

Bem-Estar integra Idosos da Região

05-Set-2018

Projeto
foi criado para aproximar a população da Polícia Militar

Tiago Santiago

O programa Bem-Estar nasceu há seis anos, com o sargento Menezes, com o intuito de integrar a população dos bairros do Pari, Belém, Brás, Mooca, Vila Maria e Vila Guilherme, junto a Polícia Militar, através de aulas de ginástica, dicas de saúde e instruções primárias de segurança pública.

As aulas de educação física são lecionadas pelo cabo Barreto, formado e habilitado em Educação Física pela antiga Uniban. As atividades são realizadas ao lado da Base Comunitária Pari, pertencente à 3ª Cia do 13º BPM/M, na Praça General Humberto de Souza Melo, às quartas e sextas feiras, e às terças, quintas e sextas feiras na ONG ReciclaZáro, no horário das 8h às 9h30. E os dias em que ocorrem a atividade dependem do plantão do cabo Barreto. O projeto é aberto a todas as faixas etárias, porém, hoje é voltado basicamente para a Terceira Idade, devido à grande procura. O cabo Barreto procura aplicar e executar os exercícios de uma maneira personalizada. O treino é igual para todos, porém Barreto procura atender cada um conforme suas necessidades, como Personal Training. O professor orienta, avalia e conhece cada aluno, para que, dependendo de uma limitação ou um problema de saúde, o exercício passa a ser mais específico, e ele vem com o propósito de melhorar o desempenho da saúde do aluno. Mais Saúde

“Cada pessoa é um caso, tem gente que tem uma saúde muito boa aqui e elas só querem manter a saúde aqui. Outra pessoa, por exemplo, tem tendinite, bursite, artrose, ou um problema no nervo ciático. Outras saíram de uma cirurgia recentemente ou de uma fisioterapia, e eu instruo com exercício para fazer o fortalecimento, vou especificando para cada um”, explicou o cabo Barreto.

O projeto é aberto a todos do bairro, e como qualquer outro programa, requer cuidados e financiamento. Agora, carece um pouco de patrocinadores que possam ajudar a fazer com que estas ações continuem a melhorar a integração da comunidade. Ajudas como materiais esportivos, roupas e divulgações, por exemplo, são bem-vindas para o programa continuar respirando. Qualquer interessado que queira conhecer o projeto e participar das ações, contatar a equipe do Bem-Estar, no fone 2695-4862 – Base Pari.

Valorização da PM

Com carinho e respeito, o cabo Barreto passou a ser referência para o público da Terceira Idade no bairro. É o que diz a aluna Norda, de 68 anos “Barreto tem paciência com a gente. Ele ensina o que pode fazer dentro do nosso limite”

A aproximação da PM está ajudando a mudar a relação da população com o bairro. Este tipo de ação auxilia a população de idosos do bairro a se integrar, a socializar o idoso. É o caso da aluna Marlene, de 73 anos, que relatou estar vencendo a depressão com ajuda das aulas, pois por meio das atividades, faz amizades, interage e se relaciona com outras pessoas, além do condicionamento físico e mental que a aula proporciona

Resgate da auto-estima

“O projeto significa vida, saúde, sair um pouco do marasmo que a Terceira Idade nos oferece. O projeto veio resgatar tudo que a gente não teve de oportunidade de fazer na juventude”, disse a aluna Denise, de 58 anos

A partir desse relacionamento, a PM passa a conhecer mais a comunidade, o que se passa no dia-a-dia através dos alunos. “É uma segurança pra nós, porque quando a Polícia Militar está próxima, fazem ações para sua proteção”, relatou Daniele Arruda, nutricionista e estudante de 31 anos