

## Terceira idade de São Caetano brilha em espetáculo

---

*Com 400 alunos no palco, show de dança 'Volta ao Mundo' celebra o envelhecimento ativo, destacando a alegria e a energia da Terceira Idade de São Caetano*

Autor: Redação

Fonte: PMSCS



*Crédito:Eric Romero / PMSCS*

O Teatro Paulo Machado de Carvalho em São Caetano do Sul (SP) foi palco, nesta terça-feira, de uma noite memorável de cultura e celebração. Cerca de 400 alunos da Terceira Idade de São Caetano participaram do tradicional espetáculo de dança de fim de ano, uma apresentação que provou, mais uma vez, o poder transformador da arte no envelhecimento ativo. Com o tema “Volta ao Mundo”, o evento reuniu integrantes dos sete CISEs (Centros Integrados de Saúde e Educação) da cidade em coreografias inspiradas em diversas nações.

## A força da dança na terceira idade de São Caetano do Sul: Um show de energia



*Eric Romero / PMSCS*

A plateia lotada pôde acompanhar a dedicação, a energia e a alegria dos participantes. Com figurinos a caráter e trilhas sonoras vibrantes, o espetáculo transportou o público por uma jornada cultural, passando por países como a graça da Espanha, a riqueza histórica da Grécia e o inconfundível ritmo do Brasil, entre outros destinos. Cada passo e movimento no palco foram o resultado de meses de ensaio, demonstrando o compromisso dos alunos com a atividade e a valorização do talento da Terceira Idade de São Caetano.

O evento, que já faz parte do calendário municipal, vai além do entretenimento. Ele cumpre um papel fundamental no fomento à saúde e ao bem-estar. A dança, como atividade regular, é um poderoso motor para o envelhecimento ativo.

- **Saúde Física:** Contribui significativamente para o fortalecimento muscular e a melhora da coordenação motora e do equilíbrio, prevenindo quedas e aumentando a autonomia.
- **Saúde Mental:** É uma ferramenta eficaz para o estímulo da memória e para a redução do estresse.
- **Socialização:** Promove a integração social e a construção de novas amizades, combatendo o isolamento.

A aluna Rosmari Sakamoto, uma das estrelas da noite, compartilhou a profundidade de sua experiência: “Nunca imaginei me apresentar para um público tão grande. Quando as luzes acenderam e vi o teatro cheio, meu coração acelerou. Foi lindo e emocionante, uma experiência que vai ficar marcada para sempre.” Para Rosmari, a dança tem um significado ainda maior: “A dança me devolve vitalidade, me faz sentir viva e capaz.”

### **CISEs e o estímulo ao envelhecimento ativo: O legado do espetáculo**



*Eric Romero / PMSCS*

O espetáculo “Volta ao Mundo” foi minuciosamente ensaiado pelos alunos ao longo do semestre, sendo a dança uma das atividades fixas na programação dos CISEs. Esses centros têm como missão oferecer um leque de atividades que estimulam o corpo, a mente e a integração social, pilares essenciais para garantir um cotidiano mais saudável e feliz para a população.

A apresentação dos 400 artistas da Terceira Idade de São Caetano no Teatro Paulo Machado de Carvalho é a prova visual de que o investimento em cultura e bem-estar se reverte em qualidade de vida. A vibração do palco reflete o sucesso das políticas públicas voltadas para o idoso, valorizando cada talento e transformando a experiência da Terceira Idade de São Caetano em um verdadeiro espetáculo de vida. A emoção e a energia da noite reforçam a importância de manter a dança e atividades similares no centro do planejamento para o envelhecimento ativo na cidade.



*Crédito:Eric Romero / PMSCS*



*Crédito:Eric Romero / PMSCS*

<https://abcdoabc.com.br/terceira-idade-sao-caetano-brilha-espetaculo/>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal ABC do ABC

**Seção:** São Caetano