

Revista

Domingo, 24 de
setembro de 2017

Agora

da Hora

A professora de dança
Ana Maria Canhisaes
(à esq.) com Maria
Conceição Fiorentino,
72 anos, aluna que
diz ter se animado
em sua aula

Parte integrante do Jornal Agora São Paulo - Não pode ser vendida separadamente - Ano 19 - nº 964 - Rubens Cavallari/Folhapress

Xô, solidão!

Sentir-se sozinho é prejudicial à saúde e, na terceira idade, pode impactar o organismo tanto quanto a insuficiência de um órgão, dizem especialistas; veja dez dicas de como driblar esse mal e se distrair em novas companhias

E MAIS: Peças com transparência estão em alta na moda

Em boa comp

A aposentada Lourdes Fragnito (ao centro, com sacola), 81 anos, é a coordenadora do grupo Vida Nova, que promove passeios para a terceira idade

Robson Ventura/Folhapress



Com a chegada da aposentadoria e com a saída dos filhos de casa, muitos idosos passam a conviver com a solidão, o que pode progredir para doenças, alertam os médicos; veja dez dicas de como fugir desse mal, fazer amizades e curtir a vida

KARINA MATIAS

A solidão pode provocar o mesmo impacto negativo à saúde que a falha de algum órgão, alerta o geriatra Paulo Camiz, do Hospital das Clínicas de São Paulo. "É esse é um problema comum a ser combatido na terceira idade."

Nessa fase da vida, fatores como a aposentadoria, a saída dos filhos de casa e a perda do parceiro contribuem para que esse isolamento seja mais sentido, mudando a forma como o idoso se alimenta e se socializa, por exemplo, e gerando depressão. O bom é que, com ações simples, dá para driblar esse mal.



O psicólogo Yuri Busin, diretor do Centro de Atenção à Saúde Mental -Equilíbrio, observa: "Muitos vivem em prol de outras pessoas e do trabalho e, quando essas funções acabam, é normal que sintam tristeza e solidão".

Para desviar a rota dessa tendência, a pedido da **Revista da Hora**, especialistas enumeram dez atitudes que evitam que a solidão se instale com o avanço da idade.

"Sempre é tempo de viver, de aprender e de explorar coisas novas", introduz Busin. Confira as dicas nas próximas páginas.

1 Passeios

No bairro Parque Novo Mundo, na zona norte de São Paulo, pelo menos duas vezes por mês um grupo animado de 42 pessoas (formado em maioria por mulheres) se reúne para jogar bingo, no salão da paróquia Santa Rita de Cássia.

Todos ali têm mais de 60 anos e dois objetivos: divertir-se e conhecer lugares —sim, pois a ideia dos encontros é arrecadar dinheiro para roteiros culturais que eles seguem pela cidade e para pequenas viagens, que incluem a ida e a volta no mesmo dia. "É uma delícia! Fazemos amigos, conversamos, brincamos e estamos sempre passeando", revela Lourdes Fragnito, 81 anos, coordenadora do grupo, chamado Vida Nova.

Guararema (79 km de São Paulo), Itu (101 km de São Paulo) e Campos do Jordão (181 km de São Paulo) são alguns dos locais visitados pela turma, que vai a cinemas e a outras atrações na capital.

Médicos e psicólogos apoiam iniciativas como essa. "O importante é o idoso não pensar que a idade cronológica vai impedi-lo de algo. A vida continua. Não é porque está mais velho que ele não pode conhecer lugares, aventurar-se. É claro que, em algumas situações, há limitações físicas em razão da idade, mas também é importante buscar alternativas", destaca o psicólogo Yuri Busin.

Ele acrescenta que a participação em núcleos de bairro, como os vinculados a igrejas ou associações, pode ser muito benéfica, pois favorece novos laços com os vizinhos ou com pessoas que moram por perto, a exemplo do que ocorre no Vida Nova. No grupo, muitos dos participantes se tornaram grandes amigos. "Esse contato entre vizinhos é extremamente importante, pois um toma conta do outro. Eles podem tomar café juntos, entre outras atividades", observa Busin.

2 Animais

O vira-lata Zé está na família da aposentada Ana Maria Laurenti Neves, 68 anos, há 13 anos. Ele era de seu filho, mas desde que o rapaz se casou, em 2012, o cão passou a ser a grande companhia dela, que é viúva.

"Tenho bastante amizade com as vizinhas, e o meu filho, a minha nora e o meu neto também estão sempre aqui. À noite é quando eu fico um pouquinho solitária, mas o Zé permanece comigo. Ele dorme no colchãozinho, no chão do meu quarto", diz.

Ana Maria admite que cuidar do animal é trabalhoso, mas garante que, por outro lado, é bastante compensador. "Eu converso com ele, e ele entende tudo o que eu falo. Minhas amigas dão risada disso." A aposentada ainda considera: "Ter um cachorro é muito bom, pois ele demonstra todo dia que quer o seu bem e lhe dá muito carinho".

Os especialistas confirmam o que Ana Maria sente na prática: ter um animal de estimação é uma forma de não se sentir so-

Rivaldo Gomes/Fothapress



■ A aposentada Ana Maria Laurenti Neves, 68 anos, com o vira-lata Zé

zinho, o que gera bem-estar. Eles destacam que além da troca de afeto com o bicho, o dono, ao passear com ele, tem a oportunidade de interagir com outras pessoas.

"É uma forma de se sentir mais útil, afinal, o animal precisa dos cuidados do dono e depende dele para viver", diz o geriatra Paulo Camiz, do Hospital das Clínicas.

3 Família

Os médicos e psicólogos destacam que o afastamento da família é uma das principais causas para o desenvolvimento da solidão e de doenças como a depressão em idosos. "Essa falta provoca tristeza, e eles passam a se cuidar pior, alimentando-se mal e se isolando cada vez mais", alerta o geriatra Paulo Camiz, do Hospital das Clínicas.

Ele destaca que, por isso, filhos, netos ou outros parentes, como sobrinhos, devem procurar se manter por perto. Na outra ponta, o idoso também deve tentar preservar esse contato, especialmente com as crianças da família.

"Brincar com os netos é uma injeção de ânimo que promove benefícios para

os avós e para os pequenos. Com certeza, todos vão ganhar com essa troca de experiências e aprendizados, que pode ser muito bacana", salienta o médico.

Uma dica é o avô ou a avó ensinar para a nova geração brincadeiras antigas, com as quais se divertia na infância —pião e forca, por exemplo. Com os netos, eles podem aprender as novidades tecnológicas, como mexer no computador e mandar mensagens pelo celular.

O psicólogo Yuri Busin, diretor do Centro de Atenção à Saúde Mental -Equilíbrio, lembra que, aos que não têm contato com parentes, vale estreitar relação com amigos. "A família não é definida só pelos laços de sangue."

4 Dança

Há pouco mais de um ano, Maria Conceição Fiorentino, 72 anos, perdeu o marido, e a tristeza e a falta do companheiro a fizeram cair em depressão. O médico lhe recomendou hidroginástica, mas, sem encontrar vaga para a prática, a aposentada optou pela dança.

No último dia 13, fez a sua primeira aula, no Sesc Ipiranga, na zona sul, e adorou: "É muito bom, pois mexe o corpo e é como uma terapia".

Professora especializada em danças para idosos, Ana Maria Canhisares cita como benefícios da atividade melhoras na articulação, na circulação e na memória, além da liberação de serotonina e de endorfina no organismo, hormônios ligados ao humor e ao bem-estar.

"A música e a dança são ligadas a questões internas. Elas provocam uma gratificação íntima, que motiva as pessoas a continuarem vivendo", ressalta.

As aulas dadas por ela podem ser praticadas com as alunas sentadas ou até deitadas, o que gera frequência de idosos com dificuldades de locomoção.

Aracy Fonseca, 86 anos, anda de bengala e aproveita essa oportunidade.

"Quando eu era mais nova, não perdia um baile. Agora, posso dançar novamente. E fiz muitas amizades aqui."

Os bailes para a terceira idade, inclusive, são bons para testar passos aprendidos e para conhecer pessoas, afastando a solidão com uma vivência divertida (veja dica na próxima página).

Rubens Cavallari/Folhapress



Ana Maria Canhisares (centro) dá aula em que idosos dançam até sentados

5 Exercícios

Fazer exercícios físicos na terceira idade é benéfico ao corpo e à mente. Se a prática escolhida for em grupo, há um outro benefício: a interação social.

"O idoso começa a sentir prazer em razão da atividade física e também por ter pessoas à sua volta. Muitas vezes, é exatamente a interação que o estimula a voltar às aulas. Ao fazer amigos e ao trocar experiências com outros alunos, a saúde mental também fica em forma, prevenindo sintomas de depressão e de solidão", destaca Paula Teixeira Fernandes, psicóloga e professora do departamento de ciências do esporte da **Unicamp (Universidade de Campinas)**.

A especialista orienta que o idoso escolha uma atividade de que goste e tenha sempre a orientação de um profissional da área durante a prática.

6 Voluntariado

Trabalhos voluntários são outra indicação de especialistas para o idoso ficar livre do sentimento de solidão. "Existem vários estudos que mostram que ajudar o próximo promove a boa sensação de ser útil e de contribuir com algo maior, que melhore a sociedade", afirma o psicólogo Yuri Busin, diretor do Centro de Atenção à Saúde Mental - Equilíbrio.

Ele complementa que fazer parte de grupos que têm esse objetivo é interessante, ainda, para conhecer gente e realidades diferentes das com que o idoso está habituado. "Essa interação é muito legal, pois gera conversas e vínculos. O voluntário passa a se preocupar com outras pessoas, e elas com ele. Então, também passa a se sentir amado."

Atividades gratuitas para idosos

Parque Chácara das Flores

Ginástica

- Às seg., qua. e sex., das 7h às 8h
- Estrada Dom João Neri, 3.551, Jd. Nazaré, Itaim Paulista, tel. (11) 2963-1055

Parque Benemérito José Brás

Danças e exercícios físicos (oferecidos pela ONG Amigas da Praça)

- De seg. a sex., das 7h30 às 9h
- Rua Piratininga, 365, Brás, tel. (11) 3207-4706

Parque Chácara do Jockey

Dança de salão

- Seg., às 18h
- Av. Professor Francisco Morato, 5.300, Vila Sônia, tel. (11) 3722-3264

Parque do Povo

Caminhada (oferecida por profissionais da UBS Magaldi)

- Sex., das 9h às 10h
- Av. Henrique Chamma, 420, Pinheiros, tel. (11) 3073-1217

Sesc Ipiranga

Tapeçaria

- Às qui., das 14h às 17h

Danças especializadas para idosos

- Às qui., das 10h às 12h; e das 14h às 15h30
- R. Bom Pastor, 822, Ipiranga, tel. (11) 3340-2000 (novas turmas em novembro. Inscrições na unidade)



7 Cursos

Sesc Pompeia**Baile para a terceira idade**

- Às qua., às 16h30 (ingressos uma hora antes)
- R. Clélia, 93, Pompeia, tel. (11) 3871-7700

Sesc São Caetano**Capoeira e técnicas corporais e musicais**

- Às seg. e qua., às 10h
- R. Piauí, 554, Santa Paula, São Caetano do Sul, tel. (11) 4223-8800 (inscrições na unidade)

Museu Afro Brasil**Atividade do projeto Espirais da Memória atende idosos e aborda temáticas da exposição do museu**

- Hoje, das 11h às 14h (chegar até 15 minutos antes)
- Av. Pedro Álvares Cabral, portão 10, Parque Ibirapuera, tel. (11) 3320-8900

Casa Guilherme de Almeida**Espaço de reflexão para idosos, com bate-papo após a exibição do filme "Intocáveis" (2012)**

- Dia 30, das 15h às 17h30
- R. Macapá, 187, Pacaembu, tel. (11) 3672-1391

Fábricas de Cultura**Diversos cursos, como de bordados e pedrarias, contrabaixo, dança de salão, violão, cerâmica e canto coral nas unidades da zona leste (Sapopemba, Vila Curuçá, Cidade Tiradentes, Itaim Paulista e Parque Belém)**

- Informações no site fabricasdecultura.sp.gov.br

Programação especial**3ª Virada da Maturidade**

- De terça a domingo, nesta semana, a 3ª Virada da Maturidade realiza atividades culturais gratuitas em diversos pontos da cidade, todas voltadas a idosos
- Programação no site viradadamaturidade.com.br

Para afastar a solidão, especialistas recomendam que o idoso procure frequentar ambientes que possibilitem novas amizades, mas também atividades que exercitem a mente, como são as salas de aulas de cursos diversos.

A estratégia costuma dar certo, segundo confirma a aposentada Nédia Perrone, 63 anos, que é aluna de tapeçaria no Sesc Ipiranga, na zona sul. "Aqui, o que mais a gente faz é amizade. Não há espaço para tristeza nem depressão", garante. "Faz bem à alma e à saúde. Os pensamentos ruins vão embora", complementa Isaura Yorioka, 81 anos, que também pratica tapeçaria.

O neurologista Fábio Porto, do Hospital das Clínicas, destaca que aprender algum conteúdo ou ofício é um ótimo exercício para o cérebro. "Você estimula as conexões entre os neurônios, o que é um dos grandes segredos para não perder a memória. Além disso, ter essa rotina de contato com outras pessoas é uma forma de enriquecer a saúde mental e se proteger de doenças."



Rubens Cavallari/Folhapress

■ Isaura Yorioka, 81 anos (à frente), e as suas amigas do curso de tapeçaria

8 Internet

A internet pode ser uma grande aliada do idoso que quer fugir da solidão, pois lhe permite manter contato com parentes distantes ou mesmo fazer amigos por meio de aplicativos de mensagens e de redes sociais. Mas é preciso cuidado na hora de usar esse recurso.

O psicólogo Yuri Busin diz que a tecnologia é uma forma de manter a mente ativa, já que o idoso precisará aprender a usar novas ferramentas. "Isso faz com que ele busque cada vez mais informações e aprendizado", salienta.

O geriatra Paulo Camiz, do Hospital das Clínicas, concorda que a internet ajuda na interação social, mas recomenda moderação. "Cuidado: se o idoso ficar o dia todo no computador, o isolamento físico pode se agravar."

9 Em casa

É possível não se sentir solitário ficando em casa, sem muita interação com pessoas? Os psicólogos afirmam que sim, desde que seja uma vontade do próprio idoso. "Estar sozinho não significa ser solitário. Ele também pode querer viver momentos mais introspectivos, como ler um livro ou ver um filme, o que pode ser muito legal", destaca o psicólogo Eduardo Fraga, professor da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

O psicólogo Yuri Busin, diretor do Centro de Atenção à Saúde Mental -Equilíbrio, concorda e destaca que o importante é manter a curiosidade aguçada e pesquisar temas de interesse. "Mesmo um livro ou um filme, é legal que faça sentido, tenha um significado."

10 Recreação

Todos os dias, quem passa pelo Largo Nossa Senhora do Bom Parto, no Tatuapé, pode observar vários homens sentados nas mesas de jogos. Ali, eles batem papo, tiram sarro um do outro e o mais importante: disputam acirradas partidas de tranca, sueca e dominó.

O aposentado Angelo Alonso, 88 anos, é um dos frequentadores do local. "Eu trabalhava em dois empregos e, depois que me aposentei, comecei a vir para cá. É uma distração e uma forma de colocar a cuca em ordem", conta ele, que mora com a mulher.

Para os especialistas, participar dessas atividades recreativas faz muito bem para o bem-estar dos idosos.

O psicólogo Eduardo Fraga destaca que a característica fundamental nesse tipo de prática é não ser uma obrigação.

"É algo prazeroso e que faz sentido para eles. Porque também não adianta matricular um idoso em vários cursos ou atividades, sendo que aquilo não é do gosto dele. O mais importante é que a sua vontade seja respeitada."

Rubens Cavallari/Fothapress



O aposentado Angelo Alonso (à frente), 88 anos, joga tranca com amigos em praça no Tatuapé