

Redes sociais ajudam idosos a manter mente ativa

No Dia do Idoso (01), especialistas e gente da terceira idade comentam os benefícios de manter um círculo social amplo

Danielle Nordi, iG São Paulo 01/10/2011 06:46









Texto: [A-](#) [A+](#)



Foto: Arquivo pessoal

Lycinia entra na internet assim que acorda, e já encontrou muitas de suas amigas virtuais

Quem acha que Facebook, Twitter, Orkut e tantas outras redes de relacionamento são apenas para jovens deve repensar essa opinião. Os muitos idosos que já descobriram as redes sociais mantêm a mente sã e um círculo social bem mais ativo. Especialistas e membros da terceira idade comentam, no Dia do Idoso (01), que os benefícios são muitos e vão desde a manutenção de conexões cerebrais em melhor estado até ter com quem conversar sobre problemas pessoais que não desejam que a família se envolva.

Leia também:

[O idoso mais bonito de São Paulo](#)
[Aos 65, ela é modelo e desfila de lingerie](#)

"A segunda coisa que faço todos os dias é ligar o computador e acessar Orkut e Facebook. A primeira é acordar", diverte-se a dona de casa Lycinia Vaz Fernandes, 59. Além de já acordar conectada, ela também vai dormir pensando que

pode ter um recadinho no computador que ela ainda não leu. Faz questão de ressaltar, porém, que se precisar ficar sem acessar seus perfis, consegue. "Tem que ser saudável. Mas eu confesso que gosto mesmo. Encontro muitos amigos do passado e faço muitos outros novos", diz a dona de casa.

< [Notícia anterior](#)

Funerais curiosos tentam honrar vida e caprichos dos mortos

[Próxima notícia](#) >

21 dias sem comer

"O idoso não pode abrir mão de ter amigos e de cuidar da saúde. São duas coisas muito importantes para ter uma boa velhice", observa a psicóloga clínica e psicanalista pela Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo (SBPSP) Blenda de Oliveira. Usar as redes sociais, além de dar a possibilidade de fazer e manter amizades virtuais, faz com que os idosos sejam desafiados a aprender coisas novas, já que precisam estar sempre sintonizados com as mudanças constantes que as redes fazem em seus sites.

O médico geriatra e responsável pelo laboratório de análises clínicas do Hospital Santa Virgínia Alexandre Fortini explica que o círculo social feito pessoalmente ou através das mídias sociais, além de beneficiar a saúde mental do idoso, também fornece suporte para um período de perdas. "A terceira idade é um período onde você perde amigos e familiares. Ter amigos ajuda a encarar e aceitar melhor essas perdas."

Mais de 30 mulheres

Licinia conta que suas amizades virtuais a ajudam com os problemas cotidianos. "Como sempre fui de manter amizades, tenho com quem conversar. Poder ligar para um amigo ou entrar no MSN para bater-papo é muito bom, principalmente quando temos alguns problemas e precisamos de ajuda sem envolver a família em tudo. Eu também aconselho muito meus amigos, ajudo mesmo."

Leia também:

Plástica depois dos 70 e até 80 anos vira moda nos EUA
Adaptações em casa ajudam a garantir velhice saudável

Antes de se aventurar a mexer no computador, a dona de casa conta que tinha "pavor da flecha do mouse" e que não sabia que poderia gostar tanto de ficar conectada. "Até aniversário o site lembra para mim. Adoro parabenizar meus amigos pelo Facebook. Aliás, cada dia que passa gosto mais de usar redes sociais. Já chegamos a reunir um grupo de mais de 30 amigas do Orkut para nos encontrarmos. Foi muito bom", conta deixando claro a importância que dá para o contato pessoal.

A administradora de empresas Walderez Santos Balieiro, 66, também é adepta dos amigos virtuais. "Não vivo sem meu computador. Como a gente é muito atarefada, nem sempre conseguimos ligar ou encontrar pessoalmente. A internet é mais rápida e conseguimos estar sempre presentes de alguma forma na vida de todos que gostamos. E também a internet obriga a gente a usar bastante a mente. Eu, por exemplo, gosto de sempre estar ocupada".

Mente e corpo

"Atualmente sabe-se que a leitura frequente de jornais, revistas ou sites, participar de redes sociais, fazer palavras cruzadas, frequentar aulas em faculdades da terceira idade ou o aprendizado de línguas estrangeiras ajudam a manter conexões cerebrais em melhor estado", afirma **Alexandre**. O médico também aconselha associar essas experiências à prática de atividades físicas para uma boa velhice. Tudo isso faz um trabalho preventivo.

"O contato físico nunca poderá ser menosprezado. Manter amigos pelo computador é ótimo, mas precisamos também estimular os idosos a terem contato com outras pessoas no dia a dia", afirma Blenda.

É exatamente disso que Roy Burns, 70, não abre mão. Ele faz ginástica há cinco anos e não consegue ficar longe da academia por muito tempo. "Eu vou à academia de segunda a sábado. Se chove, mais de uma vez por dia. Ser bem orientado por um personal trainer fez toda a diferença para mim", afirma Roy, que agora trabalha melhor, com treinos específicos, cada uma de suas necessidades como equilíbrio e flexibilidade.

Os resultados aparecem nas atividades cotidianas. O americano, que mora há mais de 40 anos no Brasil, conta que adora tomar uma cervejinha e consegue levantar 24 latinhas sem fazer muito esforço. "Vou ao supermercado e consigo pegar o pacote sem ajuda e sem fazer tanto esforço. Também é mais fácil sentar e levantar sem apoio. Além disso, sinto uma grande melhora na minha postura."

"O idoso precisa dos mesmos cuidados que qualquer pessoa", diz o instrutor e personal trainer **David Coimbra**. "Os alunos mais velhos são excelentes. São mais assíduos, observadores e interagem bastante com outras pessoas. Acho que tem um pouco de gostar do contato humano, de fazer amigos. Isso é bem presente no aluno da terceira idade", afirma.