



O casal Vasconcelos na aula de dança da Uerj: redescoberta

Cidade dos cabelos brancos

Na capital da terceira idade, Copacabana é alvo de estudo da OMS

TELMA ALVARENGA

A Flórida é aqui. Ou quase. O Rio ainda não assumiu a vocação de destino turístico de idosos nacionais e estrangeiros como o estado americano. Mas já é a capital da terceira idade, figurando como a metrópole brasileira com a maior concentração de moradores com mais de 60 anos. Segundo dados de 2004 do IBGE, eles compõem 13,8% da população da região metropolitana. O Rio é também o lugar onde a turma de cabelos brancos está mais satisfeita com sua saúde, de acordo com uma pesquisa da Fundação Getúlio Vargas (veja quadro na pág. 32). Copacabana, o bairro carioca que mais abriga idosos, apresenta índices próximos dos de países mais envelhecidos, como o Japão: 27,5% dos habi-

tantes são da terceira idade. A proporção de velhinhos na cidade chama a atenção de estudiosos internacionais e leva à criação de espaços voltados para esse grupo que não pára de crescer. São universidades, academias de ginástica, áreas reservadas para atividades ao ar livre e programas culturais e até uma delegacia e uma secretaria municipal. A Organização Mundial de Saúde escolheu Copacabana como laboratório para um estudo que busca soluções para melhorar a qualidade de vida dos idosos nas grandes cidades. "Ipanema e Leblon têm as vitrines mais chiques, mas não a mesma alegria", atesta a geriatra Mariana Jacob, de 73 anos, que nasceu na Romênia e mora no bairro desde que chegou ao Brasil, em 1974. Pouco depois, abriu um consultório ali, no endereço que mantém até hoje. Os tempos mudaram, o

bairro foi ficando mais populoso, frenético e violento, mas Mariana continua encantada. "É bonito e rico em tudo. Quase todas as ruas têm farmácia, açougue, supermercado, livraria", lista a geriatra.

Não faltam na cidade exemplos de profissionais que já passaram dos 70 anos e seguem ativos e criativos. O arquiteto Oscar Niemeyer, de 98 anos, é requisitadíssimo. Outros nomes se destacam no rol de celebridades longevas e atuantes, como a atriz Bibi Ferreira, 83 anos, o ator Sérgio Brito e a crítica de teatro Bárbara Heliadora, ambos com 82. A lista ajuda a quebrar preconceitos contra a turma. "A memória recente, a exatidão, a rapidez, a flexibilidade são mais difíceis para os idosos", diz Teresa Creusa Negreiros, que ministra duas disciplinas sobre a terceira idade no curso de psicologia da



Ginástica na Praia de Copacabana: a maioria, idosos

PUC. “Mas eles têm mais poder de síntese, tolerância, prudência e maior capacidade de analisar, de relativizar. As empresas não deveriam dispensá-los como se fossem descartáveis”, pondera.

A hora de deixar o trabalho é crítica. “É um marco angustiante”, diz a psicóloga. “Nossa sociedade é a do negócio, da negação do ócio.” A PUC montou grupos de reflexão para ajudar seus funcionários a encarar a aposentadoria. Juntos, acabam descobrindo novas possibilidades de realização. Muitos aproveitam a aposentadoria para voltar a estudar. A cada semestre, 14 000 pessoas disputam 3 000 vagas da Universidade Aberta da Terceira Idade, da Uerj. A maioria (80%) é selecionada por sorteio. Criada em 1993, a UnATI oferece quase 130 cursos gratuitos aos maiores de 60 anos, de dança de salão a informática, história da arte e idiomas. Tem gente que está ali desde a primeira turma, como Odelita Vasconcelos, de 76 anos. Quando se matriculou, há treze anos, ela sofria de forte depressão. “Em três meses, larguei os remédios indicados para dormir. Vir para cá foi a melhor terapia”, conta.

A UnATI também transformou a vida de seu marido, Arnaldo Vasconcelos, 78 anos, parceiro na turma de dança de salão. “Virei outra pessoa, me sinto mais jovem”, afirma o tenente reformado da Marinha e técnico em eletricidade aposentado. A cidade abriga outras universidades

da terceira idade e também academias de ginástica com programas especiais e assistência médica para idosos. É o caso da Saúde Master, na Barra, e da Vitacor, em Ipanema, onde os alunos só se exercitam usando monitor de frequência cardíaca. “Todos os nossos professores são pós-graduados em reabilitação cardíaca”, diz a fisioterapeuta Aline Ramalho, dona da Saúde Master. A Vitacor recebe alunos com problemas de saúde como cardiopatias, diabetes, mal de Parkinson. Amy Ferber, de 77 anos, ingressou na academia há cinco meses com arritmia cardíaca e depressão. “Não queria nem sair do quarto”, conta. Até suspendeu as aulas de piano que ministrava. Agora, não só retornou ao teclado como tirou do armário telas e pincéis e costuma circular pela cidade atrás de paisagens inspiradoras. “Às vezes, pego um ônibus e vou até a Rocinha”, conta.

Energia também não falta a Harmonia Amorim, de 71 anos, aluna da Vitacor há um mês. Depois da aposentadoria, em 1992, ela já passou por três cursos de teatro, trabalhou como figurante na Globo, fez curso de modelo para a maturidade e, há três anos, integra um coral. E aproveita

Radiografia dos idosos

▶ A expectativa de vida no estado do Rio é de **76,7 anos**. Em 1980, era de **64,2**

▶ **78%** do total de idosos no estado está na região metropolitana. Em São Paulo, são apenas **45%**

▶ Os cinco bairros com a maior proporção de idosos ficam na Zona Sul: Copacabana, Flamengo, Ipanema, Leme e Leblon

▶ O índice de idosos em Copacabana (**27,5%**) é próximo do de países mais envelhecidos do mundo, como o Japão

▶ Na cidade, as mulheres estão em maioria no grupo da terceira idade (**60%**)

▶ A população de idosos no Brasil vai saltar de **7%** para **14%** em 2025, de acordo com a OMS

Fontes: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e Instituto Municipal Pereira Passos (IPP)



Harmonia e Amy: benefícios da prática esportiva

os programas culturais que pode fazer de graça, como ir ao Theatro Municipal. Nos espetáculos produzidos pela casa são reservados 120 convites gratuitos para idosos. Harmonia também adora pedalar à beira-mar. Vai de Copacabana ao Leblon. "O Rio é relaxante", comenta. Que o diga a turma de idosos que têm aulas de ginástica, de graça, nas areias do Posto 4. Sem falar nos rega-bofes. "Fazemos uma festa por mês, para comemorar os aniversários, e viagens nos fins de semana. Já fomos a Conservatória, a Paraty", diz a professora Selma Brito. "Essa convivência é tão importante para eles quanto os exercícios."

A boa acolhida e as virtudes geográficas raras numa metrópole ajudam a explicar por que o Rio concentra tanta gente da terceira idade. Em contrapartida, os idosos so-

frem com problemas como buraco nas calçadas, escassez de equipamentos urbanos adequados (rampas em calçadas e edifícios) e o desrespeito. Um exemplo é o descumprimento da lei da gratuidade em transportes coletivos para passageiros com mais de 65 anos. "Uma das principais queixas é contra as empresas de ônibus", diz José Januário, titular da Delegacia do Idoso, na Central do Brasil. "Os motoristas passam pelo ponto e fingem que não os vêem. Pior, às vezes até os expulsam dos ônibus. Já prendi uns quatro por isso", conta. A delegacia trabalha de um jeito meio mambembe, com apenas um veículo e dois computadores em funcionamento. Está longe de poder concentrar todos os inquéritos de crimes contra idosos. Fisicamente mais frágeis, eles são as vítimas preferenciais de assaltantes e golpistas. "Se conseguíssemos reduzir expressivamente a violência, o Rio poderia atrair idosos de outros estados, como ocorre na Flórida", opina Sérgio Besserman, presidente do Instituto Municipal de Urbanismo Pereira Passos. Os que já estão por aqui, pelo visto, não querem sair. ■

Para passar dos 80, 90...

Para aumentar a chance de passar dos 80 anos com boa saúde, é importante começar cedo a se prevenir contra doenças como arteriosclerose, artrose e osteoporose. Veja seis cuidados indispensáveis para ter uma velhice saudável, segundo a geriatra Mariana Jacob

- ▶ Fazer check-up anualmente a partir dos **35 anos** e alimentar-se de frutas, legumes, verduras e proteínas, reduzindo doce e gordura
- ▶ Fazer atividade física, com supervisão médica. Para os obesos e os que sofrem de artrose, os exercícios na água são os mais indicados
- ▶ Vacinar-se contra pneumonia (a partir dos **50 anos**) e hepatite A e B
- ▶ Usar filtro solar FPS 50, que deve ser aplicado no rosto e no corpo meia hora antes de sair, e evitar o sol entre 10h e 16h
- ▶ Sob orientação médica, após a menopausa a mulher deve repor o cálcio, para prevenir a osteoporose
- ▶ Fazer cursos para se atualizar e se socializar. Estudar línguas é um ótimo exercício para a memória

Boa saúde e dinheiro no bolso

O Rio é o estado brasileiro onde os idosos estão mais satisfeitos com a saúde. Divulgada há dois meses, a pesquisa Saúde da Terceira Idade: a Fonte da Juventude, da Fundação Getúlio Vargas, mostra que 49,8% dos fluminenses que já passaram dos 65 anos dizem gozar de boa ou muito boa saúde. São Paulo ficou em segundo lugar, com 47,37%. A média nacional é de 40,8%. O estudo, que tomou como base dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, do IBGE, foi coordenado por Marcelo Néri, chefe do Centro de Políticas Sociais do Instituto Brasileiro de Economia da FGV.

Segundo ele, uma das explicações para a boa colocação do Rio no ranking da saúde da terceira idade é o poder aquisitivo. Os idosos fluminenses apresentam a segunda maior renda do país. "Um fator importante é que o Rio, como foi capital federal, tem muito funcionário público aposentado e o nível de escolaridade da população é alto", diz Néri. "Os idosos trazem em seus contracheques um pouco da imagem do passado glorioso do Rio." Néri defende que a cidade assuma de vez sua vocação de Flórida brasileira. "Deveriam ser criadas políticas públicas e privadas para incentivar o turismo e atrair idosos de outros estados", diz. "Do ponto de vista econômico, o retorno seria muito bom. É um grupo com poder de compra grande."



Néri: idosos com alta renda