

Viver é vencer

“Digam o que disserem, o mal do século é a solidão, cada um de nós imerso em sua própria arrogância esperando por um pouco de afeição”

Renato Russo (1960 - 1996), banda Legião Urbana

Fotos: Mário Villaescusa

“Viver é Vencer” se formou com a procura e a proposta de usuários dos grupos de hipertensão, diabetes e saúde mental, que participavam de reuniões limitadas a seis vezes por ano, na Unidade Básica de Saúde “Dr. Geraldo da Silva Ferreira” da Supervisão de Vigilância em Saúde – Jabaquara, da Prefeitura de São Paulo. Animados com os benefícios das atividades em grupo, os interessados propuseram encontros semanais que foram ganhando adesão. Após três anos de atividades, em 1999, o grupo passou a ser coordenado pela educadora Nobuka Sugavara Koga, no Ambulatório de Especialidades. Na ocasião, o sucesso foi tão grande que o número de participantes aumentou ainda mais. Como não havia mais espaço para acomodar os usuários, o grupo passou a se reunir em um galpão na rua Anita Costa, nº 155. Hoje, estão inscritas 232 pessoas, sendo 217 mulheres e 15 homens. A mais nova tem 59 anos e a mais idosa, 92 anos; mas a maioria tem entre 67 e 70 anos de idade. Decidiu-se, então, dividir o grupo em 13 subgrupos, cada um



Nobuka Koga (terceira da esq. para dir.): revitalizar e incorporar novos valores ao cotidiano

*Grupo reúne 217
mulheres e 15 homens
em 13 subgrupos em
encontros semanais*

com seu respectivo coordenador de atividades eleito pelos próprios componentes, com o objetivo de viabilizar as práticas da melhor maneira.

O grupo atua na comunidade através da participação

em ações de prevenção à dengue, à AIDS e na campanha de vacinação do idoso e da poliomielite. Confecciona agasalhos doados a idosos e crianças que moram em abrigos e orfanatos e tem um coral, há mais de quatro anos, que é convidado para vários eventos na cidade. Realiza ainda atividades de lazer como festas para os aniversariantes a cada três meses, viagens - sendo três com recursos do grupo -, festa junina, bingos aos sábados e domingos

“Eu sofria de depressão e dores na coluna e melhorei muito. Quando a depressão reaparece, consigo superar me divertindo..”

Maria da Anunciação

e eleição da Miss Primavera. Em 2005, foi eleita a senhora Isaura Yoshijima, de 74 anos. O grupo “Viver é Vencer” foi convidado para acompanhar adolescentes em um novo projeto da subprefeitura do Jabaquara.

“O principal objetivo do Viver é Vencer é a ressocialização, combater a solidão, o ninho vazio, o limitar a vida à tarefa de guardiã da casa ou dos netos. Há uma revitalização, novos valores são incorporados ao dia-dia, os desejos e sonhos renascem. Os familiares relatam melhora no relacionamento em casa, principalmente, uma capacidade maior de diálogo que ameniza os conflitos de geração. Os participantes descobrem que é possível ser feliz, ter liberdade para organizar e ser dono da própria vida”, destaca Nobuka Sugavara Koga, educadora de saúde pública do Ambulatório de Especialidades.

Maria da Anunciação dos Santos

Participa do grupo desde 1999, tem 75 anos, é viúva e não



tem filhos. Foi encaminhada ao grupo pelo seu médico que considera um amigo e um irmão. “Eu sofria de depressão e dores na coluna e melhorei muito, o grupo é uma benção de Deus, nunca faltei. Quando a depressão reaparece, consigo superar me divertindo, recebendo e fazendo visitas e o medo de morar sozinha desapareceu”. Considera a educadora Nobuka uma pessoa maravilhosa, muito dedicada e afirma: “Se houvesse mais pessoas como ela, o mundo seria bem melhor”. Conseguiu superar a tristeza da morte do marido, há cinco anos. Viajou pela

primeira vez aos 70 anos de idade, algum tempo após a morte do marido, que viajava sozinho nas férias, alegando que trabalhava muito e tinha o direito de descansar em paz, como se o trabalho doméstico não cansasse.

Maria Severina da Silva

Tem 62 anos e, em 1999, foi encaminhada ao grupo pelo psiquiatra porque estava deprimida e não queria mais viver. “Fui abandonada pelo meu marido aos 47 anos, com 6 filhos. Era analfabeta. Nobuka me levou à Igreja São Judas, onde havia um curso de alfabetiza-

“Como o dinheiro não dá, trabalho em casa de família passando roupas, e olhando crianças”

Margarida



ção. Não tinha vaga, mas me dispus a assistir a aula em pé, sentava-me apenas quando um dos alunos faltava”. Aprendeu a ler e a escrever e estudou até o quinto ano do primeiro grau. Hoje, se orienta bem na cidade, não se perde mais. Faz visitas em casa de pessoas que sofrem de depressão para ajudá-las. Trabalha em casa e se considera uma pessoa feliz.

Margarida José Maria

Mineira, de Pouso Alto, mudou-se para São Paulo com 16 anos e hoje, com 92 anos, mora sozinha. É viúva há 58 anos,

tem dois filhos e é tataravó. Recebe 400 reais por sua aposentadoria, paga o aluguel, água e luz numa casa com banheiro e pia do lado de fora. “Um dos meus filhos amputou as duas pernas e ainda consigo ajudá-lo. Como o dinheiro não dá, trabalho em casa de família passando roupas e olhando crianças”. Não foi feliz no casamento, está lúcida e sofre de hipertensão há pouco tempo. Considera o grupo um apoio e uma felicidade. ●

Assessoria Técnica
Márcia Kersul

ATIVIDADES DO GRUPO “VIVER É VENCER”

Terças-feiras

8:30 - Alongamento e ginástica com fisioterapeuta Rosely Kiniko Nishida, da Secretaria Municipal do Esporte.

9:30

- Reuniões dos subgrupos.
- Palestras.
- Programação.
- Avaliação das atividades.

10:30 - Lanche preparado pelo grupo.

11:30 - Ensaio do Coral com 50 participantes com o prof. Marcos Roberto de Oliveira, da Oficina Cultural do Estado, da Secretaria Estadual da Cultura e Esporte.

12:30 - Almoço.

13:00 - Reunião de avaliação e planejamento com os coordenadores de grupo.

14:30 - Dança de salão com o prof. Adelson José Brunelli, da Coordenadoria do Idoso, da Secretaria Municipal do Idoso.

Quintas-feiras

8:30 - Alongamento e ginástica com fisioterapeuta Rosely Kiniko Nishida, da Secretaria Municipal do Esporte.

9:30 - Aulas e Oficina de Pintura em Tecidos-Tricô-Crochê.

10:30 - Lanche.

11:30 - Dança circular.

12:30 - Almoço.

13:30 - Jogos de Salão.