

Projeto no Centro de Ensino Fundamental 25, no P. Norte, reúne idosos há mais de uma década, promovendo bem-estar físico, socialização e qualidade de vida por meio da dança



Maria de Lourdes participa de um grupo de forró em São Sebastião e foi conhecer o encontro no P. Norte



José Carlos Pinheiro frequenta um grupo de forró no Paranoá e foi para Ceilândia com ele

Integração e saúde ao som do forró

» GIOVANNA KUNZ

O som do triângulo, da sanfona e da zabumba começa tímido, mas logo toma conta do espaço. Aos poucos, os pares se formam, os passos se alinham e o salão improvisado no Centro de Ensino Fundamental (CEF) 25, no P. Norte, ganha vida. Ali, todos os domingos, acontece um baile com encontro de histórias, afetos e resistência. É o Forró da Terceira Idade de Brasília, projeto gratuito coordenado por Francisca Corte, 53 anos, e Euclides Assunção, 74, que há mais de 13 anos transforma a rotina de dezenas de idosos do Distrito Federal e do Entorno.

O projeto não nasceu grande. Pelo contrário, começou pequeno, quase silencioso, com poucos participantes e encontros esporádicos. “A gente não fazia com frequência. Era um pouquinho aqui, outro ali. Depois, a gente parou para analisar toda a região, entender como funcionava, tanto em Brasília quanto no Entorno”, relembra Francisco. Esse período de observação foi essencial para moldar a proposta.

Segundo Euclides, a principal preocupação sempre foi compreender as especificidades do público atendido. “O idoso tem um preparo diferente do jovem. A gente percebeu isso e começou a pensar em algo que realmente contribuisse para a qualidade de vida, tanto física quanto mental”, explica. Foi nesse processo que o forró surgiu como resposta. “Chegamos à conclusão de que o forró seria o caminho certo.”

Hoje, o que antes era incerto virou rotina. Todos os domingos, o CEF 25 abre espaço para o projeto. A regularidade é um dos pilares do sucesso. Além disso, o grupo também participa de eventos em outras regiões e promove atividades extras quando há apoio por meio de emendas, que garantem estrutura e gratuidade total.

Quando não há esse tipo de recurso, os organizadores encontram outras alternativas para manter o projeto vivo. Uma delas é a realização de bingos com contribuição de R\$ 15. “É uma forma de ajudar a pagar cantor, lanche, essas coisas. Às vezes, o prêmio já vale para o próximo domingo. A gente vai se virando”, conta Euclides, evidenciando os desafios de manter uma iniciativa comunitária ativa por tantos anos.

A divulgação acontece, principalmente, de forma orgânica, por meio de redes sociais e grupos de WhatsApp. Francisca, segundo ele, é quem lidera essa frente. “A gente usa Instagram, Facebook, grupos... é assim que as pessoas ficam sabendo.”

Mas o que realmente sustenta o projeto não é apenas a organização, são as pessoas. Freqüentadores antigos e novos compartilham histórias que revelam o impacto do forró em suas vidas.

É o caso de Antônia Rodrigo Gomes Feitosa, que acompanha o projeto desde os primeiros passos. Prestes a completar 67 anos, ela se emociona ao lembrar do início. “Começamos com cinco, seis pessoas. Teve um momento em que ela (Francisca) queria desistir, mas

Fotos: CB/D.A Press



Antônia Rodrigues frequenta o projeto de dança desde o início, há 13 anos, “quando só iam umas seis pessoas”



Conceição Figueiredo e Balbina Batista são frequentadoras assíduas dos bailes



Euclides Assunção e Francisca Corte, coordenadores do forró no CEF 25, são exemplos de dedicação e persistência

FORRÓ DA TERCEIRA IDADE DE BRASÍLIA

Local: CEF 25, P. Norte
Quando: todos os domingos
Horário: a partir das 14h
Entrada: gratuita (com atividades pontuais de apoio, como bingo)
Informações: (61) 98667-7823

a gente falou: Não desiste. E não desistimos”, destaca. Hoje, ao olhar o salão cheio, ela vê o resultado da persistência.

Para Antônia, o forró vai além da dança. “É uma terapia. Faz bem para o corpo, para a mente e para a alma. Você não está fazendo mal a ninguém, está cuidando de você.”

Para alguns, o projeto é uma descoberta recente. Maria de Lourdes da Silva Melo, 68 anos, participou pela primeira vez após convite de um instituto de São Sebastião. Ela veio em excursão, com outros participantes. “É muito importante. Ajuda na saúde, é uma atividade física e faz bem para a mente”, afirma.

Mesmo sendo novata no espaço, Maria já tem uma rotina de encontros similares em outras regiões. “A gente vai a encontros de 15 em 15 dias, em lugares diversos”, conta, mostrando como o forró conecta diferentes comunidades.

José Carlos Pinheiro, 66, também conhece bem esse circuito. Aposentado, ele frequenta eventos em várias regiões, como o Paranoá, e participa quando pode. “É muito legal. Acho bacana porque tira as pessoas de casa. Os idosos têm essa opção de participar, de conviver”, diz. Solteiro, ele costuma ir com grupos organizados e reforça: “Sempre gostei de dançar”.

Já Conceição Figueiredo carrega uma memória especial. Ela esteve no primeiro baile do projeto. “Eu vim quando só havia oito pessoas. E hoje olha como está”, comenta, orgulhosa. Presença garantida todos os domingos, ela não abre mão do compromisso. “Ficar em casa só assistindo televisão não rende. Aqui me dá vigor, energia. É onde eu me exercito, encontro amigos, jogo dominó”, celebra.

Aos 80 anos, Balbina Batista também encontrou no forró um motivo para sair de casa e se manter ativa. Freqüentadora há pouco mais de um ano, ela conheceu o projeto por meio de amigas. “É ótimo. Na terceira idade isso é muito importante”, resume. Assim como muitos ali, ela traz a dança na bagagem.

Entre passos ensaiados e improvisos, o salão do CEF 25 revela algo maior, a construção de um espaço de pertencimento. Em uma fase da vida em que o isolamento pode ser um risco, iniciativas como essa funcionam como ponte entre pessoas, histórias e possibilidades.

Mais do que entretenimento, o Forró da Terceira Idade de Brasília é, também, uma política informal de cuidado. Promove saúde física, ao incentivar o movimento; saúde mental, ao estimular a socialização; e saúde emocional, ao criar vínculos.