



O evento **Movimente-se: Viver 60+** ainda teve serviços de saúde e bem-estar

Turma dos 60+ busca bem-estar e conexão

Em 2070, o DF será a população mais envelhecida do país, uma realidade que exige políticas de envelhecimento saudável. Neste fim de semana, cerca de 2 mil idosos reuniram-se no Eixão do Lazer para dançar, conversar e receber cuidados de saúde e beleza

» LETÍCIA MOUHAMAD

Fotos: Mariana Campos/CB/D.A Press

A partir de 2070, quase metade da população do Distrito Federal será composta por pessoas idosas, transformando o quadrado na unidade federativa mais envelhecida do Brasil, segundo projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Fortalecer políticas de envelhecimento saudável, portanto, torna-se fundamental.

E foi com esse objetivo que o evento **Movimente-se: Viver 60+** agitou o Eixão do Lazer na manhã de ontem, quando foi celebrado o Dia Mundial de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa, data reconhecida pela Organização das Nações Unidas (ONU).

Mesmo com o frio, cerca de 2 mil idosos se concentraram na 207 Norte para um dia de lazer, bate-papo e atividades voltadas para a saúde. Morador de Samambaia Norte, Francisco de Chagas, 70 anos, acordou cedo para não perder o ônibus fretado que o levaria ao evento. Operador de motosserra por 30 anos, ele decidiu manter-se ativo mesmo após a aposentadoria. Com a esposa, passou a frequentar a Unidade Básica de Saúde (UBS) da região, engajando-se em diferentes atividades físicas, como a dança. "Sair da rotina e interagir com outras pessoas é muito gratificante. A gente passa a viver de verdade", pontua.

O aposentado faz exercícios de segunda a quinta-feira, e garante: "Em casa, eu não paro.



Movimente-se: Viver 60+, no Eixão do Lazer, teve cuidados com saúde e beleza

Gosto de consertar coisas e resolver problemas domésticos". A motivação para estar sempre em movimento veio da companheira. "Ela (a esposa) passou a vida dedicada aos serviços do lar. Depois de um tempo, percebi que aquilo a prendia muito na mesma rotina. Não fazia bem. Então, decidimos começar essas atividades juntos e nunca mais paramos", relata.

Junho Violeta

Promovido pela Secretaria de Justiça e Cidadania do Distrito Federal (Sejus-DF), a

caminhada **Movimente-se: Viver 60+** foi ao encontro da campanha **Junho Violeta**, que visa conscientizar a população sobre os direitos da pessoa idosa e combater a violência contra esse público.

Embaixo de tendas na 207 Norte, os participantes da ação estavam a caráter, com roupas leves, bonés e garrafinhas de água. Não faltou ânimo. Ao som de flash black, axé e forró, para entrar no clima das festas juninas, o público fez alongamento e entregou-se à diversão. Foi o caso de Mariângela Dantas, 69, que compareceu ao evento acompanhada dos amigos da Associação de Idosos de Taguatinga.

Craque na prática de exercícios físicos, a aposentada faz hidroginástica, natação e carimbó — dança típica do Pará, com raízes indígenas. "Acho que a idade é apenas um número, sabe? Ficar em casa, sentada no sofá assistindo tevê, não é comigo. Gosto de me movimentar. Estou viva", reflete Mariângela, que chegou em um ônibus com mais 30 participantes da associação. A ação reuniu idosos de vários pontos do DF, como Ceilândia, Planaltina, Samambaia, Gama, Sobradinho e Arapoanga.

Além das atividades físicas, com alongamento, dança e caminhada, os participantes tiveram



Mariângela acordou cedo para aproveitar todas as atividades



Cidinha teve a oportunidade de divulgar seu trabalho com crochê

acesso gratuito a serviços de saúde e bem-estar oferecidos por entidades parceiras, como aferição de pressão arterial, testes de glicemia, exames rápidos de HIV e hepatites B e C, massagens, ginástica laboral, oficina de flores, orientação jurídica, corte de cabelo e lanche. Também estiveram presentes no evento as mulheres do projeto Banco de Talentos, parte do programa **Viver 60+**, expondo e vendendo seus produtos.

Foi o caso de Cidinha Ferreira, 73, que expôs seus produtos de costura criativa e de crochê no **Movimente-se**. Aposentada do serviço de auxiliar de limpeza, a moradora de Taguatinga conta que já mexia com artesanato, mas aprendeu a vender somente após ingressar no **Viver 60+**. "Com esse programa, faço amigos, ganho um extra e me distraio. Sempre digo que, se a gente não tem o que fazer, vai para a frente da televisão ou para a cama, então, qualquer tipo de atividade já ocupa a mente", conta Cidinha, uma das 400 artesãs do Banco de Talentos.

Cuidado integral

As irmãs Adelaide, 77, e Célia Alvarenga, 75, souberam do evento da Sejus por um grupo de idosos da comunidade do Setor Mestre D'Armas, em Planaltina. A iniciativa para participar das aulas de ginásticas e das caminhadas na região partiu de

Adelaide. "Eu não estava bem de saúde. Quebrei seis costelas na pandemia e quase não andava. Desde então, fiquei muito isolada. Quando soube do grupo, imaginei que seria uma boa oportunidade para me sentir melhor. Em menos de um mês, já vejo resultados positivos", garante a irmã mais velha.

Célia acrescenta que, no Setor Mestre D'Armas, a comunidade idosa estava muito carente em opções de lazer até construírem uma praça, onde as atividades do grupo são praticadas. "Comecei a me movimentar para incentivar minha irmã e passei a me sentir muito bem também. Pretendo não parar", diz a caçula.

A secretária de Justiça e Cidadania do DF, Marcela Passamani, destacou que muitos idosos têm a vida transformada ao participarem do **Viver 60+**, política da Sejus voltada à promoção do envelhecimento saudável. Atualmente, o **Viver 60+** atende mais de 50 mil idosos em 14 regiões administrativas do DF.

"O programa visa resgatar essas pessoas que, muitas vezes, estavam em casa isoladas para o convívio social. E quando falamos dessa interação social, também estamos tratando de questões como inclusão produtiva, mobilidade e saúde emocional. Nosso compromisso é garantir que os idosos se sintam valorizados, protegidos e incluídos", explica ao **Correio**.



Adelaide e Célia compartilham a vontade de viver bem e melhor



Francisco de Chagas não abre mão da atividade física