

Cidades



DIVULGAÇÃO

MORADORES DE SANTANA fazem atividades físicas toda segunda, quarta e sexta-feira, das 6h30 às 7h30, na área ao lado do posto de saúde do bairro. Grupo é aberto também para moradores de outros bairros, como Tabajara, Vila Graúna, Vila Prudêncio e Nova Valverde

A TRIBUNA COM VOCÊ EM SANTANA

Atividade une idosos e melhora a saúde

Grupo faz exercícios físicos de graça três vezes por semana no bairro Santana. Idosos também viajam juntos para outros estados

Thainná Karina

Manter-se ativo é muito importante para a saúde do corpo e da mente, independente da idade. Pensando nisso, um grupo de idosos se reúne três vezes na semana para praticar atividades físicas de graça, no bairro Santana, em Cariacica.

O grupo formado por 60 idosos é exemplo de disposição. Eles fazem aulas de ginástica, caminham juntos, participam de jogos e ainda tiram tempo para fazer intercâmbios com idosos de outros estados.

Segundo a coordenadora da Associação de Idosos do Bairro Santana, a professora Dulcinea Ferreira Jubini, 62, através das atividades, eles conhecem novas pessoas e criam laços de amizade.

“Como o grupo é aberto para moradores de outros bairros, como Tabajara, Vila Graúna, Vila Prudêncio e Nova Valverde, a turma está sempre cheia. Mas, para participar é necessário levar um atestado médico liberando o idoso para a prática de exercícios”, disse.

Dulcinea comentou que a maioria das pessoas que fazem parte do grupo tem idade entre 55 e 75 anos. “O idoso que entra para o grupo precisa preencher um formulário dizendo se tem ou não algum problema de saúde.”

De acordo com a professora, com a ficha preenchida, eles conseguem identificar de forma imediata caso um dos idosos passe mal.

“Também trabalhamos com a prevenção. Fazemos aferição de pressão, glicose, entre outros procedimentos, já que as aulas acontecem ao lado do posto de saúde do bairro”, destacou Dulcinea.

As aulas são realizadas há sete anos toda segunda, quarta e sexta-feira, das 6h30 às 7h30, na Rua A, s/n, ao lado do posto de saúde.

A dona de casa Nair Carreiro Tornado, 67, disse que hoje vive bem melhor. “Depois que passei a fazer atividade física e passear com o grupo, vou menos ao médico. Me sinto mais disposta, durmo e me alimento melhor também.”

Ela disse que para o bem-estar não tem idade. “Quem se preocupa com a saúde no presente usufrui muito mais dela no futuro. Não adianta ter uma alimentação saudável, fazer exercício e, no resto do tempo, ficar em casa esperando a morte. Temos de aproveitar a vida enquanto temos vida.”

HISTÓRIA DO BAIRRO

Região de fazendas

- > O BAIRRO SANTANA surgiu na década de 40, e, na região estavam localizadas as fazendas das famílias Araújo, Ferreira, Gonçalves e as terras do coronel Olímpio Cunha.
- > PARA POVOAR a região, alguns terrenos começaram a ser vendidos pelos fazendeiros. Os novos proprietários fizeram dos terrenos loteamentos para a construção de casas.
- > O NOME SANTANA foi escolhido em homenagem à padroeira da Paróquia Sant'Ana.
- > NA DÉCADA DE 80, o conjunto residencial do bairro começou a ser erguido na parte alta. Foi quando surgiram os primeiros comerciantes.

Fonte: Moradores de Santana.

COMO FAZER CONTATO

Sugira uma reportagem

Os moradores de Santana, em Cariacica, podem reivindicar melhorias e sugerir reportagens sobre o bairro. As indicações podem ser enviadas para o e-mail atcomvoce@redetribuna.com.br. Quem mora em outro bairro pode sugerir uma visita do projeto **A Tribuna com Você** ao local.

AS RECORDAÇÕES

THAINNÁ KARINA



LISETTE diz que bairro mudou

Estrada de ferro na rua

Uma das primeiras moradoras de Santana é a professora aposentada Lisette Rodrigues Cardoso, de 78 anos. Ela chegou à região em 1950, quando não existia água encanada e nem energia elétrica. Mas, apesar disso, ela sente saudades da época.

“A gente andava à noite pelas ruas sem medo de nada. Hoje, não é mais assim. Aqui mudou muito. Lembro que na minha rua passava o trem, as pessoas conversavam até tarde em frente a suas casas. Uma época que deixou saudades”, disse.

THAINNÁ KARINA



VÍTOR: “Meu lazer é ler A Tribuna”

Boa relação com vizinhos

Há 30 anos, o motorista aposentado Vitor Dutra, 77, mora em Santana. Segundo ele, na época em que chegou ao bairro, quase não havia moradores, lojas e ônibus circulando dentro da região. Além disso, as casas eram de conjunto habitacional, não tinham muro e eram com piso de cimento.

“Aqui, fiz e tenho feito muitas amizades. Gosto de sentar com os vizinhos para bater papo e ajudar o próximo. Meu lazer é ler o jornal **A Tribuna** todos os dias numa sombra boa, participar das atividades da terceira idade, tomar café com um amigo e viajar. Não troco meu bairro por nenhum outro”, comentou.