

## ENVELHECER É MODERNO

# Desafio da autonomia na terceira idade

Fazer atividade física e participar de grupos de lazer estão entre as ferramentas para encarar os 60+ com independência e longe dos remédios. Mas as pessoas dessa faixa etária ainda enfrentam barreiras, como o apoio do poder público

» LETÍCIA MOUHAMAD  
» MANUELA SÁ\*

"Sinto que estou envelhecendo apenas quando me perguntam a idade. Fisicamente me enxergo forte como um jovem". A afirmação é de Ruy Barbosa, maratonista de 67 anos que participou de 148 corridas de rua Brasil afora. Para o aposentado, sedentário por mais de cinco décadas, a atividade física mudou sua rotina e tem sido sinônimo de qualidade de vida. "Fora o check-up anual, meu organismo dispensa uso de remédios e visitas frequentes ao hospital. Não há nada mais digno do que envelhecer com saúde", afirma.

Na contramão do mito de que envelhecer significa adoecer e perder a autonomia, especialistas ouvidos pelo **Correio** mostram ser possível chegar à terceira idade com independência, participação ativa na sociedade e bem-estar — quem sabe até mais do que na juventude. "Muitas pessoas ainda associam velhice à incapacidade e à tristeza, e isso não é verdade. Precisamos entender que envelhecimento saudável não significa ausência de doenças, mas, sim, manutenção da funcionalidade, autonomia e dignidade", explica Celene Pinheiro, médica geriatra e presidente da Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAZ).

No Distrito Federal, o programa Viver 60+, que promove o envelhecimento ativo ao ampliar o acesso a ações de saúde, cultura, educação e qualidade de vida, beneficiou mais de 11 mil pessoas idosas em 2025. Sob alçada da Secretaria de Justiça e Cidadania (Sejus-DF), o projeto tem núcleos espalhados em 19 regiões administrativas, onde as atividades são desenvolvidas em Unidades Básicas de Saúde (UBSs), paróquias e centros de convivência.

Para Maria da Conceição Ribeiro, 76, foram as atividades voltadas à saúde e ao lazer, praticadas no centro de convivência do Gama e no Serviço Social do Comércio (Sesc-DF), que a ajudaram a sair de uma grave depressão após a morte do marido, há quase 20 anos. Apesar de morar sozinha, ela encontra seu grupo de amigas pelo menos três vezes na semana para as aulas de capoterapia e hidroginástica. "Hoje a solidão já não me faz mal. Sou uma viúva feliz", diz.

Esta é a segunda reportagem da série *Envelhecer é moderno*, que busca traçar um diagnóstico sobre o que significa ter mais de 60 anos no DF em 2026. Nesta edição, vamos apontar os caminhos e os desafios do envelhecimento saudável na capital.

### "Persistir e não desistir"

Terça-feira é dia de treino para o maratonista Ruy. Morador de Águas Claras, ele levanta cedo e vai ao parque ecológico da cidade, onde passa a maior parte da manhã alternando corridas e caminhadas. Casado e pai de três filhas, ele teve a família como principal motivadora quando 100 metros de percurso ainda o cansavam. "Fui aumentando o deslocamento aos poucos. Quando consegui correr 3km sem parar, foi uma grande conquista. Ali, percebi que era capaz. Meu lema virou 'insistir, persistir e não desistir'", conta.

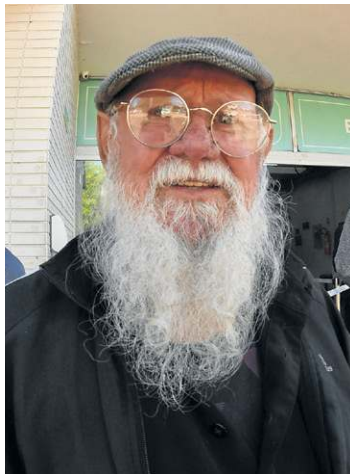
Antes de se aposentar, Ruy não era afeito a esportes. "A rotina era atribulada e me faltava tempo. Depois que as filhas cresceram e fiquei ocioso em casa, passei a observar o pessoal praticando exercícios na Praça dos Girassóis (em Palmas, Tocantins, onde morava). Pensei: 'Por

Arquivo pessoal



Ruy Barbosa na Netshoes Run DF, realizada em maio de 2025: "Hoje me sinto um idoso jovem"

Ed Alves/CB/D.A Press



João Batista lamenta o tempo de espera para as consultas

que não tentar?", recorda. A participação nas corridas de rua começou em 2014. Pouco a pouco aumentou o percurso até conseguir correr 42km em uma maratona no Rio de Janeiro, em 2023. A próxima está agendada: será a 1ª Corrida do Bope, de 6km, no próximo sábado, no Setor de Indústria e Abastecimento (SIA).

Segundo o aposentado, as pessoas se surpreendem quando descobrem sua idade. "Hoje me sinto um idoso jovem, com um bom preparo físico, consigo correr longa distância sem cansar, o que antes achava impossível", pontua. Como uma via de mão dupla, o idoso busca ter uma alimentação mais saudável e valoriza o descanso para garantir a boa recuperação. "Com certeza a corrida vai me ajudar muito a retardar a dependência de remédios e as visitas periódicas a médicos. Acho que o esporte me dá um status de um idoso forte e saudável", avalia Ruy.

A geriatra Celene Pinheiro lembra que o cuidado preventivo deve ser um investimento contínuo ao longo de toda a vida, visando colher na maturidade os frutos de hábitos saudáveis e vínculos afetivos. A prática regular de atividade física é uma das principais estratégias de cuidado

Ed Alves/CB/D.A Press



Maria do Carmo precisa fazer cirurgia de catarata na rede pública

na terceira idade, visto que ajuda na força muscular, no equilíbrio, na prevenção de quedas e, também, na saúde mental. Em 2025, o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência do DF (Samu-DF) registrou cerca de 17 mil atendimentos relacionados a quedas por escorregão, tropeção ou passos em falso por idosos, um aumento de 10,7% em relação a 2024.

Diante do risco, mais de 50 UBSs foram capacitadas para oferecer o Circuito Multifuncional de Prevenção de Quedas, um trajeto com estações (exercícios de força, equilíbrio, coordenação motora e obstáculos) voltado para idosos. Os participantes, normalmente encaminhados por Equipes de Saúde da Família (ESF), da Secretaria de Saúde do DF (SES-DF), praticam as atividades com equipamentos variados, como pesos livres, cordas, estepes, argolas e camas elásticas.

Somam-se aos exercícios físicos uma alimentação equilibrada e sono de qualidade. "Manter vínculos sociais, conviver com amigos e familiares, participar de atividades que tragam prazer e estimular o cérebro com leitura, conversas, novos aprendizados e desafios também faz muita diferença. Saúde na velhice também

Arquivo pessoal



Maria da Conceição Ribeiro faz hidroginástica no Sesc do Gama

significa ter pertencimento, propósito e afeto", reforça a geriatra Celene. Perdas de peso sem explicação, isolamento social ou mudanças bruscas de comportamento não devem ser negligenciados, conforme acrescenta a especialista.

### Superação

Para Maria da Conceição Ribeiro, o envelhecimento saudável só foi conquistado após o período mais crítico da sua vida. Moradora do Gama, ela viu o mundo desabar quando o marido e único namorado morreu subitamente após 42 anos de união. O luto se transformou em uma depressão profunda que a impediu de seguir no trabalho como copeira. "Eu só chorava e não aceitava. Pensava em morrer", lembra. O caminho de volta começou na rede pública de saúde, mas consolidou-se no convívio social oferecido pelo Sesc e pelo centro de convivência da região.

"Se eu não participasse dessas atividades e valorizasse as minhas amizades, acho que teria morrido", avalia Maria, que superou o isolamento e hoje divide seu tempo entre a hidroginástica, a capoterapia e grupos de viagem. Segundo a psicóloga Renata

Rodrigues da Cunha, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a depressão clínica é persistente e profunda, muitas vezes mascarada pelo tabu de que o sofrimento é inerente à idade.

"Envelhecer não significa sofrer, e a tristeza persistente não deve ser naturalizada", alerta. Para a especialista, o isolamento social é tanto um sintoma quanto um fator de risco. "Saúde na terceira idade envolve disposição, mente, corpo e propósito. O idoso precisa sentir que ainda tem lugar no mundo e que é útil, seja cuidando das plantas, ajudando com os netos ou aprendendo uma habilidade nova. O contato social é um forte fator protetivo para a saúde mental", explica Renata.

Independente emocionalmente e com viagem marcada para o Circuito das Águas Paulistas (SP), Maria não deixa que as limitações físicas — ela é cardíaca, possui a doença de Chagas e usa um desfibrilador — ditem o ritmo de sua vida. Prestes a completar 77 anos, com festa programada no Sesc, ela reforça que a motivação vem da rede de afeto que construiu. "Os abraços são como uma cura", diz.

### Desafios

Apesar do maior incentivo ao envelhecimento saudável, nem tudo são flores. Atualmente, há 66 mil solicitações na lista de espera para exames e consultas para a população 60+ do DF, das quais 60 mil estão pendentes de regulação, segundo informações do Mapa Social da Saúde, plataforma do Ministério Público do DF e Territórios (MP-DFT). Também de acordo com o órgão, por meio da página Acompanhamento SUS, o tempo médio para conseguir uma consulta em geriatria é de 102 dias, pouco mais de três meses.

Para Maria do Carmo Veloso, 72, a espera por um diagnóstico transformou-se em uma peregrinação entre hospitais. Paciente da hematologia no Hospital de Base devido ao histórico de cinco acidentes vasculares cerebrais (AVCs), ela buscava há meses a causa de constantes tonturas e da visão cada vez mais turva. Entre retornos não marcados e a saída de uma médica que a atendia na rede pública, a aposentada viu sua autonomia desmoronar: sem enxergar direito, parou de cozinhar e de realizar tarefas básicas em sua casa, em Taguatinga Norte.

A resposta para o martírio veio de uma clínica popular, onde Maria costuma conseguir consultas a preços reduzidos. Foi lá que, por R\$ 72, ela descobriu que a cegueira iminente e o desequilíbrio eram causados por uma catarata avançada. "O médico disse que tudo o que eu sinto é das vistas. Eu estou ficando cega", lamenta, com a voz embargada. Mesmo com o diagnóstico em mãos e a orientação para

cirurgia, a idosa enfrenta a burocracia para retomar o tratamento no setor de oftalmologia da rede pública.

A poucos metros de Maria do Carmo estava João Batista de Oliveira, 76, sentado em um banco, aguardando para uma consulta na pneumologia. Morador de Santa Maria, ele frequenta o Hospital de Base há cinco anos para tratar as sequelas de uma pneumonia e, embora elogie o acolhimento da equipe médica, convive com a incerteza das agendas. Uma consulta prevista para janeiro só foi concretizada meses depois, sem justificativas para o adiamento.

"É difícil ter a data certa. Às vezes, a gente chega aqui cedo e tem que voltar, porque não tem vaga", diz o motorista aposentado, que chegou às 6h para um atendimento marcado para as 13h. Apesar dos gargalos na alta complexidade, ele encontra um cenário diferente na unidade de saúde perto de casa, onde mantém um cuidado rigoroso com a prevenção. "As vacinas estão todas em dia", orgulha-se.

A disciplina de João Batista com a imunização, no entanto, destoia da média geral do DF. Segundo dados da SES-DF de 2026, a cobertura vacinal contra a influenza para pessoas acima de 60 anos está em 29,45%, enquanto a proteção contra a covid-19 atinge apenas 19,85% desse público. Em ambos os casos, a meta da pasta é chegar aos 90%.

Para além da vacinação, a pasta reforça que o acompanhamento longitudinal (que começa na atenção primária), iniciado nas UBSs, é a principal ferramenta para controlar doenças preexistentes e evitar que condições crônicas, como hipertensão e diabetes — que lideram as causas de atendimento individual na rede — evoluam para internações hospitalares. Em 2025, o DF registrou mais de 45 mil internações de pacientes 60+, sendo as doenças do aparelho circulatório a causa primária.

Em nota, a SES-DF também afirma que a redução nas filas de espera depende de um fluxo que prioriza a gravidade dos casos e o acompanhamento iniciado nas UBSs. Para otimizar o atendimento à terceira idade, a pasta destaca que "tem atuado de forma contínua para diminuir o tempo de espera por consultas e procedimentos cirúrgicos, contratando profissionais, revitalizando as áreas dos hospitais da rede e reforçando o atendimento com a contratação da rede complementar."

\*Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira

Na próxima reportagem: vamos mostrar se os direitos dos idosos, como lar digno e mobilidade, têm sido assegurados no DF.



Participar de atividades que tragam prazer e estimular o cérebro com leitura, conversas, também faz muita diferença. Saúde na velhice também significa ter pertencimento, propósito e afeto"

Celene Pinheiro, geriatra



Saúde na terceira idade envolve disposição, mente, corpo e propósito. O idoso precisa sentir que ainda tem lugar no mundo e que é útil"

Renata Rodrigues da Cunha, psicóloga