

Silvana Lima (cabelo branco) e Maria Souza são amigas de longa data



Idosos se reúnem na LBV em atividades semanais

Fotos: Carlos Vieira CB/DA Press

porque comecei a frequentar aqui", relata, lembrando de um trauma de infância que a marcou profundamente. "Eu não vinha de jeito nenhum, não tinha quem fizesse eu sair sozinha de casa. Medo de me perder. Uma vez, quando eu era pequena, eu me perdi da minha mãe. Acho que fiquei com esse trauma, e nunca mais esqueci."

Vencer essa barreira exigiu coragem diária, mas os frutos vieram. Hoje, ela transita com mais autonomia e encontrou no espaço não apenas um refúgio para as angústias, mas uma segunda família. "Não me vejo envelhecendo fora daqui, nem pensar. Aqui a gente faz terapia, né? A gente aprende a fazer as atividades manuais. E a conversa também, a amizade, a união entre nós, é muito gostoso isso", detalha Silvana.

A história de Maria Carponja é igualmente atravessada por cicatrizes profundas. Moradora de Samambaia, ela carrega a dor imensurável da perda de um filho aos 44 anos — vítima de uma tragédia que a deixou destroçada —, além de ter enfrentado o peso de cuidar da família a distância e de lidar com a ociosidade. "Eu me sentia assim, meu filho era um pedaço do meu coração", desabafa Maria, com a saudade ainda latente. "Muita saudade ainda, a gente se acostuma, mas nunca esquece", desabafa.

O sofrimento acumulado abalou sua autoestima e a empurrou para o fundo de um poço de tristeza. Foi por meio de um convite providencial que ela chegou à LBV, onde encontrou escuta, acolhimento e um propósito para as manhãs de terça-feira. "A mente deixou de ter tanta tristeza, ela foi bem reduzida", conta Maria. "Aqui é um lugar onde você se sente bem. Você é bem recebida. A professora é muita gente boa, a psicóloga também é um anjo." Juntas, rindo das memórias e compartilhando as pequenas conquistas cotidianas, Silvana e Maria transformaram a velhice de uma fase de reclusão em um tempo de reencontro.

E, diante da pergunta sobre o que diriam a outros idosos que passam os dias sozinhos em casa, o chamado delas é direto, afetuoso e urgente: "Venham para cá, é bom para todas que ficam em casa sozinhas. Quem tem acima de 60 vem viver conosco aqui, esse projeto é bom. Muita bênção de verdade", convida Maria. Silvana arremata. "Quem participa disso aqui é que sabe como é bom. Eu sou bem recebida e volto em paz."

PARA CONHECER

- **Centros de Convivência do Idoso (CCI/Sedes):** mantidos pela Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social do DF, os CCIs são espaços públicos dedicados, exclusivamente, ao fortalecimento de vínculos familiares e comunitários de idosos. Oferecem atividades pedagógicas, culturais, manuais e de lazer em diversas regiões administrativas como Ceilândia, Taguatinga e Plano Piloto.
- **Centros Olímpicos e Paralímpicos (COPs):** espalhados por várias RAs (como Sobradinho, Samambaia, Riacho Fundo e Estrutural), os COPs oferecem modalidades esportivas e hidroginástica adaptadas para a terceira idade, estimulando o movimento do corpo, a prevenção de dores crônicas e a socialização.
- **Sesc-DF (Grupo Mais Vida / Trabalho com Idosos):** o Sesc oferece um dos programas de integração da terceira idade mais completos da capital. Com unidades espalhadas pelo DF (como 504 Sul, Taguatinga, Ceilândia e Gama), o projeto promove oficinas de artesanato, dança, ginástica adaptada, turismo social e acompanhamento para o bem-estar emocional.
- **Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI/UnB):** um projeto de extensão da Universidade de Brasília que promove cursos, oficinas de memória, aulas de idiomas, atividades socioculturais e palestras para pessoas acima de 60 anos, incentivando o aprendizado contínuo e a reinserção social