”

“Já? Você diz já?”

E riram as duas, sabedoras de que a tia passara ali alguns momentos, refazendo-se das muitas horas de pé no trabalho da loja.

“Venha, Mari. Meninas, venham também, se quiserem. Vamos ver um show no telão.”

“É mesmo, tia? Show de quem?”

“Não vou contar, venham ver.”

A primeira música que uma banda enorme,
cheia de crianças e de gente de todas as idades
cantava, dizia assim:

*Não se incomode
O que a gente pode, pode
O que a gente não pode, explodirá*

*Realce, realce
Quanto mais purpurina, melhor.*

“Olha, Mari, aquela é a Sol de Maria, bisneta do
Gil. Aquela de cabelo pink é a Flor, filha da Bela.
O menininho é o Sereno, irmão do Bento e
do Dom, filhos do Bem.”

“E aquele menino preto, quem é?”

“É o João, neto mais velho do Gil.”

“E aqueles de barba?”

“Ih, tem netos e filhos.”

“Eles parecem ter a mesma idade.”

“É, são muito próximos. A filharada de Gilberto
Gil é de diferentes gerações.”

“Uma família bonita, né, tia?”

“Linda! Ah, escuta, já vão cantar outra música
que amo: ‘Vamos fugir’.”

PAUSA

Projeto NegroMuro

Arte e produção: Cazé

Pesquisa e produção: Pedro Rajão

Foto: Leo Guaranys (drone)





CAZÈ
ARTE
2021
NEGROURO

CAPA



Como se relacionar e trabalhar hoje?

Por Marcos Bin

Gerações diversas traçam o futuro e o presente do trabalho



O mundo profissional sempre esteve em constante mudança, impulsionado por transformações culturais, avanços tecnológicos e uma amplitude nas maneiras de atuar.

Influenciada pelo contexto histórico e social em que nasce e cresce, cada geração tem comportamentos distintos em relação à vida e às relações interpessoais, e, mesmo dentro de cada geração, a diversidade existe. Ainda bem!

Hoje, com a chegada da geração Z ao mercado de trabalho e a ascensão da geração Alpha, as relações, as expectativas e os valores se transformam de tal forma, que trazem desafios para as empresas e em cada pessoa que nelas atua.

Afinal, os ambientes profissionais reúnem gente de múltiplas idades, cada uma com uma gama de valores, referências e repertórios de mundo. Nesse cenário, permitir uma abertura para essas diferenças é essencial para construir espaços de trabalho mais verdadeiros e que funcionem em colaboração.

Mas, afinal, como se define uma geração?

O conceito de geração começou a ser utilizado no século 19 para descrever mudanças sociais a partir das idades. No entanto, foi em 1991 que essa divisão se consolidou, impulsionada pelo best-seller *Gerações*, dos estadunidenses Neil Howe e William Strauss. Desde então, pesquisadores e cientistas sociais passaram a classificar os grupos de acordo com suas experiências históricas e comportamentais, influenciadas pelo contexto em que cresceram.

Os primeiros a serem classificados foram os *baby boomers*, que nasceram entre 1946 e 1964. Crescidos em meio ao otimismo econômico do pós-guerra, priorizam a estabilidade no emprego e a ascensão profissional.

Seus sucessores, a geração X (1965-1980), vivenciaram avanços tecnológicos e a globalização, mas sem a conectividade imediata das gerações seguintes. Independentes e resilientes, se destacam pela dedicação com o trabalho e pela busca por estabilidade financeira, ainda que sem o mesmo apego à hierarquia dos *baby boomers*.

“Ouvimos dizer que a geração Z tem dificuldade para se adaptar ao mercado de trabalho, mas quão preparado e adaptado está o mercado para receber e orquestrar todas as gerações e as novas demandas?”

Mais tarde, vieram os *millennials* (1981-1996), moldados pela popularização da internet. Com um forte senso de propósito, essa geração trouxe para o mercado demandas por inovação, flexibilidade e diversidade.

Hoje, a geração Z (1997-2012) está entrando no mercado de trabalho com uma nova visão – cresceram com celulares e redes sociais e priorizam ambientes colaborativos e horizontais. Já a geração Alpha (2013-2025), em formação, deve ser ainda mais conectada, interativa e exigente com novas formas de aprendizado e de trabalho.

Pela mudança

Enquanto os *baby boomers* e a geração X cresceram em uma realidade de carreiras longas, os *millennials* e a geração Z vivenciaram crises econômicas e mudanças tecnológicas que transformaram as relações com o trabalho. A geração Z, em especial, tem desafiado os modelos tradicionais, buscando significado em suas tarefas, além de flexibilidade.

“O mercado de trabalho mudou, mas não na mesma velocidade com que as novas gerações chegaram a campo”, observa Ligia Murrer, psicóloga organizacional e empresária. “Ouvimos dizer que a geração Z tem dificuldade para se adaptar ao mercado de trabalho, mas quão preparado e adaptado está o mercado para receber e orquestrar todas as gerações e as novas demandas?”

Em entrevista ao canal do GZH no YouTube, o professor e palestrante Dado Schneider afirma que a geração Z é a primeira que não encontra o mesmo referencial nos mais velhos. Ligia Murrer concorda. “A geração Z, em sua maioria, é fruto da geração X, a geração que entende que trabalho árduo e rotineiro é o que funciona. Esses jovens observaram o comportamento dos pais e passaram a ter um olhar diferenciado sobre o trabalho. Para essa geração, é possível gerar resultados em ambientes diversos, não necessariamente seguindo protocolos já estabelecidos”, afirma.

Assim, acrescenta a psicóloga, a geração Z busca equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional, optando por dedicar-se aos cuidados com a saúde mental e o bem-estar, já que consideram esses aspectos com um peso tão grande ou maior que o trabalho.

Segundo estudo da plataforma Visier, apenas 38% desses jovens desejam se tornar gestores, pois muitos não querem abrir mão do tempo livre e da qualidade

de vida, postura essa que pode gerar estranhamento entre as gerações que estão acostumadas a longas jornadas como sinônimo de comprometimento.

“Quando percebo que os mais novos saem assim que dá a hora do fim do expediente, como se estivessem esperando por isso, ainda me surpreendo. Na minha geração, sempre foi diferente”, relata Felipe Vinge, gerente financeiro de 44 anos, em entrevista à *Veja*. Por outro lado, ele admite que, a partir das relações com os mais jovens, começou a prestar mais atenção à vida fora do escritório.

Tudo junto e misturado

Para Dado Schneider, essa mudança de comportamento está ligada a um fenômeno maior: a internet descentralizou o acesso à informação, alterando o eixo de poder dentro das empresas. “O mundo não é mais vertical, é horizontal”, define.

Segundo ele, a geração Z não rejeita a hierarquia, mas busca um modelo de liderança baseado em propósito e colaboração, em vez do tradicional “manda quem pode, obedece quem tem juízo”.

Nesse cenário, compreender as expectativas dos mais jovens é fundamental para o futuro das empresas. Flexibilidade, diversidade e um ambiente de aprendizado contínuo são fatores determinantes para atrair e reter talentos. “Com a redução do número de nascimentos, daqui a 25 anos, teremos menos jovens entrando no mercado de trabalho. Isso nos faz refletir sobre a importância de capacitar e preparar as novas gerações”, alerta Murrer.

Não há dúvida de que o futuro do trabalho se desenha com a contribuição de todas as faixas etárias. Embora as diferentes experiências e visões de mundo entre as gerações possam gerar embates, representam também uma oportunidade única de aprendizado.

“Em vez de acentuarmos o que difere as gerações, reforçando o conflito entre elas, é importante lançar luz sobre as pessoas de diferentes idades nas empresas. Sabemos que as diferenças existem e que se complementam. O interessante é buscar equilíbrio”, comenta Murrer.

E isso é justamente o que aponta o estudo da Society for Human Resource Management (Associação Global de Recursos Humanos), que identificou na diversidade etária um dos fatores que contribuem para estimular a inovação e o aprendizado mútuo. “O olhar maduro e cuidadoso de quem já atravessou uma longa jornada, somado aos que vivenciaram desde cedo a transformação do analógico para o digital e aos profissionais altamente conectados à tecnologia que estão chegando ao mercado é o que propicia um ambiente diverso e agregador”, acrescenta Murrer.

À frente do seu tempo

O Sesc, com sua presença nacional, atende, todo dia, pessoas de todas as idades, com projetos visionários, antes de alguns assuntos estarem tão em pauta na sociedade como um todo. O Trabalho Social com Pessoas Idosas, por exemplo, resgata a autoestima e a autonomia das pessoas idosas há 60 anos, antes, inclusive, de existir o termo “idadismo”, cunhado, em 1969, pelo médico gerontólogo Robert Butler, como uma tradução do inglês *ageism*, derivado da palavra *age*, ou seja, “idade”.

Além disso, contamos com projetos, como o Criar Sesc, que oferece atividades de educação integral para crianças, e o LABmais (Laboratório Sesc de Mídias, Tecnologias e Juventudes) – uma plataforma educativa e, ao mesmo tempo, um laboratório artístico com foco no trabalho com juventudes, protagonistas da produção e difusão dos conteúdos.

A relação do Sesc com as diferentes gerações se estende para o apoio à qualificação profissional e ao estímulo à cultura, ao lazer e à saúde, que contribuem para a construção de cidadania e um mercado de trabalho mais equilibrado. Ademais, os cursos de formação e capacitação oferecidos pela instituição ajudam a reduzir a lacuna entre as expectativas dos empregadores e as competências dos novos profissionais, promovendo maior integração entre as gerações.

Bom, de uma coisa sabemos: o futuro do trabalho é definido, dia após dia, não apenas pelas mudanças tecnológicas, mas pela atuação das pessoas e das organizações na formação de um ambiente cada vez mais colaborativo, adaptável e real. Valores que o Sesc cultiva há quase 80 anos.

O Sesc, com sua presença nacional, atende, todo dia, pessoas de todas as idades, com projetos visionários, antes de alguns assuntos estarem tão em pauta na sociedade como um todo.

Gerações e suas características

1946-1964

1965-1980

1981-1996

1997-2012

2013-2025

Baby boomers

1946-1964

Tecnologia

Testemunharam a chegada da TV, dos computadores pessoais e da digitalização dos processos. No entanto, muitos tiveram que se adaptar ao mundo digital durante a vida profissional.

Comportamento

Valorizam a lealdade às empresas, o comprometimento e o respeito à hierarquia. Permanecem longos períodos no mesmo emprego.

Trabalho

Gostam de estabilidade e acreditam que o sucesso profissional é fruto de dedicação e esforço contínuo.

Outros aspectos

São altamente experientes e possuem um vasto conhecimento, o que os torna essenciais em mentorias e liderança sênior.

Geração X

1965-1980

Tecnologia

Primeira geração a lidar com computadores pessoais, internet discada e e-mails. Adaptaram-se à digitalização do trabalho, mas ainda valorizam o contato presencial.

Comportamento

Buscam equilíbrio entre vida pessoal e profissional, mas sem abrir mão da estabilidade financeira. São independentes e autossuficientes.

Trabalho

Possuem forte comprometimento com as empresas, mas não necessariamente esperam crescimento linear. Adaptam-se a novos desafios, transitando entre diferentes funções e setores.

Outros aspectos

São um elo entre as gerações mais velhas e as mais novas, conciliando experiência com abertura à inovação.

Geração Z

1997-2012

Tecnologia

Primeira geração que já nasceu em meio a tecnologia digital. Estão acostumados com redes sociais e acesso instantâneo à informação.

Comportamento

Buscam autenticidade e diversidade. São pragmáticos, engajados e têm alta preocupação com sustentabilidade e saúde mental.

Trabalho

Priorizam flexibilidade e qualidade de vida. Não veem o trabalho como centro absoluto da vida e exigem um ambiente dinâmico e incluyente.

Outros aspectos

São multitarefas, aprendem rápido e se adaptam a novas tecnologias com facilidade, mas podem ser mais ansiosos devido à hiperconectividade.

Millennials

1981-1996

Tecnologia

Viveram a ascensão da internet, dos celulares e das redes sociais. Foram os primeiros a se comunicar digitalmente.

Comportamento

Valorizam propósito e diversidade. Esperam que as empresas estejam alinhadas a valores sociais e ambientais.

Trabalho

Preferem ambientes colaborativos e empresas que proporcionem desenvolvimento contínuo. São mais propensos a trocar de emprego em busca de novas experiências e desafios.

Outros aspectos

Priorizam experiências (viagens, lazer, aprendizado) em vez de posses materiais. Buscam um modelo de trabalho flexível e possuem um forte senso de responsabilidade profissional.

Geração Alpha

2013-2025

Tecnologia

Estão crescendo cercados por inteligência artificial, assistentes virtuais e tecnologias imersivas, como realidade aumentada e virtual.

Comportamento

Tendem a ser autodidatas e a aprender por meio de plataformas digitais. A hiperpersonalização do consumo e da educação será uma marca registrada.

Trabalho

Embora ainda não tenham ingressado no mercado, espera-se que exijam um ambiente digitalizado e interativo, com ênfase em inovação e aprendizado contínuo.

Outros aspectos

Serão profissionais altamente adaptáveis, com expectativas ainda mais elevadas para o equilíbrio entre trabalho e qualidade de vida.

“Em vez de acentuarmos o que difere as gerações, reforçando o conflito entre elas, é importante lançar luz sobre as pessoas de diferentes idades nas empresas. Sabemos que as diferenças existem e que se complementam. O interessante é buscar equilíbrio.”

Senac cria plataforma para a geração Z

Por Luís Henrique Valdetaro

Já imaginou uma plataforma digital de cursos gratuitos que é a cara da geração Z? Em 2025, o Senac torna isso uma realidade com o site Orango. Com uma ampla oferta de cursos, os jovens podem se conectar ainda mais com seus interesses e hobbies enquanto seguem preparados para o mercado de trabalho.

“A ideia é contribuir para que os jovens trilhem um caminho que os conectem com as oportunidades para construir

suas jornadas educacional e profissional”, explica Gabriela Braga, gerente de Educação a Distância do Departamento Nacional do Senac.

Na plataforma, são oferecidos cursos dinâmicos e de excelência em áreas como tendências da moda, universo da gastronomia criativa, tecnologia, inovação e o empreendedorismo do futuro, games, design, fotografia, turismo e marketing de influência.

“A nova plataforma será uma porta de entrada para aqueles que ainda estão explorando suas paixões e carreiras, incentivando-os a dar os primeiros passos rumo ao sonho que desejam construir”, esclarece Aline Durães, assessora de Marketing e Comunicação do Departamento Nacional do Senac.

A iniciativa foi inspirada nos resultados de uma pesquisa sobre hábitos e comportamentos da geração Z encomendada pelo Senac em 2024. O estudo revelou que 58% dos jovens almejam construir uma carreira profissional para conquistar estabilidade financeira. Para adquirir conhecimento, as formas mais buscadas são cursos online ou treinamentos especializados e educação formal em cursos de nível superior.

Geração Z

formas mais procuradas para adquirir conhecimento

**cursos *online*
ou treinamentos
especializados**

33%

**educação formal
em cursos de nível
superior**

31%

esses cursos são a principal forma de adquirir informações entre o público masculino (35%) e a classe C (36%)

**educação formal
é a preferida entre
as mulheres**

34%

**a maioria dos jovens
entrevistados
almeja construir
uma carreira
profissional**

58%

Há quase
80 anos,
o Sesc
caminha
atento ao
que acontece
no Brasil
e no mundo

Somos uma história de vida aberta aos olhares de mundo, estudos e tendências, e com raízes muito firmes naquilo que constitui nossa essência.

Esta seção traz alguns dos temas mais relevantes para a nossa realidade, como educação que faz a diferença, saúde integral, cultura valiosa para os nossos Brasis, lazer como seu melhor aliado e nossa atuação fundamental no combate à fome neste país.

**É assim que
nos tornamos
o que somos.**

Para



Quanta gente cabe nesta rede?

Por Alice Cardoso

Desde que o mundo é mundo, a educação foi e continua sendo palco de debates inadiáveis. No Brasil, temos diálogos que impulsionam transformações sociais, públicas e econômicas em todo o país. Assuntos como universalização do acesso, diversidade, sustentabilidade e tecnologia são apenas algumas das temáticas que movem estudantes, professores e instituições públicas e privadas.

É fundamental que o ambiente escolar seja um lugar em que pessoas de todas as idades possam encontrar educação de qualidade,

um espaço em que são respeitadas suas identidades culturais e valores éticos, seja na Educação Básica ou em projetos de Educação Ampliada.

E tudo isso não apenas na sala de aula. Na verdade, um parque, um museu e um cinema são espaços constantes de efervescência do saber. E é nisso que o Sesc acredita: todo lugar tem o potencial de oferecer transformação e aprendizagem.

Educação que atravessa barreiras

De acordo com Luiz Fernando de Moraes Barros, gerente de Educação do Sesc, um dos nossos diferenciais é que a instituição ancora sua prática na premissa educativa não apenas nas 245 escolas da Rede Sesc de Educação, espalhadas em todos os estados do Brasil, mas na certeza de que todas as demais áreas de atuação do Sesc — Saúde, Cultura, Lazer e Assistência — são atravessadas pela Educação.

“Para nós, tudo o que emoldura a experiência humana deve ser tratado pela chave da Educação. Sem ela, não há como abrir as portas de um futuro promissor que alce a sociedade a novos destinos de equidade e justiça social”, afirma Luiz Fernando.

Além disso, a Rede Sesc de Educação é uma rede de escolas do Sesc que está presente não apenas nas capitais brasileiras, mas, sobretudo, em territórios distantes dos grandes centros, promovendo transformações na sociedade. E estamos em todos os segmentos e modalidades da Educação Básica — Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação para Jovens e Adultos (EJA) —, além de projetos de Educação Ampliada, como o Criar Sesc e o Sesc Ciência, cursos de idiomas e cursos pré-Enem e pré-vestibulares.

Sobre a Educação Ampliada, o Criar Sesc atende crianças do primeiro segmento do Ensino Fundamental de escolas públicas

ou privadas, com atividades diversas, como oficinas e saídas educativas, e o Sesc Ciência tem como foco professores, estudantes e o público geral, com exposições científicas itinerantes, Salas de Ciências e Espaços Makers.

Mas como respeitar a diversidade cultural em territórios tão diversos? De acordo com Luiz Fernando, toda escola precisa estar atenta às identidades múltiplas que compõem o caleidoscópio do contexto escolar. Sobretudo, quando funcionam em rede, as escolas devem estabelecer um diálogo com os territórios em que estão inseridas, trazendo insumos para compor os saberes e os fazeres daquele espaço. Para existir o todo, quanto mais gente, melhor.

Nesse cenário, a Rede Sesc de Educação busca soluções produtivas e inovadoras em tecnologia para conectar escolas, em todo o seu ecossistema técnico-pedagógico: desde a secretaria, passando pela gestão e, é claro, alcançando professores, estudantes e familiares. E Luiz Fernando complementa: “mas as escolas não são feitas apenas de sistema. São feitas, antes de tudo, de pessoas”. Por isso, toda a comunidade escolar — gestão da escola, professores, estudantes, famílias e território — se envolve em uma conversa harmônica, valorizando as diferenças e conectando os saberes.

São quase 81 mil matrículas na Educação Básica e 103 mil inscritos na Educação Ampliada, o que confirma o sucesso das propostas pedagógicas. “Todo estudante é um universo de possibilidades e merece alcançar cada sonho que seu desejo ouse esboçar. Pela Educação, os sonhos podem aterrissar no plano da realidade”, declara Luiz Fernando.

Além disso, a Rede Sesc de Educação é uma rede de escolas do Sesc que está presente não apenas nas capitais brasileiras, mas, sobretudo, em territórios distantes dos grandes centros, promovendo transformações na sociedade. E estamos em todos os segmentos e modalidades da Educação Básica – Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Educação para Jovens e Adultos (EJA) –, além de projetos de Educação Ampliada, como o Criar Sesc e o Sesc Ciência, cursos de idiomas e cursos pré-Enem e pré-vestibulares.



O futuro da educação (e humanidade) é ancestral

Quando somos protagonistas dos nossos próprios processos, nossas experiências e saberes nos levam a um universo mais amplo, com infinitas possibilidades. Para além disso, também nos leva a nossa relação com o mundo, com o outro, e, sobretudo, com a natureza, já que somos a própria natureza.

Nesse sentido, Ailton Krenak, filósofo, defensor dos direitos indígenas, escritor e imortal da Academia Brasileira de Letras, defende que a educação deve considerar a diversidade cultural e a relação com a natureza como aspectos estruturais, acreditando em uma educação que defende a vida na Terra. Nascido em 1953 em Minas Gerais, Krenak é ativista do movimento socioambiental e defensor dos povos indígenas, um dos mais importantes pensadores brasileiros.

Comoveu a opinião pública durante seu inesquecível discurso na Assembleia Constituinte, em 1987, quando pintou o rosto com tinta preta do jenipapo para protestar contra o retrocesso na luta pelos direitos indígenas.

Em 1988, participou da fundação da União dos Povos Indígenas, organização que representa os interesses dos povos indígenas no cenário nacional. No ano seguinte, fez parte da Aliança dos Povos da Floresta, que reúne comunidades ribeirinhas e indígenas na Amazônia.

“A experiência de ser criança nunca termina. Você pode ser criança a vida toda.”



Escolas
de Ensino

POLO

Em 2023, Krenak foi a primeira pessoa indígena eleita imortal para a Academia Brasileira de Letras.

Na literatura, é autor de *Ideias para adiar o fim do mundo*, *A vida não é útil*, *Futuro ancestral* e *O amanhã não está à venda*, obras sensíveis e honestas que ganharam destaque internacional e foram traduzidas em 13 países. Em seus livros, são abordadas a cosmovisão dos povos originários e a crítica à ideia de humanidade como algo separado da natureza. Ano passado, lançou seu primeiro livro infantil, *Kuján e os meninos sabidos*, ilustrado por Rita Carelli e inspirado na oralidade de seu povo.

Em uma palestra para a Rede Sesc de Educação, na abertura de uma Residência Pedagógica de Educação de Jovens e Adultos para educadores, Krenak afirma que “a ideia de uma educação para a liberdade, onde o amanhã não está à venda, supõe reivindicar um pensamento livre. Tem que ter um pensamento livre”.

É um direito, portanto, que assuntos como educação antirracista, educação inclusiva e acessibilidade e inclusão na educação sejam debatidos em ambiente escolar. A partir disso, é possível reconhecer as singularidades de cada indivíduo e promover um ambiente capaz de proporcionar as mesmas oportunidades a todas as pessoas.

A aprendizagem pode ser muito mais significativa quando é permitido que crianças, jovens e pessoas idosas desenvolvam suas habilidades com mais criatividade, interagindo com a natureza, com o outro e desenvolvendo saberes por meio de brincadeiras.

“A experiência de ser criança nunca termina. Você pode ser criança a vida toda”, explica Krenak. Brincadeiras não têm idade. Não é uma prática exclusiva para a Educação Infantil. Na verdade, pessoas adultas e idosas podem e devem participar de atividades como canto, dança, teatro e poesia. Por meio do resgate desses vínculos com a brincadeira, é desenvolvida uma série de habilidades importantes para a vida dos estudantes.

Na palestra, o filósofo explica xondaro, uma prática Guarani, uma dança em que adultos e crianças se movimentam, um ritual e uma brincadeira. “Talvez [o xondaro] seja o melhor exemplo da pedagogia do recreio. Quem brinca não é bobo. Não é bobeira, você está ativando a inteligência e a capacidade física de se proteger, de se defender, de se manifestar.” A brincadeira é, portanto, uma atividade humana, que acontece todo o tempo.

Inspire-se em Junio e Anna

Filho de um mecânico e de uma auxiliar de escritório, Junio Osvaldo cursou o pré-vestibular no Sesc no Paraná no contraturno do Ensino Médio. Para ele, estudar no Sesc foi o que mudou tudo.

“No colégio que eu frequentava, sentia falta de um aprofundamento maior. No Sesc, os professores, com suas aulas dinâmicas e divertidas, fizeram a diferença e diminuíram a tensão desse período estressante, que é o vestibular”, conta.

Com o apoio incondicional da família e muita dedicação, em 2025, garantiu uma vaga no curso de Medicina na Universidade Estadual de Londrina (UEL). “Meus pais não chegaram nem a concluir o Ensino Médio. Mas eu tive essa oportunidade. Essa alegria que estou dando a eles é uma maneira de retribuir um pouco do que fazem por mim”, declara.

Em Manaus, Anna Gabriella conta sua trajetória: “entrei para a Rede Sesc de Educação ainda na pré-escola. Ali dentro, fui me formando”. Em 2025, foi aprovada em 9º lugar no curso de Arquitetura e Urbanismo, na Universidade Federal do Amazonas (UFAM), com 960 pontos na redação do Enem. “Isso é fruto da persistência e do estudo. A parceria com os professores foi fundamental”, afirma.

Para Anna, o Sesc é como um membro da família: “meu irmão mais novo e minha irmã mais velha também são estudantes do Sesc. Na família, estamos todos conectados”.

**Para Anna,
o Sesc é como
um membro
da família:
“meu irmão mais
novo e minha
irmã mais velha
também são
estudantes do
Sesc. Na família,
estamos todos
conectados”.**

Saiba mais sobre a
Rede Sesc de Educação:





Cuidar é verbo, viver é poesia

Por Jeane Borges

A saúde não é simplesmente a ausência de doenças, mas um processo dinâmico e contínuo. Não é algo que se tem, mas que se faz a cada momento vivido, em cada gesto, escolha e adaptação diante dos desafios.

É, assim, uma construção constante, marcada pela capacidade do indivíduo de se autorregular e viver em equilíbrio com o mundo e consigo mesmo, devendo ser cultivada todos os dias.

A saúde, portanto, é uma prática de liberdade, aquele lugar em que o indivíduo pode se reconhecer e se afirmar, respeitando suas limitações, mas também suas possibilidades, ou seja, ser ou estar saudável se relaciona com a totalidade e a integralidade das pessoas.

**O que é,
de fato, ser
saudável?**

Saúde integral

Envolve o equilíbrio entre o bem-estar físico, mental e social, indo além da ausência de doenças. Esse conceito compreende que estar saudável é resultado de múltiplos fatores, como alimentação adequada, prática de atividades físicas, qualidade do sono, suporte emocional, acesso à cultura, ao lazer, entre outros.

No cenário econômico atual, em que grande parte da população enfrenta a vulnerabilidade social, nem sempre é possível garantir os recursos necessários para o acesso à saúde integral. Em um mundo onde a correria é constante e o tempo e o dinheiro são reduzidos, é fundamental buscar caminhos que nos permitam adotar pequenas ações no dia a dia capazes de promover nossa saúde.

E se tivéssemos um lugar onde conseguíssemos encontrar atividades que contribuam para a saúde integral? É aí que o Sesc entra: do serviço odontológico a práticas de ioga, é possível realizar atividades que se encaixem na rotina de forma mais leve.

Saúde no Sesc

Com o foco em saúde integral, nos ciclos de vida e na longevidade, promovemos ações que acompanham o indivíduo em todas as fases da vida.

Desde o cuidado com a primeira infância até ações voltadas para o envelhecimento ativo, o Sesc incentiva hábitos saudáveis, bem-estar e qualidade de vida para todas as idades.

O objetivo é garantir que as pessoas possam viver mais e melhor, com autonomia e saúde em todas as etapas da vida.

O Sesc oferece uma ampla gama de serviços em saúde, de caráter educativo e assistencial, que promovem o autocuidado e a qualidade de vida em seus espaços de atuação: unidades físicas, comunidades, empresas do comércio e mídias digitais.

Suas unidades se constituem como espaços promotores de saúde ao ofertarem academias, restaurantes, clínicas, quadras esportivas, teatros, escolas e espaços de convivência. Para ampliar o acesso, a instituição também leva serviços de saúde por meio da atuação de suas equipes e unidades móveis que percorrem o país.

Para que tudo isso aconteça, a Saúde no Sesc realiza ações e projetos em Saúde Bucal, Alimentação e Nutrição, Atenção Ampliada em Saúde e Educação em Saúde.

E isso tudo é apenas um pequeno apanhado de como cuidar da sua saúde, o que acreditamos, há quase 80 anos, ser a chave para uma vida boa.

A real é: será que a gente tem se olhado com todo o cuidado que merecemos?

É aí que o Sesc entra: do serviço odontológico a práticas de ioga, é possível realizar atividades que se encaixem na rotina de forma mais leve.



Saúde
Mulher

SESC
comércio
SAC



SAÚDE BUCAL

Por meio de uma rede presente em todo o país, o Sesc promove a saúde bucal dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo e da sociedade, com ações de prevenção, diagnóstico precoce e educação em saúde, reforçando seu compromisso com o bem-estar e a qualidade de vida.

Atualmente, cerca de 2.500 profissionais — entre cirurgiões-dentistas, técnicos e auxiliares — atuam nas clínicas odontológicas do Sesc e nas unidades móveis do OdontoSesc, garantindo atendimento qualificado e acessível à população.

OdontoSesc

Com o propósito de ampliar o acesso à saúde bucal, o OdontoSesc é um serviço itinerante que percorre localidades com baixo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) e pouca ou nenhuma cobertura odontológica, se fazendo presente, ainda, junto a empresas do comércio e diversas instituições públicas e privadas.

Suas unidades móveis possibilitam a oferta de serviços essenciais em regiões onde, muitas vezes, não há uma unidade fixa do Sesc, fortalecendo o compromisso da instituição com a inclusão e a equidade em saúde.

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Milhares de pessoas em todo o país são atendidas diariamente pelo serviço de alimentação e nutrição do Sesc, não apenas com refeições e lanches a preços reduzidos, mas também em consultas dietoterápicas e ações de educação alimentar e vigilância nutricional.

Obesidade não é brincadeira

O Sesc acompanha o estado nutricional de todos os estudantes matriculados na Rede Sesc de Educação, de 3 a 18 anos, por meio de avaliações nutricionais periódicas do projeto AvanSesc, nas quais são aferidos peso e estatura.

Como desdobramento dessa ação de vigilância nutricional, o projeto Obesidade não é brincadeira desenvolve ações de educação alimentar e nutricional, recreação e atividades lúdicas, sob a supervisão de nutricionistas do ambiente escolar.

ATENÇÃO AMPLIADA EM SAÚDE

Conjunto de ações de cuidado, educativas e diagnósticas em diferentes áreas da saúde, tais como psicologia, fisioterapia, medicina, enfermagem, entre outras. Essas ações são ofertadas em diferentes complexidades por meio de serviços básicos e especializados, dentre os quais destacamos a realização de consultas, vacinas, exames e massoterapia. Tem como foco o cuidado longitudinal ao longo dos ciclos de vida, a integralidade e a equidade em saúde.

Sesc Saúde Mulher

Uma rede de unidades fixas e móveis que tem como objetivo promover a saúde da mulher por meio de ações educativas e de rastreamento do câncer de colo do útero e câncer de mama, com oferta de exame citopatológico e mamografia.

EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Conjunto de ações transdisciplinares de caráter educativo, oferecido para a clientela, com ênfase na promoção da saúde, na prevenção de agravos e no fomento ao controle social, por meio de metodologias ativas, como roda de conversa, oficinas, exposição mediadas, entre outras.

A Educação em Saúde busca a construção compartilhada do conhecimento, estimulando a autonomia dos indivíduos e grupos, com foco no bem-estar, qualidade de vida e longevidade.

**Em 2024,
foram mais
de 2,3 milhões
de consultas
odontológicas
e mais de 66 mil
mamografias e
ultrassonografias.**



Exposição já recebeu mais de 1 milhão de visitantes e vai rodar diversos estados brasileiros nos próximos anos

Dos Brasis que se faz um país

Por **Camilla Savoia**

“Mangueira, Mangueira,
tira a poeira dos porões
Ô, abre alas pros teus
heróis de barracões
Dos Brasis que se faz um
país de Lecis, Jamelões
São verde e rosa as multidões”

Os versos da canção *Histórias para Ninar Gente Grande*, samba-enredo da Mangueira em 2019, inspiram a exposição Dos Brasis e nos mostram que uma tela pode contar a história que a gente quiser. Agora imagina muitas telas que contam a “história que a história não conta”, como diz a letra?

Estamos falando de Dos Brasis: Arte e Pensamento Negro, a mais abrangente exposição dedicada exclusivamente à produção de pessoas negras já realizada no país.

Feita pelo Sesc, são 240 artistas, de todos os estados brasileiros, reunidos sob curadoria de Igor Simões, Lorraine Mendes e Marcelo Campos.

A ideia nasceu em 2018 a partir de um desejo de maior visibilidade da produção afro-brasileira, que, na realidade, sempre foi vastíssima. Para isso, a equipe de Artes Visuais do Departamento Nacional do Sesc iniciou um movimento para identificar artistas tanto nas grandes capitais do país como no interior e em comunidades quilombolas, realizando pesquisas *in loco* em todas as regiões do Brasil, com o apoio das unidades regionais do Sesc, para subsidiar a curadoria da exposição.

Ambição bonita de se ver

A proposta é que um recorte da exposição aconteça em diversos espaços do Sesc em todo o Brasil por vários anos, apresentando ao público trabalhos em diversas linguagens artísticas, como pintura, fotografia, escultura, instalações e videoinstalações, produzidas entre o fim do século 18 e o século 19, unindo artistas de diversas gerações.

Lançada em agosto de 2023, a exposição ficou em cartaz durante oito meses no Sesc Belenzinho, em São Paulo, recebendo mais de 150 mil visitantes. Em seguida, chegou ao Rio de Janeiro e foi instalada em um dos principais cartões-postais da Região Serrana: o Centro Cultural Sesc Quintandinha (CCSQ), em Petrópolis. Aberta em maio de 2024, a mostra recebeu quase 910 mil visitantes até fevereiro de 2025 e segue para o Sesc Franca, no interior de São Paulo.

“Foi e é uma ambição: provar que os artistas negros estão aqui, sempre estiveram e sempre estarão.” Igor Simões, curador-geral da exposição.

A partir da exposição que já recebeu mais de 1 milhão de visitantes, foi produzido um catálogo da mostra no Sesc Belenzinho, um catálogo da montagem no Quintandinha, além de cadernos educativos com atividades de mediação e artigos sobre obras afrocentradas.

Do direito à contradição

Dos Brasis se configura como um lugar de expressão, em que diversas vozes encontram sua ressonância e nos convidam a uma imersão na riqueza estética e na contribuição fundamental desses criadores para a arte brasileira — é disso que estamos falando. E é fundamental ir além:

“Dos Brasis, enquanto projeto expositivo, se pretende uma exposição histórica, mas não tem o intuito de esgotar o debate a partir da seleção de algumas figuras artísticas, escapando assim do gesto colonialista de mapear. Além disso, o que propomos são várias formas de acesso às escritas que nos ponham em jogo, reescrevam e até invalidem nossas premissas, no intuito de concebermos um coro que não se tece apenas na harmonia, mas também no conflito e na discordância, que nos retiram da ideia de uniformidade essencializada, muitas vezes evocada para mais uma vez nos levarem nosso direito à humanidade, expressa, também, no direito à contradição”, expõem os curadores Igor Simões, Lorraine Mendes e Marcelo Campos.

Nessa cena, a cada pincelada de tinta, a cada pixel de luz capturado, saindo do senso comum, a exposição adota um sistema de organização que rompe com divisões como cronologia, estilo e linguagem.

Em vez disso, os espaços expositivos contam com sete núcleos: Legítima Defesa; Amefricanas; Romper; Organização Já; Baobá; Negro-Vida e Branco Tema, que fazem alusão a importantes intelectuais negros da história brasileira, como Beatriz Nascimento e Luiz Gama.

“Foi e é uma ambição: provar que os artistas negros estão aqui, sempre estiveram e sempre estarão.”

RELAXAMENTO RELAXAMENTO RELAXAMENTO RELAXAMENTO



AFRO

AFRO

AFRO

AFRO

Silvana Rodrigues
Porto Alegre (RS)
Relaxamento Afro, 2018-2021

Legítima Defesa

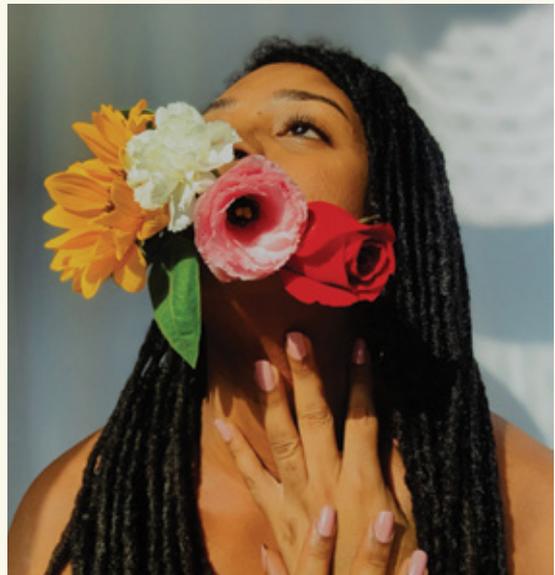
Mira o cânone e sublinha a impossível neutralidade do sistema da arte e sua cumplicidade com as situações que estruturam o racismo. Afinal, nos subúrbios e nas periferias, usamos gramáticas que subvertem a normativa, falamos outra língua – o “pretuguês”, como definiu Lélia Gonzalez. Agir em Legítima Defesa é nos mover diante desses fatos até que possamos nos dispor ao ócio, ao relaxamento.



No Martins
São Paulo (SP)
Já Basta I, da série *#JÁBASTA!*, 2019

Amefricanas

Lélia Gonzalez desenvolve a categoria político-cultural de amefricanidade, cunhando o termo Amefricanas, que situa a presença de mulheres negras nas Américas e reconhece a importância dessas, que, cotidianamente, performam gestos de resistência e liberdade nas imagens, representações, poéticas e autorias das Amefricanas presentes neste núcleo.



Erica Malunguinho
Recife (PE)
Sem título, da série *Engoli Facas, Pari Caminhos ou Onde Queres a Dor Sou Revolução*, 2021

Romper

Reúne artistas que, em suas produções, interrogam narrativas que cristalizaram imagens e leituras históricas feitas de tentativas de exclusão daqueles que formam a maioria deste lugar assimétrico que nomeamos Brasil.



Tiago Sant'Ana
Santo Antônio de Jesus (BA)
Alegria retomada (Ivã com cetro e Sankofa), 2023

Organização Já

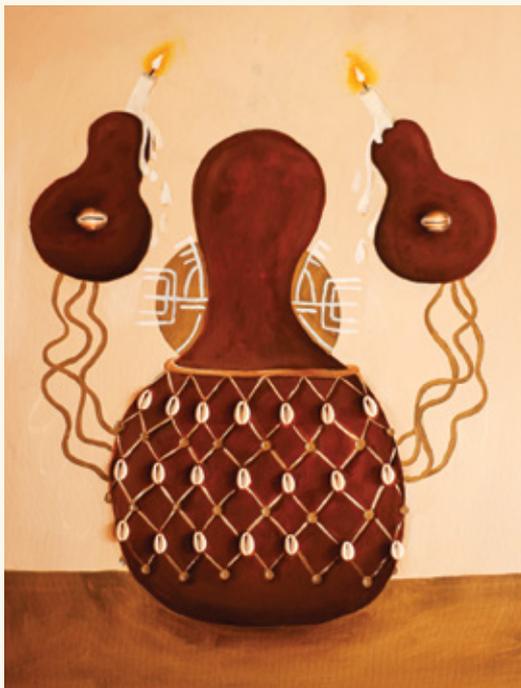
A população negra brasileira sempre buscou, organizou e realizou formas de resistir às violências da escravidão e da colonialidade e existir além delas. Organizadas na alegria e na celebração, mais do que resistir, as pessoas negras promovem, fabulam e reorientam, em uma perspectiva negra, modos de viver.



Emanuely Luz
São Luís (MA)
Cazumbá, 2022

Baobá

Único núcleo que parte do título de uma obra de arte: a escultura de Emanuel Araújo, um dos mais importantes artistas da história do Brasil. São apresentadas peças totêmicas, de cenas rurais a arranha-céus, conectando a tradição dos santeiros de madeira, sob influência cristã e afrorreligiosa, à abstração afro-indígena.



Òkun
Goiânia (GO)
Sentinela, 2022

Negro-Vida

Os trabalhos apresentados neste núcleo, incluindo as esculturas de distintas escalas na entrada da exposição, desafiam qualquer tentativa de unidade que determine as variadas produções dos artistas negros. A arte feita por pessoas pretas no Brasil é tão múltipla quanto a vida desses sujeitos.



Keila Sankofa
Manaus (AM)
Abebé, 2021

Branco Tema

Remete ao conceito “negro-tema”, empregado por Guerreiro Ramos em *Patologia Social do Branco Brasileiro*, ao criticar a desumanização de pessoas negras nas correntes acadêmicas do século 20. Os artistas aqui, de diversos períodos históricos, atestam um compromisso mútuo de rebater de forma intelectual e imagética as convenções visuais daqueles que os retrataram.



Seu Valentim Conceição
Quilombo do Campinho da Independência, Paraty (RJ)
Sem título, 2022

“Dos Brasis é uma realização do Departamento Nacional do Sesc com os Regionais, que traz quase 400 obras que presentificam a força e a grandeza dessa produção artística brasileira. Quero também registrar que essa exposição evidencia a atenção do nosso presidente José Roberto Tadros e do nosso diretor-geral José Carlos Cirilo com a cultura e com a vibrante presença da cultura negra na nossa sociedade.”

Janaina Helena Cunha Melo, diretora de Programas Sociais do Departamento Nacional do Sesc



Onde foi parar seu lazer?

Em um mundo acelerado e em uma sociedade que prioriza a produtividade e o imediatismo, pensar na possibilidade e dedicar tempo ao lazer pode parecer uma realidade distante.

A verdade é que quando o assunto é autocuidado, muitas pessoas não sabem que o lazer é parte essencial de um pacote maior que inclui o combate ao sedentarismo, a ansiedade e o estresse, além de contribuir para o fortalecimento da saúde mental e emocional.

As responsabilidades profissionais, familiares e domésticas ocupam toda a nossa agenda de forma acelerada, e, apesar de nem sempre nos atentarmos a isso, as consequências chegam.

Diante dessa realidade, torna-se cada mais evidente que parar alguns minutos para respirar fundo e se dedicar ao lazer pode parecer um luxo, mas é necessidade. Não à toa a Constituição Federal determina o lazer como um direito a toda pessoa.

Especialistas da área da saúde ressaltam que, assim como uma alimentação equilibrada e a prática de atividades físicas, o lazer é fundamental para que possamos desfrutar de bem-estar e de uma vida plena.

Isabella Levino, psicóloga do Sesc no Distrito Federal, afirma que o lazer pode ser uma excelente ferramenta para compreender nossas emoções em uma realidade em que os comportamentos automáticos são normalizados.

“Quando nos permitimos momentos de lazer, podemos parar e refletir sobre nossas ações, sentimentos e pensamentos. Isso nos ajuda a entender o que nos mantém em equilíbrio e como podemos nos comportar para alcançar o bem-estar emocional”, declara.

Isabel Weiss, psicóloga, especialista em Terapias Cognitivas pela Universidade de São Paulo e certificada em Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP), revela que ainda há mais benefícios em dedicar tempo ao lazer. Ela afirma: “Só consigo exercer o autocuidado se me conhecer. Então, é preciso saber quais são nossas reais necessidades, os princípios e valores dos quais não abrimos mão. Porque muitas vezes, com a correria do dia a dia, nós deixamos de lado o que deveria ser essencial”.

O lazer é uma escolha pessoal e única para cada indivíduo. Seja praticar esportes, ouvir música, cozinhar, viajar ou simplesmente descansar, cada pessoa pode e deve encontrar suas próprias formas de aproveitar o tempo livre.

Lazer leve, divertido e diverso

Para muitas pessoas, atividade física é sinônimo de intermináveis horas de musculação, corrida e exercícios entediantes, e a recreação pode ser vista como uma atividade apenas infantil, superficial e boba, ou viagens podem ser entendidas como algo inacessível ou elitista.

Porém, desmistificando essas ideias, o lazer prova que é possível manter uma vida ativa de forma

leve, se divertir e ter experiências inesquecíveis — sempre respeitando as preferências de cada pessoa.

Nesse cenário, o Sesc oferece uma ampla variedade de opções para atender a todos os públicos. Se você gosta de esportes coletivos, pode participar de jogos de futebol, vôlei, basquete ou handebol em uma de nossas quadras. Para quem adora dar um mergulho, as piscinas são perfeitas para nadar e se exercitar. Já para quem busca uma conexão entre o corpo e a mente, as aulas de dança, ioga e ginástica oferecem uma combinação perfeita. Amantes de artes marciais? Temos também! O que importa é não ficar parado.

Além disso, o Sesc também promove atividades recreativas que proporcionam momentos de diversão e de interação social. São organizados eventos, festas temáticas, brincadeiras, jogos coletivos, gincanas, entre outras atividades, tanto para crianças como para adultos. Isso tudo sem falar no Turismo Social do Sesc, que torna possível vivenciar múltiplas realidades, conhecer uma diversidade de culturas e provar diferentes sabores, por meio de viagens e passeios organizados e com preços acessíveis. Assim, estimulamos a criatividade, a ludicidade, a socialização e a descontração de todas as pessoas.



O Sesc oferece uma ampla variedade de opções para atender a todos os públicos. Se você gosta de esportes coletivos, adora dar um mergulho na piscina e busca uma conexão entre o corpo e a mente, temos de tudo aqui. Amantes de artes marciais? Temos também! O que importa é não ficar parado.



**“Só consigo
exercer o
autocuidado se
me conhecer.
Então, é preciso
saber quais são
nossas reais
necessidades,
os princípios
e valores dos
quais não
abrimos mão.”**

Sesc como faculdade da vida

Para provar o poder transformador do lazer, Maria de Lourdes Ferreira dos Santos, de 82 anos, compartilha sua história inspiradora sobre como as atividades de lazer oferecidas pelo Sesc mudam sua vida.

Cliente e voluntária do Sesc Piedade, em Jaboatão dos Guararapes, a pernambucana se mudou para São Paulo pouco antes de completar 20 anos. Lá, se casou, teve quatro filhos e trabalhou durante muitos anos como técnica de enfermagem. “Minha vida era só trabalho, vivia para isso. Afinal, nordestino para conseguir alguma coisinha em São Paulo tem que se desdobrar”, diz dona Lourdes.

Ao se aposentar, resolveu visitar seus irmãos em Jaboatão dos Guararapes.

“Nessa época, em 1998, tinha mais ou menos 60 anos. Meus irmãos disseram: vamos levar você para uma festa que vai acontecer num lugar muito bom. Era o Sesc Piedade, em um dia de domingo. Fiquei encantada com as opções de lazer. Quando voltei para casa, liguei para meu marido, que ainda estava em São Paulo, e falei: vem pra cá, Pernambuco é o lugar para vivermos bem.”

O marido prontamente embarcou na aventura e resolveu se mudar. Porém, após oito meses, faleceu devido a um câncer de próstata. Depois do acontecimento, dona Lourdes entrou em um processo de depressão, mas teve seu quadro mudado devido às atividades de lazer proporcionadas pelo Sesc.

“Eu digo que o Sesc é uma faculdade da vida. A gente aprende a viver com outras pessoas, a compartilhar, aprende a ser feliz”, afirma.

Dona Lourdes, de fato, recuperou a alegria de viver. Por meio das atividades de lazer, ela não só adquiriu um estilo de vida ativo como também enxergou oportunidades para superar seus maiores medos. “Pode parecer algo bobo, mas eu tinha hidrofobia. E venci isso. Hoje, sou nadadora e tenho até medalha de ouro que ganhei em competições”, declara a pernambucana.

Movida por gratidão, Maria de Lourdes comemorou o aniversário de 70 anos no Sesc de Pernambuco de uma forma diferente: tatuou o braço em homenagem à instituição. “Sabe por que mandei tatuar o nome do Sesc no meu braço? Porque é o meu amor. Há quem mande tatuar o nome do seu amor no corpo, não é? Eu me apaixonei pelo Sesc.”

Ao participar das atividades sociais, seja em aulas com o grupo da terceira idade ou como voluntária, Maria de Lourdes sempre dá um jeito de estar presente. E, por investir nessa conexão com as pessoas, consegue cuidar da saúde mental e, conseqüentemente, aproveitar o máximo cada interação, nadar e, acima de tudo, ser feliz.

Mais do que momentos de descontração, o lazer aproxima, conecta e transforma a qualidade de vida. É ele que nos ajuda a encontrar o equilíbrio, o relaxamento e a saúde, princípios tão fundamentais do bem viver.

“Sabe por que mandei tatuar o nome do Sesc no meu braço? Porque é o meu amor. Há quem mande tatuar o nome do seu amor no corpo, não é? Eu me apaixonei pelo Sesc.”





Foto: Andreea Rego Barros

Caminhos da comida de panela à mesa

“Que efeito surpreendente faz a comida no nosso organismo! Eu, que antes de comer, via o céu, as árvores, as aves, tudo amarelo, depois que comi, tudo normalizou-se aos meus olhos”, escreveu a autora Carolina Maria de Jesus (1914-1977) em seu livro de memórias *Quarto de despejo: diário de uma favelada*. Mais de seis décadas depois da publicação da obra, a fome ainda acomete o Brasil. Para quem convive com a insegurança alimentar, armários de cozinha vazios é uma realidade.

Segundo relatório da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) com outras

cinco agências parceiras na ONU, cerca de 70,3 milhões de pessoas enfrentaram algum tipo de dificuldade para comer entre 2020 e 2022 no Brasil. Isso equivale a, aproximadamente, metade da população.

Porém, ao analisarmos esse cenário, há algo muito peculiar: enquanto brasileiros sofrem com a falta de acesso a alimentação, cerca de 30% dos alimentos produzidos no país são descartados todos os dias. Por que a conta não fecha?

Um imenso e diverso potencial produtivo está sendo desperdiçado e precisa ser mais bem aproveitado.

Por isso, existem iniciativas no Brasil que se dedicam a promover a segurança alimentar por meio de ações solidárias voltadas principalmente para a distribuição de alimentos.

Por meio dessas ações conjuntas e comprometidas contra o desperdício e a fome, o país vivencia mudanças significativas. Entre os agentes dessa transformação, destacamos o trabalho inspirador da talentosa pernambucana Carmem Virgínia. Além de renomada chef de cozinha, Carmem é influenciadora e usa sua voz para promover conscientização sobre uma alimentação de qualidade.

Nesses caminhos de mudança, instituições como o Sesc desempenham um papel fundamental – com dedicação e atuação abrangente, ao promover o combate à fome, às perdas e ao desperdício de alimentos, o Sesc Mesa Brasil se constitui como a maior rede privada de bancos de alimentos da América Latina e impacta a vida de milhares de pessoas.

A conscientização e a mobilização coletiva são importantes estratégias para enfrentar a insegurança alimentar e nutricional e fortalecer o direito de todo mundo ter comida de panela na mesa.

Esses exemplos mostram que cada pessoa e cada organização podem ter um papel relevante nessa jornada. Apesar dos desafios, é possível criar um futuro com mais equidade. Como afirma Carmem: “O segredo não é matar a fome, o segredo é se alimentar. Quando a gente girar essa chave, acho que a gente vai acabar com a desigualdade social”.

Paixão brasileira

Quando o assunto é a luta contra a fome e o desperdício de alimentos, Carmem Virgínia se destaca. Além de desempenhar o papel sagrado de Iyabassé, responsável pela cozinha cerimonial dedicada aos orixás, sua jornada culinária é marcada pelo amor à ancestralidade e à cultura brasileira. Proprietária do renomado restaurante Altar Cozinha Ancestral, localizado em Santo Amaro, no Recife, Carmem transmite em cada prato uma essência única inspirada em suas raízes.

A talentosa chef ganhou ainda mais notoriedade ao participar como jurada no reality show Cozinheiros em ação, do canal GNT, quando mostrou para mais gente sua experiência na arte da cozinha brasileira. Não parando por aí, estreou, no mesmo canal, o programa Uma senhora panela.

A história de Carmem é inspiradora. Nascida na periferia de Pernambuco, enfrentou obstáculos, e foi na arte de observar sua avó na cozinha, uma dedicada merendeira de escola pública, que despertou sua paixão pela culinária.

Sua comida nos conecta com a história brasileira e nos mostra que cozinhar é uma arte capaz de emocionar e unir pessoas. “Não há nada que traga mais memórias afetivas do que a comida. Ela está em todos os momentos. A comida vai nos acompanhar para o resto de nossas vidas. Ela vai fazer parte das lembranças”, diz ela.

Com um olhar muito sensível voltado para a fome no país, Carmem comenta como as pessoas que vivem em insegurança alimentar não têm o direito de ter todas essas memórias ligadas à comida em alguns momentos da vida. Para mudar isso, ela realiza uma atuação voltada para a distribuição gratuita de quentinhas no seu restaurante Altar, e a disseminação de conhecimento sobre nutrição em seu programa nas redes sociais Comida de quinta.

A ideia para essa iniciativa digital começou num dia em que ela falava sobre pratos que são considerados de baixa qualidade, mas que, na verdade, alimentam a maior parte da população. Segundo Carmem, o significado do nome do programa é justamente uma brincadeira com o dia da semana quinta-feira, o dia em que exibe as lives, e o fato de as pessoas dizerem que tudo o que não presta é de quinta categoria.

Logo a discussão se tornou um projeto em que ela ensina diversas receitas com ingredientes acessíveis, buscando o aproveitamento integral dos alimentos e a diversificação dos pratos. Afinal, o importante é ser criativo.

Carmem não imaginou que o conteúdo fosse ter tanta repercussão. Para o Comida de quinta, ela cozinha em panelões, sempre oitenta unidades da mesma comida, e distribui na sua comunidade ou em outras próximas. “Comida de quinta me fez perceber que, mesmo dentro de casa, eu posso lutar contra a insegurança alimentar, que voltou com força depois da pandemia. É aí que a gente vê que a comida transforma”, afirma Carmem.

“Não há nada que traga mais memórias afetivas do que a comida. Ela está em todos os momentos. A comida vai nos acompanhar para o resto de nossas vidas. Ela vai fazer parte das lembranças.”

Sentidos para continuar

Carmem Virgínia destaca a importância da presença do Sesc em sua vida e na vida de tanta gente.

“Olha, sou uma pessoa que fui criada dentro de atividades do Sesc e do Senac”, diz ela. A chef conta que se formou em Gastronomia pelo Senac, e que ia bastante ao Sesc para fazer diversos cursos, pois era pertinho de sua casa, e que já fez de tudo um pouco: hidroginástica, natação, curso de corte e costura, datilografia. “No Sesc, a gente vê coisas de boa qualidade, uma equipe de chefs, de nutricionistas, de gente trabalhando em prol de alimentar pessoas bem”, diz ela.

Carmem, que já ministrou algumas oficinas no Sesc São Paulo sobre ancestralidade na culinária, chama atenção para o fato de que hoje dificilmente é possível fazer uma refeição completa por menos de cinquenta reais, mas no Sesc é possível.

“Os restaurantes do Sesc são incríveis. São lugares que, de certa forma, me dão sentido para continuar, porque vou aprendendo ali dentro, vendo a gama de coisas que a gente pode fazer com alimentos que estão na nossa geladeira”, explica.

Para Carmem, as unidades do Sesc são lugares de criatividade e exuberância alimentar, com um ambiente que mostra que tudo ali é feito para as pessoas. “É tão bom quando um ambiente acompanha a comida, a gente se sente tão bem, tão prestigiada”, afirma ela. “Seria incrível se todos os bairros tivessem uma cozinha assim, que todas as pessoas se espelhassem nessas cozinhas mais simples, voltadas para vender alimentos de boa qualidade com baixo preço.”

“As unidades do Sesc são lugares de criatividade e exuberância alimentar, com um ambiente que mostra que tudo ali é feito para as pessoas.”



“Programas como o Sesc Mesa Brasil trazem uma visão de liberdade eminente no horizonte. É uma resposta da esperança e da solidariedade.”

José Carlos Cirilo, diretor-geral do Departamento Nacional do Sesc

Sesc Mesa Brasil

A atuação de Carmem Virgínia está muito ligada com o fazer do Sesc. Programa de combate à fome e ao desperdício de alimentos, o trabalho do Sesc Mesa Brasil vem transformando a vida de brasileiros há 30 anos.

“A fome separa e segrega. É uma mazela que provoca abismos sociais em nosso país e precisa do esforço redobrado para combatê-la. Programas como o Sesc Mesa Brasil trazem uma visão de liberdade eminente no horizonte. É uma resposta da esperança e da solidariedade”, ressalta o diretor do Departamento Nacional do Sesc, José Carlos Cirilo.

Formado por mais de 3 mil parceiros doadores (empresas, cooperativas etc.), como mencionado, é hoje a maior rede privada de bancos de alimentos da América Latina. Com uma coleta que capta e distribui alimentos excedentes ou próximos ao vencimento doados por redes atacadistas e varejistas, produtores, feiras livres e outros estabelecimentos alimentícios, o programa conta com recursos e serviços disponibilizados por empresas de setores variados que incentivam o programa.

As arrecadações são destinadas a mais de 6 mil entidades sociais cadastradas que atendem pessoas em situação de vulnerabilidade. Com os alimentos doados, essas organizações fazem o preparo dos itens e proporcionam refeições completas, contribuindo para a redução da insegurança alimentar da população. Assim, o que antes iria para o lixo se transforma em refeições nutritivas para quem mais precisa.

Em 2024, foram mais de 57 milhões de quilos de alimentos distribuídos e outras doações, com uma média mensal de 2,3 milhões de pessoas atendidas todo mês. Em 30 anos de programa, já foram mais de 810 milhões de quilos de alimentos distribuídos e outras doações.

O programa desenvolve ações educativas numa dinâmica de informação, conhecimento, transformação de saberes e práticas, inclusive capacitando pessoas e instituições para o melhor aproveitamento do que foi recebido, incentivando a alimentação adequada e saudável e a educação alimentar e nutricional. Além disso, desempenha atuação de apoio emergencial — em 2024, foi promovida uma grande campanha para o Rio Grande do Sul durante as enchentes, com ações de recuperação.

E o Sesc Mesa Brasil não está sozinho em sua missão. Membro da Global FoodBanking Network, — rede global que apara as ações de bancos de alimentos e compartilha boas práticas e conhecimentos na área — está presente em iniciativas de destaque e participa ativamente de eventos, disseminando sua missão e colaborando com outros atores engajados.

A presença do Sesc em todo o território nacional permite que essas iniciativas alcancem comunidades em áreas urbanas e rurais, atendendo a diferentes realidades e necessidades — uma ferramenta essencial na promoção da segurança alimentar e nutricional em diversas regiões do Brasil. Assim, caminhos juntos a um país mais justo.

Saiba mais sobre
o Sesc Mesa Brasil:



Aqui, todas as pessoas
podem viver experiências
inesquecíveis

+ de 108
milhões

de pessoas
atendidas

12,5
milhões

de ações
realizadas

10,5
milhões

de credenciais
válidas

7,8
milhões

de inscritos em
nossas atividades

2,3
milhões

de pessoas atendidas
todo mês no programa
de combate à fome

41,5
milhões

de pessoas impactadas
pela Cultura

1,7
milhão

de inscritos
nas atividades
de Educação

1,2
milhão

de inscritos nas
atividades e serviços
de Saúde

2,8
milhões

de inscritos nas
ações de Lazer

1,1
milhão

de inscritos no
programa Assistência

Em todo o Brasil
tem Sesc

atuação em

+ de 2 mil

municípios

642

unidades
fixas

151

unidades
móveis

DESTAQUE

Para envelhecer, basta estar VIVO

**A velhice, hoje,
é compreendida
como um fardo, algo
negativo, uma fase
ruim da vida, mas não
é verdade. Envelhecer
é a maior conquista
da humanidade**



Mais de 15% da população brasileira está com mais de 60 anos de idade e esse número não para de crescer. A estimativa, inclusive, é de que, em 2050, mais de 30% da população será de pessoas idosas.

Quando pensamos sobre envelhecimento, uma das principais preocupações é de que maneira e em que circunstâncias isso está acontecendo. Podemos dizer que talvez não sejam muitas as pessoas que tomam atitudes ou fazem escolhas no presente pensando em como estarão daqui a vinte ou trinta anos. Será que você é uma delas?

Sabemos que, em muitos casos, essas decisões fogem do controle de boa parte da população, tanto por falta de informação quanto por falta de acesso a alimentos mais saudáveis e atividades de cultura e de lazer, ou até mesmo a cuidados básicos de saúde e segurança. E o que temos nas mãos é uma questão social de anos e um acúmulo de decisões tomadas de forma coletiva sem considerar que muita gente está envelhecendo.

Podemos, com alegria, afirmar que o Sesc se propõe a virar esse jogo, todo dia, por meio da oferta de serviços que provocam um envelhecimento bonito de ser vivido: cercado de um olhar real para a humanidade, com muito cuidado e prevenção.

**Um indivíduo
envelhece
ativamente
quando tem
condições
adequadas
para participar
de atividades
econômicas,
sociais,
espirituais,
civis e culturais
do meio em que
está inserido.**

E o que é envelhecimento ativo?

Para começar a falar sobre qualidade de vida e felicidade na velhice, precisamos entender o que, de fato, é o envelhecimento ativo. E veja só que interessante: a definição do conceito partiu de um brasileiro.

Médico, gerontólogo e professor, Alexandre Kalache é pioneiro nos estudos relacionados ao assunto. Cunhou o conceito de envelhecimento ativo no fim dos anos 1990, quando atuava como diretor da Organização Mundial da Saúde (OMS). Trata-se de um processo que ocorre durante a vida e que busca otimizar as oportunidades que vislumbram os quatro pilares responsáveis por nos trazer qualidade de vida na medida em que envelhecemos: saúde (1), conhecimentos e aprendizagem contínua (2), direito à participação ativa na sociedade (3) e proteção e segurança (4).

Alexandre ressalta o propósito de vida, que nada mais é do que aquilo que nos motiva a sair da cama e enfrentar mais um dia, sempre na escolha de algo de bom para si, para a própria família, para a comunidade e para a sociedade como um todo.

Diferentemente do conceito anterior, chamado de envelhecimento saudável, o envelhecimento ativo vai muito além da saúde corporal. A confusão entre os termos ainda ocorre e, por isso, é comum que o último seja reduzido à prática de atividades físicas. Na verdade, o envelhecimento ativo é a participação da pessoa na vida em sociedade, de acordo com suas possibilidades, seus interesses e seus desejos, com segurança, atenção e todos os cuidados necessários para que isso aconteça.

Assim, um indivíduo envelhece ativamente quando tem condições adequadas para participar de atividades econômicas, sociais, espirituais, civis e culturais do meio em que está inserido. Não se trata, portanto, apenas de alguém que chegou aos 70, 80 ou 90 anos de idade, mas de uma pessoa que está nessa fase da vida e continua apresentando capacidade e múltiplas habilidades para contribuir com o seu entorno, formado em primeiro lugar por familiares, amigos e vizinhos e, em maior escala, por sua cidade, seu estado e seu país.

“Envelhecer é bom, morrer é que não presta!”

— Dr. Alexandre Kalache

Envelhecer como um presente que a vida nos dá

Como nos lembra o especialista dr. Alexandre Kalache, para envelhecer, basta estar vivo. Todos nós envelhecemos desde o pré-natal, e não há nada de errado nisso. Envelhecer pode ser um verdadeiro presente, já que o grande problema, na verdade, está em morrer cedo — mas parece que nos esquecemos disso.

A velhice é a soma das decisões que tomamos. Aqui, se aplica o famoso “antes tarde do que nunca”, ou seja, melhor começar a pensar no que queremos para a nossa velhice aos 40, 50 ou 60 anos a não fazer isso nunca.

A questão é que nem tudo depende de nós e das nossas escolhas individuais. Uma pessoa em situação de insegurança alimentar, por exemplo, está muito distante da realidade na qual é possível escolher o que consumir, pensando nos benefícios que uma vida inteira de alimentação saudável pode trazer na velhice.

Por isso, são necessárias políticas públicas e ações sociais, como o Sesc Mesa Brasil, que valoriza o envelhecimento ativo e enxerga o ser humano integralmente, desde o local onde vive e suas condições de trabalho até o seu acesso ao lazer, bem como à saúde, à educação e à cultura.

A velhice não é um fardo

Para a dra. Karla Giacomini, especialista em Geriatria, gerontologia e reconhecida como uma das 50 lideranças mundiais em envelhecimento saudável, é preciso pensar no lugar da pessoa idosa na configuração de mundo que estamos construindo.

Em uma sociedade como a que vivemos, em que o valor de uma pessoa é diretamente atribuído à sua capacidade de produzir e gerar dinheiro, quem está fora dessa cadeia muitas vezes acaba sendo percebido como um estorvo pelos demais. Crianças e pessoas idosas estão entre os grupos que, em geral, são excluídos ou que nem sequer são considerados em decisões importantes.

“É como se uma pessoa jamais pudesse transparecer, reconhecer, assumir sua idade e sua condição de estar vivendo a velhice. A velhice, hoje, é compreendida como um fardo, algo negativo, uma fase ruim da vida, mas não é verdade. Envelhecer é a maior conquista da humanidade”, afirma dra. Karla.

O que não se percebe é que está tudo interligado. Afinal, como esperar que uma pessoa adulta chegue aos 70 anos com saúde, disposição, estabilidade emocional e financeira, bons relacionamentos, se não garantirmos hoje que ela tenha possibilidades reais de conquistar tudo isso?

Com o envelhecimento ativo, é possível ver pessoas idosas que naturalmente contribuem com suas comunidades, oferecendo não apenas seu tempo e sua experiência, mas também a resiliência, a força e a sabedoria que só o tempo proporciona.

Essa troca geracional é o que temos de mais rico. Segundo dra. Karla, “os locais de trabalho são um laboratório de intergeracionalidade. Afinal, temos jovens aprendizes e lideranças mais experientes. Qual é o valor dado para o saber que vem da experiência?”.

A força da comunidade

Além de todos os cuidados com a saúde física durante o processo de envelhecimento desde que nascemos, não podemos perder de vista o papel fundamental das conexões na manutenção da saúde mental.

Na população idosa, o isolamento pode acabar acontecendo por diversas causas: o falecimento da companheira ou companheiro, a perda do convívio diário com um grupo maior de pessoas e os possíveis abandonos. O antídoto, com frequência, é a participação em atividades sociais, o contato e o ingresso em grupos e o estabelecimento de novos laços de afeto, amor e amizade.

Um dos principais aspectos para o envelhecimento ativo é o convívio em sociedade. De maneira pioneira, o Sesc é uma referência quando se trata da constante transformação na qualidade de vida de pessoas idosas.



A partir dos conceitos de autonomia e protagonismo, nasce o Trabalho Social com Pessoas Idosas (TSPI), um trabalho com ações integradas nas áreas de educação, saúde, cultura, lazer e assistência.

No Sesc Alagoas, o que não faltam são atividades voltadas para o envelhecimento ativo. No Grupo Folclórico, além da valorização das tradições culturais da região, as pessoas idosas são envolvidas no resgate e na preservação de diferentes manifestações culturais do estado alagoano e do Nordeste como um todo. Elas participam de danças folclóricas, folguedos e representações de ciclos festivos e religiosos por meio de encontros realizados durante dez meses, todas as semanas, além das apresentações realizadas no próprio Sesc.

O Sesc Alagoas oferece, também, ações voltadas especialmente para os cuidados com a saúde dos homens, já que, de acordo com as pesquisas, a população masculina tende a adiar (ou até mesmo evitar)

a ida a consultórios médicos a todo custo, por isso, muitas vezes é surpreendida por problemas de saúde que poderiam ser prevenidos e tratados se diagnosticados precocemente.

Assim, no projeto Homem em Pauta são abordados temas voltados para a saúde, a alimentação saudável, a prática de exercícios físicos e os cuidados com a saúde do homem idoso, com o objetivo de quebrar as barreiras da timidez e da resistência em praticar o autocuidado.

Algumas outras ações voltadas para pessoas idosas no Sesc em todo o país são a dançaterapia, a meditação, a ioga, o karatê, a estimulação cognitiva, a capoeira, entre outras. Em 2024, tivemos mais de 52 mil inscritos nos Grupos Sociais de Pessoas Idosas.

Então, fica a dica: cuide do seu eu do futuro. Busque, desde já, ter um envelhecimento ativo. E, sempre que precisar, há um Sesc perto de você!



BATE-PAPO

Como criar nosso próprio mundo coletivo

uma conversa
com Flávio Canto

Algumas pessoas se destacam pela maneira como transformam a vida. Flávio Canto, judoca e fundador do Instituto Reação, vive a determinação que o leva do tatame olímpico ao universo do trabalho social.

Você e o esporte têm uma ligação de longa data. Em que momento essa relação se torna mais profissional?

Comecei a praticar esporte de forma mais disciplinada quando era garoto. Com 13 para 14, fiquei encantado ao assistir Aurélio Miguel ganhando uma Olimpíada, foi a única medalha de ouro em Seul, em 1988. O técnico dele era Geraldo Bernardes, que também treinava a seleção olímpica. Geraldo dava aula para o meu irmão, pertinho lá de casa, e eu, que tinha passado um ano sofrendo bullying na escola, achei que o judô poderia salvar minha vida.

E de que maneira o judô ajudou você a ser quem é hoje?

Desde o dia em que entrei para o judô, ele nunca mais saiu. Para mim, não existe ex-judoca, uma vez judoca, sempre judoca. Aos poucos, fui entendendo que esse universo é um instrumento de educação. E me apaixonei tanto que hoje é o carro-chefe da minha vida. Não importa onde estejamos, sempre existe uma relação com o esporte e os valores que faz com que a gente aprenda com ele.

O Instituto Reação, que completou 21 anos em 2024, começou como?

Antes da criação do Instituto, desenhei com alguns amigos um programa de alfabetização. Realizávamos algumas ações pontuais durante o ano, mas decidi fazer algo maior: dar aula de judô na Rocinha e ver qual seria o impacto daquilo. E foi muito poderoso. A partir daí, o Reação começou a crescer.

A história do Reação é muito inspiradora. Como funciona a instituição hoje?

Hoje, o Reação tem 120 colaboradores e 12 polos, em 5 estados. É, basicamente, um caminho potente de transformação. De certa maneira, temos um mini Sesc aqui.

No Instituto, aos 4 anos, a criança inicia no projeto pelas artes marciais, com o judô e o jiu-jitsu. Depois temos todo um currículo das habilidades socioemocionais conectadas ao esporte. Nosso programa de educação traz um programa cultural. A criança fica na sala de aula e, no outro turno, vai para o tatame. Nossa metodologia conversa com seis valores: coragem, humildade, responsabilidade, respeito, superação e solidariedade. A cada dois meses, mergulhamos profundamente em um desses valores por meio de uma matriz pedagógica tanto para a garotada mais nova quanto para os mais velhos.

**“Imagina se
as escolas no
Brasil tivessem
a capacidade
que o Sesc tem.
Seria um sonho.
Falo mesmo:
é um oásis.
E é desse
oásis que
sou superfã.”**



O esporte

é mágico,



Fotos: acervo Flávio Canto
e Instituto Reação

ele conecta



pessoas

Você poderia nos contar mais sobre os programas e metodologias do Instituto Reação?

Acreditamos que as pessoas se tornam faixa preta fora do tatame. Agora, estamos em uma jornada de tecnologia, mas, com o tempo, mudamos a abordagem. Temos atividades em que os estudantes conhecem as cidades onde eles estão, com visitas a parques e museus, estudantes que recebem bolsas de estudo. Além disso, criamos o Reação Conecta, um projeto que liga as pessoas ao mercado de trabalho por meio de empresas parceiras. E, neste caminho todo, as mães são contempladas pelo Reação Com Elas, um programa de desenvolvimento de mulheres.

Como você acha que esses projetos impactam a vida dos jovens?

A ideia é que, na hora de fazer escolhas importantes, esses jovens tenham mais repertório para seguirem suas reais vocações, porque são preparados para isso. A gente sobe o teto e ajuda todo mundo a sonhar grande. E como são 23 anos de existência e 20 de fundação, temos no nosso histórico campeões mundiais, olímpicos, panamericanos, médicos, engenheiros, advogados e muitos exemplos que inspiram e mostram que eles podem ser o que quiserem ser.

E de que maneira se dá essa relação entre esporte e educação?

A ideia é Jita Kyoei, o princípio máximo do judô, que é o benefício e a prosperidade mútua no qual você cria esse ambiente em que se sente acolhido, em todos os sentidos. No Reação, temos 4 mil estudantes, e parte desse grupo vai para o nosso programa olímpico de formação e segue um caminho voltado para o alto rendimento. Então, basicamente, conectamos esporte e educação em uma jornada potente e transformadora.

O que mudou para você depois que começou a atuar com movimentos sociais?

Costumo brincar que subi faixa preta na Rocinha e desci faixa branca. Você muda toda a perspectiva do que é inclusão social. A primeira vez na Rocinha foi quando comecei a dar aula, nunca tinha entrado e passava por lá todos os dias. Então entendi que a expressão “inclusão social” tem um viés hierárquico, preconceituoso, e que, na verdade, o impacto social que estava acontecendo naquela comunidade acontecia

“Entendi que a expressão ‘inclusão social’ tem um viés hierárquico, preconceituoso, e que, na verdade, o impacto social que estava acontecendo naquela comunidade acontecia também para mim. Ninguém transforma sem ser transformado, e ninguém é transformado sem transformar.”

também para mim. Ninguém transforma sem ser transformado, e ninguém é transformado sem transformar.

É uma relação de mão dupla, então?

Às vezes, as mães vêm agradecer e digo: “Olha, eu que agradeço”. A gente está aprendendo e ensinando todos os dias. Acho que é aquela história: quando você tem filho, não se imagina mais sem esse filho. Não consigo conceber hoje o que teriam sido meus últimos 23 anos sem o Reação. Porque ele me transforma em uma pessoa mais empática, mais curiosa. Eu me inspiro nos nossos estudantes e vou melhorando um pouquinho a cada dia.

Você pode nos contar uma história inspiradora que vivenciou com o Instituto Reação?

Já tivemos muitas especiais. Tem o Rafael, um dos nossos estudantes, que fez parte de uma das primeiras propagandas do Reação. Com doze anos, ele aparece descendo a Rocinha e falando sobre a vida na favela. No fim, entra no tatame e diz: “Aprendi que o judô é assim: a gente cai, levanta um pouco mais forte e é vida que segue”. Parecia uma propaganda clichê falando da realidade da favela, mas, na verdade, ele estava falando do Reação e da rotina de um atleta. Mostrei essa propaganda em um evento com uma empresa parceira e o Rafael, que hoje tem 32 anos, é engenheiro e está terminando o mestrado, veio falar conosco. Momentos assim me emocionam, são simples, e, por isso, gigantes.

É uma história para se orgulhar...

Com certeza. Nós temos alguns estudantes hoje que moram fora do país e dão aula nos Emirados Árabes, nos Estados Unidos, na China e no Catar. Um deles, que é um filhão meu, veio para cá há pouco tempo e jantamos juntos, chamamos uns 20, 30 estudantes. No final do jantar, estava preocupado, pois era um restaurante um pouco mais caro do que o ticket da garotada. Quando chamei o garçom, ele falou: “Não, aquele ali já pagou”. Virei para ele e falei: “Que isso, Wallace, tá maluco, virou sheik agora?”. Ele respondeu: “Não, Flávio, sei o que é estar do outro lado, sei que pra eles esse custo é alto e tenho possibilidade de pagar, porque essa aqui é a minha família”. E ainda deu um kimono para cada pessoa depois, como uma forma de agradecimento. Voltei para casa, me emocionei e pensei... Mais um faixa preta fora do tatame formado, sabe?

É muito importante perceber como o esporte reflete tanta coisa. Falando em mudança, qual o poder do esporte na transformação social?

Quando falamos de uma educação mais ampla, o esporte é a casa do socioemocional. No esporte, existe conflito o tempo todo, a relação com a frustração, a vivência de pequenos lutos. Quando se perde, tem que aprender alguma coisa com a derrota e voltar um pouco melhor. Para mim, é realmente uma grande escola.

E, para isso, é fundamental que os estudantes estejam em um espaço integrado, plural...

Sem dúvida. São poucos os ambientes em que podemos propor equalizar pessoas que tenham trajetórias tão diferentes do ponto de vista social. Por exemplo, em um jogo de futebol, quando um estudante da Rocinha é colocado com um da Cidade de Deus e outro de uma escola particular, estamos colocando todos no mesmo ambiente de parceria. Isso vai quebrando paradigmas e preconceitos.

Quando todos jogam juntos e vencem ou perdem juntos, descaracteriza, por exemplo, o olhar que em geral as escolas particulares têm para o social, que é fazer uma campanha do agasalho, do brinquedo. Isso constrói a ideia de que a criança da escola particular vai fazer o quê? Levar o brinquedo velho, o agasalho velho e vai crescer inconscientemente tratando a criança pobre como inferior. No esporte, cria-se uma igualdade ali na dinâmica, que faz uma pessoa ver valor no outra, admirar o outra e aprender com a outra, como tem que ser. O esporte é mágico, ele conecta pessoas.

Tudo o que você comentou conversa muito com a nossa missão. Como conheceu o Sesc e de que forma ele faz parte da sua vida?

Tenho essa relação faz uns 20 anos. O Sesc não só acredita na força do esporte para integrar as pessoas, para desenvolver habilidades que vão além do esporte, como tem uma seriedade com toda essa estratégia. A equipe é muito bem formada, com metodologia para todas as atividades, um compromisso com o esporte que não tem em quase nenhum lugar do Brasil. Começa pela estrutura: ao entrar em um Sesc, vemos um espaço espetacular, tem de tudo e do melhor. Vemos profissionais que vivem daquilo com dignidade, além de um plano de carreira para os educadores físicos.

Imagina se as escolas no Brasil tivessem a capacidade que o Sesc tem. Seria um sonho. Falo mesmo: é um oásis. E é desse oásis que sou superfã. O Sesc dignifica as pessoas que fizeram história com o esporte no país. Já participei de pelo menos uns cem eventos com o Sesc, desde o Dia do Desafio a clínicas, dinâmicas, palestras, e é sempre um aprendizado. A quantidade de ações e dinâmicas envolvendo atletas paralímpicos que acontecem é surpreendente; atividades com atletas refugiados também. Dois que foram para as olimpíadas de 2016 são atletas do Reação, e já fizeram eventos com o Sesc. É uma maneira de honrar quem faz essa cadeia do esporte acontecer, atletas, professores, orientadores físicos, estudantes, sociedade, é uma rede completa. Nenhum medidor analisa o real impacto do Sesc, que está sempre de portas abertas para receber todo mundo. Na prática, não tenho dúvida de que é arrebatador. E no Reação é a mesma coisa. O Reação não é nosso, o Reação não é meu, o Reação é da sociedade, da comunidade que habita o entorno. É uma extensão desse pertencimento de todo mundo que está ali.

Do ponto de vista das construções coletivas, qual é a herança que as ações de transformação social deixam na sociedade?

No caso do Reação e do Sesc, nadamos um pouco contra a corrente na relação que o Brasil tem com o esporte. Estamos falando de um país no qual 84% das crianças e 78% dos adolescentes não praticam atividades físicas e esportivas minimamente recomendadas pela OMS. É um número preocupante, mas a gente mostra que pode ser diferente. Uma das maneiras é impactar na forma como as escolas e a própria educação posicionam o esporte.

Você poderia também comentar um pouco sobre a Cicclo?

No Reação, temos uma startup chamada Cicclo, com três letras “c”, porque trazemos nosso conceito filosófico de Construir, Conquistar, Compartilhar. Com uma dinâmica bem resolvida entre esses elementos, entramos em várias escolas, umas 70 unidades particulares, com modalidades do contraturno e com currículo de Educação Física. Há os planos de aula, além dos conteúdos de cada uma dessas modalidades e a capacitação continuada.

Como pai, o que gostaria de deixar como legado para as próximas gerações?

Quando Thomás nasceu, a primeira coisa que fiz foi pegá-lo no colo e falar: “você tá aqui para mudar o mundo e deixar ele melhor, cara, essa é a tua missão”. Acredito que essa é a nossa missão, minha missão pessoal, como Reação, como Cicclo.

Essa tradução de sucesso tem a ver com um caminho completo, já que judô significa caminho suave. Sei que conquistas vêm de construção árdua. Lido bem com os tombos, aprendo com cada um deles e sigo adiante, sempre aprendendo um pouco mais. Quando tenho uma conquista, valorizo cada pessoa do time que faz parte daquela iniciativa. Compartilho com elas, assim posso carregar esse legado. É a fórmula de sucesso implícita do Reação que conversa com os simbolismos do judô, de que o sucesso tem a ver com quantas vezes me levanto e quantas pessoas vou levantando no caminho.

Assim, trago para o sucesso pessoal um olhar mais coletivo. É a alegria de ver todo dia a construção de um legado que não é recebido de imediato e não termina na nossa geração. Os filhos, os netos, os bisnetos dessa garotada que viveu o que estamos construindo juntos no Reação também são impactados. Você vai, de certa maneira, mudando o mundo.

**“Nenhum
medidor analisa
o real impacto
do Sesc, que
está sempre de
portas abertas
para receber
todo mundo.
Não tenho
dúvida de que
é arrebatador.”**

Aqui no Sesc,
a gente se
movimenta
ainda
melhor
porque sabe
respirar

“Com uma direção que tem ritmo e cadência, fica mais fácil criar conexões que alimentam e realimentam o propósito de ser Sesc. E o propósito de ser Sesc é levar transformação para as pessoas, desde sempre até hoje, com nosso presidente, José Roberto Tadros, e nosso diretor-geral, José Carlos Cirilo.”

**Maria Elizabeth Martins Ribeiro,
diretora de Operações Compartilhadas
do Departamento Nacional do Sesc**

Responsáveis

Caminhos abertos

O projeto Sesc EAD EJA oferece formação gratuita no Ensino Médio integrada à qualificação profissional em Produção Cultural

Pessoas jovens, adultas e idosas brasileiras não conseguem concluir os estudos básicos porque enfrentam dificuldades — sejam financeiras, geográficas ou devido à estrutura familiar. Segundo o Censo Escolar da Educação Básica 2023, dois em cada cinco brasileiros entre 25 e 64 anos abandonaram os estudos. O relatório da pesquisa ainda aponta que a evasão escolar é maior no Ensino Médio.

A educação é um direito de todo mundo, e não há dúvidas de que o Brasil enfrenta o desafio de universalizar e assegurar esse acesso.

Nessa cena, o programa de Educação de Jovens e Adultos do Sesc colabora com a transformação



de pessoas que não tiveram a oportunidade de cursar o Ensino Médio, oferecendo, por meio do ensino a distância, um caminho flexível e acessível para quem deseja construir um novo caminho.

Desenvolvido em parceria com o Senac, o curso gratuito tem duração de 18 meses e é realizado em sua maioria a distância (80% em formato virtual e 20% presencial), um fator que ajuda a conciliar os estudos e a correria do dia a dia. Conta também com materiais modernos, utilizando estratégias como simulação de práticas, mecanismos de jogos e dramatizações, recursos de qualidade e um acompanhamento personalizado dos professores.

E não para por aí: como o público do projeto, em sua maioria, são trabalhadores, a formação é integrada à qualificação profissional em Produção Cultural. E os estudantes ainda têm acesso a atividades de cultura, esporte e lazer oferecidas pelo Sesc.

O projeto foi lançado em 2022 e atende 17 estados das regiões Norte, Nordeste, Sul e Sudeste, o que impacta positivamente milhares de vidas.

O Sesc EAD EJA vem proporcionando uma nova jornada educacional, abrindo caminhos e mostrando que é possível conciliar os estudos com a realidade de cada pessoa.

Comida boa é a que cabe no bolso

Só em 2024, foram mais de 28 milhões de lanches e 25 milhões de refeições distribuídas

Cada escolha em direção a uma alimentação mais saudável é um pequeno passo rumo a uma vida mais equilibrada e cheia de sabor. Biscoitos, salgadinhos, doces. Tudo vem empacotado e pronto para consumo. Mas nosso corpo pede por algo mais natural e fresquinho, não é mesmo?

O ritmo frenético do dia a dia acaba fazendo com que a gente prefira opções mais rápidas e práticas para nossa alimentação, mas é importante parar um instante e refletir. Afinal, um prato cheio de ingredientes frescos, coloridos e repletos de nutrientes é capaz de nos oferecer mais energia e disposição do que uma refeição cheia de aditivos artificiais.

Quando o assunto é saúde, é fundamental entender o que está em nosso prato. Por isso, uma boa



educação alimentar é aliada para fazermos escolhas mais conscientes. Ao conhecer os alimentos, entendemos que não é preciso abrir mão dos sabores e daquilo que nos dá prazer ao comer — na verdade, significa que você vai saber aproveitar tudo com equilíbrio.

Escolher alimentos saudáveis é como explorar um novo ritmo e descobrir sabores que vão fazer seu paladar dançar, além de impactar em seu bem-estar a longo prazo.

Permita-se brincar com os ingredientes e criar receitas, como um verdadeiro artista do sabor. Uma abobrinha ralada que vira macarrão, ou uma batata-doce que pode ser assada no forno e temperada com ervas? As possibilidades são infinitas e deliciosas.

Mas... E quando bater aquela preguiça de cozinhar? Comer fora tem se tornado um hábito cada vez mais comum entre os brasileiros. Por isso também é importante pensar em espaços que ofereçam comida de verdade.

Imagine-se entrando naquele lugar acolhedor, onde tudo é fresquinho, colorido, saudável e com um preço que cabe no bolso. Esse lugar é o Restaurante Sesc. São várias unidades espalhadas pelo Brasil, que podem chegar a oferecer quase 900 refeições nutritivas e saborosas por dia.

Aproveite cada garfada com prazer. E, quando quiser se deliciar com uma refeição saudável e acessível, visite o Restaurante Sesc mais perto de você.

Biblioteca enquanto espaço de experiência

**Mergulhar
em histórias
fascinantes,
trocar
experiências
incríveis e ainda
sair repleto
de novos
conhecimentos:
é possível fazer
tudo isso e
muito mais
nas bibliotecas
do Sesc**

Pode ser muito comum pensar as bibliotecas como um ambiente com diversas estantes cheias de livros antigos e intocáveis, com o aroma de papel envelhecido. Antes, nesses lugares, não podia nem falar muito alto.

Mas calma lá! Essa história mudou.

Existem, hoje, bibliotecas em que a integração acontece naturalmente e as trocas são constantes. Espaços em que as pessoas e a criatividade se encontram, as ideias se entrelaçam e perspectivas surgem. E estão mais próximas do que você pensa!

Estamos falando da Rede Sesc de Bibliotecas.

Espalhadas por todo o país, as bibliotecas do Sesc promovem atividades culturais, oficinas e eventos que aproximam as pessoas do universo literário. São 432 bibliotecas e espaços de leitura, que vão de



bibliotecas escolares, infantis, especializadas em idiomas, até acervos de centros culturais.

Segundo Adriana Dutra e Elisabete Veras, bibliotecárias do Departamento Nacional do Sesc, desse total, contamos com 45 unidades móveis, chamadas de BiblioSesc, que, instaladas dentro de caminhões, buscam levar livros e atividades para cidades e bairros que não possuem bibliotecas.

Em 2024, foram mais de 4,9 milhões de empréstimos e consultas de livros nas bibliotecas do Sesc em todo o Brasil.

As bibliotecas do Sesc estão sempre se renovando, incluindo novos itens em suas prateleiras. São aproximadamente 2 milhões de títulos no acervo.

Além do exemplar físico, o espaço também abraça o digital — e-books, audiolivros, plataformas interativas, além de equipamentos e materiais importantes na garantia de acessibilidade para pessoas com deficiência abrem um leque de oportunidades, expandindo os horizontes do conhecimento para além das estantes.

Seja para estimular o hábito da leitura nas crianças, proporcionar um espaço de estudo para os jovens, oferecer suporte à pesquisa, praticar a indicação de livros ou apenas ser um lugar agradável, estamos prontos para atender todo tipo de gente.

Se você ainda não conhece as bibliotecas do Sesc, está na hora de visitar uma. Esperamos você de braços abertos!

O que vale é o caminho

**O Circuito Sesc
de Corridas é
uma iniciativa
que democratiza
o acesso às
provas de rua e
promove saúde
e bem-estar**

Criado em 2018, o Circuito Sesc de Corridas mostra que a prática de atividade física pode ser divertida e acessível a todas as pessoas, com provas para diferentes gostos e níveis.

Por isso, nas corridas, há participantes experientes que buscam novos desafios, outros que são iniciantes na jornada rumo a uma vida mais saudável, e ainda há os que se inscrevem para a corrida apenas para se divertir.

Seja qual for o caso, o Sesc recebe todo mundo de braços abertos. E todo mundo, é todo mundo mesmo. Presente em diferentes estados do Brasil, o Circuito tem opções de caminhadas e corridas para crianças, adultos e pessoas idosas, com distâncias que variam entre 5 e 10 km, dependendo da região.



Democratizar o acesso às corridas de rua e difundir a importância do bem-estar e da prática esportiva é um dos principais objetivos do Circuito. Com mais de 100 corridas realizadas em 2024, as provas acontecem tanto nos grandes centros urbanos quanto em municípios do interior e periferias.

Maior circuito de corridas do Brasil, além da promoção do bem-estar e da prática de atividades físicas, o Sesc proporciona uma experiência repleta de entretenimento, brindes, brincadeiras, shows, serviços de saúde, ações de sustentabilidade, espaços para relaxamento e aulas de ginástica para os atletas e seus familiares.

O Circuito vem crescendo e reunindo um número cada vez maior de participantes. Em 2024, mais de 80 mil pessoas, de todas as idades e diferentes estados, suaram a camisa e se uniram em uma só vontade: correr em busca de uma vida mais ativa.

Cada passo dado no Circuito Sesc de Corridas é uma oportunidade de superar desafios, fazer novos amigos, compartilhar experiências e continuar a trilhar a própria história.

Amarre os tênis, aqueça os músculos e vai! O esporte é para toda gente, e nós esperamos você no Circuito Sesc de Corridas da sua cidade.

Qual o seu ikigai?

Segundo a cultura japonesa, todas as pessoas têm um ikigai (生きがい) — a razão para se levantar da cama todos os dias, uma motivação para viver: aquilo que traz felicidade, e que, ao mesmo tempo, contribui para a comunidade

A ilha de Okinawa, no Japão, é conhecida por sua população longa — não por coincidência, o local é conhecido por ser uma das zonas azuis, regiões que abrigam uma alta concentração de centenários.

Alimentação e estilo de vida contribuem para esse fenômeno, mas uma palavra está especialmente relacionada a tudo isso: a filosofia ikigai.

Para encontrar seu ikigai, é necessário trilhar uma jornada de crescimento pessoal, encontrar o que dá sentido em sua vida.



Pode ser um passo transformador para quem busca não apenas uma vida longa, mas também plena de significado e sentido.

Faça o exercício: parta do zero, se observe, reflita. Pense em sua história, naquilo que te dá prazer. E parta desse ponto. Ou talvez comece fazendo uma lista daquilo que não quer, de atividades que prefere evitar.

E uma coisa é certa — garantir o bem-estar por meio da mobilização e articulação de coletivos, redes comunitárias e organizações sociais

tem um papel de destaque na atuação do Sesc. Na dúvida, vem com a gente!

Com projetos nas áreas de Segurança Alimentar e Apoio Social, Desenvolvimento Comunitário e Trabalho Social com Grupos, o Sesc tem tudo para promover a cidadania e o desenvolvimento das comunidades.

Afinal, durante as quase oito décadas de instituição, milhares de brasileiros encontram aqui espaço para conviver e encontrar espaços de alegria no dia a dia.

Sustentabilidade e sucesso econômico caminham juntos

Muitas empresas estão abraçando iniciativas que promovem a preservação ambiental e, ao mesmo tempo, contribuem para o crescimento de seus negócios; assim, é possível afirmar que a conservação do planeta pode ser uma aliada do lucro nos negócios

À medida que o tempo passa, a resposta da natureza ao consumo desenfreado de seus recursos tem causado grande preocupação, despertando a consciência coletiva e o senso de responsabilidade.

Há muitas vantagens em adotar práticas sustentáveis. Um estudo realizado pela agência de pesquisa Union + Webster revela que cerca de 87% da população brasileira prefere fazer compras com marcas em que a sustentabilidade é uma prioridade. Os negócios também usufruem de um aumento em sua reputação junto aos seus clientes e parceiros, transmitindo maior credibilidade.

Mas de que forma podemos colaborar com o consumo e a produção responsáveis?

Uma maneira de colocar em prática a sustentabilidade em ambientes corporativos é incentivar o consumo e a produção responsáveis, fazendo escolhas



cuidadas desde a seleção das matérias-primas até o modo como os produtos são utilizados e descartados.

É assim que nasce o **Programa Ecos do Sesc**. A iniciativa, lançada em 2010, tem como objetivo conscientizar os funcionários sobre a importância das práticas sustentáveis, da otimização do uso de recursos e da redução dos impactos socioambientais relacionados às atividades das organizações.

E tem mais: o programa também atua com indicadores de economicidade, buscando reduzir despesas e aumentar a eficiência operacional. Por exemplo, desde 2010, reduzimos os consumos de copos descartáveis em 98%, de água em 58% e de papéis-toalha em 60%.

Hoje, o Programa Ecos está presente em 23 Departamentos Regionais do Sesc, 14 Federações do Comércio vinculadas à CNC

e 22 Departamentos Regionais do Senac, abrangendo, assim, diversas regiões do país e promovendo a conscientização ambiental.

Cada empresa, inclusive a sua — seja você um microempreendedor ou um grande empresário —, pode encontrar a própria maneira de fazer a diferença. Afinal, todos têm um papel imprescindível na construção de um futuro mais sustentável. Cada pequena ação é importante e, juntos, podemos ir mais longe!

Vamos embarcar nessa jornada rumo à sustentabilidade?

CRÔNICA

Eu já aprendi muito. Será mesmo?

Por Xico Sá



Cearense,
jornalista
e escritor

Foto: acervo
Xico Sá

***“Eu quero desaprender para aprender de novo.
Raspar as tintas com que me pintaram.
Desencaixotar emoções, recuperar sentidos.”***

— Rubem Alves

São Google nos deixou muito preguiçosos. Diante de qualquer pequena dúvida ou imprecisão sobre as coisas, recorremos às respostas milagrosas da internet. Consulta-se esse oráculo moderno para tudo. E, com isso, perdemos a chance de achar as respostas juntos, no poético improvisado da tentativa e do erro.

Aprendi isso agorinha mesmo, depois de ouvir da minha filha Irene, de seis anos e meio, uma nova regra para a nossa convivência:

“Resposta de celular não vale, papai, tem que responder o que está na sua cabeça”, disse ela.

A pergunta de Irene, durante nosso passeio em Gonçalves, em Minas Gerais, era sobre a metamorfose da lagarta que vira borboleta. Ela havia tomado conhecimento do processo em uma série de desenho animado.

Ali, naquele paraíso, em meio a tantas borboletas coloridas da serra da Mantiqueira, tentei enrolar uma resposta, me lembrando das aulas de biologia que se perderam na memória. Irene dava risada.

“Só sei que tem o casulo...”

“Isso, papai!”, respondeu ela, dando uma força. “Trabalha, cabeça branca careca, trabalha”, insistia, brincando com a minha condição de “avôhai” — avô e pai, como diz a música de Zé Ramalho.

Só sei que até Irene me explicar todas as fases da metamorfose — ovo, larva (lagarta), pupa (crisálida) — levou um bom tempo. Uma conversa com risadas diante da ingenuidade paterna e muita poesia de tentativa e erro, coisas que uma busca automática no Google teria nos roubado.

Lá em cima daquela serra, aprendi que as respostas objetivas e as certezas absolutas (típicas dos adultos ou de homens apressados metidos a sabichões de todas as idades) nos roubam também a beleza das conversas e dos encontros. A advertência da minha filha foi providencial, e nos fez divagar entre as borboletas brancas, pretas, laranjas e amarelas. Uma manhã de mistérios sobre a natureza.

Voltamos para a casa (afinal, era hora do almoço, que tinha sido preparado no fogão mineiro) cantando a música das borboletas do disco *Arca de Noé*, uma composição do poeta Vinicius de Moraes gravada por Gal Costa.

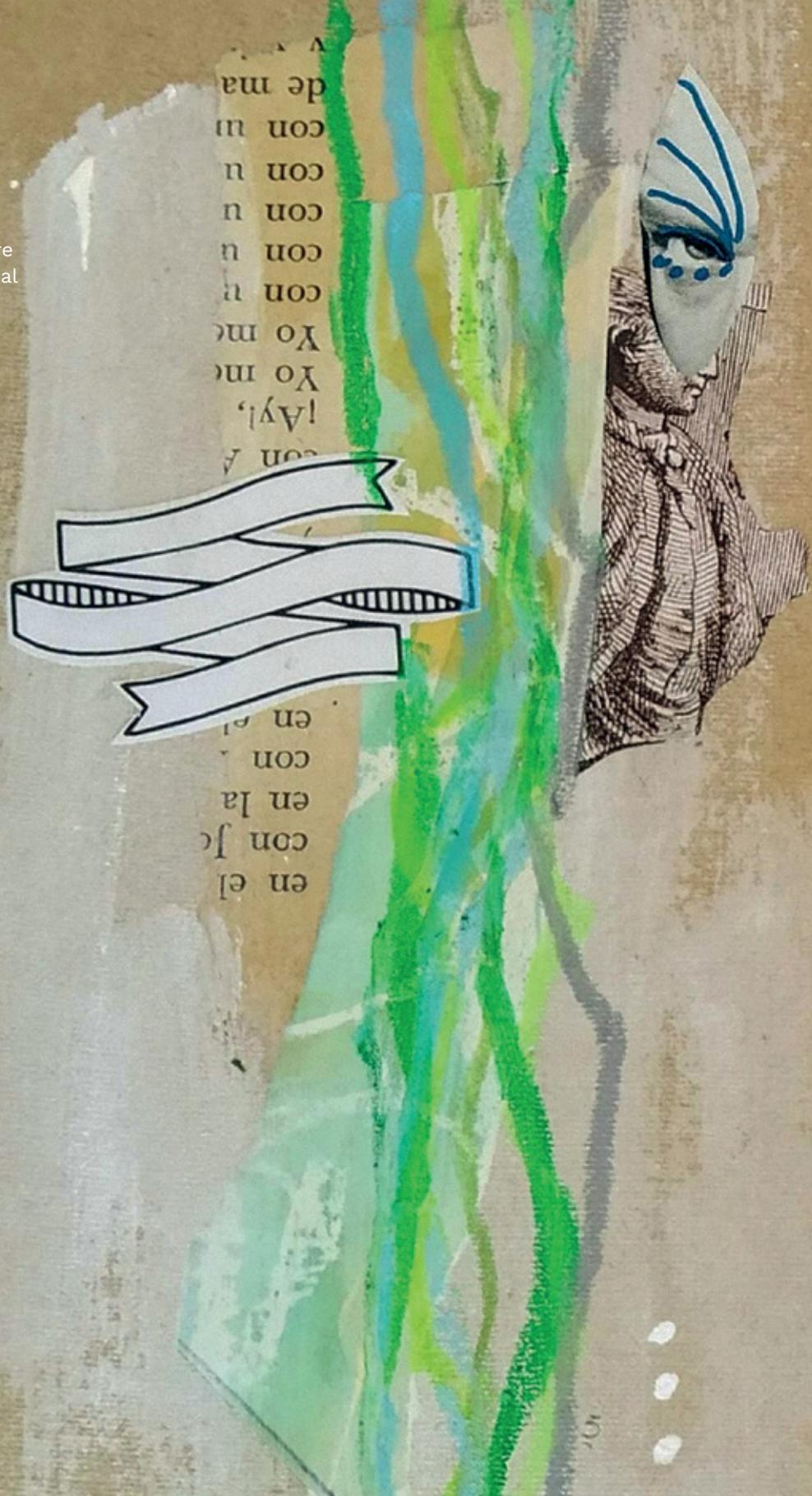
***Borboletas brancas
São alegres e francas.***

***Borboletas azuis
Gostam muito de luz.***

PAUSA

**Arte de
Hannah23**

Colagem sobre
papel artesanal





DEZ/91
NOV/91
Para consulta, envie

(2109)
(308) (30)

320086

ICMS (18%) incluído no preço

5761.5

1030610

edicados a e
tre o Big Ber
Bend Nation
ada é no P
anta estru
para pas
ao pont
que divid
o laco de
de Rio B

1ª Classe



NOSSA HISTÓRIA

Amor nas piscinas do Sesc

**Gilson e Conceição,
hoje, com 72 anos,
se apaixonaram na
piscina do Sesc PiauÍ e
não se desgrudam mais**



Foto: arquivo Gilson e Conceição

No coração do Sesc, há histórias que transcendem as atividades que a instituição oferece e se transformam em verdadeiras inspirações. É o caso de Gilson e Conceição, que se conheceram no Sesc Piauí e começaram a escrever uma história de amor muito divertida.

Unidos por sua paixão compartilhada por atividades físicas e sua vontade de explorar o mundo, o casal encontrou no Sesc um espaço propício para a construção de lembranças preciosas. Desde a primeira troca de olhares na beira na piscina, com a delicada intervenção de Conceição, que afastou as outras pretendentes de Gilson, a jornada deles tem sido marcada por grandes aventuras.

Em entrevista à revista *azul e amarelo*, o casal nos convida a mergulhar nas experiências vividas por eles, explorando a relação única que estabeleceram com o Sesc e a importância da instituição em suas vidas.

A academia, as viagens, as danças e a convivência com a comunidade são apenas alguns dos elementos que tornaram o Sesc um verdadeiro elo em sua história de amor.

Como vocês se conheceram?

Conceição: Comecei a ir para o Sesc nas manhãs de domingo, levando meus irmãos pequenos. Num desses belos dias, apareceu lá um rapaz que ainda não conhecia, acompanhado da namorada. Quando eu não conheço alguém, busco conversar para interagir. Aí tive uma ideia. Ele estava sentado na beira da piscina, eu o empurrei e pulei junto. Só que a namorada dele não gostou da brincadeira e foi embora. Ela acabou perdendo, porque fiquei com ele até hoje. A gente tinha 24 anos, na época.

No início do namoro de Conceição e Gilson, a história desse divertido casal foi marcada por um toque de mistério e persistência. Eles namoraram por um ano e, durante esse tempo, Gilson não fazia ideia de onde Conceição morava. Até que um dia ela ficou doente e parou de frequentar o Sesc. Ele, então, começou a perguntar às amigas de sua amada sobre seu endereço, mas ela não permitiu que compartilhassem essa informação. No entanto, Gilson estava determinado – descobriu que trabalhava com o irmão e o pai de Conceição na secretaria de segurança e, enfim, descobriu onde ela morava.

Conceição: Gilson chegou lá em casa em um belo sábado, às três da tarde, e só foi sair às onze da noite. Conquistou minha mãe logo de cara, e meu pai já o conhecia. Lembro que minha mãe me disse “olhe bem, com esse aí você vai levar a sério!”, e nesse momento percebi que já não tinha mais para onde correr.

Gilson, por outro lado, confessa o amor à primeira vista. Por mais que fosse considerado o galã do Sesc, com diversas pretendentes, o coração dele já havia sido capturado pela simpatia e alegria de Conceição.

Gilson: Eu me apaixonei de primeira. Tanto que, quando fui até a casa dela pela primeira vez, quase morei lá, não quis mais ir embora. Gostei tanto dela que abri mão de todas as outras.

Quais atividades vocês já fizeram juntos no Sesc?

Conceição: A gente passa a manhã inteira no Sesc. Fazemos pilates e musculação juntos. Mas quando a piscina for reinaugurada, vou voltar com a minha amada hidroginástica. E à noite, claro, não pode faltar a dança de salão. Na época que a gente se conheceu,

**“Na época
que a gente
se conheceu,
chegávamos às
dez da manhã
no Sesc, que era
o horário em
que a piscina
abria, e só íamos
embora quando
o Sesc fechava.”**

chegávamos às dez da manhã no Sesc, que era o horário em que a piscina abria, e só íamos embora quando o Sesc fechava. Passávamos a manhã, a tarde e o início da noite lá. Os garotos levavam violão, a gente cantava, era bom demais.

Gilson: Minha vida todinha foi de atividades no Sesc. Na época, fazia musculação e natação, até participava de competições. Até quando meus filhos já estavam em tempo de aprender a nadar eu os levava pro Sesc. Nós temos uma filha e um filho. Eles não gostavam muito, não, mas me acompanhavam, e hoje, eles agradecem. Se não fosse por isso, não teriam aprendido a nadar.

Gilson revela outra grande paixão, além da Conceição: a dança. Com habilidades de dançarino profissional reconhecidas, ele firma contratos para se apresentar em diversos eventos. Tudo começou em 2004, quando resolveu iniciar as aulas, e nunca mais parou. Assim como se dedicou intensamente à busca do endereço de Conceição no início do namoro, ele cultiva sua paixão pela dança com o mesmo entusiasmo.

Gilson: A iniciativa foi minha porque sempre gostei de dançar, e ela resolveu me acompanhar. Não é muito o forte dela, não, mas Conceição me faz companhia.

Conceição: Uma vez fomos a uma festa do Sesc e uma moça chegou em mim perguntando “seu marido já foi contratado hoje?”. Respondi, prontamente: “não, mas ele pode ser contratado agora por você”. Ela perguntou quanto eu cobrava e eu disse que cobrava dez reais por música. Me assustei quando a mulher colocou uma nota de cem na mesa. Até cheguei a comentar que não tinha troco, mas ela falou “não precisa, quero usar os cem reais mesmo”. Nesse dia saímos da festa com cento e oitenta reais. Toda festa do Sesc eles chamam o Gilson para dançar, e eu fico só esperando o dinheiro.

Para Conceição, o Sesc é definido como “tudo de bom”. Além das atividades físicas, festas e opções de lazer, ela menciona que a instituição também desempenhou um papel de extrema importância em sua vida, já que foi lá que ela pôde conhecer seu marido. A história do adorável casal é um testemunho de como o Sesc enriquece vidas de maneiras que vão além de qualquer expectativa.

Com
quantas
palavras se
escreve um
sonho?

**O mundo mágico
de Ester Hadassa**



Foto: Priscila J. Castro

Hoje, a biblioteca do Sesc tornou-se sua segunda casa, um refúgio onde ela se perde nas palavras e se encontra nas páginas de cada livro que abre.

No coração da Floresta Amazônica, em Manaus, capital do estado do Amazonas, Ester Hadassa, de apenas onze anos, irradia uma paixão pela leitura. Ao andar pela casa, com sete anos de idade, Ester se deparou com um livro por acaso. Abriu aquelas páginas e se apaixonou.

Mas essa oportunidade não era cotidiana. Além de não ter muitos livros em casa, também não tinha uma biblioteca na sua escola. Depois que começou a frequentar o Sesc, tudo mudou. Sua mãe decidiu matriculá-la na natação. E foi quando Ester descobriu muito mais do que apenas um novo esporte.

Durante suas idas e vindas para as aulas, encontrou uma biblioteca e se iluminou de curiosidade. Fascinada pela quantidade de livros que estavam ali para serem lidos, contou para a mãe a vontade de ir lá.

Quando enfim entrou naquela biblioteca, o mundo se expandiu diante de seus olhos. Ester se lembra da sensação de estar rodeada por estantes repletas de histórias, e cada livro era como um portal para um mundo novo e mágico.

Hoje, a biblioteca do Sesc tornou-se sua segunda casa, um refúgio onde ela se perde nas palavras e se encontra nas páginas de cada livro que abre. A empolgação era tanta que ela queria pegar todos de uma só vez.

Agora, três vezes por semana faz natação e, sempre que pode, tira um tempinho para ir até a biblioteca. Gosta tanto que já pegou seis livros de uma vez só e leu todos em apenas uma semana.

Na verdade, Ester gosta de criar dentro da sua cabeça.

Adora imaginar diferentes mundos e, por isso, acaba gostando mais de livros sem ilustrações. Assim, ela se permite explorar sua criatividade. Dentro de suas indicações, cita autores como Cathy Hopkins e as fábulas de La Fontaine.

Além de devorar histórias, Ester começou a contar suas próprias.

A escrita se tornou uma companheira, e agora trabalha em dois livros: *Legalmente bela* e *O menino excluído*.

Aqui, Ester nos conta um pouquinho mais sobre essa aventura e o que a inspira no desejo de ser escritora.



De onde surgiu a ideia de começar a escrever?

Ester: A ideia surgiu no Sesc, lendo livros sem ilustrações. Pensei: e se escrevesse um livro? Então senti vontade de começar. No momento, estou escrevendo dois. Meu maior sonho é ser escritora.

Seus livros contam quais histórias? O que inspira você a criar seus personagens?

Ester: A ideia para *Legalmente bela* veio quando minha mãe me levou a uma loja para comprar um caderno, e eu vi a capa de um livro com uma menina bonita. Isso me inspirou. Na história, a personagem tem uma beleza que é considerada ilegal. Ela precisa se esconder usando óculos escuros, máscara e capa o tempo todo para não ser reconhecida, porque, se for pega, será presa. Já em *O menino excluído*, o personagem vem de uma família muito rica, mas ninguém acredita porque eles não compartilham fotos ou informações nas redes sociais. Então pararam de falar com ele, tratavam como um fantasma. A não ser por dois amigos. Decidi também contar com personagens negras em meus livros por conta do racismo. Quero que meus livros sejam para todas as pessoas.

Ao lado de Ester está sua mãe, Marivane. Ela conheceu o Sesc em 2001, quando estava em busca de uma oportunidade que lhe abrisse portas para uma vida melhor. Dessa forma, e com o incentivo de sua antiga chefe, matriculou-se na educação para jovens e adultos (EJA). Lá, ela conseguiu estudar do primeiro ao quinto ano do Ensino Fundamental, mas precisou interromper os estudos.

Hoje, Marivane retorna ao Sesc, não apenas como mãe, mas como uma aprendiz inspirada por sua filha. A paixão de Ester pela leitura a incentivou a voltar aos estudos. Ela reconhece o impacto positivo na vida da filha e está determinada a seguir seu exemplo. O encantamento de Ester pelos livros também inspira as pessoas ao seu redor a lerem e a escreverem suas próprias histórias.

Você acha que a paixão da Ester pela leitura também incentivou você?

Marivane: Incentivou e incentiva sempre. E incentiva não só a mim, mas a outras crianças. Quando algumas vão lá em casa e não querem saber de ler, ela chama para ler. Estou aprendendo com ela coisas que não sabia, voltei a estudar. Sou de família muito humilde, então meus pais não tinham condições de comprar livros. Eu falo para ela “você tem que ler para não passar pelo que já passei trabalhando na casa dos outros”.

A importância da leitura vai muito além de benefício próprio. Ester não apenas encontrou um universo nas páginas dos livros, mas também uma paixão e um propósito que a impulsionam a explorar cada vez mais horizontes. E, ao fazer isso, toda uma comunidade de pessoas pode enxergar mais possibilidades de sonhar e ter autonomia.

A mãe de Ester conta, ainda, como a leitura transformou o comportamento de sua filha e o desempenho escolar. Nos livros, ela tem contato com informações e conhecimentos, que só a ajudam com sua habilidade de interpretação. Com isso, suas notas aumentaram e sua vontade de estudar também.

Antes, a preocupação era o tempo excessivo gasto com jogos, que levava a hábitos de sono irregulares e falta de interesse pelos estudos. Agora, essas preocupações diminuíram, e ela passou a ajudar até nas tarefas domésticas. O novo hábito não apenas amplia a rotina de Ester como gera um processo de descobertas e criatividade.

A maior prova dessa transformação foi o entusiasmo de Ester por escrever seu próprio livro. Com o apoio amoroso de sua mãe, ela descobriu que as palavras têm o poder de moldar seu próprio futuro.

Ester se inspira em autores como Elson Farias e Maurício de Souza, e vê neles um espelho para o seu sonho. Marivane chega a se emocionar e conta que ela sempre diz “quero ser assim, mamãe, quero ser reconhecida!”

Como você acha que aconteceu o hábito de leitura da Ester?

Marivane: Ester começou a ler porque eu costumava ler para ela. Ela ficava curiosa para entender se o que eu estava lendo era real. Ficava perguntando se era verdade, queria entender melhor. Certo dia, entrei no quarto e ela estava lendo sozinha. Foi juntando as sílabas e sozinha mesmo aprendeu. Quando a gente procura, “cadê a Ester?”, certamente está lendo. Se deixar, passa o dia todinho. Fica no quarto, às vezes na sala, e só ouço a voz dela rindo. E me sinto orgulhosa desse livro que ela está escrevendo. Fez até eu comprar um monte de caderno para ela escrever. Aí, diz “mamãe, tudo começou em uma folha de papel”.

**O encantamento
de Ester pelos
livros também
inspira aqueles
ao seu redor a
ler e escrever**

futuro.

novo

um

O Sesc, com sua presença em muitas cidades brasileiras, acredita que a cultura é transformadora quando acessada por todo mundo.

**Queremos
viver.**

**Ansiamos
por isso.**

O acesso à cultura nos faz questionar certezas justamente quando nos mostra que existem muitas maneiras de existir no mundo. Que não é só nosso jeito de viver, comunicar e integrar uma comunidade que importa e tem validade, não. Pelo contrário: são múltiplas as formas de ser, trabalhar, se divertir, produzir e se conectar.

No Brasil, com regiões diversas e tão únicas, as manifestações culturais produzidas pelo Sesc fazem parte da nossa formação cidadã.

Sentimos uma verdadeira paixão por cultura. Entendemos que teatro, dança, música, circo, exposição e tantas outras linguagens artísticas contribuem ativamente para levar emprego, geração de renda e dignidade a todos os cantos do país.

No Sesc, a gente acredita que a cultura é capaz de transformar pessoas, e que essa transformação, uma vez iniciada, se torna imparável.

Só em 2024, promovemos 55 mil apresentações artísticas, então só vem!

Por aí

Circo

Celebração da cultura nordestina



Idealizado em homenagem ao grande artista pernambucano Chico Science e aos 30 anos do Movimento Mangubeat, *Circo Science — do mangue ao picadeiro* é um espetáculo de tirar o fôlego e uma celebração da cultura nordestina.

Com grandes números circenses, coreografias e expressões, o público revive grandes sucessos do Mestre Chico Science e conhece os ritmos atuais que a periferia de Pernambuco escuta, quebrando barreiras e preconceitos que ainda existem pela cultura popular, unindo números tradicionais circenses a números inéditos.

Formada em 2002, em Recife, a Trupe Circus da Escola Pernambucana de Circo é conhecida por seu projeto de circo social e por uma dramaturgia própria, brasileira e diversa. “O circo social que a gente faz não é só coisa que ensinamos.

É coisa que a gente vive. E a gente vive o tempo todo que está aqui. A gente vive o circo”, explica Fátima Pontes, coordenadora executiva da Escola Pernambucana de Circo.

O espetáculo faz parte da programação do Festival Palco Giratório 2025, que circula por todo o país. O convite está feito, venha conferir!

Saiba mais sobre o Palco Giratório:



“É muito importante ter o Palco Giratório, porque nos possibilita mostrar o poder de um projeto social.”

João Fernando, artista circense

Livro

A vida acontece com o Sesc



Do sorriso pós-cadeira do dentista ao Borboletário do Pantanal, dos milhares de estudantes à diversidade das manifestações culturais, da maior rede privada de bancos de alimentos da América Latina a nossas piscinas — tudo isso acontece porque, lá no início, o serviço social foi a pauta.

Desde 1946, com mais de 700 unidades e atuação em mais de 2 mil municípios do Brasil, o Sesc faz tudo isso, da forma que faz, porque é gente como a gente.

Com muito bom-humor e delicadeza, o livro ilustrado convida as pessoas a mergulharem num dia tão comum e tão especial quanto qualquer outro, passando por alguns marcos da história da instituição e de suas áreas de atuação.

A vida acontece com o Sesc traz um olhar afetivo para a trajetória do nosso fazer e uma mensagem esperançosa do que está por vir.

“Em uma narrativa mágica e inspiradora, *A vida acontece com o Sesc* traz uma brincadeira — e se, um dia, o Sesc acordasse e relembresse sua história? Se, assim como a gente, ele refletisse sobre como as pessoas se conectam pelas experiências?”

Camilla Savoia, analista de Comunicação do Departamento Nacional do Sesc

Ancestralidade e cosmovisão indígena



O espetáculo *Água redonda e comprida* conta, por meio da dança, a história do povo indígena Kaingang e a importância de preservar e valorizar as águas.

No enredo, as bailarinas Geórgia Macedo e Nayane Gakre mergulham no universo das águas a partir da cosmovisão do povo Kaingang, demonstrando a força e a fluidez representativas aos rios. Assim é dado nome às goj tej, que são as águas compridas, e às goj ror, que são as águas redondas. É na complementação entre as águas que o mundo pode ficar em equilíbrio.

Para a líder indígena Iracema Gah Teh, uma das responsáveis pela orientação cênica do espetáculo, “as águas são como nossas parentes”.

Depois das calamidades que o estado do Rio Grande Sul passou em 2024, o Coletivo Água Redonda e Comprida, de Porto Alegre, aborda, com sensibilidade, a relação entre a água e as relações humanas.

O que vemos no palco é a difusão e o fortalecimento dos conhecimentos sobre as águas a partir da perspectiva Kaingang. A narrativa do espetáculo também é concebida a partir de referências de práticas de arte e aprendizagem das pessoas Kaingang.

A obra faz parte do Palco Giratório e roda o Brasil em 2025.

Águas originárias que dão vida a tudo.

Podcast

Questões contemporâneas sobre o educar



Lançado em 2024, o Papo em Rede é um podcast quinzenal que traz dicas práticas, referências e insights que podem ser aplicados do cotidiano educacional, abordando práticas pedagógicas inovadoras e maneiras de inspirar os estudantes.

São abordados temas essenciais sobre educação em diversas vertentes, com conversas relevantes sobre educação antirracista, educação inclusiva, acessibilidade no ambiente escolar, educação empreendedora e muito mais.

Com novos convidados a cada episódio, a troca de saberes é feita de forma sensível, leve e carregada de afeto.

Atuação em rede na educação em um país do tamanho do Brasil pode ser um desafio, mas, para o Sesc, é uma realidade. Afinal, educação se transforma quando é feita conectando ideias, pessoas e perspectivas.

**Confira o podcast
Papo em Rede:**



**Um podcast
essencial para
educadores e
estudantes.**

Exposição

Arte como instrumento de cura



Daya Gomes, Série Retratos Relatos

A arte é capaz de converter nossas mais particulares experiências em manifestações diversas que podem nos ajudar a processar traumas, expressar sentimentos e eternizar memórias. Quando tudo isso acontece não só com a artista, mas com as pessoas ao redor, o que temos é algo extraordinário e verdadeiramente capaz de transformar vidas.

E é isso que a exposição *Retratos Relatos: subvertendo a dor*, da artista visual, grafiteira e ativista Panmela Castro vem fazendo desde que estreou, em 2019.

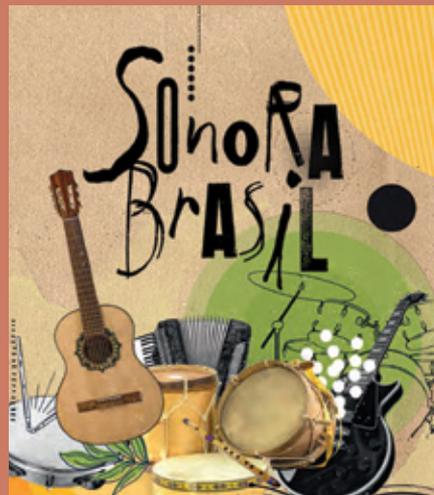
Que a arte possa subverter a dor.

O projeto foi desenvolvido a partir de uma residência no Sesc Santa Rita, localizado no centro histórico de Paraty.

Quando veio a público o caso de agressão de um jogador de futebol a uma jovem, Panmela, que também foi vítima de violência doméstica, convidou mulheres a enviarem seus relatos, acompanhados por uma selfie. A partir disso, criou os cinquenta retratos que compuseram o acervo original da exposição, expostos em conjunto com os relatos na íntegra.

As obras foram expostas no Sesc Centro, em Curitiba, e tem caráter itinerante. Além de uma oportunidade para expor a violenta face do machismo estrutural, as obras de Panmela oferecem uma oportunidade para que a arte possa fazer por outras pessoas aquilo que fez por ela mesma: subverter a dor.

Cenas musicais do Brasil



A música está presente na vida de todos nós. Ela, que atravessou diferentes épocas e civilizações, faz parte da cultura e da história de cada povo. É uma arte que, entre tantas coisas, possibilita a conexão, a preservação de conhecimentos ancestrais e a ampliação de experiências culturais e criativas.

O encontro de pessoas, territórios, culturas e gerações está presente em nossas vidas, em nossas relações, na música e em vários dos nossos ritmos, como no samba, no maracatu, no tecnobrega, no Mangubeat, no choro.

Assim, nada mais natural que o tema 2024-2025 do Sonora Brasil seja sobre encontros, tempos e territórios.

“Canto porque posso ser eu, inteira, no agora, em meu sopro divino.”

**Ana Paula da Silva,
artista do biênio 2024/2025
do Sonora Brasil**

Com estreia em 2024, o projeto teve a honra de convidar ao palco dez duplas de artistas e grupos musicais de 23 estados brasileiros e Distrito Federal para shows inéditos. Seus encontros mostram a relação entre tempos históricos e territórios e trazem, em suas sonoridades, a relação com diferentes movimentos da música popular brasileira.

A ideia do Sonora Brasil é simples e, por isso, tão bonita: promover a circulação de grupos musicais e cantores pelo Brasil, sempre com a valorização da nossa força regional e toda a particularidade cultural brasileira que a acompanha. Só assim ecoamos a pluralidade tão característica em nosso país.

E é isso que o Sesc faz com esse projeto ímpar.

Saiba mais sobre o Sonora Brasil:



Um retrato das mulheres encarceradas



Indicado ao Prêmio Shell nas categorias Direção e Dramaturgia e texto do premiado autor Jhonny Salaberg, *Parto Pavilhão* reconta a fuga de nove mulheres presas em São Paulo, traduzindo fatos do encarceramento feminino em uma perspectiva leve, esperançosa e potente.

O monólogo discute o sistema carcerário no Brasil pelo olhar de uma detenta. Rose, ex-técnica de enfermagem reclusa em uma penitenciária provisória para mães, passa os dias ajudando mulheres nos partos e nos cuidados com os filhos. Foi mãe dentro da penitenciária e conhece o cotidiano e os segredos desse labirinto. Mas tudo muda quando, durante um jogo da Copa do Mundo, ela pega um molho de chaves numa gaveta aberta.

Para a diretora, *Parto Pavilhão* “é um convite à questão do encarceramento das mães. É sim um retrato da realidade, mas não se trata de uma foto panorâmica.

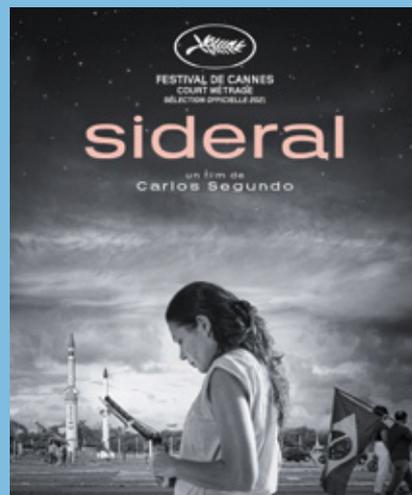
É *close-up*. Um convite a chegar perto da identidade de uma mulher que, ainda que seja um número para o sistema, é uma mulher”.

A peça faz parte do Palco Giratório e passa por todo o Brasil em 2025.

Mergulho profundo na perspectiva feminina entre a realidade e o realismo fantástico

Filme

O dia em que a rotina voou pelos ares



Às vésperas do lançamento do primeiro foguete tripulado brasileiro na base aérea de Natal, no Rio Grande do Norte, a vida de uma família está prestes a mudar. Enquanto o pai trabalha como mecânico, a mãe trabalha como faxineira na base, cuida dos dois filhos do casal e é engolida pelas demandas domésticas. É então que, inesperadamente (ou nem tanto), ela toma uma decisão que vai afetar a vida de todos à sua volta.

Essa é a premissa de *Sideral*, o curta-metragem dirigido por Carlos Segundo e que figurou na seleta lista de pré-selecionados ao Oscar 2023. Apesar de não ter trazido a cobiçada estatueta para casa como o filme *Ainda estou aqui*, o curta tem motivos — e prêmios! — de sobra para comemorar. É vencedor do Festival Internacional de Cinema de Chicago e do prêmio Canal Plus no Festival Internacional de Curta-Metragem de Clermont-Ferrand, e foi a primeira produção potiguar a concorrer à Palma de Ouro no Festival de Cannes. Que conquista estelar!

“Ouvi de um dos selecionados para a Mostra Sesc de Cinema que a primeira vez que viu sua obra em uma tela grande foi em uma unidade do Sesc. Isso é muito potente.”

Wagner Bettero, analista de Audiovisual do Departamento Nacional do Sesc

A Mostra Sesc de Cinema, uma das principais iniciativas de incentivo ao cinema independente no Brasil, em que *Sideral* se destacou na 6ª edição, é um grande portal por onde os produtores da cultura e da indústria do audiovisual nacionais ampliam sua janela de exibição, apresentando seus filmes em todas as unidades do Sesc no país.

Saiba mais sobre a Mostra Sesc de Cinema:





AQUI, A VIDA

acontece

TODO DIA

EDUCAÇÃO • SAÚDE • CULTURA
LAZER • ASSISTÊNCIA

A vida
acontece
com o Sesc

Sesc
CNC Senac

