



Crônica da Cidade

SEVERINO FRANCISCO | severinofrancisco.dfg@dabr.com.br

O mistério do corpo

Antes da chegada de Sônia Braga à vila Paços de Ferreira, em Portugal, na virada final da década de 1970, as mulheres eram seres meio abstratos para o menino Valter Hugo Mãe, que se tornaria um dos maiores escritores portugueses modernos. Havia um abismo de roupas austeras o separando das mulheres.

Hugo já havia escrito um belo depoimento sobre o impacto dos discos da banda brasileira Legião Urbana,

que atravessou o Oceano Atlântico e eletrizou seu coração adolescente, em Lisboa.

Entretanto, no livro de memórias *Contra mim* (Biblioteca Azul), ele faz uma evocação surpreendente de outra conexão brasileira: o abalo que representou a presença da série televisiva *Gabriela cravo e canela*, estrelada por Sônia Braga na sua vida. São textos curtos, mas densos de poesia: “De súbito e certo modo, a 17 de maio de 1977, Sônia Braga inventou a mulher”, escreve Hugo.

E continua: “Aqueles pessoas que víamos com alguma suspeição, admirando sem saber como seriam debaixo das roupas severas, eram afinal de sinuosas curvas, os peitos livres, o lado

farto das mãos. Comentava-se por toda a parte acerca do perigo que chegava do Brasil.”

Não estamos acostumados a ver as telenovelas como obras revolucionárias. Mas a recepção a uma obra de arte é sempre imprevisível e misteriosa. Sônia Braga, na pele morena de Gabriela, era, simultaneamente, a encarnação da mulher e da liberdade, para Hugo: “Ela era as mulheres do mundo inteiro. Primeira coisa que eu soube do Brasil: ao menos ali, as mulheres existiam todos os dias. Não eram hipóteses aventadas por quem tinha cabelo comprido, voz mais aguda, os dedos finos, sempre confinadas em tarefas de cozinha”.

Ao assistir à telenovela, Valter Hugo

mudou a imagem que tinha sobre o Brasil e sobre as mulheres. Sônia Braga revelava que as mulheres poderiam ter um uso diferente. “Elas serviam para si mesmas, sem sequer serem entendidas pelas outras pessoas, sem serem entendidas pelos homens.”

Na vila existia Marisol, irmã de Hugo, que considerava mais bonita do que Sônia. Talvez ela fosse mais feliz no Brasil, pensava Hugo. “Que desperdício que fosse mais bonita do que a Sônia Braga numa terra coberta de roupas como era a de Paços de Ferreira.”

Mas, além de alterar a visão sobre o Brasil e sobre a mulher, a aparição de Sônia Braga/Gabriela teve, na sequência, um efeito ainda mais arrebatador: a descoberta do mistério do prazer no

próprio corpo. Hugo mais sonhava do que via Gabriela. O refrão da famosa trilha da novela ressoou fundo: “Para justificar o que nos era incondicional dizíamos: eu nasci assim. Dava para abordar a naturalidade de muito pecado ou pensamento de perigo”.

As experimentações com o corpo revelaríamos para Hugo que a espiritualidade poderia ser mais física. Deus não inventaria a natureza e, em seguida, a consideraria errada e a humilharia com o pecado. O corpo também era um território do sagrado: “E erraria jamais por cumprir meu corpo. Meu corpo seguia tão sagrado que ele produzia a própria alegria. Eu pensei. Em cada pessoa Deus deixa o mistério da alegria própria”.

QUALIDADE DE VIDA / Da hidroginástica à musculação não faltam opções de exercícios físicos para pessoas da terceira idade. Uma rotina ativa em grupos de convivência afugenta a solidão e contribui para a saúde física e mental

Movimentar para envelhecer bem

» LETÍCIA MOUHAMAD

Não é segredo que praticar exercícios físicos garante uma série de benefícios à saúde física e mental. Na terceira idade, então, essa necessidade se multiplica, visto que uma boa rotina de atividades promove longevidade e retarda ou evita o aparecimento de doenças, podendo até diminuir o consumo de medicamentos. Caminhada, treinamento funcional, natação, hidroginástica, musculação e pilates são as modalidades mais recomendadas pelos especialistas para esse público.

Segundo a gerontóloga Francine Golghetto Casemiro, incorporar atividades físicas ao dia a dia de pessoas idosas, mesmo que de forma moderada, tem impacto significativo na qualidade de vida. Entre os benefícios, estão a melhora da saúde cardiovascular e óssea; o aumento da força muscular, do equilíbrio e da flexibilidade; a prevenção de quedas; o controle de peso; a melhora da saúde mental e do sono; a redução do risco de demência e o aumento da longevidade.

A depender da condição e mediante orientação médica, é possível reduzir a quantidade de remédios. “A atividade física pode auxiliar na regulação da pressão arterial, permitindo a diminuição da dosagem de medicamentos anti-hipertensivos ou, em alguns casos, a descontinuação total deste uso”, explicou a especialista, também professora do programa de pós-graduação em gerontologia na Universidade Católica de Brasília (UCB). Para diabéticos, o exercício ajuda a melhorar a sensibilidade à insulina e a controlar os níveis de glicose no sangue, freando a necessidade de antidiabéticos, como metformina.

Mais disposição

Há mais de dois anos, Eurides Paulino, 76 anos, comparece às aulas de hidroginástica do Serviço Social do Comércio do Distrito Federal (Sesc-DF), pelo menos uma vez por semana. Acompanhada de mais 13 colegas, ela tem encarado o frio deste inverno para garantir o exercício do dia na unidade de Taguatinga Sul. Maior disposição, relaxamento e diminuição de dores são, para ela, os principais benefícios da prática.

“Já fiz outras modalidades, como pilates e ginástica, mas essa (hidroginástica) foi a que mais gostei. Embaixo da água, não sinto dores no joelho”, disse a aposentada, que costumava sofrer com artrose. “Me sinto muito bem, tanto que chego em casa ‘morrendo’ de fome e consigo me alimentar melhor”, acrescentou a idosa, enquanto se apoiava em duas boias espagueteas.

Maior segurança e mais autonomia são, para o educador físico Mário Márcio Cerqueira, resultados da redução das dores e do aumento de energia durante os exercícios. O profissional lembrou, porém, que é preciso tomar alguns cuidados antes de iniciar qualquer atividade. “O idoso deve realizar uma avaliação médica e física na hora de escolher qualquer esporte”, recomendou.

Fotos: Ed Alves/CB/DA.Press



O Sesc de Taguatinga Sul oferece aulas de hidroginástica a pessoas da terceira idade: mais disposição, relaxamento e redução das dores



Luzia Alves (na frente) e as amigas Lucimar Gomes (E), Laice Monteiro e Maria Pereira integram o Grupo Mais Vividos

Além disso, é importante estar acompanhado de um profissional de educação física na prescrição do treinamento, manter-se bem hidratado, utilizar roupas adequadas e calçados confortáveis no momento dos exercícios.

Busca pelo bem-estar

Também pelo Sesc, a pensionista Luzia Alves, 71, tomou conhecimento do Grupo Mais Vividos (GMV), que visa promover qualidade de vida e estimular a autonomia, o protagonismo e o empoderamento da pessoa idosa, mediante práticas socioeducativas, lúdicas e interativas. Larisse Gomes, educadora

física e especialista em atividades para a terceira idade, explicou que todos os meses são levados diferentes temas e oficinas para o grupo que, somente em Taguatinga Sul, conta com 192 participantes.

“Temos oficinas de memória, jogos e artesanato; trabalhamos com a prevenção de quedas, trazemos especialistas para conversar sobre assuntos diversos, como sexualidade, e promovemos atividades físicas, como dança, natação e ciclismo”, enumerou. No primeiro semestre deste ano, os integrantes do GMV aprenderam a andar de bicicleta.

Luzia foi uma das aprendizes do pedal. “Sempre quis aprender

a andar de bicicleta, mas nunca tive a oportunidade, pois nem minha mãe nem meu marido permitiam. Estou progredindo aos poucos, por isso, ainda dependo das rodinhas. Mesmo assim, tenho me sentido mais confiante”, contou. Além de desenvolver maior resistência e ter mais ânimo, Luzia fez grandes amizades no GMV. “Consigo me distrair, sabe? Gosto de conversar e de participar das confraternizações.” Com as pedaladas, a idosa tem garantido o bem-estar.

A manutenção da saúde mental é, portanto, mais uma consequência da prática de exercícios físicos na terceira idade. “Não podemos esquecer a importância

da integração social que ocorre em ambientes como academias e centros de atividades para idosos. Esses espaços promovem a criação de laços e redes de apoio, fortalecendo o sentimento de pertencimento, combatendo a solidão e proporcionando uma qualidade de vida melhor”, ressaltou Juliana Gebrim, psicóloga-clínica e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (Ipaaf).

Para participar do Grupo Mais Vividos, do Sesc, basta comparecer a uma das sete unidades disponíveis (504 Sul, 913 Sul, Ceilândia, Gama, Guará, Taguatinga Norte e Taguatinga Sul) para fazer a inscrição.

Outras atividades

» **Capoterapia:** vertente da capoeira voltada para idosos. Não requer muito esforço físico, mas recupera a agilidade e melhora o humor e o sono. As atividades ocorrem às terças e quintas-feiras na Unidade Básica de Saúde 2 (UBS 2) de Santa Maria, às 7h30;

» **Programa Bombeiro Amigo:** ação social que oferece a pessoas da terceira idade diferentes atividades na área educativa, esportiva, cultural, recreativa e de convivência. Estão incluídas natação, hidroginástica e dança. Os encontros ocorrem nas unidades do Corpo de Bombeiros de Ceilândia, Samambaia, Gama, Guará, Brazlândia e São Sebastião;

Prevenção

» **Idosos em Movimento:** grupo promove atividades de meditação, capoterapia, musicoterapia, dança, fisioterapia, passeios e caminhadas. A reunião ocorre às segundas, quartas e sextas-feiras, das 7h30 às 8h30, na UBS 7 de Taguatinga;

» **Circuito Multissetorial de Prevenção de Quedas:** atividades de estímulo a capacidades físicas e mentais, realizadas semanalmente no Areal, em Águas Claras. Os encontros são gratuitos e abertos à comunidade.