

ANTONIO MOREIRA/AT



**AS AULAS** do professor Nilson Lemos acontecem todas as terças, quintas e sextas-feiras, das 8h30 às 9h30, e têm como objetivo vencer a depressão com exercícios e combater o preconceito ao envelhecimento

A TRIBUNA COM VOCÊ EM **BELA AURORA**

# Exercício físico para vencer a depressão

**Moradores se reúnem na quadra da praça do bairro para a prática de atividade física, cujo objetivo é permitir o encontro de gerações**

Thainná Karina

**E**m busca de mais qualidade de vida, há quase três anos, moradores de Bela Aurora, em Cariacica, têm se reunido para praticar atividades físicas de graça na quadra da praça do bairro, que fica na rua Jardim América.

As aulas acontecem todas as terças, quintas e sextas-feiras, das 8h30 às 9h30, e têm como principal objetivo vencer a depressão através dos exercícios e combater o preconceito ao envelhecimento

através do encontro de gerações.

Segundo o professor de educação física especialista em gerontologia, Nilson Lemos, atualmente, participam 100 alunos, com idade entre 40 e 80 anos.

“A gerontologia é a ciência que estuda o envelhecimento humano, com o objetivo de atender às necessidades físicas, emocionais e sociais do idoso. A participação de pessoas mais novas no grupo faz com que eles se sintam valorizados na sociedade e promove troca de experiências”, disse.

De acordo com o professor, o grupo não pratica somente atividades físicas, mas também realiza passeios dentro e fora do Estado. Só neste último mês foram feitos dois. Semana que vem, eles viajam para o Rio de Janeiro.

“Os exercícios são fundamentais para combater a depressão, assim como a união do grupo com bate-papo, jogos e os passeios que acontecem como forma de entretenimento”, destacou.

A dona de casa Gláucia Perim, 45, disse que depois que começou a fazer exercícios no grupo, sua vida melhorou 100%. “Hoje, me sinto mais disposta, alegre, motivada. Além de estar com a saúde em dia, ganhei vários amigos no grupo.”

A coordenadora do grupo, a aposentada Cândida Piana Soares, 65, disse que qualquer morador pode participar das atividades. “Não precisa ser idoso. Pessoas a partir dos 30 anos, que têm interesse em fazer parte serão muito bem-vindas.”

## DOAÇÃO

Cândida disse que o grupo é independente. “Temos apenas o apoio da associação do bairro. Nem todos têm condições de ajudar por não ter renda. Precisamos de colchonetes, para nos proteger dos exercícios que são feitos no chão, e um rádio”, pediu.

## HISTÓRIA DO BAIRRO

### Casas de madeira

- > **O BAIRRO** Bela Aurora era uma fazenda que foi loteada na década de 60.
- > **NA ÉPOCA**, as ruas eram apenas trilhas no meio do mato, e só era possível passar a pé ou a cavalo.
- > **NA DÉCADA DE 70**, os habitantes moravam em casas de madeira. Entre as dificuldades estavam a falta de pavimentação, ônibus e água encanada.
- > **A POPULAÇÃO** tinha poços nos quintais das casas, além disso, a energia elétrica era de gerador por ser fraca.
- > **NO LUGAR** onde hoje está a praça do bairro, havia um alagado ou, como dizem alguns moradores, um brejo.
- > **HOJE**, Bela Aurora tem um dos melhores centros comerciais de Cariacica.

Fonte: moradores e comerciantes do bairro

## COMO FAZER CONTATO

### Sugira uma reportagem

Os moradores de Bela Aurora, em Cariacica, podem sugerir reportagens sobre o bairro. As sugestões podem ser enviadas para o e-mail [atcomvoce@redetribuna.com.br](mailto:atcomvoce@redetribuna.com.br), com nome e telefone. Quem mora em outro bairro também pode convidar a equipe de **A Tribuna com Você**.

## AS RECORDAÇÕES

ADEMIR RIBEIRO/AT



**DEJAIME:** carrinho de rolimã

### Saudades do sossego na avenida principal

O garçom Dejaime Manoel do Rosário Filho, 50, disse que mora em Bela Aurora há 45 anos e sente saudades da época em que as crianças podiam brincar sem perigo pelas ruas e, principalmente, na avenida principal do bairro.

“Eu mesmo desci muito a ladeira da avenida principal em cima de um carrinho de rolimã. Hoje, é impossível. Nela passam muitos veículos e sempre tem engarrafamento. Sinto saudades do sossego”, disse.

ADEMIR RIBEIRO/AT



**TEREZINHA:** união dos moradores

### Moradores construíram uma estrada no morro

Quando o assunto é a história de Bela Aurora, a aposentada Terezinha da Silva Rafael, 74 anos, sabe tudo.

Morada do bairro há mais de 30 anos, ela lembrou que boa parte do terreno que hoje faz parte da comunidade era mata. “Com o tempo é que foram loteando o espaço.”

Segundo ela, logo que chegou, havia cerca de 50 casas, todas feitas de tábuas e existia muita lama. “Os carros não entravam no bairro. Foi preciso a união dos moradores para abrir uma estrada. Eles juntaram dinheiro e fizeram um caminho, no morro.”