

Os bailes e serestas da capital reúnem a terceira idade, que nesses espaços se sente à vontade para celebrar a vida com dança e boa música, ingredientes fundamentais para melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças



Na Asmac (E) e no Clube dos Previdenciários tem programação para quem quer dançar, se divertir e, quem sabe, encontrar um parceiro de vida

Nos EMBALOS da FELIZ IDADE

» MARIANA SARAIVA

Dançar e se divertir não é privilégio para jovens. Pessoas acima de 60 anos também buscam por curtidão. No Distrito Federal, bailes e serestas da terceira idade são marcados por danças, risadas e até mesmo histórias de amor. E há aqueles que garantem ter mais fôlego que muitos jovens e não dispensam uma boa festa.

A Associação Maria da Conceição (Asmac) está localizada no Setor Norte do Gama e tem bailes de forró para a melhor idade desde 1994, todas as quintas-feiras e aos domingos. A presidente da instituição, Maria José Resende, de 80 anos, conta que aos domingos o local chega a reunir cerca de 260 pessoas que não dispensam um bom forró pé-de-serra. “Tudo surgiu com a quinta da dança, como uma forma de terapia. O sucesso foi tanto que estendemos para o domingo e estamos aqui até hoje. Vêm pessoas de todo o Distrito Federal e do Entorno para dançar. Temos um público fiel que sempre está por aqui”, revela.

Ana Rita, 70, vem do Novo Gama em todos os dias da programação para dançar na Asmac e garante que não sabe o que seria dela sem os amigos da dança. “Eu amo isso, se pudesse, todos os dias estaria aqui”, conta, animada.

Do outro lado da cidade, na Asa Sul, no Clube dos Previdenciários, todas as sextas-feiras tem seresta para a terceira idade, desde 1975. O espaço chega a reunir cerca de 500 pessoas em busca de celebrar a vida e balançar o esqueleto. O Previ sugere um traje esporte fino, mas não é uma exigência. Porém, muitos aderem e capricham no visual para a noite de agito e boa música.

A supervisora administrativa do clube, Daniela Lobo, percebe o quanto a dança tem ajudado a manter a saúde física e mental dos participantes, prevenindo doenças e melhorando a qualidade de vida. “Por isso, a seresta é uma tradição muito valorizada pelos idosos de Brasília, que encontram no Clube dos Previdenciários um espaço acolhedor e seguro para aproveitar o melhor da vida”, enfatiza.

O amor não tem idade

As sábias palavras de Tom Jobim já preconizam que “fundamental é mesmo o amor, é impossível ser feliz sozinho”. E não há idade para se amar, afinal de contas, um chamego faz bem para todo mundo. E foi entre os passos de dança e as confraternizações amistosas nas festas voltadas para a terceira idade que muitos casais se formaram para viver histórias de amor.

Eulina Tereza, 78, e José Pereira, 86, se conheceram durante um baile de forró. Eles estão juntos há 23 anos e casados há 20. “Eu não sabia dançar e ele veio dizendo que iria me ensinar e me cantou”, diverte-se Eulina ao contar.

Ana Tavares, 69, e Francisco de Araújo, 72, namoram há três anos e a primeira troca de olhar ocorreu durante uma dança. Seu Francisco contou que a amada não quer casar, mas que mesmo assim ele se alegra com a companhia da namorada.

Maria Anísia, 76, frequenta os bailes da cidade há 15 anos e em meio a tantos pretendentes foi Manoel de Sá, 72, que chamou a sua atenção. Ela então deu o pontapé inicial e o chamou para dançar. Depois disso não desgrudaram mais e estão há um ano juntos. “Já fizemos cinco viagens e agora estamos morando juntos” contou Manoel.

Socialização

O pé-de-vals João Costa, 68, frequenta há dez anos o forró na Asmac. Porém, há oito meses sofreu um AVC e mesmo com sequelas acompanha a esposa, Zilda Vidal, 60, ao baile para dançar e ver os amigos. “Faz bem, não quero que ele fique triste em casa e ache que o acidente acabou com a vida dele,

temos que procurar viver”, enfatiza Zilda.

A psicóloga comportamental Jhanda Siqueira explica que a socialização para os idosos é muito importante e permite que eles entrem em contato com a própria identidade. “Se fala muito que precisamos aprender a ser felizes sozinhos, mas a verdade é que a gente não percebe que só é feliz sozinho quem realmente não é sozinho e tem pessoas com quem contar, quem tem rede de apoio, um grupo que se sinta pertencente”, analisa.

Segundo Jhanda, na maioria dos casos, o idoso está em um momento da vida em que ele tem poucas funções obrigatórias, diferente da vida adulta, onde trabalhava, cuidava dos filhos e exercia diversas atividades. “Depois eles se veem sem isso e precisam criar novas atividades e oportunidades de entrar em contato com outras pessoas, algo que antes acontecia de forma automática devido às atividades do cotidiano.”

A especialista ressalta que muitos idosos entram em depressão porque não enxergam perspectiva de futuro, pois já constituíram família, trabalharam, construíram patrimônio. “A socialização permite a possibilidade de sonhar com novos objetivos e criar laços. Eles se sentem úteis e que ainda têm muito a oferecer”, conclui a psicóloga.



Eulina Tereza e José Pereira se encontraram em um baile de forró. Estão juntos há 23 anos, casados há 20



Maria Anísia, frequentadora da Asmac há 15 anos, chamou Manoel Sá para dançar e desde então não se desgrudaram



Ana Rita, moradora do Novo Gama, diz que se pudesse, encontraria os amigos todos os dias na pista de dança