

Tudo é permitido a quem passou dos 60

Livres para dançar, criar e amar, idosos desfrutam um novo período de realizações

LINA DE ALBUQUERQUE

Na flor dos 78 anos, Iris Thompson de Carvalho, que tocava piano desde a infância, mas nunca se atrevera a compor uma só marchinha, teve um estalo luminoso: apanhou um gravador de pilha, colocou-o ao lado de seu ronch alemão e desatou a improvisar. Três anos depois, no Natal do ano passado, a professora aposentada, antiga aluna de literatura do modernista Mário de Andrade, estreava como compositora em grande estilo. As valsas e canções populares do primeiro disco ganharam a interpretação de músicos como Moraes Moreira, Luís Melodia e Ná Ozzetti.

Se as iniciativas saudáveis do tipo da de Iris de Carvalho fossem mais freqüentes e incentivadas pela sociedade, os idosos teriam uma perspectiva de vida mais atraente no futuro. Um futuro, diga-se, que aos velhos pertence: a população acima de 60 anos do País saltará de 8%, para 14%, até o ano 2000, e em 2025 o Brasil terá a sexta maior concentração de idosos do mundo. Na opinião da psicóloga Ecléa Bosi, autora de *Memória e Sociedade - Lembrança de Velhos*, a chamada "terceira idade" deve ser encarada como uma fase ideal para auto-realizações. "Esse período oferece oportunidade para as pessoas florescerem. Elas têm mais tempo e estão livres de preocupações imediatas", raciocina ela.

Seguindo à risca o pensamento da psicóloga, Iris, que agora tem 81 anos e mora com o filho de 40, prepara e aguarda patrocínio para o seu segundo LP, que deve contar com a participação de Gilberto Gil e Sá e Guarabira. Mas não é preciso saber dedilhar notas para alcançar a plenitude, na idade de ouro. Em alguns casos, basta querer sapatear. Lilia Primo, 68 anos, ex-dona de uma fábrica de bonecas, nem isso sabia. Há um ano, no entanto, encontrou um parceiro, o vendedor viajante aposentado João Panezza, 69 anos, e começou a abiscoitar infinitas de troféus nos concursos de melhor pé-de-valsa. Viúvos, com os filhos casados, conheceram-se num baile promovido no Sesc do Carmo, local onde também são organizados cursos de teatro, musicoterapia e atividades físicas para idosos. Hoje ambos admitem "torrar" boa parte da modesta aposentadoria de cerca de NCz\$ 180,00 nos 20 bailes freqüentados mensalmente.

Também pensava assim a



Mônica Varella/AF

Iris e a música: só falta patrocínio para o segundo LP

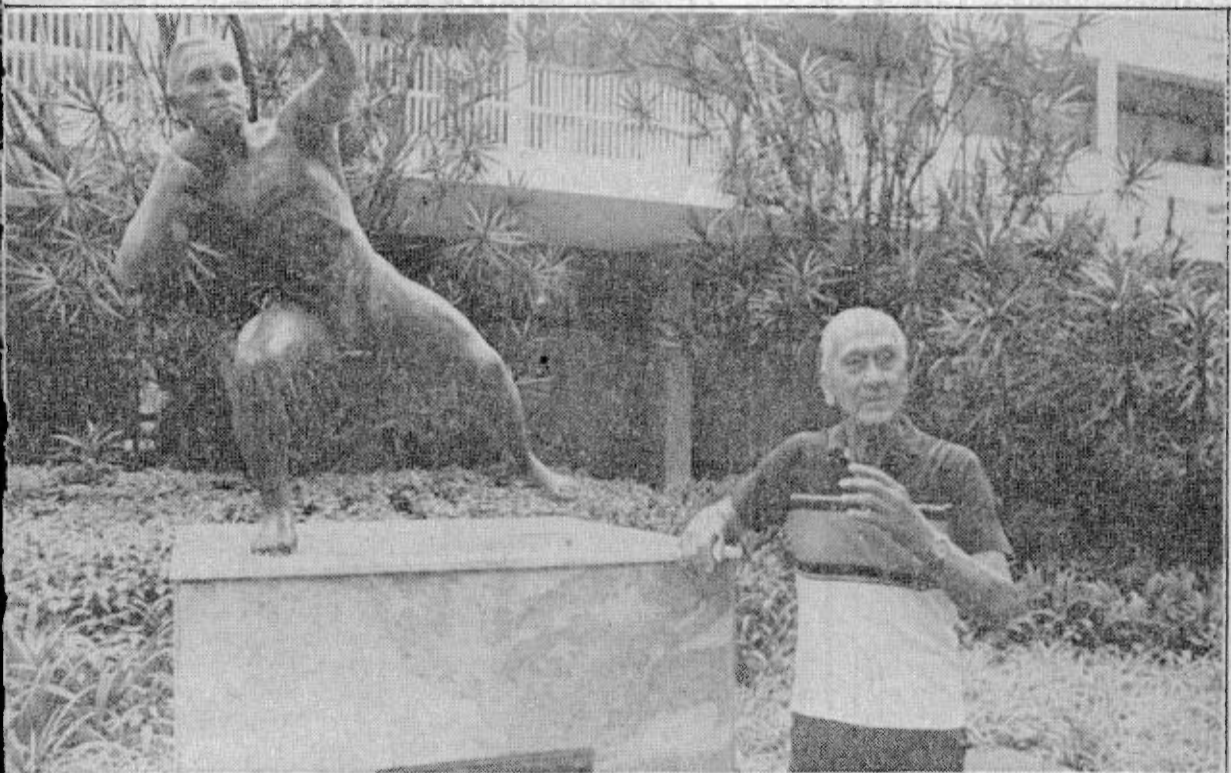
assanhada Aurora Parente, que desde moça dizia que queria morrer dançando. No Sábado de Aleluia do ano passado, 86 anos e vestido cor-de-rosa, ela realizou o sonho de Isadora Duncan no Clube da Terceira Idade da Cidade de Brotas, a 250 quilômetros de São Paulo. "A dança é a melhor terapia para o velho aprender a liberar-se, aceitar o prazer e gostar mais do seu novo corpo", recomenda Cláudia Figueiredo, professora de ginástica rítmica do Sesc.

"AMOR COMEÇA TARDE"

As conquistas da revolução sexual das últimas décadas não foram privilégio apenas dos jovens. "É um preconceito bobo achar que o velho não tem direito à vida sexual", opina a presidente do grupo de convivência do Sesc, Edith Silveira. Para ela, a menopausa é, tão-somente, um sinal de que, a partir dela, a mulher passará a ter todos os dias livres. O sexólogo William Masters, da Universidade de Louisville, nos Estados Unidos, afirma por sua vez que uma pessoa que mantém duas relações sexuais por semana continuará a tê-las aos 90 anos, exce-

to no caso de alguma doença grave ou morte do companheiro.

Diante das coisas do coração, o poeta Carlos Drummond de Andrade, ele próprio um longevo já deu o seu testemunho, aos 71 anos: "Amor é o que se aprende no limite, depois de se arquivar toda a ciência herdada, ouvida. Amor começa tarde" (em *As Impurezas do Branco*). O industrial aposentado Max Twiachon, 89 anos, garante ter encontrado o seu amor dentro de um asilo judaico, o "Nossó Lar". Ele está casado, há um ano e meio, com Rosa Wainer Sirotsky, 81 anos, a irmã mais velha do jornalista Samuel Wainer, morto em 1980. "Vivo melhor com ela do que com a minha primeira mulher, já falecida", reconhece Twiachon. A família de Rosa não aprovava totalmente a sua permanência definitiva no local (ela estava visitando por alguns dias a irmã Bertha), mas a simpatia despertada pelo vienense alinhado pesou na sua decisão de ficar. A cerimônia de casamento foi assistida pelos cinco bisnetos do casal.



Lúcio conserva a silhueta da juventude: "Movimento é o segredo de uma velhice sadia"

As receitas de quem vai longe

Com 71 anos, ele ultrapassou o recorde do alemão Bernard Witheman, da mesma idade, e abocanhou o primeiro lugar em salto em altura no Campeonato Mundial de Atletismo Veterano do Japão. Hoje, o ginasta paulista Lúcio Almeida Prado de Castro, o primeiro brasileiro a ser classificado na Olimpíada de Los Angeles, nos Estados Unidos, em 1932, recorre aos avançados 78 anos de experiência para ensinar aos seus também grisalhos alunos de ginástica do "Clube da Idade de Ouro" que o movimento é o segredo de uma velhice sadia.

Sócio mais antigo do Clube Pinheiros, casado, três filhos e quatro netos, Lúcio de Castro garante ter conservado os mesmos peso e físico dos longínquos 20 anos, graças à paixão pela atividade física. Além de ginástica — exercícios convencionais, mas feitos sempre com os

braços cruzados nas costas para manter o equilíbrio da coluna —, ele escreve regularmente sobre alimentação no jornal *Gazeta Esportiva*.

As principais recomendações alimentares do ginasta para atingir a longevidade são muito simples: evitar frituras e condimentos, comer legumes crus, frutas à vontade, sal e açúcar com alguma parcimônia e jamais ingerir vitaminas sem recomendação médica. O professor de natação iugoslavo Franko Vlasia, 74 anos — famoso pelas aulas de natação que dá nas três piscinas de sua casa, na rua Agissê, Vila Madalena —, acrescenta um conselho precioso a esse rol: preferir carne branca (frango ou peixe) à vermelha, que é mais indigesta.

O professor de História aposentado da USP Raul de Andrade e Silva, 84 anos, viúvo, sem filhos e morando sozinho, não leva tão ao pé da letra todas es-

sas recomendações. Para ele, tataraneto do patriarca da independência José Bonifácio, a melhor receita é conservar a mente ocupada. Por isso, não perde estreias de filmes, freqüenta recitais e devora jornais e revistas.

Às vezes, o professor até dispensa os encontros semanais com os membros da Academia Paulista de Letras para ver a sua amiga de 25 anos, a psicóloga Carla Witter, com quem atualiza o seu vocabulário. "Uma ocasião, ela me disse que estava morgada, fiquei com a palavra ressonando na cabeça e corri ao dicionário", conta ele. Andrade e Silva sabia que morgado era sinônimo de filho primogênito, mas não desconfiava, que também correspondia, na gíria, a cansado, largado. Em troca, ele costuma ensinar a ela experiências como cair no gin (cair na simpatia) e perlanga (bate boca).

COMPATÍVEL COM O SEU COMPUTADOR.



Fabricação nacional; qualidade do importado com preços mais compatíveis com você. Oferta válida até 22.04.

Nashua

FOTOTICA