RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 27 de Novembro de 2026

Baile da Melhor Idade: Encontro Semanal Promove Saúde, Alegria e Integração Social de Idosos em Cuiabá

Centro de Convivência do Idoso Maria Ignês realiza atividade que fortalece vínculos e combate isolamento entre participantes

O Centro de Convivência do Idoso (CCI) Maria Ignês abriu suas portas na última sexta-feira para acolher aproximadamente 90 participantes no renomado Baile da Melhor Idade. Este encontro integra o calendário de iniciativas do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), um programa desenvolvido pela administração municipal de Cuiabá em parceria com a Secretaria Municipal de Assistência Social, Direitos Humanos e Inclusão.

Conforme relata Paloma Ferreira, responsável pela gerência do CCI Maria Ignês, o evento semanal desperta grande expectativa entre os frequentadores. "Realizamos o Baile da Terceira Idade todas as sextas-feiras, e para nossos participantes esse momento representa algo extraordinário. Eles se preparam com entusiasmo, adquirem roupas especiais e aguardam toda a semana por esse instante. Funciona como um grande festejo para eles. Durante o baile, dançam, conversam, riem e consolidam laços de amizade. Ver a satisfação em cada rosto é verdadeiramente inspirador".

A experiência de Cleusa Maria, 70 anos, exemplifica o impacto transformador do centro. Após perder seu esposo, ela descobriu no CCI uma razão renovada para viver. "Sinto-me extremamente feliz e realizada aqui. Quando fiquei viúva, encontrei neste espaço um acolhimento genuíno. Construí amizades valiosas que preenchem meu coração. Recomendo fortemente que todos aproveitem essa oportunidade. É maravilhoso envelhecer cercado de saúde, alegria e companhia".

Entre as participantes habituais encontram-se Rosa de Barros, 84 anos, e sua filha Elizabeth de Sena Prado, 66 anos, unidas pela paixão compartilhada pela dança. Elizabeth revela qual é a fórmula para manter a energia em dia. "Cultivar o amor pela dança e manter uma alimentação saudável faz toda a diferença. Quem ainda não participou está deixando passar uma oportunidade extraordinária. Este é um espaço pensado especificamente para nós, onde aproveitamos a vida e conhecemos pessoas novas".

A dedicação de dona Rosa é notável: mesmo enfrentando limitações nas articulações dos joelhos, ela comparece ao baile regularmente. "A atividade beneficia a saúde geral. Conforme envelhecemos, não podemos permanecer isoladas em casa. Aqui nos movimentamos, nos divertimos e reencontramos amigos. Frequento o CCI há anos e agora venho acompanhada de minha filha. É uma alegria incomparável".

Para os frequentadores, o baile representa um instrumento fundamental na promoção do bem-estar integral. Félix da Silva, 75 anos, ressalta como a atividade impacta sua saúde geral. "O baile significa absolutamente tudo para nós. Estimula a motivação, proporciona convivência e traz benefícios tanto para o corpo quanto para a mente. Mesmo quando não danço intensamente, compareço porque reconheço a relevância desse encontro para todos nós".

Transcendendo o simples lazer, o evento estimula a interação comunitária, consolida relacionamentos significativos, promove o movimento corporal e celebra as manifestações culturais brasileiras através da música e da dança. O CCI Maria Ignês comporta 360 idosos cadastrados que participam ativamente de atividades variadas como ginástica aquática, ginástica tradicional, danças de salão, dança para sêniors, trabalhos manuais com crochê e fuxico, além de demais programas direcionados ao envelhecimento ativo e equilibrado.