

Cidades

A TRIBUNA COM VOCÊ

Ginástica muda rotina de mulheres

Moradoras acima de 50 anos de Nossa Senhora da Penha, em Vila Velha, praticam a atividade física no centro comunitário

118147
Kamila Rangel

A prática de exercícios físicos está mudando a rotina de mulheres da terceira idade, no bairro Nossa Senhora da Penha, em Vila Velha. Em vez de ficarem em casa, elas optam por fazer ginástica de graça no centro comunitário e se distrair.

Sob a orientação de uma professora de educação física, as aulas são realizadas duas vezes por semana, às terças e quintas-feiras. Para participar, basta ir até o local e levar um atestado médico, com a liberação de um especialista para a prática das atividades.

Um grupo de 40 mulheres, com

idade acima de 50 anos, participa da ginástica.

“Eu tinha artrose no joelho esquerdo e, depois dos exercícios, não sinto mais nada”, disse a coordenadora do Grupo da Terceira Idade do bairro, Maria da Conceição Almeida de Sá, 66.

A dona de casa Neusa Gusmão Dadalto, 70, faz ginástica no centro comunitário há 10 anos e garante que a atividade é uma ótima saída para se afastar dos males que geralmente aparecem com a idade.

“Os exercícios, além de ajudam a gente a andar e a melhorar a postura, nos livram da tristeza. A ginástica é uma forma de não deixar a depressão chegar e, também, de fazê-la sair da nossa vida.”

De acordo com a professora do grupo, Cláudia Lopes Javarini, além de melhorar a qualidade de vida das participantes, a atividade ajuda a desenvolver o convívio em sociedade.

“É um ambiente descontraído e as mulheres se sentem mais felizes. A gente aproveita os encon-



FOTOS: ANTONIO MOREIRA/JAT

MEMBROS do grupo da Terceira Idade do bairro Nossa Senhora da Penha

tros e também faz orações e brincadeiras”, contou.

A ginástica é realizada com exercícios de relaxamento e alongamento. “Muitas alunas chegam com dores e problemas nas articulações e acabam melhorando.”

A afinidade entre as alunas é comprovada pelas atividades que elas promovem, em grupo, mesmo fora do ritmo da malhação. Elas organizam passeios e viajam pelo Estado, sempre que podem.

SOLUÇÃO

O que o projeto A Tribuna com Você ajudou a resolver, na última vez em que esteve no bairro Nossa Senhora da Penha, em Vila Velha, em março de 2003?
 > OBRAS e sinalização em ruas do bairro.

Fonte: Associação de Moradores.

TERMÔMETRO



REIVINDICAÇÕES

Diversão - Os moradores pedem a construção de uma área de esporte e lazer no bairro. Atualmente, as crianças brincam na rua.



RESPOSTA - A Prefeitura de Vila Velha explica que o bairro não dispõe de áreas livres para a construção de um espaço de lazer e informa que está avaliando terrenos particulares que sejam passíveis de desapropriação.

Educação - A comunidade pede a construção de uma creche. Mesmo com unidades no Ibes e em Santos Dumont, muitas crianças ficam sem vaga para estudar.

tão, no Ibes, que vai atender às demandas desse bairro, de Santa Inês e de Nossa Senhora da Penha.

Além disso, um convênio com o Estado, no valor de R\$ 8,9 milhões, vai permitir investimentos em obras de reforma e ampliação de escolas de ensino fundamental e na construção de novas unidades de ensino infantil.

RESPOSTA - A Prefeitura informa que em agosto será inaugurada a Unidade Municipal de Ensino Infantil Rosa Tris-

Infraestrutura - A população solicita a pavimentação da rua Messias Gonçalves Correia, para acabar com o lixão a céu aberto.



RESPOSTA - A prefeitura informa que todas as ruas do bairro serão pavimentadas nesta gestão. Explica, ainda, que o projeto Cidade Limpa retirou mais de 70 mil toneladas de lixo e entulho das ruas do município.

O PREFEITO RESPONDE

Prefeito, quando o senhor vai melhorar a iluminação pública das ruas do nosso bairro? À noite, muitas vias ficam escuras, trazendo insegurança à população.

VANESSA CALIXTO COELHO, 20, operadora de caixa



NEUCIMAR FRAGA - Na gestão passada, o Programa Reluz reduziu os custos, mas, por outro lado, diminuiu a eficiência energética e, conseqüentemente, a luminosidade das ruas. Já está em estudo, entretanto, a contratação de um novo programa, para aumentar a capacidade energética sem aumentar o consumo e o custo.



O senhor tem algum projeto para melhorar a pavimentação das ruas do bairro? A rua Humberto Lorenzutti, por exemplo, está cheia de buracos.

JÚLIO CÉSAR DA SILVA COUTINHO, 32, técnico em mecânica

NEUCIMAR FRAGA - Nós já iniciamos as obras de duas ruas de Nossa Senhora da Penha, dentre elas a Humberto Lorenzutti. Em nossa gestão, vamos pavimentar todas as ruas do bairro.

Prefeito Neucimar Fraga, quando o senhor vai fazer a obra de macrodrenagem na avenida José Ramos de Oliveira? Quando chove, a água fica retida, causando alagamentos em Nossa Senhora da Penha e em bairros vizinhos.

ITAMAR FERNANDES DE ALMEIDA, 64, líder comunitário



NEUCIMAR FRAGA - Realmente, o canal que corta o bairro está sem dragagem e limpeza há muitos anos. Nosso programa vai limpar, dragar e fazer a drenagem do canal que corta os bairros Ibes e Aribiri. Já iniciamos a obra no sentido Aribibi/Ataíde.