

19/5/2022

Enquanto muita gente ainda está pensando em sair da cama, cerca de 60 idosos já estão em plena atividade no Centro de Convivência Mozart Parada, na CNL 1 de Taguatinga. Sob a orientação do conhecido mestre Gilvan Alves, o grupo pratica gratuitamente a capoterapia, às

terças e quintas-feiras, sempre a partir das 7h30. A atividade é fruto de uma parceria entre a unidade e o instrutor, que desde 1998 promove oficinas pelo Distrito Federal e em outros estados. “Eu tenho fibromialgia e tomava três remédios caríssimos. Com três meses de capoterapia, o doutor tirou todos”, comemora a aposentada Maria Terezinha de Almeida, de 71 anos. “Eu venho de Santa Maria até Taguatinga e iria aonde fosse. Esse momento aqui não é bom apenas para o corpo, mas para a cabeça”, enfatiza a aluna. Essa terapia corporal, destinada a idosos, se utiliza de alguns elementos da capoeira, como a musicalidade e o ritmo do berimbau, do pandeiro, por meio de movimentos simples incorporados às cantigas de roda da época de quando eram jovens. De acordo com o mestre Gilvan, o principal objetivo da atividade é socializar a pessoa idosa e trazê-la de volta à vida ativa. “Além das atividades aqui, nós realizamos caminhadas, passeios e diversas ações com o objetivo de integrar e movimentar cada um dos participantes. Tem gente com 90 anos de idade no grupo”, conta o instrutor. Atualmente, além das oficinas no centro de convivência de Taguatinga, são mais de 30 pólos espalhados pelo DF, com cerca de mil praticantes. A metodologia dessa terapia busca o resgate dos símbolos da cultura brasileira, por meio de elementos lúdicos da musicalidade, mesclada com práticas de atividades físicas, dinâmicas lúdicas que fazem aflorar a memória afetiva através do folclore brasileiro, das tradições culturais migratórias, das cantigas populares e de outros ritmos que ficaram gravados na memória cultural. Quem tiver interesse em participar basta ligar para 3475-2511 ou 98100-3389. A atividade é gratuita e tem foco no público idoso feminino.

Texto: Francisco Welson Ximenes
Foto: Ascom/Sedes-DF