

CONTINUAÇÃO DA PÁGINA 1

# Academia, inglês, pintura...

Programas para a terceira idade oferecem atividades em que ninguém fica parado

**M**olejo é o que não falta às 15 alunas do Projeto Arthur Rezende, que têm aulas de ginástica e musculação na Academia Tio Sam, em Icaraí. Embalado por hits remasterizados de sucessos como "Eu não sou cachorro, não", de Waldick Soriano, e "Festa de aroncha", de Erasmo Carlos, o circuito engloba exercícios para alongamento, postura, respiração, força e equilíbrio, sendo que muitos simulam atividades do dia a dia, como levantar da cama. O grupinho leva ao pé da letra o slogan do projeto "A melhor idade é aquela que você tem".

— Todas as alunas relatam melhora de dores crônicas, fadiga e estresse — explica Rezende, professor de Educação Física com especializações em geriatria, gerontologia, envelhecimento e saúde. — O ganho na saúde é comprovado por quem faz.

Alda de Carvalho, de 81 anos, chegou ao projeto há dois, porque buscava atividades físicas para amenizar suas dores de coluna e problemas da osteoporose. Hoje, ela só usa o colete protetor em momentos críticos, quando sente dores. Outro depoimento positivo vem de Ormezinda Garcia, de 91, mas que nem parece ter a idade que tem. Durante a ginástica, ela segue as instruções compenetrada e executa os movimentos com extrema precisão.

— O professor é muito dedicado. E, meu filho, se eu ficar parada com a idade que tenho, nem ando mais — conta a senhora, bem-humorada.

Muita gente da terceira idade, incluindo o próprio médico Gugu, relata que alunos dispensaram o uso de alguns medicamentos após certo tempo de prática.

— Quando envelhecemos, a produção da melatonina, hormônio que melhora a qualidade do sono, diminui. É por isso que a grande maioria dos velhos acorda várias vezes durante a noite e levanta mais cedo. Daí vem a necessidade de antidepressivos e ansiolíticos para melhorar o sono — explica Jacqueline Serra, especialista em medicina ortomolecular e hormonal, que atende em Icaraí. — O exercício físico estimula a produção da melatonina e também da endorfina, hormônio da vitalidade e do bom humor. É por isso que os remédios de antes passam a não ser tão necessários.

É importante lembrar que saúde não vem só do corpo, mas também da mente. Pensando nisso, a UFF mantém um projeto multidisciplinar para idosos, o Espaço Avançado, com aulas de inglês, espanhol, francês, informática, palestras, sessão de filmes, loga, oficinas de memórias e mais. Tudo gratuito. E, em junho, não pode faltar a tradicional quadrilha.

— Depois de sair do sistema produtivo, essas pessoas ficam invisíveis para a so-



Pedro Kirlos

O PROJETO ARTHUR

Rezende, em Icaraí, oferece exercícios físicos apropriados para a terceira idade avançada



Guilherme Loporaco

ENSAIO DA quadrilha do Espaço Avançado, projeto multidisciplinar da UFF: aulas gratuitas de idiomas e informática, palestras, sessão de filmes, loga e oficinas de memória, entre outras atividades



CASA DE CONVÍVIO

Anawin, em Santa Rosa, onde idosos leem e escrevem durante oficina de literatura em qualidade

cidade. A iniciativa quer dar visibilidade aos idosos, que hoje estão mais participativos. Aqui, muita gente se descobre ator e atriz ou encontra um novo mundo ao estudar línguas — conta Maria Carmen Alvarenga, coordenadora do programa.

Em Santa Rosa, a Casa de Convívio dos Anawin reúne todos os dias cerca de 45 idosos. O administrador da casa, Tony Gradado, ressalta que o ambiente é uma

alternativa para o sistema de asilos, em que os idosos são abandonados pelos parentes. Na Casa de Convívio, eles não perdem o vínculo familiar, já que chegam pela manhã, participam de oficinas de pintura, literatura, artesanato, qualidade de vida e outras, e retornam a seus lares no final da tarde.

— Em casa vivia presa. Não me deixavam sair sozinha. Aqui me sinto livre de novo — diz Celeste de Pádua, de 94 anos. ■