



**CENTRO DE MEMÓRIA DO ESPORTE – CEME/UFRGS
PROJETO MEMÓRIA DO PROGRAMA ESPORTE E LAZER DA
CIDADE (PELC) E VIDA SAUDÁVEL**

**CLIPPING DAS NOTÍCIAS PUBLICADAS NO SITE DO MINISTÉRIO DO ESPORTE
SOBRE O PROGRAMA ESPORTE E LAZER DA
CIDADE (PELC) E VIDA SAUDÁVEL – Maio a Junho de 2005**

Organização: **Centro de Memória do Esporte – CEME/UFRGS**



**CENTRO DE MEMÓRIA DO ESPORTE – CEME/UFRGS
PROJETO MEMÓRIA DO PROGRAMA ESPORTE E LAZER DA
CIDADE (PELC) E VIDA SAUDÁVEL**

**NO MÊS DE MAIO DE 2005, NÃO HOUE NOTÍCIAS PUBLICADAS NO SITE DO
MINISTÉRIO DO ESPORTE SOBRE O PROGRAMA ESPORTE E LAZER DA CIDADE
(PELC) E VIDA SAUDÁVEL**



CENTRO DE MEMÓRIA DO ESPORTE – CEME/UFRGS
PROJETO MEMÓRIA DO PROGRAMA ESPORTE E LAZER DA
CIDADE (PELC) E VIDA SAUDÁVEL

Programa Esporte e Lazer da Cidade muda realidade de caminhoneiro no RS

02/06/2005, 10:23

A vida de Heitor Costa, 68 anos, mudou desde que começou a participar do Programa Esporte e Lazer da Cidade, no núcleo da Associação Esportiva Rodoviária de Bagé (DAER). Vítima de um AVC (acidente vascular cerebral) em junho de 2004, que paralisou todo o lado direito do corpo, o caminhoneiro, que durante 48 anos trafegou pelas estradas do Brasil e do exterior, não se acomodou e deu um novo rumo a sua história. Heitor sente na pele os benefícios que o esporte oferece no restabelecimento do aparelho locomotor. O primeiro passo para essa mudança radical foi aceitar um convite da esposa, Vanda Azevedo, 63 anos, para acompanhá-la durante as aulas da ginástica da melhor idade do Esporte e Lazer da Cidade. Para a coordenadora do núcleo do DAER, Josimari Quadros, dona Vanda foi sábia. "A esposa conseguiu, ao atrair o marido para o projeto, ocupar o tempo ocioso de Heitor levando-o a partilhar das boas companhias - beneficiários e monitores do programa", justifica a educadora. Heitor deixou de lado a depressão e resgatou a auto-estima. Graças às atividades de fortalecimento muscular do programa, feitas quatro vezes na semana, Heitor passou a manifestar um quadro evolutivo. Os exercícios, que duram em média uma hora, são acompanhados pelo professor de Educação Física do programa, Lisandro Milano. "No Esporte e Lazer da Cidade, Heitor participa de atividades de alongamento e de relaxamento, um trabalho que fez com que ele melhorasse bastante", avalia o monitor. A alegria de viver está estampada no rosto de Heitor e pode ser constatada pelos vizinhos, amigos e familiares. Hoje, ele deixa de lado a cadeira de rodas e caminha com os próprios pés da sua casa até o núcleo do DAER, onde funciona o Centro de Tradições Gaúchas (CTG). "A fisioterapia que fiz após o acidente não me fez tão bem quanto as atividades do programa Esporte e Lazer da Cidade fazem", revela. Segundo o ministro do Esporte, Agnelo Queiroz, que também é médico, a prática de atividades físicas é fundamental em qualquer processo de reabilitação. "O resultado positivo - físico e mental - de Heitor demonstra a importância que o esporte exerce como ferramenta de promoção de saúde. Isso é a prova de que quem se exercita tem melhor qualidade de vida e maior longevidade", garantiu. De acordo com o prefeito de Bagé, Luiz Fernando Mainardi, a expectativa é que o número de contemplados pelo Programa Esporte e Lazer na Cidade seja ampliado. "Além dos 2.600 moradores contemplados, temos uma lista de espera com mais de 700 pessoas. Nossa previsão é que, em breve, o Ministério do Esporte amplie o atendimento para 3.300 beneficiários", antecipa Mainardi. Esporte e Lazer na Cidade - O Programa Esporte e Lazer da Cidade atende atualmente cerca de 284 mil pessoas, em mais de 470 núcleos instalados em 15 estados do Brasil, assegurando 2.749 empregos diretos. Em todo o estado do Rio Grande do Sul, são contempladas 9.517 pessoas: 5,6 mil crianças e jovens, 2,4 mil adultos, 1,1 mil idosos e 417 portadores de deficiências e necessidades especiais. Além desses números, o programa ainda gera trabalho e renda para 270 pessoas. Além da prefeitura de Bagé, são parceiros do Ministério do Esporte o Sesc/RS e as prefeituras das cidades de Porto Alegre e Ivoti. Carla Belizária

Fonte: <http://www.esporte.gov.br/index.php/noticias/24-lista-noticias/41248-programa-esporte-e-lazer-da-cidade-muda-realidade-de-caminhoneiro-no-rs>