



# Saber viver

Editora: Ana Paula Macedo  
anapaula.dfg@abr.com.br  
3214-1195 • 3214-1172 / fax: 3214-1155

14 • CORREIO BRAZILIENSE • Brasília, terça-feira, 9 de junho de 2015

O acesso fácil a informações e a programas de bem-estar, atestam geriatras e educadores físicos, tem feito com que as pessoas cheguem à terceira idade mais saudáveis. A nova geração de idosos esbanja vitalidade e cheques de invejar

# Longevidosa velhice

**P**rega o senso comum que os sinais do tempo grudam no ser humano de forma impiedosa. Seguindo essa lógica, ao chegar à terceira idade, a pessoa gastaria mais tempo tentando reparar os problemas da própria máquina. Nem sempre, garantem geriatras e outros especialistas na área. Está em ascensão uma geração de pessoas que tratam de chegar aos 60 mais saudáveis e usufruem dos benefícios da velhice que foge dos estereótipos. O acesso fácil a informações sobre como viver sempre com saúde e bem-estar é um dos fatores desse fenômeno.

"Nunca fomos tão bombardeados por conteúdos sobre como adotar hábitos que aumentam a longevidade, o que se torna um privilégio para a terceira idade, mesmo que, em alguns casos, a informação não seja de boa qualidade", explica Marco Polo Dias de Freitas, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia — seção do Distrito Federal. O geriatra explica que o Brasil adota para a formulação de políticas para idosos o projeto *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*, elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). "Apesar de nossas dificuldades, nós conseguimos fazer campanhas de sucesso, como a vacinação de milhões de idosos contra a gripe. Foi um longo processo de conscientização por meio de muitas propagandas", exemplifica.

Inspirado na mesma filosofia de prevenção, o Programa Orientado de Atividade Física para Idosos da Universidade de Brasília (UnB) aposta principalmente na musculação para indivíduos com mais de 60 anos. "Aqui, atendemos pessoas com as mais diferentes comorbidades possíveis. Tenho idosos com diabetes, problemas cardíacos, limitações físicas funcionais, que estão se recuperando de problemas de câncer e articulares. Desde que o indivíduo tenha autonomia e se locomova com independência, a gente costuma atender", garante a professora Marisete Peralta Safons, idealizadora do projeto.

A educadora física percebe pelo histórico das pessoas que foram atendidas nos 18 anos de projeto que a disseminação de dados sobre prevenção e saúde tem construído a nova cara — o novo corpo — da terceira idade brasileira. "Em 1997, as pessoas não tinham tanta informação em relação aos benefícios da atividade física. Agora, tudo é muito divulgado na mídia, as pessoas estão mais informadas e, assim, procuram mais as atividades. Os idosos estão mais interessados. Os jovens, por outro lado, não têm tempo por causa da rotina massante que costumam levar", compara.

Participantes do programa, Therezinha Tomain, 87 anos; Ortesia Horna, 87; e José Luiz Gonçalves, 71, 36 comemoram os benefícios do envelhecimento ativo. Therezinha faz as atividades desde que elas começaram a ser oferecidas. A moradora da Asa Norte dirige, mora sozinha, encara a malhação duas vezes por semana e dança outras duas. "Basta ter coragem para enfrentar os desafios", garante. "Os conhecimentos que a gente tem das necessidades do exercício não existiam na época dos nossos pais e avós."

Para Ortesia, o projeto vai além da prática de exercícios físicos: "Melhorou muito as dores no joelho e no ombro. Mas o mais importante é a socialização. Aqui, vamos a bailes juntos, jogamos juntos, não é só musculação. Dançamos também, fazemos tango, samba, carimbó, salsa...". relata. A senhora de Uberaba (Minas Gerais) e integrante do projeto há 17 anos está longe de ficar em casa esperando o tempo passar. Pelo contrário. Reclama da duração dos dias: "Eu administro o meu tempo bem, mas acho que 24 horas é muito pouco".

Arquiteto e professor de filosofia, José Luiz foi buscar na atividade física longevidade e saúde. O ex-servidor público faz caminhadas há 38 anos. Desde 2009, participa da musculação no Centro Olímpico da UnB. "Temos que viver em comunhão, consciência e coerência. Aqui, a comunhão é a convivência", José não para para um segundo. Dá palestras para dependentes químicos no Jardim Ingá, em Ceilândia e no Recanto das Emas. Também se prepara para um doutorado sobre a arquitetura presidista. A intenção é comparar as prisões brasileiras com as francesas.

"Tem dois verbos que eu bato na tecla sempre: o ser e o ter. O ser feliz e o fazer a felicidade acontecer. Depois, vêm o ter paz e o fazer a paz acontecer: a paz no mundo. São essas diretrizes que a gente deve perseguir e difundir. Antigamente, nós idosos éramos muito dependentes. Hoje, temos consciência e independência. Não havia esse humanismo consistente em prol da felicidade e da longevidade", analisa.

A professora Marisete Safons avalia que os idosos que frequentam o programa da UnB e outros similares estão inseridos em uma realidade biopsicossocial. Nesse contexto, têm acesso a vantagens fisiológicas que vão além da atividade física. "Só por estarem fazendo os exercícios em grupo, eles têm mais ânimo. Aqui, eles ampliam as amizades e trocam experiências", diz. A educadora física alerta que esse período da vida é ainda mais saudável quando as preocupações com o corpo e a mente começam já na juventude. "A atividade física é benéfica em todas as faixas etárias, manter o corpo em movimento é alimentar as células o tempo inteiro", ensina.

Marcelo Ferreira/CEB/DA Press



José Luiz, Therezinha e Ortesia fazem musculação duas vezes por semana e dançam outras duas: saúde em conjunto no Centro Olímpico da UnB

Brena Ferreira/CEB/DA Press



Iolanda se exercita desde pequena. "Os cheques que faço nunca acusam doenças"

**Tudo é muito divulgado na mídia, as pessoas estão mais informadas e, assim, procuram mais as atividades. Os idosos estão mais interessados. Os jovens, por outro lado, não têm tempo por causa da rotina massante que costumam levar"**

**Marisete Peralta Safons, criadora do Programa Orientado de Atividade Física para Idosos da Universidade de Brasília**

## Choque de disposição

Iolanda Ramos, 73 anos, cresceu em um tempo em que eram inimagináveis as telas sensíveis de tablets e de celulares. Então, sobrava muito tempo para as crianças brincarem na rua, "pegar bicho-de-pé e catar goiaba na árvore". A mineira de Abadia dos Dourados estudou em colégios internos até os 19 anos. Com as freiras, fez natação, queimada, basquete, pingue-pongue, futebol, vôlei e até ginástica rítmica. Quando se casou, tratou logo de se mudar para Brasília. Chegou à capital antes da inauguração, em 1959, e começou a dar aulas. Comandando o quadro-negro, não se esqueceu das quadras.

"Eu me formei no magistério e no curso de comércio. Hoje, esses nomes nem existem mais. Quando passei a administrar colégios, dava muita prioridade para esportes. As escolas em que eu era diretora sempre estavam na ponta dos campeonatos de esporte. Naquela época, ganhávamos dinheiro nos torneios para investir em bolas, redes e outros equipamentos", conta Iolanda, que dirigiu escolas públicas e particulares da cidade, como o Centro Educacional 3 de Taguatinga e a Escola Industrial.

A pausa na prática de atividades físicas ocorreu apenas quando os filhos estavam muito pequenos. "Até os meus meninos crescerem, eu tive cinco, fiquei um tempinho parada. Mas, quando voltei, comeci a caminhar, dançar e nadar. Foi uma pausa de oito anos, pois escola mais filhos era muito puxado", conta. Quando se aposentou, em 1986, Iolanda também não parou. "Eu ia para a praia, pegava onda, fiz natação, hidroginástica e caminhada. Sempre fui bem saudável, não tenho problema de pressão, diabetes, outras doenças da idade ou crônicas", orgulha-se.

Um acidente aos 61 anos mostrou o quanto a ex-professora tinha se preparado para a velhice. Na praia, Iolanda rompeu os ligamentos de um dos joelhos. De volta a Brasília, teve que fazer um tratamento na Rede Sarah. "Até hoje os médicos não entendem como não foi preciso fazer cirurgia e tudo se regenerou. Não sinto dor nem nada, nem reumatismo. Os cheques que faço nunca acusam doenças", conta.

## Juventude estratégica

Na outra ponta da corda, com apenas 21 anos, Mariana Abreu confessa que é um abatimento só. "Ao acordar, tenho zero ânimo", diz, chegando à Universidade de Brasília (UnB) para assistir a uma aula do curso de habilitação de audiovisual. A jovem não pratica esporte e, para se locomover pela cidade, depende da mãe ou do pai. "Fiz balé e academia por dois meses este semestre", conta a moradora do Lago Sul. Nos últimos dois anos, Mariana teve gastrite, refluxo, gripe, dengue e intoxicação alimentar. "Faz tempo que não tenho nada, mas meu estômago nunca é 100%", diz. O problema mais recente foi a descoberta da intolerância à lactose. "Neste fim de semana, comi fondue, mas tomei um cápsula de omeprazol para o refluxo e já estava esperando a dor causada pela intolerância."

O comportamento de Mariana, avalia Marisete Safons, é comum entre os jovens que, segundo ela, deixam de aproveitar as ferramentas — tanto fisiológicas quanto sociais — disponíveis para se preparar bem para a velhice. "O corpo jovem tem uma série de recursos que podem ser determinantes", diz. "Por outro lado, o corpo idoso treinado responde melhor que o corpo idoso não treinado. Mas o idoso não treina para ter a barriga tanquinho. É para ter qualidade de vida, para suportar uma viagem de oito a 10 horas sem chegar desmontado no destino final, para fazer a própria alimentação, dirigir seu carro, administrar a própria vida e ter funcionalidade".

## Palavra de especialista

### A força da prevenção

*"O homem está vivendo mais. Nesse cenário, constatamos, ao mesmo tempo, várias patologias nos mais jovens e indivíduos idosos vivendo de forma muito saudável, comendo bem, dormindo um sono*

*repouso. Por isso, muitos estão melhores que alguns jovens sedentários e obesos. Hoje, a grande ferramenta para a longevidade é a prevenção. Daí a necessidade de fazer um check-up com regularidade".*

**Gilberto Urrahy, médico preventivista e dono da Med-Rio Check-up**