

ANEXO 03

Entrevista nº 1- Realizada dia 23 de janeiro das 16h às 17 h, no domicílio.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 1

Idade- 93 anos

Estado Civil- casada, ahh viúva

Profissão- Dona de Casa

Escolaridade- 4ª série, naquela época era o que tinha, mulher não precisava estudar...

Rendimento Mensal- Dois (02) salários mínimos

Filhos? Quantos? 5, faleceu um há oito anos

2- Fale um pouco de sua vida:

Me casei com 17 anos e tive o primeiro filho com 18 anos e o último com 27 anos. Trabalhei em casa, com o marido, criando os filhos. Fiquei viúva faz 13 anos. Tinha oitenta... não lembro mais...

Além dos filhos, tinha os estudantes que moravam pra fora e não tinham onde morar, ficavam aqui em casa para estudar, pra ir no Grupo escolar. Cuidava como se fosse meus filhos, roupa, comida... eu era responsável por eles aqui dentro de casa.

Até duas casaram e convidaram eu e meu marido pra padrinhos. Nunca me incomodei com eles. - Seus filhos vem lhe visitar?

Meus filhos vem me visitar frequentemente, os netos, mas agora não vou na casa deles muito porque tenho medo de sair sozinha. Tenho medo de ladrão, ser assaltada. Eu pegava o ônibus aqui, ia fazer compras, agora não! Só com acompanhante, fico em casa, mas saio bastante, só se for com acompanhante. A gente liga o rádio e só o que escuta é assalto. Daí uma idosa, assim, eu tenho medo!

3- Há quanto tempo a senhora frequenta o Grupo Coração Alegre?

Acho que faz uns 18 anos. Eu fui uma das primeiras...

4- O que lhe motivou a fazer parte desse Grupo? Como teve conhecimento desse Grupo?

Fui convidada pela mãe da nossa professora. Veio aqui, e disse tu vai, vai... e meu marido tava doente e disse vai, eu fico em casa.

- Por que ele não a acompanhava?

Ele não tinha mais condições de ir junto, tava muito doente.

- Durante todo esse tempo a Senhora não parou mais?

Não, eu parei dois anos. Agora faz oito anos que eu perdi o filho, tinha 3 filhas mulher e dois filhos homens. Morreu assim de repente, foi fazer uma coisa no coração, como é o nome? Veia entupida. E faleceu ali. Daí fiquei dois anos sem ir no grupo. Muito, muito depressiva! Porque

era o filho que tava mais presente comigo. Mas Deus quis assim! Daí a professora disse assim: mas não, te lembra que o Paulo dizia: mãe hoje é o dia da tuas velhas! Vai mãe. Daí a professora disse que o meu filho tava sofrendo lá. Daí comecei a ir. Mas tava muito triste, meu marido já tinha morrido, fiquei sozinha. Os filhos já tinham saído todos de casa, “tavam” casados.

Fiquei depressiva mesmo! Não tinha vontade de fazer nada, muito menos sair de casa, era o filho mais apegado a mim, morava ali óhh, do outro lado da rua (mostrou-me a casa onde o filho morava). Mas de tanto me insistirem, voltei pro grupo. Felizmente com o grupo eu levantei. A solidão que eu tava sentido, a tristeza, me motivou pra voltar pro grupo. E tô até hoje.

5- A senhora sempre fez exercícios físicos ou só depois de uma certa idade?

Meu exercício físico era na enxada, na lavoura, no tanque lavando roupa, nunca tinha feito caminhada na rua, só em casa cuidando filho. E costura. Me aposentei como costureira.

- Então a senhora tinha uma profissão?

Sim, naquela época pra gente se aposentar era só declarar que era costureira, daí consegui me aposentar. Meu marido se aposentou como agricultor. Daí quando ele morreu fiquei com a minha aposentadoria e a pensão dele.

6-Foi percebida alterações na sua saúde depois que começou a participar do Grupo? Em que sentido?

Eu nunca fui de comer muito, comidas gordas, frituras, carnes...parece que o fígado não aceita...sabe? tenho trinta e sete kg (37), mas tenho muita saúde. O que sinto que melhorou mesmo foi aquela tristeza que tinha e agora não tenho mais...Eu sempre fui nervosa, principalmente depois que perdi o filho, e até antes! O marido era doente, eu cuidava e ficava nervosa. Mas lá no Grupo a gente conversa, brinca, dança e é muito bom! Só pensar coisas tristes não dá né? E gosto de participar dos eventos, sou a “boneca do Grupo”, daí vou em todas as jantás, domingueiras, tenho de representar o Grupo...gosto de ficar com as pessoas...

7-Como a Senhora percebe as aulas de exercícios físicos? Consegue acompanhar todas as etapas?

Nesse ano que passou eu consegui (2018). Agora vamos ver nesse. Mas acho que vou conseguir. Sempre gostei das aulas, fazem bem pro meu corpo. Gosto de tudo...dos alongamentos, dos exercícios e da recreação do fim da aula...de tudo!

- A senhora tem alguma doença crônica?

Não tenho nada. A coluna às vezes me incomoda e artrite, mas o resto graças a Deus não sinto nada. Minhas filhas tomam remédio pra pressão alta, eu não...

8-Como a senhora se sente depois que chega em casa após as aulas?

Aliviada! Com a cabeça, o corpo, me sinto bem mesmo! Até tem muitas mais “novas” que eu e vejo que faço melhor os exercícios que elas! (Risos...) A Ana mesmo...disse que faço melhor que ela! Me faz bem pra cabeça ir na aula e encontro minhas amigas. Por eu ser a mais “velha” e pequeninha eu acho, todas vem me abraçar e beijar...é bom...

9-Percebestes mudanças nas suas relações sociais com amigos e vizinhos após sua entrada no Grupo? Em que sentido?

Melhorou bastante! Viajei muito, na praia mesmo, fui 7 anos seguidos, daí perdi o filho e desanimei. Daí quando retornei já me senti mais idosa e na praia não fui mais, nunca gostei da água, tenho medo, ia mais pra acompanhar o grupo, as brincadeiras, passear na beira do mar, mas entrar no mar não. E ficar uma semana fora de casa, não vou mais. Mas todos os anos vou a Irai, nas águas termais. Lá eu gosto, a gente fica 3-4 dias e já disse que enquanto tiver forças, lá eu vou. E são nesses momentos que mais gosto, quando tô junto com as outras pessoas. Parece que o tempo renova a gente! Quando brincamos me sinto bem, talvez porque no meu tempo de guria, não podia, tinha de trabalhar. E viajar só depois com o grupo mesmo, porque nunca tive condições e não teria agora.

Danço a tarde toda, chego em casa e percebo que fiz a coisa certa. Vale a pena, tô vivendo e é bom porque as colegas do grupo me procuram, tenho muito bom relacionamento com o grupo. Meus bisnetos dizem que eu tenho de me cuidar pra ver os filhos deles! Vamos ver. Se continuar assim, acho que vou ver! Com os vizinhos sempre me dei bem, não gosto de complicar com nada!

10-Seu ânimo para fazer os serviços domésticos, serviços bancários e cuidados pessoais melhoraram, pioraram ou não teve alteração depois que a senhora entrou para o Grupo? Em que sentido?

No Banco não vou mais tenho medo de sair e ser assaltada e quando vou consultar minha filha vai junto. Quanto a casa, eu mesma que limpo. Melhoraram bastante!

- A senhora consulta regularmente?

Consulto, mas meu médico, o Doutor Crossete sabe? Ele é Homeopata. Me trato com ele. Vou lá, ele me olha...me pesa (37 kg) e dá uns comprimidinhos pra artrite. É só o que tomo. Minha filha vai comigo...

- A senhora acredita que esta disposição para fazer as coisas, lidar na horta e, viajar seja resultado dos exercícios físicos ou não?

Sim! Se eu não pertencesse ao grupo não iria, não viajaria. Ficaria em casa sozinha e já tava enferrujada. Depois que perdi o filho, se não fosse o grupo, acho que estava trancada em casa desde aquela época. Eu dizia o seguinte: marido é marido, mas filho é um pedaço da gente! É uma dor muito grande. Já tinha perdido o marido, não tinha apoio aqui dentro de casa, a casa é grande, me senti mais sozinha. Em cinco anos perdi o marido, o filho e o genro. Tem de ter muita força pra continuar. Muita saúde e muitos amigos. Foi o que me fez continuar vivendo.

E o grupo me levantou, me carregou. Os exercícios físicos me dão firmeza pra caminhar, fazer as coisas dentro de casa, me sinto bem depois das aulas. É preciso a gente se mexer, ainda mais na minha idade. Claro que não é como antes, mas me sinto bem...

Quanto aos meus cuidados pessoais? Eu que tomo banho, me arrumo, faço minha comida...sou bem independente!

11-Como a senhora percebe o seu envelhecimento? E se pudesse voltar no tempo, o que faria de diferente para ter uma qualidade de vida melhor?

Sou tranquila, é a natureza da gente. Tem de ser assim né? Antes eu fazia tudo rápido, agora não, ainda faço minhas coisas, mas tem de ser mais devagar, com calma...

Nunca fiz nada de errado na juventude, nunca fumei, nem bebi, sempre comi pouco...trabalhei muito...acho que não faria nada de diferente...

12-Qual seria a melhor forma de envelhecer? O que lhe chama mais atenção nos jovens?

O que que eu vou te dizer? Eu acho que é envelhecer com saúde, caminhando, a cabeça e a memória boa. Às vezes eu me esqueço, abro a geladeira e pergunto o que vim pegar aqui? Mas conto pros vizinhos e eles dão risada, dizem que também são assim, a filha, as netas esquecem também! Mas acho que não se pode ficar sozinha o tempo todo...tem de ter compromissos com alguma coisa, corpo, Igreja..., um jeito de sair de casa e ficar em contato com outras pessoas...-

- E quanto aos jovens?

Quanto aos jovens? Interessante não é? Apesar que os jovens de hoje não “é” como antigamente, que esperança. Parece que eles não tem disposição de fazer uma coisa e outra. Tão sempre cansados, eu vejo pelos meus netos, tão sempre cansados. Me sinto melhor que os jovens, faço as coisas. Na minha época não, a gente fazia o serviço, casei nova, naquela época era a idade, hoje todo mundo vai estudar, naquela época não, tirava até o quarto Ano já tava formada. Eu tinha 12 anos e ganhei a máquina de costura, já fui aprender a costurar, fazia roupas pros meus irmãos, com sacos, hoje nem vem mais eu acho. Costurava pra casa e pra fora pra ajudar a mãe. Só estudei até a 4ª série porque não tinha mais estudo ali e ir pra cidade os pais não podiam, não tinham condições.

Naquela época a filha mulher não tiravam de casa, ficava pra aprender os serviços de casa.

Notas da entrevistadora:

Agradei a entrevista, me ofereceu um doce, e comentou que cozinhar coisas demoradas não cozinhas mais. O que gosta mesmo de fazer são três coisas: ler, fazer crochê e lidar no pátio. Inclusive quando eu cheguei para fazer a entrevista, ela estava no pátio limpando as flores, tirando os inços! Na hora de ir embora, me acompanhou até o carro.

Se locomove muito bem, percebi sua alegria de fazer parte do grupo, como ela comentou que foi graças a ele que teve coragem de continuar a viver. É bem quista pelo grupo, foi escolhida a boneca de 2018! Mostrou muitas fotos da família com orgulho, todos bem encaminhados na

vida. Comentou quando mostrou fotos de alguns netos, que hoje em dia é tudo diferente! No tempo dela, não escolhiam roupas, era o que tinha. As roupas de um passava para os outros irmãos e hoje não, os netos são exigentes, só querem coisas da moda, de marca e não fazem muita coisa. No tempo dela era diferente!

Contou que seus filhos e netos ficam contente dela participar do Grupo. Tem 14 netos, 10 bisnetos e vai ser tataravó!

Pelo que pude perceber, no Grupo ela é uma pessoa muito querida e está sempre rodopiando, dançando, consegue acompanhar todos os exercícios. Me pareceu bem contente de estar junto ao Grupo.

Entrevista nº 2- Realizada dia 24 de Janeiro das 18h às 19:20h no domicílio da mesma.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 2

Idade- 91 anos

Estado Civil- Viúva

Profissão- Dona de Casa

Escolaridade- 4º Ano

Rendimento Mensal- Aposentadoria, mais pensão do marido. Vivo bem e tem mais um dinheirinho na poupança...dá uns 5 salários mínimos...

Filhos? Quantos? 4

2- Fale um pouco de sua vida:

Na campanha (interior) ia na aula quando dava. Tinha de trabalhar e não podia ir...lá de vez em quando, mas o dia que eu ia conseguia acompanhar os outros. Nunca ficava pra trás! Eu tinha muita vontade de estudar, era “longinho” a escola da casa, mas nós “ia” a pé. Mas depois não tinha como continuar...o pai disse que não precisava...Me casei com 21 anos, e sempre trabalhei na lavoura. Éramos em sete irmãos, 5 filhas primeiro, depois nasceram os dois rapazes. Por isso que a gente ia pra lavoura. Meu pai era doente e a gente tinha de ajudar. Todos trabalhavam na lavoura e eu ainda costurava pra todos, com aquela maquininha de mão. Fazendo roupa pro pai, pra mãe, pros irmãos, sem aprender, copiava pelas outras roupas e ia fazendo.

- Qual sua profissão?

Me aposentei como costureira, mas nunca fui costureira mesmo, era só para os de casa. Era profissional de lavoura mesmo.

Quando nós viemos embora pra Boca do Monte, a gente morava em Santa Maria, colocamos uma leitaria, eu e meu marido, Deus me livre! Como eu trabalhava! Plantava pra manter as vacas e tirava leite.

Naquela época, fundamos uma associação, pra baile particular. Com convite, mas naquela época não podia misturar as “cor”, negro não dançava com branco. Os brancos não aceitavam. Daí meu genro quis fazer essa sociedade pra melhorar. Ai fizemos, ele fez as papeladas, tudo direitinho e fizemos a sociedade. Mas daí em pouco tempo, aquele salão não deu mais, era muita gente. Ai deram jeito de fazer esse clube novo, mas meu marido sempre ficou participando e eu também. Ficamos 7 anos na copa do clube. A gente trabalhava muito, mas era tempo bom. Por que a gente via as pessoas, conversava. Nunca ficava sozinho. Um dos fundadores do Clube Concórdia que hoje faço atividades físicas, foi meu marido! E eu trabalhei junto, depois “continuemos”, até que ele adoeceu. Fizemos 50 anos de casados. Uma festa que tudo mundo disse que nunca tinham visto uma festa tão animada e bastante gente como foi nossa Bodas de Ouro!

Ficamos 50 anos casados, ele morreu um mês depois e dali pra cá fiquei viúva, e fiquei com a chácara lá embaixo, mas daí vendi. Já tava morando aqui. Os filhos já eram todos adultos quando fiquei viúva.

3-Há quanto tempo a senhora participa do Grupo?

Desde que começou, e ainda não gosto de faltar, gosto de ir sempre. Vou nas duas vezes por semana, nas aulas de exercícios físicos.

4-O que lhe motivou a fazer parte desse grupo?

Em primeiro lugar a professora que é muito querida, uma pessoa muito boa pra gente, e em segundo lugar, a amizade que a gente conseguiu com outras pessoas. A gente se conhecia, mas não era aquela amizade! E depois que começou a ginástica, ficamos mais amigas. É um tempo que a gente tem pra conversar, dar risadas, porque sempre trabalhei muito e nunca tive muito tempo de folga. Então o tempo que estou junto com outras pessoas me anima, eu gosto!

Não tenho ido mais nas águas termais, nem na praia por causa da saúde, canso muito. Então não vou.

O que me motivou pra fazer parte do grupo foram as amizades, a professora e os passeios, muito bom, viajar... Eu sempre viajei bastante com meu marido, com o grupo também, mas agora não gosto mais, canso muito.

- Há quanto tempo a senhora está viúva?

20 anos, meu marido também ia entrar pro grupo, mas não deu tempo. Ele era muito amigo das gurias, gostava de conversar. Daí fiquei 8 meses depois que ele faleceu sem ir, mas daí vieram me convidar e eu fui. Tava muito sozinha em casa e lá me animo.

5-A senhora sempre fez algum exercício físico ou só depois de uma certa idade?

Meu exercício era trabalhar, a caminhada que fazia era quando ia nos bailes. Saía daqui, dava uma hora de caminhada, eu e meu marido, a gente dançava a noite toda e amanhecia em casa. Pegava o sapato na mão e colocava o chinelo, pra poupar o sapato! Naquele tempo não era fácil de comprar, ainda mais morando pra fora. Chegava e ia direto trabalhar, tirar leite e fazer o serviço. Era tempo bem bom. Trabalhava muito, mas também se divertia. Nós “chegava” da lavoura de tardezinha, tinha um riozinho, um riacho, tirava o mais grosso da sujeira e depois chegava em casa tomava um banho. Eu comecei a ir na cidade fazer compras quando eu tinha 14 anos. Até então só em casa trabalhando. Vinha carregada com tecido pra fazer roupa pra todos de casa, comprava o que tinha de comprar na cidade, era pouca coisa porque a gente produzia quase tudo.

Daí juntava os dinheiro e ia comprar tecido para as roupas, vinha carregada, de trem, daí o pai vinha me buscar na estação. Tinha movimento, tinha trem que ia pra todos lugares. Era só o trem pra comercializar os produtos e passeios.

- Quanto a sua alimentação?

A nossa comida... nós “tinha” criação de porco sempre, então sempre foi feita com banha, até hoje cozinho com banha. Era o queijo, o leite das vacas, era o salame que a gente fazia, a banha, não tinha geladeira. A gente guardava a carne na banha pra não estragar. Sempre fui de comer comida forte, comida bem feita. A mãe não gostava do serviço de casa, mas cozinhar sempre cozinhou bem, mas era gorda a comida.

- Tem algum problema de saúde?

Não tenho nada. Nem colesterol, triglicérides, pressão alta às vezes tenho por causa dos nervos. Tenho um problema de bexiga, porque forcejei a vida toda. Coração é bom mesmo comendo o que sempre comi. Tenho excesso de cálcio, tomo remédio pra baixar. Sempre a nossa comida era a gente que produzia e cozinhava. Pouca coisa se comprava.

6-Quanto aos serviços domésticos, cuidados pessoais, consultas como estás se saindo?

Acho que bem. Ainda faço minha comida, lavo roupa, cuido do pátio, que é o que mais gosto. Quanto aos meus cuidados pessoais sempre fui caprichosa, meu marido, ... a gente não era rico, mas sempre tive o necessário, era muito trabalhador e gostava de me ver arrumada. Amanhã minha filha já marcou consulta, vou fazer uma “cirurgiazinha” pois o buraquinho da orelha, aumentou e não para os brincos, não gosto de ficar sem! Imagina ficar sem brincos? Nas consultas minha filha vai junto.

7-Quanto a sua saúde, percebestes alterações após sua entrada no Grupo? Em que sentido?

Sim, claro, eu já “tava” começando a sentir dor nas pernas. Daí quando entrei pro grupo, melhorei. Digo pra toda turma: façam exercícios, façam ginástica porque eu sou exemplo, eu garanto que se não fosse a ginastica não tava como tô agora!

- A senhora toma alguma medicação?

Sim, pra tireoide, pra circulação. O que incomoda mais. E às vezes tomo pra pressão porque fico nervosa.

-Nervosa com o que?

Sempre tem coisas que incomodam a gente. Qualquer coisa que surge já me preocupo. Mas o que me ajuda muito é o grupo. Quando saio das aulas, me sinto cansada, mas a cabeça fica boa.

8-Como a senhora percebe as aulas de exercícios físicos, consegue acompanhar todos os momentos?

Até agora tenho acompanhado, não é que tenho facilidade é força de vontade! Muita disposição não tenho, mas sei que é preciso, saio de lá bem aliviada, com o corpo que se mexe mais. Sem contar as risadas e animação toda lá!

9-A senhora percebeu mudanças nas suas relações sociais com amigos e vizinhos após sua entrada para o Grupo? Em que sentido?

Ah mais claro né? Sempre tive boa relação com as pessoas, sempre fui muito de conversar. Sempre gostei de conviver, de estar no meio das pessoas. Sou recepcionista no clube, porque gosto de conversar e conheço todo mundo. Agora já tô com dificuldades, canso de ficar de pé. Mas gosto de participar do grupo pra me manter no meio deles. Senão ia acabar ficando em casa sozinha! E isto não gosto.

10-Como percebestes o seu envelhecimento? E se pudesses voltar no tempo, o que faria de diferente para teres uma qualidade de vida melhor?

Percebi quando diminuí a velocidade de fazer as coisas, eu era mais ágil, agora canso. Eu mesmo me admiro, porque nunca pensei que ia durar tanto! Achava que ali pelos 80 já me ia. Tinha de fazer uma cirurgia da bexiga e disse que nem valia a pena, já tava velha. E agora já fiz 91 e tô aqui. Mas eu tô pronta! Já vivi que chega, mas isso é Deus que sabe.

Se eu pudesse voltar no tempo? Ahh isso não sei te dizer. A alimentação não me prejudicou e trabalhei muito, mas eu gostava e precisava. Então não tem o que faria de diferente.

11-No seu entendimento, qual seria o melhor jeito de se envelhecer? Explique:

Trabalhando...Se mantendo ocupada, é muito triste ficar parada, sem ter o que fazer! Tem de estar sempre no meio das pessoas...convivendo...senão eu acho que morre antes da hora! Mesmo com as mortes na família, o Grupo me ajudou muito, mas me acho muito forte nessa parte, mas a vida continua. A gente não é melhor que os outros tem de aguentar! Hoje tô com 10 netos, 10 bisnetos e uma tataraneta. Sei que envelheci, mas acho que faria tudo de novo!

12- O que lhe chama atenção nos jovens?

Ahh, a diferença é grande, como dia e à noite. Do jeito que a gente foi criado com o jeito de agora? Pelo amor de Deus! Morriam de fome se tivessem de trabalhar como eu trabalhei. Estão sempre cansados. Hoje em dia tem os estudos que no meu tempo era difícil, então só estudam. São desanimados...

Notas da entrevistadora:

Senhora com seus 91 anos que nunca vi aqui pelo bairro sem ser bem vestida, cabelos brancos e usa shampoo para não aparentarem amarelados e usa joias, até mesmo nas aulas. Quando cheguei em sua casa para a entrevista, estava sentada na varanda, muito calor, olhando os movimentos na estrada que passa em frente à sua casa. Por várias vezes a vi no centro da cidade e até mesmo em parada de ônibus, que é o transporte da Boca do Monte para o centro de Santa Maria para quem não tem carro.

É a mais velha das irmãs, e se mostrou preocupada com sua irmã mais nova, que é muito desanimada, não participa de nada e fica só em casa, esperando que as filhas façam alguma coisa para ela!

Possui casa própria e quando perguntei sobre os rendimentos, senti que era mais, mas foi reservada nesse assunto. É muito assídua nas aulas de exercícios físicos.

Entrevista nº 3- realizada dia 01 de março das 10 às 10:20 h no domicílio.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 3

Idade- 79 anos

Estado Civil- Casada, vai fazer 60 anos que somos casados em julho.

Profissão- Do Lar

Escolaridade- 4º Ano

Rendimento Mensal- dois salários mínimos

Filhos? Quantos? 5

2- Comente um pouco de sua vida:

Eu gostaria de ter estudado mais, mas o colégio era longe e eu “meia” sozinha e só tinha até a 5ª Série lá fora. As minhas colegas foram professoras, naquela época quem tirasse até a 5ª Série já podia dar aulas. Eu queria ir, mas o pai disse que não precisava ficar fora de casa, daí desisti. Me casei com 19 anos. Quando era solteira ia pra lavoura ajudar o pai e quando me casei também, deixava as “gurias” mais velhas cuidando das menores e ia ajudar o marido. Tinha de ajudar...carregar soja, colhia arroz...Essa foi a minha vida, trabalhava, só saia pra trabalhar nas lavouras e cuidava da casa, filhos e marido.

2- Há quanto tempo frequenta o Grupo?

Mais ou menos 18 anos.

3- O que lhe motivou a fazer parte do Grupo Coração Alegre?

Ahh tudo...a professora convidou, nós nos “entusiasmesmo”, ia com barro. Às vezes o marido levava de moto, mas quase sempre ia a pé. Não falhava, sempre gostei de ir.

- Era mais pelos exercícios físicos ou pelo fato de sair de casa?

Por tudo, gostava de ir, lá conversava com outras pessoas, em casa ficava quase que sozinha, sem ninguém pra conversar.

4- A senhora sempre fez exercícios físicos ou só depois de uma certa idade?

Nunca tinha feito nada disso. A gente fazia exercício porque trabalhava, tinha de trabalhar, mas nunca pensei na velhice, nunca tive tempo e naquela época não se falava nisso. Era trabalhar...não se preocupava com a saúde, nem tinha isso, morava pra fora...tudo longe.

-E quanto a sua alimentação?

Nunca fui de me cuidar. Só depois que fiz esses exames, da carótida, tenho de tomar remédio pra pressão. Dá vontade de comer essas coisas, bolinho frito, carne gorda, mas hoje sei que não posso. Nunca pensei quando era nova na velhice. Comia o que tinha e bastante, por que a

gente trabalhava pesado e dava fome. Se não sou gorda é porque tudo que comia gastava trabalhando...fome, cansada, chegava em casa e fazia aquelas paneladas e comia...

5-Quanto a sua saúde após a entrada no Grupo, como percebeu?

Acho que melhorou, já tinha dor nas pernas quando comecei. Se eu não caminho chega de noite as minhas pernas doem. Vou até a Igreja (católica) caminhando e me sinto melhor, vou e volto a pé. Os exercícios ajudam bastante.

6-Tem alguma doença crônica?

Por causa da pressão alta, tomo remédio e me dá arritmia. Tomo remédios há 30 anos. Sempre tive dor de cabeça daí um dia fui no “Postinho de Saúde” viram que minha pressão era alta. Comecei com os remédios e nunca mais parei, sempre 16-17 a pressão alta. Quando vou consultar os médicos já dizem: já comeu comida salgada? Mas não é....e no inverno piora.

7-Como percebes as aulas de educação física, consegues acompanhar?

Consigo acompanhar quase tudo. Às vezes não consigo com algum exercício, mas gosto mesmo das danças. Às vezes dá uma preguiça de fazer os exercícios, mas as danças não, eu gosto!

8-Quanto as suas relações sociais, percebestes diferenças depois da participação no Grupo?

(Tive explicar a pergunta): Como era sua vida, participava de algum Grupo, Igreja, conversava com os vizinhos mesmo antes de entrar para o grupo...

Melhorou, hoje saio mais, participo do Grupo, sou responsável pelo altar da Igreja (Católica), eu que troco a toalha, troco as flores, arrumo tudo...A professora sempre incentiva a gente a participar, que não tem que ficar parada em casa. Antes conhecia os vizinhos, mas não conversava, hoje vamos juntas pra aula. Sempre que posso vou nas jantás e almoços. Nas viagens não vou mais...Já fui uma vez pra praia e “pras” águas termais em Iraí, mas não vou mais...o velho (esposo) é meio esquecido e tem de ficar sozinho, daí não vou.

9- Como a senhora percebeu seu envelhecimento?

É...assim com o passar dos anos a gente nota que tá ficando velha...os netos tão ficando grande.

-Percebestes algo em relação a parte física?

Sim, menos agilidade, não consigo fazer o que fazia antes, a cabeça já não ajuda muito...mas fora isso não posso reclamar, foi ao longo do tempo... (parou pra mexer a panela, estava cozinhando...).

10-Como se sente para fazer os trabalhos domésticos, serviços bancários e seus cuidados pessoais?

Eu que faço tudo, cada dia limpo uma peça pra não cansar...um dia limpo o quarto, outro dia o banheiro...nunca deixo acumular. Serviço de Banco vou sozinha, vou receber, eu gravei a

senha...e nas consultas, as filhas vão junto. E quanto aos meus cuidados sou independente...gosto de me arrumar.

11-Se a senhora pudesse voltar no tempo o que faria de diferente para envelhecer melhor?

(Ficou pensando...) é... eu tinha pensado em estudar, quando vim pra cá (Boca do Monte) disseram que ia abrir uma escola “pros” mais idosos, mas não abriu. Não teria feito nada de diferente. Fui em baile, com a mãe e o pai junto, os bailes eram de dia. (Não respondeu mais sobre o assunto).

12-Pra senhora, qual o melhor jeito de envelhecer?

(Não entendeu a pergunta. Tive de repetir: Qual o melhor jeito de envelhecer: tendo amigos, saúde, sair de casa, ter compromissos, sozinha...)

Não gosto de ficar dentro de casa. Nos fins de semana se os filhos não vem, a gente vai...

(Comida queimando...) Quis parar, mas ela disse que não...colocou água.

Só não gosto de viajar longe, lugares perto eu vou.

Começou a falar do marido: Ele anda meio esquecido, levanta às 5 h da manhã e vai quebrar milho, trabalhar no serviço dele (amola facas, foices, repara equipamentos de lavoura manual), tem compromisso.

O marido entra na cozinha e lhe pergunto porque não participa do Grupo?

Ele responde: Mas eu dou cambalhotas, me sinto bem...

Sentou-se e começou a contar algumas anedotas.

Comentei que estava com a cabeça boa, pois se lembrava das piadas!

Ela respondeu-me que algumas coisas antigas ele lembra, mas outras mais recentes não.

O marido pediu licença e se retirou. Disse que talvez logo entre para o Grupo...

Já falei pra ele que ele tem de começar, mas ele diz que ta fazendo exercício quando trabalha.

Eu vou, no início ele achava uma bobagem, mas agora pelo menos não implica, nunca me proibiu de ir...

13-O que a senhora mais admira ou não num jovem?

Meus netos são coisa mais linda, mas não tem aquela persistência de trabalhar, tão sempre cansados. Ainda bem que gostam de estudar...os filhos criei diferente, as filhas sempre foram de trabalhar, mas os netos não.

14- O que a senhora menos gosta do Grupo?

Não tem nada, tudo tá bom.

15-Quer falar mais alguma coisa?

Acho que falei tudo, sou zeladora do altar, cuido de tudo na Igreja. Hoje tem Via Sacra, nos reunimos na Igreja e lemos, rezamos...esta é a minha vida. Faço porque gosto...

Notas da entrevistadora:

Pessoa calma, aparenta ter sofrido, mora ao lado de sua irmã (senhora nº 2). Casa simples, móveis mais antigos e inclusive sua aparência menos cuidada do que sua irmã. Estava cozinhando uma carne para o almoço apesar de ser um pouco cedo. O marido trabalhando nos fundos e às vezes entrava na cozinha, falava algo e saía.

Percebi que o que dá motivos a sua vida são seus compromissos, a família e os cuidados que tem de ter com o marido de 81 anos. Ela de pouca compreensão e dificuldades para se expressar. Senti um pouco de tristeza, melancolia...como se faltasse alguma coisa...desânimo talvez. Frequenta sempre as aulas de exercícios físicos.

Entrevista nº 4 e 5. Realizada no domicílio do casal, das 16:30 às 17:05 do dia 15 de março.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 4; Senhor nº 5

Idade- 73 anos; 80 anos

Estado Civil- Casados

Profissão- Costureira aposentada; Ferroviário aposentado.

Escolaridade- 8ª Série; Antigo Ginásio (Ensino Fundamental).

Rendimento Mensal- Quatro salários mínimos.

Filhos? Quantos? 2

2- Comente um pouco de suas vidas:

Nº 4- *Morava aqui nesta casa, tirava leite, ajudava pai e mãe. Éramos em 6 irmãos, vida difícil. Íamos pra escola a pé. Meu pai tinha moinho e a gente ajudava, trabalhava no pesado.*

N.º 5- *Com 15 anos fui trabalhar na Rede Ferroviária, era torneiro mecânico e de lá saí só quando me aposentei. Nunca sai em bailes, nunca dancei até entrar “pro” grupo.*

3- Há quanto tempo frequentam o Grupo?

Uns 15 anos. Morávamos em Santa Maria e quando viemos pra cá já fazia uns 5 anos que tinha o grupo. Ele já estava aposentado e ele entrou uns dois anos depois de mim. Ele ia me levar e ficava esperando, daí disse: porque não entra pra fazer os exercícios? E ele começou. Foi o primeiro homem a entrar no grupo. Os outros criaram coragem e entraram, mas mesmo assim ainda são poucos homens. Os dois tem de se cuidar e ser companheiros. Vamos na praia, bailes...tem de ser o casal!

4- O que motivou a fazerem parte desse grupo?

N.º 4- *Eu nasci aqui e fui morar em Santa Maria, mais ou menos 40 anos. Nunca perdi o contato com o pessoal daqui. Entrei para o grupo pela ginástica e companheirismo, todas minhas “coleguinhas” estavam no grupo. Então a gente continua aquela amizade boa.*

N.º 5- *Foi pela minha saúde. Eu tenho problemas de coração, já fiz cirurgias, tinha de me movimentar. E ficava esperando ela no carro, daí resolvi entrar, mas hoje é mais pelas amizades, companheirismo que a gente tem lá. No início eu não sabia nem dançar. Hoje me chamam de “lobo mau” (risos...).*

-Perguntei porquê? - *por que quando começa uma música eu já começo a dançar, daí colocam uma máscara de lobo em mim e saio dançando com todas do Grupo. Quando eu pensava que ia ser assim? Aos 80 anos de idade!! É muito divertido, alegre a vida da gente.*

5- Sempre se preocuparam com a saúde ou só depois de uma certa idade?

N.º 4- *Naquele tempo a gente não dava bola pra isso, mas eu sempre tive uma vida muito ativa. A gente participava de um grupo lá em Santa Maria, mas não era ativo como este. A coluna é o que mais me incomoda devido ao trabalho (costuras). As aulas me ajudam bastante.*

N.º 5- *Eu já tive muitos problemas no coração, desde os 60 anos. Mas quando era mais “novo” nunca pensei na velhice, só em termos financeiros. Sempre trabalhamos muito e guardamos pra velhice. A gente paga UNIMED (Plano de Saúde) e é muito caro. Essa era a única preocupação- trabalhar bastante pra ter dinheiro pra velhice! Quando viemos morar aqui, até o médico se admirou, a minha saúde melhorou muito.*

6-Quanto à alimentação?

Sempre nos cuidamos. Nunca fumamos, nem bebemos. Não jantamos e comemos coisas leves.

7-Vocês têm alguma doença crônica?

Ele tem problemas no coração, mas depois das cirurgias toma remédio só pra manter bem. Eu tenho glaucoma há mais de 20 anos que me trato e tive uma isquemia transitória. Mas no mais eu tô muito bem de saúde.

8-Como percebem as aulas de exercícios físicos?

Muito boas, conseguimos acompanhar todas as etapas. Poderia até ser mais puxado, mas tem pessoas que tem limitações, então tem de acompanhar. Mas gostamos de todas as partes. A ginástica é mais entendida por mim como lazer. É uma desculpa pra se encontrar. O exercício físico ajuda bastante, mas é uma desculpa pra integração, a professora consegue unir todas sem constrangimento.

9-Quanto as relações sociais perceberam alterações após entrada no Grupo? Em que sentido?

A gente percebeu sim. Eu trabalhava. Então a vida era trabalho e casa. Tinha filhos, não tinha tempo nem disposição pra nada. Chegava em casa tão cansada que só o que queria era ficar em casa. Fim de semana tinha de colocar as coisas de casa em dia, arrumar tudo pra começar na segunda feira. Nunca tinha tempo de fazer nada, visitar um parente, um vizinho doente, muito menos sair pra se divertir. Hoje nós saímos, vamos em viagens, bailes, jantas. Aprendemos a nos cuidar e nos valorizar. Mudou a nossa vida social, além de fazer parte do grupo ainda estamos na diretoria da Igreja Católica, comissão de Pastorado. Gosto desta vida, é o que me motiva. Trabalho muito na Igreja, minha vida é movimentada e gosto, é o que motiva a gente.

N.º 5- *Hoje tá bem melhor, por que danço com tudo quanto é mulher (risos...) Aqui é uma vida tranquila. Todos se conhecem. Prefiro os dias de hoje.*

N.º 4- *Aqui neste grupo é uma família, ninguém fica constrangido por não ter dinheiro! Não tem vergonha de falar e dar opinião.*

10-Como se sente fazendo os serviços de casa, serviços bancários, consultas ou cuidados pessoais?

Aqui nós dividimos os trabalhos. Ele vai no centro da cidade e se preciso de alguma coisa ele me compra, me liga e digo o que tem de trazer. Serviço da casa eu gosto de fazer. Banco ele vai por que tô sempre envolvida com minhas costuras, mas se precisar eu vou. Ainda tenho cabeça boa pra me lembrar das senhas e tudo o mais...e nós nos cuidamos, nos arrumamos, somos independentes...

11-Como que vocês perceberam o envelhecimento?

N.º 4- Eu acho que muito bem, claro que se tem as limitações devido à idade, mas me sinto muito bem. Não consigo me imaginar morando lá em Santa Maria, aqui é melhor, mais sossegado, visito as pessoas, converso...Ele mesmo (o marido) diz que nem sente que tem 80 anos e nem eu! A gente tem muita vitalidade, muita fé, é um envelhecimento muito bom.

12-E se pudessem voltar no tempo, fariam algo de diferente para envelhecer com mais qualidade?

N.º 4- (Pensou bastante e disse): Não sei se faria alguma coisa por que naquela época eu sempre pensava em fazer o que tô fazendo agora. A gente já tinha um plano pra velhice. Morar aqui que é mais calmo. E sempre nos preocupamos com a velhice, guardar dinheiro. Mas acho que a única coisa que me arrependo é não ter estudado mais. Eu não pude, as minhas irmãs que são mais novas estudaram, são professoras. Eu gostaria muito de ter estudado mais, mas no fim, tive uma profissão e ganhava bem no que fazia. Comandava uma turma de costureiras para um estilista famoso de Santa Maria. Trabalhei bastante, mas ganhei muito dinheiro! E é essa reserva que temos pra nossa velhice. Pra poder pagar o plano de saúde e viver bem.

N.º 5- Aqui na Boca do Monte melhorou, gosto da tranquilidade. Conhecemos todos. A cabeça continua boa, meio esquecido, mas tenho vontade de fazer as coisas, mas o corpo não ajuda muito! Mas me sinto bem. O que eu faria de diferente? Acho que sempre pensei no futuro, nunca me estraguei com nada, não bebi, não fumei, me controlava na comida. E sempre preocupado com o futuro, talvez não tivesse me preocupado tanto e aproveitado um pouco mais. Mas hoje aproveito, danço, saio, participo de tudo na sociedade daqui, então acho que tá bom! Na velhice o que interessa? É ter saúde e ter amigos. Daí fica tudo bem! Os filhos criados e estão bem, isso que interessa.

13-Qual o melhor jeito de envelhecer?

N.º 4- Levando a vida como levamos, muito alegre. Trabalhar, se manter ativo, não pode parar.

N.º 5- Com saúde e feliz.

14-Teria algum aspecto negativo do grupo?

Não. Só coisas boas, tudo é positivo, não falta nada. Quando tem alguma ideia todos conversam. Até pra fazer uma festa, todos colaboram. Não vejo nada de negativo. Por isso que o grupo só aumenta. É porque está bem organizado.

Notas da entrevistadora:

Moram numa chácara, com irmãos por perto. Casa ampla, bem cuidada, bastante grama que ele mesmo corta. Ela ainda faz tingimento de tecidos para as lojas e costura muito. Casal muito preocupado com a saúde pelo que pude perceber, disse só não terem uma vida melhor por que o Plano de Saúde que pagam é caro! Isso foi bem ressaltado. Participantes assíduos nas aulas e eventos.

Entrevista nº 6- Realizada dia 18 de fevereiro das 09 h às 10 h, no domicílio da entrevistada.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 6

Idade- 68 anos

Estado Civil- Casada

Profissão- Agricultora aposentada

Escolaridade- 5ª Série

Rendimento Mensal- Não chega a três salários mínimos.

Filhos? Quantos? 2

2- Fale um pouco de sua vida:

Ele se aposentou pelo INSS e eu tenho a minha aposentadoria. Dá dois salários mínimos. Se não fosse o Grupo não teria condições de conhecer nada do que conheço. Conhecemos mar só depois com o Grupo. Não chega a 3 salários mínimos, e a gente gasta com remédio. Mas tá melhor a vida agora. Não queria voltar no tempo! A gente não paga aluguel, gasta pouco com luz e água. E os filhos tão sempre por perto pra ajudar se for preciso. (Falou isso quase sem parar!).

Fui criada com pai, mãe e dois irmãos e “trabaiiei” na lavoura desde os 7 anos. Era num cerro, a gente plantava alfaça, milho, feijão, arroz. Plantava na terra dos outros só pra sobreviver. Foi sempre assim e os irmãos também. Me criei assim, depois quando tinha 15-16 anos tirava leite na leitaria do pai. Daí conheci o Élio, meu primeiro namorado, vizinho, a gente plantava na terra do pai dele. A gente casou, fomos morar lá perto do pai dele. Ganhei a minha filha e deu depressão pós parto, custei a sair da depressão. Mas aos poucos foi melhorando. Naquele tempo não tinha os recursos que tem agora. Segui “trabaiando” e melhorei!

- (Do nada emendava um assunto no outro, tive dificuldades para entender...sem chances de fazer nova pergunta...).

O Élio (marido) ficou quase 30 anos doente, vivia mais no hospital do que em casa e era eu que fazia tudo sozinha. O pai às vezes ia comigo. Minha vida foi muito difícil nesses 30 anos. Tinha que vender um “gadinho” (vaca) pra poder pagar a conta do hospital. Tudo era eu que tinha de fazer, pegar dinheiro no Banco, contratar alguém pra ajudar, lidar na lavoura e cuidar da filha e do marido. Daí conseguimos baixar ele pelo INSS (Instituto Nacional de Segurança Social). E ele falava que ia morrer, que só me incomodava. Deus defendeu ele muitas vezes, dava cada coisa nele de ficar quase 2 hs morto.

- **O que ele tinha?**

Epilepsia. Levei em tudo o que foi lugar pra curar, mas quando fez 30 anos de luta ele melhorou. Daí a leitaria foi melhorando, consegui um peão pra ajudar mas adoeceu e faleceu. Mas nesse tempo, o Élio se “aposentou” (passou a receber pelo INSS como “encostado” - aposentadoria antes do período devido a doenças). A gente pagava caro as consultas mais os

remédios. Mas toda a família ajudava, meu pai, meus irmãos, minha mãe. Daí o tempo foi passando e me deu depressão de novo, de tanta preocupação. Tive de ser homem e mulher! Mas sempre venci! Com o tempo as coisas se alinharam e minha cunhada disse pra entrar na ginástica, eu tava muito magra. Quando eu tava com depressão não conseguia comer, parece que ia morrer, me trancava a língua. Fui forte por tanto tempo e quando parecia que as coisas tinham melhorado quem caiu foi eu!

- Tive que interromper com uma pergunta: Como a senhora foi para o grupo?

Um dia tava eu aqui triste e sai rua a fora. Cheguei lá no salão da Igreja Católica (local onde acontecem as aulas de exercícios físicos) e tava aquela roda de mulheres, e eu pensava assim: será que vão gostar de mim? Cumprimentei as pessoas e ficaram todas contentes. Veio a professora e me beijou, eu tinha vergonha por que não saía de casa, não conversava com as pessoas, ia na lavoura de charrete, não sabia falar direito, só “trabaiava”. Mas daí entrei pro Grupo e logo me escolheram como a “Princesa do Grupo”! Superei aquele medo que tinha. Nunca pensei que ia superar o meu jeito, a minha vergonha, por que eu tinha contato só com a minha família. Assim, eu era fechada, entende? Tinha muitas coisas que eu não entendia, não conversava, era envergonhada. Faz uns 14 anos que entrei pro Grupo, foi por aí.

- Percebestes mudanças após sua entrada no grupo?

Ahn sim. Não parei mais, fui escolhida “Princesa Regional”, comecei a sair, tinha a faixa, tinha que viajar pra representar o Grupo. O marido sempre saía comigo, mas daí deu AVC nele e depois morreu a irmã dele. Daí não viajou mais, ficou triste e não quer ir mais. Mas disse pra ele que a vida continua... também perdi um irmão, mas não dá pra ficar triste em casa. Não quer mais participar, só vai nas jantas comigo (falava sem parar...). Entreguei a faixa azul e fiquei com a branca, de “Princesa Regional”, e continuei viajando. A gente nunca tinha visto praia, foi com o grupo que nós conhecemos praia de mar. A gente viajava muito. Ele ia nas domingueiras comigo, depois viajava, pra lugares mais pertos. Daí veio o problema da “ulsa” (úlceras) que faz uns sete anos que deu o AVC nele, (retornava ao assunto várias vezes...conforme ia se lembrando ia falando). Daí o médico disse que ele tem de fazer exercícios, mas ele tem medo. Não quer viajar mais. Eu continuei, cuidei dele, sempre participando do grupo, quando eu saía com o grupo, alguém ficava com ele. Este ano meu neto ficou com ele e eu fui tranquila. Quando ele tava mal, eu chorei tanto e pensava: não posso perder meu companheiro, tenho dois filhos, mas eles tem a vida deles, sei que não vão me abandonar. Mas é o meu companheiro...

- Qual a idade dele?

71 anos, fez em dezembro. É novo ainda, mas não tá reagindo. Eu falei pra professora uma época que ia entregar a faixa, mas ela não deixou...

3-A senhora fazia exercícios físicos antes ou só começou depois de uma certa idade?

Só depois que entrei pro grupo, antes só “trabaiava”! Tive problema no braço que não conseguia dormir de dor. E depois que comecei a fazer exercício melhorou. Nem tinha

percebido! Cheguei na ginástica e fui cumprimentar as colegas e ergui os braços! Quando me dei conta que tava com os dois braços pra cima!! Nem acreditei! No grupo a gente não fica quieta, sempre rindo, se abraçando e conversando.

- E quanto a sua alimentação?

Nunca me cuidei. Eu não como muito, eu fumava, mas deixei porque o doutor mandava. Deixei depois que entrei no Grupo.

4-Tem alguma doença crônica?

Não, vou ao médico sempre. Tomo remédio pra depressão e circulação.

5- Como a senhora percebe as aulas de exercícios físicos? Consegues acompanhar todas as etapas?

Conseguo acompanhar tudo. Fico observando e vejo que faço mais que as pessoas mais novas. Acho falta quando o grupo tá de férias. Falta de falar com as pessoas por que eu não falava. Tinha vergonha. A mudança que o grupo fez na minha vida foi maravilhosa. Eu gosto de todas as partes da aula.

6-Percebestes alterações nas suas relações sociais após participar do grupo Coração Alegre? Em que sentido?

Antes só “trabaiava” e era depressiva, depois fiquei alegre e consigo ver que todo mundo tem problemas, mas a gente não pode se entregar. Ficar trancada. Tem de sair, conversar com as pessoas, rir, isso faz bem pra gente e até a saúde melhora! Conheci mais pessoas, melhorou 100 por cento! Sinto falta das brincadeiras, domingueiras, se sair do grupo eu morro! É muito bom e queria que ele fosse comigo, tenho certeza que melhorava, não ficava mais triste (se referia ao marido).

7-Quanto a sua autonomia para realizar os serviços domésticos, bancários e cuidados pessoais, melhoraram, pioraram ou permaneceu a mesma após participação no Grupo?

Eu não vou mais sozinha no banco por que tá tudo perigoso. Sempre fiz tudo, empréstimo, consultas, correr atrás de remédios, aposentadoria, sempre tive de fazer por que não tinha quem fizesse. Consegui me aposentar por que tirei bloco de produtor. Faço o serviço de casa e gosto de me cuidar. Sempre pinto meus cabelos, faço minhas unhas...

8-Como a senhora percebeu seu envelhecimento?

Me sinto melhor agora, não me sinto “velha”! Todo mundo diz que “tô” mais nova do que antes. Dizem que “tô” mais nova que minha filha. Estou mais descansada, filhos criados, era judiada, enrugada, mas agora não. As rugas não saem, de tanto sofrimento, mas o resto tá tudo bem. “Tô” alegre e tenho bastante gente pra conversar. Sinto vontade até de limpar toda a casa, coisa que nunca pude fazer por que tava sempre “trabaiando” noutras coisas. Esses

dias até lavei as paredes, me senti bem, me senti útil. Foi a melhor alegria poder fazer minhas coisas, sem depender dos outros.

9- Se a senhora pudesse voltar no tempo, o que faria de diferente para ter um envelhecimento com mais qualidade?

Não fumaria. Mas não queria voltar no tempo, hoje tô melhor! Não participava de nada por falta de opção, tinha de “trabaiar”. Agora faço parte da organização dos encontros do Grupo. Conheço mais gente, fico ligando do celular (telemóvel) pra marcar os encontros. A gente pega amizade. No fim do ano passei mensagem de natal como Princesa do Grupo. Fiz uma diferença. Todos comentaram que nunca ninguém tinha feito isto!

10- Qual melhor maneira de se envelhecer?

É participando das coisas, nunca mais quero ficar sozinha. Ter amizades como tenho do Grupo. Me dou bem com todos. E lembrar que eu tinha vergonha de ficar na frente de pessoas. Hoje chego, vou abraçando e conversando. Tenho compromisso com as aulas, volto pra casa bem e me sinto aliviada! Por isso eu queria que ele fosse (o marido). Este ano vou ter de ir a pé (mais ou menos 6 km) e vou.

11- Como a senhora percebe a juventude de hoje?

Nós agora da Terceira Idade “tamo” fazendo mais coisas que os jovens. Não “trabaiariam” o que a gente “trabaió”. Tão sempre cansados, se atiram no sofá. Fico só lembrando do meu tempo, eles não fazem nada de pesado. A minha vida tá muito melhor agora. Só o que sinto falta é dele me acompanhar (marido). O médico já disse pra ele que tem de fazer exercícios físicos. Pode ser que em março ele comece.

Nota da pesquisadora:

Casa própria, tudo organizado. Pátio grande e eles que arranjam com a ajuda dos filhos. Cada um mora ao lado deles. Pessoas muito simpáticas e o casal, percebi que se dão bem. Ela muito preocupada com a ausência dele no grupo e com sua saúde. Disse várias vezes que sentia vergonha de si mesma, entretanto no que pude perceber é bem ativa no Grupo. Cumprimenta todas as pessoas, conversa, ri, agradece como Princesa pelas presenças nos eventos. Tem dificuldades de encontrar as palavras certas e é meio repetitiva, mas bem à vontade. Várias vezes tive de interrompê-la para fazer a próxima pergunta, pois repetia assuntos.

Entrevista nº 7- Realizada dia 19 de fevereiro das 17 hs às 18:10 hs, no domicílio.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 7

Idade- 75 anos.

Estado Civil- Casada

Profissão- Faxineira aposentada.

Escolaridade- 4º Ano

Rendimento Mensal- Três salários mínimos.

Filhos? Quantos? 2

2- Fale um pouco de sua vida:

Com 14 anos saí da escola, repeti várias vezes e no 4º Ano a professora me convidou pra ir trabalhar com ela, cuidar das crianças dela. Ela me perguntou: O que tu vai fazer? E eu disse: eu vou arrumar um serviço. Daí ela disse que queria que eu trabalhasse com ela. Foi lá em casa e falou pra minha mãe. Eu precisava, o pai ganhava pouquinho e ela (mãe) tinha 3 filhos. Disse que não tinha experiência, mas no outro dia já comecei. Dos 14 anos já comecei a trabalhar. Depois de um tempo, quando saí de lá, as crianças já estavam grandes, comecei a fazer faxina nas casas. Tinha a semana cheia. Uma me indicava pra outra e eu ia limpando. Daí quando eu parei de trabalhar com faxina, eu continuei pagando o INSS e me aposentei por idade aos 60 anos.

(Emendava um assunto no outro, sem chances de eu interromper...) Quando eu tinha 27 anos eu me casei. Conhecia ele (o marido) desde criança, saía com a irmã dele. Daí ele foi pro Quartel e quando vinha passear, pra ver os pais dele começamos a namorar. Ficamos quase 5 anos entre namoro e noivado e depois casamos. Quando a gente ia casar, minha irmã casou antes e tivemos de esperar, por que era tudo na pobreza, meu pai não podia fazer duas festas. Tive meu primeiro filho com 29 anos. Tive de fazer um tratamento, tive a filha e depois o filho. (Voltou ao assunto anterior). Meu pai tinha uma “lavourinha”, mas eu não ia pra trabalhar, ficava em casa. Os troquinhos que eu ganhava fazendo faxina, dava em casa pra ajudar o pai. Minha mãe era muito doente. Eu estava no serviço e o pai vinha me buscar pra cuidar dela. Com o tempo falei pra ele que ficava mal eu “ta” no serviço e ter de sair pra cuidar da mãe. Saí dos serviços e fui lavar roupa pra fora e mais adiante, meu pai me deu uma vaca pra tirar leite e eu vendia. O dinheiro ele deixava pra mim. A vida da gente foi assim, sofrida. Hoje eu não quero trocar, tem conforto em casa, tem máquina pra tudo, tem luz, geladeira. Naquele tempo tinha que atar as “coisas” numa cordinha e colocar dentro do poço pra não estragar. Eu não queria voltar naquele tempo! A luz foi vir quando eu morava aqui. Os filhos eram grandes. Daí o pai comprou 2 terrenos e deu um pra mim e outro pra minha irmã. Ele trabalhava o dia todo e quando saía vinha pra construir as casinhas. Trabalhava até que enxergava de noite. Eu trazia café pra ele e depois ia embora arrumar a janta dele e da mãe

que fazia massa (argamassa) pra ele construir. Hoje sinto alguma dor, “tô” enrugada, mas prefiro a vida hoje. Os alimentos eram mais saudáveis, a gente produzia, não tinha assaltos, mas prefiro agora.

(Finalmente consegui fazer uma pergunta)

3-Há quanto tempo frequenta o grupo?

20 anos. Desde que começou. A vizinha que me levou, tinha 12 pessoas e eu era a décima terceira. No início não queria ir. Eu disse pra ela: O que vou fazer lá? Nem falar direito eu sei. Daí ela me disse que não precisava falar direito, era pra sair um pouco, conhecer as pessoas. Fui e gostei e não saio mais! É uma irmandade, uma família e quanta coisa a gente já fez, depressão, tristeza não tem nada.

4-O que lhe motivou a entrar no Grupo?

As amizades. O companheirismo, não tem ninguém te olhando atravessado. Só pra viajar que não vou mais por que enjoa. Fui na praia 2 vezes. Os lugares que a gente foi se não fosse o grupo nunca ia conhecer. Com o “salariozinho” do INSS não tem como!

5-Sempre fez exercícios físicos ou só depois que iniciou a participar do Grupo?

Nunca fiz nada. Nunca me preocupei com saúde. Pra ir no médico só quando tava mal mesmo. A gente nem sabia que podia se cuidar. Só trabalhava. Só conheci isso no Grupo. E a minha alimentação também nunca cuidei, mas nunca comi coisas fortes, nunca fumei e nem bebi. Nunca tive preocupação com meu envelhecimento. Naquele tempo era “frescura”.

6-Percebestes melhoras ou não na sua saúde após entrar para o Grupo? Em que sentido?

Melhorou muito! Eu sempre me movimenteiei trabalhando, mas não é a mesma coisa. Aprendi a fazer os exercícios, às vezes faço até em casa. Mas nunca tinha ouvido falar nisso. Equilíbrio, corpo bonito a gente não se preocupava com isto! Hoje eu sei, tem reuniões com médicos, palestras, eles ensinam a gente a perceber se tem alguma coisa errada com a saúde. É bem diferente hoje. Então a gente sabe que tem de se cuidar, se movimentar, não só trabalhar, mas mexer os braços e pernas de um jeito que nos ajude no envelhecimento. A cabeça melhorou também.

7-Tens alguma doença crônica?

Não. Tenho gastrite, faz uns 30 anos que tomo remédio, mas nada mais.

8-Como a senhora percebe as aulas de exercícios físicos? Consegues acompanhar todas as etapas?

Acompanho. No início tinha um exercício com a cabeça que não conseguia fazer porque me deixava tonta, mas depois aprendi e faço tudo. Os alongamentos, a recreação...gosto de tudo...

9-Percebestes alguma alteração nas relações sociais após entrada no Grupo?

(Neta veio conversar com ela...) *Eu sempre fui ativa, sempre gostei de conversar, de ficar no meio das pessoas. O grupo ajudou a aumentar os amigos, conhecer as pessoas, tenho amizade com todo mundo. Não sou de ir na casa das vizinhas, mas se precisar eu vou correndo ajudar...*

10-Porque seu marido não participa do Grupo?

Ele não vai a nada. Já convidei muitas vezes, vieram aqui convidar, mas não tem jeito. Ele não sai. Nunca me acompanhou nas viagens, nem nas jantares e domingueiras. Ele tem 80 anos e não vai a lugar nenhum. Não se importa se eu vou. A vida dele é em função dos netos que durante a semana ficam aqui com a gente, os pais trabalham... Às vezes domingo reclama do silêncio. Ele caminha todas as manhãs na estrada, conversa com alguém e volta pra casa. Ele que cozinha, ele gosta...

11-A senhora que faz serviços de bancos, consultas, mercados e limpeza de casa?

Sim. Eu que vou receber meu dinheirinho. Teve uma época que até o dele eu ia “sacar” (levantar) no Banco. Um dia pensei e quando cheguei em casa falei pra ele: Tinha um homem me olhando e fiquei com medo de sair com teu dinheiro do Banco. Não vou mais. Tu que vai no banco todos os meses (falou baixinho para o marido não escutar que tinha dito uma mentira pra ele...). Daí ele começou a ir. Senão não fazia nada! Eu vou no mercado, consultas, vou com ele se tem de ir, cuidado da limpeza da casa, só não faço comida porque ele gosta! Comprei um celular a pouco tempo e meus netos me ensinaram a mexer. E pro meu “véio” coloquei uma antena que pega vários canais. Ele não sai de casa daí me deu pena de não ter muita opção. Agora ele vê tudo o que quer na TV, fica sentado ou deita na cama e assiste.

- O que ele diz para não sair de casa?

Ele diz que os companheiros já morreram, está só ele e não sai em lugar nenhum. Eu não. Prefiro ficar aqui fora vendo as pessoas passarem e cumprimentando. Ainda trabalho na casa de uma moça. Tenho disposição pra isto e gosto, é um dinheirinho que entra a mais.

12-Como a senhora percebeu seu envelhecimento?

Eu me sinto muito bem com meus 75 anos. O envelhecimento quem faz é a cabeça! Não pode falar que tá ficando velha, daí já vem a depressão, remédio e cai mesmo. Eu não sinto isto. É uma coisa natural, aceito bem. Quando chegar a hora tem de ir, isto ninguém muda. Por isso não penso nessas coisas.

13-Se pudesses voltar no tempo, o que faria de diferente para um envelhecimento com qualidade?

Desse tempo não quero nem lembrar. Quero esquecer. A pobreza era grande. Comprava os tecidos e fazia roupa de inverno, passava frio. Calçado tinha de cuidar por que não tinha outro.

A gente foi criada com dificuldade. Não voltaria no tempo. Fome nunca passei. Acho que fiz o que pude pra envelhecer bem, mas não quero nem pensar nisso.

14- Qual o melhor jeito de envelhecer?

Fazendo o que se pode e o que se gosta. Ajudar os outros e aceitar a velhice conforme ela vem vindo. Ajudo os filhos, os netos, os vizinhos. O grupo ajuda bastante nisso. Sou a “Princesa do grupo” e não posso perder o meu posto. Faz 8 anos que sou Princesa e gosto de participar disso. Me sinto bem assim, então é assim que penso. A gente tem de gostar do que faz, se sentir bem, ajudar os outros, ter família. Eu acho que estou envelhecendo bem, por que tenho amigos que não me deixam sozinha. O marido é meio quieto, mas tenho bastante gente pra conversar e sinto que eles também gostam de conversar comigo. Quando chego nos grupinhos de pessoas, já escuto: lá vem ela!! E sempre estamos rindo e brincando umas com as outras.

15- Como percebes a juventude de hoje?

Não posso emparelhar. Tem essas drogas, tem as facilidades que eles não aproveitam. No meu tempo menina não tinha muita opção e agora eles tem tudo e vejo que não aproveitam. Mas vejo que eles não tem disposição pra nada. Não ajudam nem os pais, tão sempre cansados, quando que a gente ia fazer isso? Nunca soube o que era estresse, cansaço. Hoje em dia tem desculpa pra tudo. Não querem fazer nada.

16- Tem algo que menos gosta no Grupo?

Não, eu gosto de tudo, ninguém briga, a gente conversa pra decidir as coisas.

Notas da entrevistadora:

A senhora antes de iniciar a entrevista já falou que era analfabeta. Muito envergonhada pelas palavras simples, mas falou bastante bem, repetiu alguns detalhes. Tarde muito quente, sentamos em frente à sua casa, na sombra. Muitas pessoas passavam pela rua e a cumprimentavam e ela também. O marido não apareceu, perguntei várias vezes por ele e não apareceu. O casal de netos fica durante a semana aos cuidados deles por que os pais trabalham, mas aos fins de semana ficam com os pais. Casa humilde, mas com relativo conforto. Senhora alegre e realizada com a vida que leva, bem participativa no Grupo.

Entrevista- 08 E 09 - Realizada dia 30 de janeiro das 8:40 às 9:30 no domicílio. Casal participante do Grupo Coração Alegre.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 8; Senhor nº 9
Idade- 78 anos; 80 anos.
Estado Civil- Casados
Profissão- Do Lar; Caminhoneiro aposentado.
Escolaridade- 5ª Série; 3º Ano
Rendimento Mensal- Oito salários mínimos
Filhos? Quantos? 5

2-Fale um pouco sobre a vida de vocês:

Me casei com 24 anos! Fez 54 anos de casados e bem casados! Estamos vivendo até hoje junto né? Graças a Deus! Tive meu primeiro filho com 25 anos, já era dona de casa, não trabalhava mais fora. Eu criei mais os filhos sozinha, porque ele viajava né? Quando eu era solteira trabalhava numa farmácia e agora sou do lar.

Ele: Era caminhoneiro, desde os 17 anos, não tinha nem carteira de motorista, mas tinha permissão pra dirigir. Era motorista e cobrador de ônibus. Depois comprei um caminhão e fazia frete. Carregando produto das lavouras. Na época eu “tava” com o ônibus, depois que tive o caminhão, daí ficava mais tempo fora. Daí ela ficava sozinha cuidando dos filhos, sempre moramos aqui na Boca do Monte depois de casados. Sempre moramos aqui nessa casa. Quando me aposentei recebia dez (10) salários mínimos, mas hoje em dia vai baixando, tô com 7 salários...cada dia pior...a gente vive bem, casa própria, só tem os nossos gastos, algum remédio, mas dá pra viver bem.

3-Há quanto tempo frequentam o Grupo Coração Alegre?

N.º 8- Há mais de 20 anos. O grupo tem 20 anos, mas antes tinha vindo uma turma da Universidade Federal (UFESM), daí ficaram um tempo aí, mas pararam, eram poucas pessoas. Quando a atual professora começou não parou mais, só aumentou. A festa dos 20 anos foi bonita, mas a dos 15 anos foi melhor, enorme!

N.º 9- Eu faz menos tempo, uns 10 eu acho.

- E por que começou só a senhora e depois ele entrou?

N.º 8- Porque no início “era” só as “garotas” (risos...), daí os homens não queriam entrar. Passou um tempo ele começou, disse que tinha de ser o casal. Não tinha graça ir só eu, falei que tinha de ser os dois juntos né? Daí ele começou e não parou mais. E pra saúde, isso aí é muito bom, o doutor sempre fala que tem de se mexer. O cardiologista dele fala pra fazer exercício, daí ele faz!

Nunca parei, mesmo antes quando começou com pouca gente, nunca parei, sempre participei. E ele também nunca parou nesses 10 anos que ele vai e se Deus quiser, vamos continuar por muitos anos ainda. Que sem esse grupo a gente não vive na Boca do Monte. A gente tem uma família lá!

3-O que motivou a entrada no grupo?

Pela saúde né? Quem primeiro veio convidar foi a turma da Universidade, daí a gente se inscreveu, e não parou mais, mesmo trocando o nome e a professora.

Além da saúde, teve outros motivos?

N.º 8- A amizade que a gente tinha com essa turma. Todos eram conhecidos daqui da Boca do Monte, mas a gente não se visitava, era só Bom Dia ou Boa Noite. Agora não, a gente tem uma turma boa né? A convivência que temos na sociedade. Se a gente não tem isso aí, ficaria só em casa, não tinha onde sair, sabe né?

N.º 9- O que fazer em casa a gente sempre tem, mas não é a mesma coisa...a gente convive com a comunidade, tem amigos lá, tá sempre conversando, rindo. Isso aí é muito importante, só o fato de ir lá e fazer a ginástica, já anima! Se diverte, dá risada. Isso tudo ajuda.

4-Sempre fizeram exercícios físicos ou só depois de uma certa idade?

N.º 8- Sempre gostei, mas fazia caminhada. Ele também gostava de caminhar, porque passava muito tempo sentado sendo motorista. E depois com a cirurgia que fez na perna, diminuiu um pouco com as caminhadas. Agora “tá” podendo caminhar mais.

N.º 9- Quando era mais novo caminhava mais longe, agora vamos menos. Mas nunca paramos e depois que começamos no grupo, daí sim, não se para mais.

5-Quanto à alimentação, sempre se cuidaram?

N.º 8- Ele italiano, sempre muita comida. Daí deu problema de coração, colesterol alto, triglicerídeos... Depois que parou de viajar, ficou em casa, daí se cuidou mais. Não tem mais nada, glicose, triglicerídeos, colesterol...nada, nada, nada...é a alimentação né? Eu também tenho a saúde boa. A gente começou a tomar remédio contínuo com 70 anos! Fui no médico e ele perguntou o que eu tomava? E disse: não tomo nada! Mas como tava com a pressão um pouquinho alta e tava com um pouquinho de glicose alta, coisa da idade né? Tomo uns remedinhos. Faço tratamento pra tireoide também, mas tá tudo bem! Fiz os exames, tomo os remedinhos e não sinto nada. Coisa pouca!

N.º 9- Depois que comecei a me cuidar na alimentação, a saúde melhorou muito! O “pratinho” é ela que me serve. Ela me cuida pra não engordar, porque fiz as cirurgias, tive um aneurisma, tenho a gota, daí tenho que me cuidar e é ela que cuida. Não deixa eu comer muito. Agora a alimentação é controlada e o grupo incentiva, dá força pra gente se cuidar! Vou no médico pra ver como tá, por causa do aneurisma, mas tudo bem, tudo controlado.

6-Como percebem as aulas quanto a intensidade? Conseguem acompanhar todas as etapas?

N.º 8- *Eu consigo, faço tudo.*

N.º 9- *Eu tem partes que tenho de fazer mais moderado, mas sempre procuro acompanhar. A professora sempre pergunta se tô bem. E me sinto bem fazendo os exercícios, só um pouco mais lento que ela.*

N.º 8- *A professora é uma grande incentivadora, acho que não vai ter outra igual se algum dia ela sair, não vai ter quem substitua ela. Ela mantêm o grupo unido e incentiva pra ninguém parar. Sempre preocupada com o bem estar da gente! Não é fácil, porque é uma turma grande, 94 pessoas! Mas ela sempre motiva, tem dancinha, é uma turma bem divertida! Sempre tem aqueles que não participam e sei que falam da gente, do grupo, de dançar, brincar, mas não damos bola, continuamos sempre nos divertindo.*

7-Perceberam mudanças nas relações sociais com amigos e vizinhos após a entrada no grupo?

N.º 8- *Melhorou bastante depois que entramos no grupo. Em tudo melhorou, pra viagem. Sempre que a gente pode a gente vai. É muito divertido. Conhecemos muita gente da Boca do Monte, 54 anos morando aqui. Então a nossa relação é boa e agora o Grupo proporciona que a gente se encontre. Antes o que era só vizinho, agora é companheiro do Grupo. Viaja junto, ri junto. Já ele sempre morou aqui, conhecia mais gente, eu morava em São Pedro, trabalhava na farmácia. Ele motorista do ônibus me conheceu lá. Quando era hora do ônibus passar eu ficava na porta só pra olhar pra ele (risos...). Um dia chegou, conversou e estamos juntos até hoje!*

8-Como se sentem pra fazer os serviços domésticos, de banco, consultas e cuidados pessoais?

N.º 8- *No banco eu vou sozinha. Porque ele viajava muito daí quem tinha de fazer isso era eu, sempre fui nos bancos, resolvia o que tinha de resolver. Ele não gosta de ir, daí eu que recebo a aposentadoria dele, compro os remédios, vou no mercado, às vezes no mercado ele vai junto. Cozinheiro, cuido da roupa, limpo a casa e ele gosta de fazer serviço do pátio. Corta a grama, varre as calçadas. Tem um terreninho ali embaixo que tem umas árvores frutíferas e uma horta, ele que cuida! Mas só quando não tá o sol forte. Ele pode trabalhar, só não pode levantar peso, daí se cuida. Tem cansaço, mas não fica parado. Quanto aos cuidados pessoais a gente é bem independente. Procuramos estar sempre limpinhos e arrumadinhos, é bom né?*

- **Vocês perceberam que a disposição para fazer esses serviços, banco, lida doméstica...melhoraram ou permaneceram iguais após entrada no Grupo?**

N.º 8- *Eu sinto que melhorou, se tiver de ir na cidade eu vou. Chego em casa de manhã, se tiver que ir de tarde de novo, eu vou. Entro no ônibus e vou. Tenho bastante disposição. Sendo pra sair, tô sempre pronta, vou várias vezes se precisar por dia. Ele já é mais caseiro, já viajou bastante!*

9-Como percebem o envelhecimento? E se pudessem voltar no tempo, o que mudariam para terem uma vida com mais qualidade?

N.º 8- *Muito bem, sempre fui de trabalhar, tinha os filhos pra cuidar, bem dizer sozinha, porque ele viajava. Meu pai era marceneiro e a gente ajudava na oficina. Depois fui pra farmácia, nunca parei. De diferente acho que nada, tô bem, nunca fumei, sempre trabalhei, criei os filhos. Não sei o que faria de diferente, acho que vivi bem. Meu pai faleceu, cuidei da minha mãe, ela viveu 19 anos comigo aqui. Não me preocupo muito com o amanhã, vivo bem hoje...*

N.º 9- *Em partes ta melhor agora que antes, na época fiquei sem mãe... choro... (passei a palavra pra Sr.ª 8 e perguntei se queriam parar um pouco, ela disse que não, ele, muito emocionado, não conseguiu completar a resposta...). Se refez e disse que podia continuar.*

- E o senhor como percebe o seu envelhecimento?

N.º 9- *Eu não teria fumado, não teria comido exagerado tanta comida gorda, bastante. Quando o ônibus parava nas cidades era um prato muito grande. Mas daí parei de trabalhar, parei de fumar, e só deu certo as cirurgias porque não tinha mais nada. Tava tudo controlado, colesterol...Fumei dos 14 anos e só parei em 1996..., comecei a me cuidar e resisti as cirurgias. Eu mudaria um pouco o jeito que vivi, não fumaria, me cuidaria na comida pra hoje viver um pouco melhor. Ela tem quase a mesma idade, mas percebo que a saúde dela e disposição é bem melhor que a minha. Eu já fiz cirurgias, aneurisma, cirurgia na perna, ela não...Sentava na mesa e comia muito, não sabia que tinha de parar, me cuidar, hoje eu sei e sinto isso...mas nunca é tarde. Agora me cuido. Ela me cuida! Por isso tô preferindo a vida agora do que antes, me sinto melhor agora do que quando era mais novo.*

N.º 8- *O corpo reclama se a gente não se cuida, uma hora aparece as doenças, mas agora nós nos cuidamos, a ginástica que tá ajudando, o convívio com a turma. A vida ta melhor agora!*

N.º 9- *Quando a mãe morreu, fui morar com a vó, eu só tinha 8 anos! Ela me ensinou a fazer comida daí voltei porque tinha que cuidar dos irmãos, eu já tinha 9 anos e eram 5 irmãos menores. Eu fazia comida pra eles e pro meu pai e ainda lavava roupa deles. Não foi fácil, mas vivemos, se criaram todos... (se emociona novamente pelas lembranças...).*

10-Qual seria a melhor forma de se envelhecer?

N.º 8- *Como nós estamos fazendo, participando da sociedade, viajando, dançando. Às vezes as pernas não ajudam muito né?*

N.º 9- *No começo da dança ela fica meio travada, dói os joelhos, mas depois que esquenta não para mais!! Risos...*

N.º 8- *Eu tenho um pouco de artrose, mas não vou morrer por isso, dói no início da dança, depois não dói mais!!*

N.º 9- *Melhor jeito de envelhecer é não pensar que ta ficando velho, a gente não pensa nisso. O importante é ter saúde e paz. A gente vê os filhos todos encaminhados, sem tristeza, vai envelhecendo tranquilo. A gente não tem tempo pra pensar na morte. Tem os netos que*

alegram a vida da gente também. Tudo bem, então nem pensamos na morte, que estamos envelhecendo...

N.º 8- O filho mais velho tá com 57 anos e o mais novo com 36, eu tinha 42 anos e queria outro filho! E não sei como não tive mais...antigamente era fácil de ter filho, não trabalhava fora...se fosse por mim teria mais. Gostava de movimento...família grande é bom...mas os filhos crescem. Hoje se não fosse o Grupo não saia para os bailes. Começam às 6 da tarde, então vamos em tudo. Tem caminhada com almoço, vamos a pé, almoçamos e na volta tem condução. Agora vai ter um baile de carnaval em Itaara, (cidade próxima de Santa Maria) e já demos o nome, em março já estamos lá! Por isso tudo a gente não para, esse é o melhor jeito de envelhecer, participando de tudo, se comunicando com as pessoas e se sentindo bem por isso! Inventaram esse baile na janta de confraternização e ainda ganhamos uma surpresa! Escolheram nós o “casal simpatia”! Fiquei com vergonha quando nos chamaram! Nunca esperava isso. O casal que mais participa dos bailes, domingueiras, estamos sempre alegres, acho que foi por isso! Mas que foi uma surpresa foi.

Por que sempre nós vamos nas festas. Às vezes vai só a mulher, mas a gente sempre vai junto. E o médico sempre pergunta se faz exercício, então ele sempre vai nas aulas, e alguns maridos não vão nas aulas, mas vão nas viagens. A professora sempre faz muito exercício pra cabeça também! Então é importante ir nas aulas. Não adianta exercitar o corpo e deixar a mente de lado. Eu faço bordado, sempre gostei, agora enxergo menos, daí faço menos. Com 14-15 anos costurava pra fora, mas logo comecei a trabalhar na farmácia.

11-O que lhes chama a atenção nos jovens?

Tá bem diferente de quando criei os filhos, tá muito diferente! Antigamente respeitavam mais as pessoas, claro que não são todos, mas era diferente. A gente ajudava em casa, trabalhava, hoje não querem saber de muito trabalho. Não aproveitam as oportunidades que tem. Tá difícil criar filho hoje. Meus filhos criam os nossos netos como foram criados.

Percebem se os netos tem preocupação com a saúde ou com o envelhecimento?

N.º 8- Quanto a isso acho a juventude mais preocupada com o futuro, pelo menos com o corpo, coisa que a gente não tinha. Também eles estudam mais do que a gente estudou, então tem mais conhecimento. Naquele tempo não se falava nessas coisas, se cuidar, exercitar, se trabalhava por que era preciso; meus netos não bebem, não fumam. A alimentação bem diferente do nosso tempo.

N.º 9- Eu como filho de italiano era muita comida...hoje a gente sabe que gordura não é saúde. Já ela tinha uma alimentação mais cuidada. Hoje o sal e o açúcar “é” nosso inimigo, cuidamos bastante...

Notas da entrevistadora:

Entrevista marcada para as 8:30 da manhã. O casal já estava à espera. Muito animados e realmente, muito simpáticos. Ele assim que terminou a entrevista, foi cortar grama. Casa grande bem cuidada, pátio também grande e tudo organizado. Mostraram fotos dos filhos e netos com orgulho. Assíduos nas aulas de exercícios físicos e nos eventos que o Grupo promove. Muito queridos e tranquilos.

Entrevista Nº 10- Realizada dia 29 de janeiro das 9:40 às 10:20, no domicílio.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 10

Idade- 63 anos

Estado Civil- Casada

Profissão- Dona de Casa

Escolaridade- 6ª Série

Rendimento Mensal- Não sou aposentada, meu marido é militar reformado. Acima de seis salários mínimos.

Filhos? Quantos? 3

2- Fale um pouco de sua vida:

Me casei com 23 anos, e tive meu primeiro filho com 25, depois tive outro e só depois de 9 anos tive a “temporona”, o nenê da casa. Mora aqui no lado. Quando eu era solteira morava com minha mãe que era viúva. Morava só eu e ela, não tive irmãos. Morava pra fora. Depois ela veio morar comigo faz uns 30 anos.

3- Há quanto tempo frequenta o Grupo Coração Alegre?

Desde que começou. Era um grupo pequeno, depois que a professora formou nosso grupo eu nunca parei. Participo das aulas, viagens, de tudo.

4- O que lhe motivou a fazer parte desse grupo?

Por causa da saúde e se entrosar com a comunidade. Eu não sou de falar muito, não saio de casa, daí o grupo me ajuda a ser um pouco mais extrovertida. Conhecer as pessoas.

5- A senhora sempre fez exercícios físicos?

Não, nunca me preocupei, depois que comecei no grupo faço caminhadas. Tenho colesterol alto, então sou obrigada. Faço pilates, mas a Jéssica (Fisioterapeuta) vai embora, vou ter de procurar outro lugar em Santa Maria, mas meu marido é aposentado, então me leva.

6- Quanto a sua alimentação, sempre se cuidou ou só se preocupou depois quando apareceu o colesterol alto?

Acho que foi mesmo com a idade, agora sim me cuido com a comida. Mas sempre fui magra assim.

7- Quanto à saúde, percebeu alguma alteração depois que começou no grupo?

Acho que está a mesma coisa, o que interessa é a convivência! Me sinto bem lá.

8- Tem alguma doença crônica?

Não tenho nada. Só tomo remédio pra depressão. Há uns 3 anos atrás, tive muita depressão, uns meses, sem vontade de sair.

Chegou a sair do Grupo?

Não porque o grupo tava de férias, daí quando voltou, comecei as aulas de novo, e fui melhorando. Hoje tomo um remedinho só por dia. Mas isso não me impede de participar do grupo.

9- Como a senhora percebe as aulas de exercícios físicos quanto a intensidade, consegue acompanhar?

Sim, conseguiria até fazer mais, só que tem pessoas de mais idade e tem de ser meio devagar as aulas. Mas acompanho bem. Eu gosto de todas as etapas das aulas, tudo é bom. Me sinto bem na hora da recreação, pra mim tudo é bom!

10-Percebestes alguma alteração nas relações sociais ou com vizinhos após iniciar sua participação no Grupo?

Com certeza melhorou, porque eu ficava só em casa. Saía pouquíssimo, até as pessoas mal eu cumprimentava. Ficava em casa, não trabalhava, então era só dentro de casa. Conhecia as pessoas, mas nunca conversava com ninguém, visitar não visito até hoje. Sou caseira. Daí comecei no Grupo, e hoje converso com mais gente, é a melhor coisa, chegar num lugar e conversar com as pessoas e já fico amiga. O Grupo me ajudou a mudar um pouco, a conversar e sinto que me faz bem.

11-Como se sentes para fazer os serviços domésticos, Banco e cuidados pessoais?

No Banco eu não vou, o marido que vai. A casa eu que limpo. Não limpo mais por que os filhos não deixam, brigam por eu passar limpando...mas gosto de limpeza! E cuidados pessoais ainda me cuido, pinto o cabelo, cuido na comida, sou independente...

12-Se pudesses voltar no tempo, o que farias de diferente para ter um envelhecimento com mais qualidade?

Nunca fumei e nunca bebi. A única coisa que me arrependo de não ter feito é ter estudado mais. Eu gostava. Eu queria, era boa aluna, mas lá não tinha como, naquela época, pra fora, não tinha ônibus, hoje tem. E naquele tempo achavam que mulher não precisava estudar. Então a única coisa que eu faria de diferente era estudar mais, até pra não ser tão quieta como sempre fui. De repente não era tão introvertida como sou hoje.

A senhora faz algum trabalho artesanal ou leituras?

Ler não muito. Tenho dificuldades pra entender, acho que é porque estudei pouco, meu marido lê bastante. Faço algum crochê, mas o que gosto é de limpar a casa.

13- Qual o melhor jeito de se envelhecer?

Eu sei que já não sou mais “nova”. Eu penso assim: não é fácil envelhecer, tem de se preparar e percebo que muitas coisas já não consigo fazer. Mas acho que não ficar sozinha em casa pensando besteiras é bem melhor!

Quando a senhora teve a percepção que estava envelhecendo?

Quando os filhos foram saindo de casa. Daí eu percebi que estava passando o tempo. Eles tinham crescido, não dependiam mais de mim. Foi aí que eu percebi que tava envelhecendo.

14- O que lhe chama a atenção nos jovens?

Vejo que está difícil, uns não sabem aproveitar as oportunidades que tem pra estudar, trabalhar. Tem muitos drogados, sem educação. É triste, estão sempre cansados, mas acho que os pais são culpados disso. Dão tudo que querem e eles não sabem o valor de nada.

15- Por que seu marido não participa do grupo Coração Alegre?

Ele diz que não é velho, mas toda a semana joga futebol. Tem um grupo de amigos, então já faz alguma coisa. Se mexe. Ele disse que quando ficar velho vai entrar pro grupo. Ele tem 66 anos, e tem saúde boa. Mas quando viajo com o grupo, nas jantas, festas ele vai comigo!

Notas da entrevistadora:

Senhora muito reservada. Ria quando respondia, mas percebi nervosismo em seus gestos. Falava rápido e sempre mexendo com as mãos. Várias vezes disse que não gostava de falar muito! Percebi que gosta de animais e acolhe alguns em sua casa. Possui uma casa ampla, com pátio bem cuidado. Marido sentado na sombra lendo um jornal, muito quieto. Em nenhum momento se aproximou. Percebi que a senhora não via a hora de parar de falar. Respostas curtas e sem chances de maiores explicações nas respostas. A entrevista estava marcada para as 8:30, quando cheguei estava dormindo, voltei mais tarde.

Entrevista nº 11- Realizada dia 20 de janeiro das 18 às 19 hs, no domicílio.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 11

Idade- 60 anos.

Estado Civil- Viúva, há 10 anos.

Profissão- Do Lar, Revendo produtos da Natura.

Escolaridade- Superior- Enfermagem

Rendimento Mensal- Acima de Três Salários mínimos

Filhos? Quantos? 2

2-Fale um pouco sobre sua vida:

Fiz faculdade de enfermagem, na qual trabalhei por 2 anos, após esse período fui para Uruguaiana, me casei, trabalhei mais dois anos e pedi demissão para acompanhar o marido, criei os dois filhos e cuidei da casa, fui esposa. Me acomodei. Não me arrependi, pois ao lado do marido tive uma social bem intensa. O marido era funcionário público, foi transferido para Santa Maria e viemos morar na Boca do Monte para criar os filhos com mais tranquilidade. Vivi bem minha vida também!

Revendo produtos da Natura desde que percebi que os filhos já não precisavam tanto dos meus cuidados. Gosto muito de vender esses produtos, claro que aumenta meus rendimentos, mas me mantêm em contato com as pessoas. Gosto de ver resultados de cremes, dos produtos que vendo. Isso me deixa satisfeita e adoro lidar com beleza. Desde a faculdade, aprendi a priorizar a boa alimentação, para a manutenção da saúde e da aparência. Sempre cuidei da minha alimentação. Isso aprendi com a Enfermagem, e agora utilizo isso com a venda dos produtos, auxiliando, falando com as clientes. Não adianta só vender e ganhar dinheiro. Quero ver o resultado, faço consultoria, conheço bastante gente e é prazeroso, porque me mantenho ocupada.

Tive uma vida intensa quando era casada, abri mão da minha carreira profissional por causa do casamento, mas não me arrependo.

- Depois que ficou viúva não teve mais interesse em arrumar um companheiro?

Após 30 anos de casada, não é da noite pro dia que se coloca alguém no lugar. Hoje prefiro viver sozinha, adoro minha liberdade! Conheço mulheres, algumas até do grupo que parecem “viúvas de marido vivo”! Vão nas aulas, algumas viagens, mas sempre sozinhas, não tem vida social. Os maridos não acompanham. Não quero correr esse risco, por isso adoro minha liberdade. Eu fechei um ciclo, com 50 anos, se teve briga com marido teve, criamos os filhos, se teve falta de dinheiro, nós passamos por isso. E se não é pra ter alguém que some, não me interessa mais. O grupo motiva as mulheres a viajarem, nem que seja sozinha, por que os maridos não acompanham. Eu e o Zé éramos companheiros pra tudo. E vejo isto triste. Ainda

bem que as mulheres estão mudando, parece um casamento só de aparência! Mas hoje elas viajam mais um pouco, mesmo sem os maridos. E o grupo proporciona isso!

3-Há quanto tempo frequentas o Grupo Coração Alegre?

Entrei em 1998, mas em 2001 saí. O Grupo viajava bastante nos domingos e eu não achava certo viajar e deixar o marido e os filhos em casa. Depois de um tempo, fomos convidados para entrar no Grupo, mas não deu vontade. Somente em 2008, já viúva, fui convidada novamente bem no dia da Missa de sétimo dia da morte do meu marido. A professora me disse: Volta pro grupo! A vizinha também disse pra eu voltar. Acho que minhas amigas perceberam que eu estava me sentindo meio perdida e muito sozinha, e com certeza, pois o grupo é um apoio. Daí entrei novamente, no ano de 2009 e não pretendo sair mais. Vou até morrer, adoro! (Risos...) Já estava com os filhos criados e sempre gostei de conviver com pessoas alegres.

4- O que lhe motivou a fazer parte desse grupo? Como teve conhecimento da existência do grupo?

A união, as festas, o coleguismo, o apoio, o compromisso que te faz levantar e motivar para ir nas aulas de exercícios físicos, sair de casa e encontrar os amigos, encontrar alguém, fazer parte do grupo é muito bom. Talvez se não tivesse voltado para o grupo depois que fiquei viúva, teria me acostumado a ficar em casa, sozinha. É uma convivência muito saudável. Ai vem os bailes, domingueiras... desde que fui convidada a entrar novamente, já viajei muito com o grupo para as praias, Serra Gaúcha, que é o local que mais gosto. Quando o Zé era vivo, meu marido, às vezes ia junto quando participei pela primeira vez. Então imagina? São apenas alguns dias nas viagens, mas as brincadeiras, as amizades, a descontração são presenças constantes nos dias das pessoas e isso anima a gente.

5-Sempre fizestes exercícios físicos ou depois de uma certa idade?

Sempre gostei de fazer exercícios físicos, fazia caminhadas, corridas e desde 1994, caminho diariamente, virou rotina. Caminhava na rua, com os buracos na rua, mas caminhava. Fiz academia, gosto de hidroginástica, mas é longe, por isso deixei de fazer. Mas o que me motiva mais no grupo são as atividades físicas, os alongamentos, e às vezes a gente “tá meio baixo astral”, chega na aula, dá umas risadas e já se anima, a gente se esforça, coloca um batom e vai, volta pra casa renovada. A gente tem de sair da área de conforto, ir atrás daquilo que nos faz bem para cuidar do corpo e da mente, é importante. Adoro caminhadas. Isso o grupo proporciona, além de motivar a gente se mexe. Ouve música e se renova. A gente que faz o nosso bem estar né? Me sinto muito melhor quando saio das aulas, me sinto aliviada. Eu já sou naturalmente alegre, gosto de rir, cantar, mas lá no meio das pessoas é diferente. Diferente porque a turma é boa, e mesmo quando a gente não está muito animada, eles te animam!

6- Foram percebidas alterações na saúde após participação no Grupo? Quais?

Tenho problema de coluna, uma hérnia de disco e as aulas, principalmente os alongamentos, melhoram minhas dores, mas acredito que a convivência com outras pessoas, mais velhas e mais problemáticas, me faz esquecer um pouco as dores. A professora ajuda bastante sempre incentivando e motivando para que a gente faça com vontade, seja persistente. Doenças Crônicas não tenho. Adoro dançar e os alongamentos realizados nas aulas não acontecem somente no corpo e sim no cérebro também!

7-Como percebes as aulas de exercícios físicos quanto a intensidade? Consegues acompanhar todos os momentos?

Sim, consigo. Acompanho todas as atividades das aulas do Grupo, e sempre digo que velhice não depende de idade. Tem pessoas jovens que se sentem velhas, estão sempre cansadas. Nunca admiti que estou envelhecendo. Uma vez tive uma pequena percepção que não sou mais uma menina quando fui descer de um ônibus. O que até então descia aos pulos os três degraus, um dia tive de descer degrau após degrau. Tive noção que os anos estão passando, mas minha cabeça continua jovem, querendo fazer coisas que sempre fez, mas o corpo, às vezes, parece não querer ou não poder acompanhar! É claro que sinto algumas limitações na parte física, mas acredito que ainda continuarei com a cabeça jovem por muito tempo, por isso me exercito e procuro sempre estar em contato com outras pessoas, principalmente mais jovens que eu.

8-Percebestes mudanças nas suas relações sociais com amigos e vizinhos após sua entrada no Grupo?

Sempre fui muito alegre, gosto de dar risadas e ter pessoas por perto e o grupo me proporciona tudo isso! Nunca fui de ficar reclamando, gosto de conviver com pessoas jovens, me vestir mais à vontade. Minhas relações melhoraram muito, selecionei mais minhas amizades. Antes eram amigos do marido que vinham aqui, agora eu que tenho meus amigos. Às vezes, quando vou em alguma festa tiro foto da roupa que estou usando e mando pra filha ou sobrinho e pergunto se não tô ridícula? Uma mulher de 60 anos usando roupas de pessoas jovens! Mas gosto e me sinto bem.

-Como é seu relacionamento com os filhos?

Meu relacionamento com meus filhos é bom, somos bem amigos e me relaciono bem com os amigos deles. Conheço bastante gente aqui na Boca do Monte. Mas certo dia, após um jantar do Grupo, vinha vindo pra casa, vi alguns casais saindo juntos e eu sozinha! Os filhos já não moravam mais comigo. Nesse dia, senti a necessidade de ter mais contatos, mais ocupação. Foi aí que comecei a participar de um Coral. Este começou com um convite feito aos participantes do Grupo Coração Alegre. Eu levantei o dedo, dizendo que gostaria e fui incentivada pelo meu filho, que fez faculdade de Música. Me senti mais confiante. Após um tempo, (dois anos), o Coral terminou aqui na Boca do Monte, mas eu continuei num Coral em Santa Maria, que é outro grupo maravilhoso, uma grande família. É bom conhecer novas pessoas, diferentes

condições sociais, econômicas e culturais. O Coral viaja muito também. E quando chego em casa dessas viagens com os grupos, me sinto motivada, rindo sozinha às vezes e me sinto intensa!

O aumento de minhas redes sociais proporcionada pelos grupos que frequento é muito importante, pois me mantêm em contato com várias pessoas, compromissos que me ocupam o tempo e me fazem sentir uma pessoa útil, envolvida com enorme círculo de amigos. O grupo foi uma ponte pra eu conhecer mais pessoas, mas sempre corri atrás! Ninguém te acha em casa, tem de sair e se misturar com outras pessoas. Eu gosto de conviver com pessoas mais jovens e vejo que as gurias também gostam de ficar comigo, por que me procuram, me dão carona...

9- Seu ânimo para fazer os serviços domésticos, banco e cuidados pessoais melhoraram, pioraram ou não teve alterações após a entrada no Grupo? Em que sentido?

Não gosto dos serviços domésticos, o tempo gasto em limpezas é um tempo que posso estar em contato com pessoas. Prefiro ficar no pátio lidando nas minhas plantas. Serviços de banco faço pessoalmente e não estranhei depois da falta do marido, pois sempre cuidei desses detalhes, sou uma pessoa muito ativa nesse sentido e independente, sempre fui bem resolvida pra fazer essas coisas.

Quanto aos meus cuidados pessoais, sempre fui vaidosa, mesmo quando era dependente financeiramente do marido, mas emocionalmente nunca fui dependente dele! Conheço pessoas, mulheres que se os maridos não vão junto não saem. Eu não. Se não queria ir, pegava os filhos e ia. Sempre fui assim. Gosto de frequentar salão de beleza, não aceito os cabelos brancos que insistem em aparecer e adoro ter amigos, conversar por longas horas. Quando casada, o marido me “podava” muito, chamava minha atenção quando eu conversava com os amigos homens e dava risadas, ele me conheceu gargalhando.... Agora eu tenho liberdade para escolher meus amigos e conversar sem compromissos, apenas pelo prazer de manter contato, trocar ideias, encontrei alguns amigos antigos, do tempo da faculdade através do facebook. Sempre tive mais facilidade de ter amigos homens, me parece que às vezes as mulheres se importam somente com o externo, físico, fofoca, pra mim não! Tem de ter essência, tenho que gostar da conversa. No tempo que era casada tinha de ficar me cuidando, por que gostava mais de conversar com os amigos dele e não com as mulheres, às vezes eu achava algumas chatas! Agora não, converso com quem quero, com quem me faz bem e não ter alguém te podando é melhor ainda! sem compromisso, só pelo fato de gostar de conversar. Amigo, amigo mesmo! Alguns já parecia que ia ser o início de um namoro, mas de tanto conversar, vira só amizade. O contato social é algo imprescindível na vida de qualquer ser humano!

10-Como percebestes o envelhecimento? E se pudesses voltar no tempo, o que mudarias para teres uma vida com mais qualidade?

Se pudesse voltar no tempo, mudaria meu temperamento, teria mais calma para tratar dos assuntos, perdoaria mais, seria menos exigente comigo e até mesmo no casamento, por pequenos desentendimentos com o marido, hoje percebo que eram motivos bobos. Com a idade percebi isso! Sei que fui muito “cricri”, hoje tenho mais consciência e capacidade de perdoar, acho que com o tempo a gente não liga mais pra coisas pequenas e sim só interessa o que realmente importa! Quanto ao envelhecimento, deixa eu ver, nunca pensei nisso (risos e realmente percebi que nunca pensou nesse assunto! Pois se considera uma pessoa jovem). Me sinto mais em paz, mais feliz, muito melhor agora. De uns dois anos para cá sinto que estou no auge de minha vida, melhor momento! Sou livre para sair, participar de grupos, conviver com pessoas! Feliz por ter tido oportunidades de chegar onde cheguei. Gosto simplesmente de sair com pessoas alegres e rir quando tenho vontade, sem ninguém me criticando. Não reclamo da vida e tenho certeza que ainda tenho muito o que fazer! Não dou muita bola para os problemas, sei o que quero, sou mais confiante!

11-No seu entendimento, quando uma pessoa começa a envelhecer? E no seu caso, como foi essa percepção?

Quando não sente vontade de sair, de participar. Fica sozinha em casa, sem amigos e longe de tudo. Deve ser triste...Eu não percebo que estou envelhecendo, ainda não parei pra pensar nisso...claro, estou um pouco mais lenta, mas consigo fazer tudo que tenho de fazer no dia!

12-Qual seria a melhor forma de se envelhecer? Como percebes a juventude hoje?

Acredito que o melhor jeito de se envelhecer é pertencer a grupos e ter amigos. Mesmo tendo a família, as pessoas precisam ter mais contatos e as redes sociais que constrói nos grupos e nas amizades faz a pessoa se manter ativa, pois convive com pessoas de diferentes pensamentos, diferentes condições econômicas, sociais e diferentes idades. Um dia nos apresentamos numa cidade e uma senhorinha que faz parte do Coral, estava descendo as escadas, fui ajudar, pois estava com um salto grande. Ela agradeceu e disse que não precisava, outra que não se sentia velha! (Risos...), Os compromentimentos que tenho com os grupos que faço parte- Coração Alegre, Centro Espírita e o Coral, me fazem ter relacionamentos com diversas pessoas, me faz sentir uma cidadã, com meus direitos e deveres. Sou integrada no local em que vivo, o que me faz sentir viva, ser útil e afastado completamente a solidão. O corpo às vezes sinto alguma diferença, mas a cabeça não! Gosto de me arrumar. Percebo que a professora anima bastante, principalmente no inverno, pra não ficar em casa. Tem de se manter em contato com outras pessoas!

O que mais admiro nos jovens é a facilidade que eles tem de lidar com a internet. Meu sobrinho adolescente me ajuda. Acho isso interessante, é só ter paciência, que do jeito deles a gente

aprende, é uma troca de conhecimentos entre as gerações. “Invejo” a rapidez de aprendizado deles, eles tem sabedoria, é só a gente ter paciência pra escutar!

Notas da entrevistadora:

Mora sozinha em sua casa própria, tem piscina onde reúne amigos. Tem uma faxineira que faz o serviço e ela só mantém a limpeza da casa. Cuida muito de sua aparência! É bem relacionada e conhecida por todos na comunidade. Frequenta as aulas de exercícios físicos e tem boa disposição. Sempre que possível, aos sábados à noite, frequenta o bar de um Hotel que só toca músicas antigas. - Embalos de sábado à noite- participa de todos os eventos do Grupo, canta no Coral, frequenta Centro Espírita. Enfim, pessoa muito ativa e sua marca maior é o convívio com outras pessoas.

Entrevista Nº 12- Realizada dia 10 de fevereiro das 16 h às 16:30, no mini mercado que é proprietária e funciona todos os dias, inclusive aos domingos.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 12

Idade- 68 anos.

Estado Civil- Casada

Profissão- Comerciante aposentada, mas continua trabalhando

Escolaridade- 5ª Série

Rendimento Mensal- É tranquilo, dá pra viver...

Filhos? Quantos? Eram 3, faleceu uma...

2-Fale um pouco de sua vida:

A minha vida quando era criança foi uma vida muito difícil, naquele tempo não tinha o que se tem hoje né? A gente trabalhava na roça, eu estudava de manhã, a minha irmã levava comida e eu já ficava na roça trabalhando, pra nós ajudar a mãe pra ter o que comer! Pra mim foi assim, depois as coisas foram melhorando, os vizinhos ajudavam e aquela coisa toda. Depois vim trabalhar daí me casei e as coisas melhoraram. Fome a gente não passou, mas tinha de se virar, agora graças a Deus tem de tudo. Não morava aqui na Boca do Monte, morava mais pra cima, no interior, depois que casei que vim pra cá.

Me casei com 25 anos e tive a primeira filha com 27 anos. A outra filha em 1980 e a outra em 1986. Tudo meio seguido!

3-Há quanto tempo frequenta o Grupo?

Há 20 anos. Desde que começou, adoro e se não fosse aquilo ali não sei o que seria da minha vida. Só trabalho, trabalho, trabalho, a gente não se diverte nada. Daí ele (marido) era “brigadiano” (Policia Militar), não saía junto com a gente nunca, e eu só trabalhando, trabalhando, não era vida. Quando começou o grupo eram poucas pessoas, daí eu entrei e nunca mais sai. Tá cada vez melhor, adoro os exercícios, me fez muito bem pra saúde, e a agilidade que tenho com 68 anos, são os exercícios que me ajudam! Nunca parei, mesmo trabalhando, e tive um câncer (cancro) de mamas, mas graças a Deus, superei e depois o que me deixava mal mesmo era o fígado. Tenho de me cuidar, não posso comer frituras, carne gorda, queijo, essas coisas...mas o resto tá bem e viva o Coração Alegre, eu não saio dele! Só quando terminar ou eu ir pra junto de Deus e ficar o grupo! (Risos...)

A professora também é uma pessoa muito boa, onde a gente vai, ela ajeita tudo, é um grupo muito unido e isso faz muito bem pra gente.

3- O que lhe motivou a fazer parte desse grupo?

A necessidade dos exercícios físicos, porque sempre é bom se movimentar. No início eu ia nas terças e quintas, mas agora devido o mercado e a filha com nenê pequeno, não posso ir nas duas vezes, não tenho como ir sempre, mas nas terças sempre vou!

4-A senhora sempre fez exercícios físicos ou só depois de uma certa idade ou necessidade?

Só depois que eu entrei na ginástica eu comecei. Antes, há 20 anos atrás não tinha nem onde fazer, e a gente trabalhava muito não sobrava tempo.

5- E quanto a sua alimentação?

Eu só me cuido agora, por orientação médica. Antes eu comia de tudo e nada fazia mal. Agora tenho de me cuidar, por que tive o câncer, me atacou o fígado e não tenho mais vesícula, é muito medicamento. Mas agora eu tô me cuidando e tô bem, tá tranquilo. Sempre fui magra, meu peso sempre foi 52 kg mas com meu problema de saúde fui pra 49 kg. Agora que tô melhorando, pegando peso de novo. Terminei as quimio (quimioterapias); daqui pra frente tenho de me cuidar, nos 5 anos vou ter de cuidar, fazer exames sempre, não ir no sol, mas quanto ao mais, tô bem!

6-Depois da sua participação no Grupo, como percebeu sua saúde?

Melhor, melhorei bastante, tinha muita dor de artrite, melhorei bastante e agora com as quimio e os exercícios junto, não sinto mais nada, terminou com as dores. Não tenho doença crônica nenhuma, me deram um remédio só pra controlar a pressão por causa dos remédios fortes que tenho de tomar, o medicamento do câncer que tenho de tomar por 5 anos, mas fora isso, não tenho nada agora.

7-Como percebes as aulas de exercícios físicos, consegue acompanhar todos os momentos?

Acompanho toda, desde o começo até o fim. Não sinto cansaço, nada, cada vez dá mais vontade de fazer. É uma hora só de aula, se fosse mais eu faria, adoro! Faço bem direitinho como a professora mostra, senão não adianta ir lá.

8-Percebestes alterações nas suas relações sociais após iniciar no Grupo? Em que sentido?

Sim. Aumentou as minhas amigas. Eu sempre conheci muita gente devido ao comércio que tenho, mas depois que comecei no Grupo passei a conhecer mais ainda. A gente viaja juntas, vai nas aulas...então fica amiga!

9- Como percebes o seu envelhecimento?

Olha eu nem percebi que tava envelhecendo. Antes de ficar doente não tinha nenhuma ruga, e agora depois que adoeci fiquei assim, antes não tinha nem me dado por conta. As pessoas me davam menos idade e depois que passei pela doença, graças a Deus consegui chegar aos 68 anos, porque eu quase morri! Tive ali, ali pra ir! Deus não me quis lá!! Nunca me senti que

estava envelhecendo, sempre gostei de trabalhar, me sentir uma pessoa útil. Participar das coisas, sempre tô participando, ajudando. Gosto de estar sempre rodeada de pessoas e o serviço aqui ajuda bastante. Só fecho para almoçar e dormir...domingo podia não abrir, mas tem aqueles que sempre vem beber uma “cachacinha”, daí abro até certa hora da tarde.

10-Serviços de Banco, limpeza na casa, alimentação...é a senhora quem faz?

Sim, comida eu mesma faço. Trabalho aqui no mercado o dia todo, sem descanso. No Banco depois que fiquei doente, minha filha que vai.

11-Se a senhora pudesse voltar no tempo, o que faria de diferente para ter um envelhecimento com mais qualidade?

Olha...eu acho que faria tudo diferente...Naquele tempo a gente não tinha o que tem hoje. Nem a convivência com as pessoas, era só trabalho...Naquela época as pessoas não tinham contato com outras pessoas, não participava de nada. Às vezes saía um baile, mas fora isso era só trabalho mesmo! Sem carro, tudo longe, cansada de tanto trabalhar, não dava vontade. Não queria voltar no tempo, está melhor agora! Agora me divirto, saio com o Grupo. Aproveitando a vida com 68 anos e apesar das doenças que tive, me sinto bem melhor agora...ainda jovem...

12-Então, para a senhora o melhor jeito de envelhecer é....

Sempre viajando. Trabalhando e não se abalar com muita coisa. Tem gente que guarda rancor, eu não. Se tem alguém que não gosta de mim, não me importo, cumprimento, não me incomodo mais com coisas pequenas. Tem de se dar bem com as pessoas, a gente vive com pessoas, tem de procurar viver bem, se dar com todos! Rancor não faz bem nem pra gente! O que não gosta a gente faz de conta que não viu e pronto!

13- O que lhe chama atenção nos jovens?

Eles dizem pra gente “no teu tempo”, claro no meu tempo era diferente né?

Eles são mais evoluídos, tem todos os recursos, não é que nem a gente que não tinha um rádio, hoje eles tem de tudo. A gente estudava até uma certa idade e tinha de parar, não tinha como continuar. “Tão” bem mais avançados que a gente, mas se tivessem que fazer o que a gente tinha de fazer quando era jovem não fariam de jeito nenhum, nem pensar! Tem uns que não querem nada com nada, já levantam cansados. A gente levantava cedo e já ia trabalhar. Não tinha outro jeito! Sempre digo assim, que Deus me de saúde pra não ter que depender, que eu possa trabalhar sem estar pedindo pros outros. Que eu possa caminhar, fazer minhas coisas e principalmente continuar participando de tudo aqui na Boca do Monte, que é o que mais gosto. Essa última viagem do grupo tava muito boa, sempre fui nas viagens. Só quando tava doente não podia ir, fiquei dois anos sem ir porque não podia nem caminhar, por causa da doença, mas agora não paro mais.

Notas da entrevistadora:

Não revelou seus rendimentos. O que sempre soube que era separada do marido devido ele ser “mulherengo”. Inclusive ele vive com outra pessoa. Entretanto na entrevista disse ser casada, não comentou nada a esse respeito e não falou da morte trágica da filha (acidente de carro). A entrevista foi numa mesa do bar que fica junto ao mini mercado e havia um senhor bebendo e importunando. O estabelecimento é um mini mercado e serve bebidas também. Por esse motivo ela trabalha todos os dias, vendendo mercadorias e servindo bebidas. Bastante participativa na sociedade local e nas aulas executa os movimentos com perfeição.

Entrevista nº 13- Realizada dia 17 de fevereiro das 18h às 18:45h, no domicílio da inquirida.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 13

Idade- 75 anos.

Estado Civil- Casada

Profissão- Professora aposentada

Escolaridade- Magistério

Rendimento Mensal- Mais de 6 salários com os rendimentos do marido.

Filhos? Quantos? Não

2- Fale um pouco sobre sua vida:

Desde o tempo de novinha? Quando era solteira já lecionava, eu lecionava de manhã, a aula começava lá pelas 7 e meia e soltava os alunos às 11 e meia porque eu tinha de pegar o ônibus. O caminho era longo...uma hora e pouco a pé e se eu me sentasse pra almoçar, não dava tempo de pegar o ônibus. Eu ia almoçando pelo caminho pra ir pra São Pedro e assistir as aulas e não podia perder. Eu ia comendo um ovo cozido, uma fruta, um pão com salame e ia caminhando até a estrada. Ia de chinelo e na estrada antes de subir no ônibus colocava um sapato. Assistia à aula e na volta já estava escuro quando voltava. Descia do ônibus e caminhava de novo mais uma hora até chegar em casa. Tomava um banho, nem luz tinha pra fora naquele tempo, comia alguma coisa e ia preparar a aula do outro dia. Inverno, verão, chuva era o ano todo. Preparava as aulas e ainda fazia os trabalhos do Magistério. Quando eu me casei tinha 53 kg, era magra de tanto caminhar e trabalhar. Daí estudei e passei “pro” concurso do Estado. Casei, morava em Santa Maria e dava aulas em São Pedro. Mas era perto da estrada, ia de ônibus, melhorou bastante! Mas com o tempo consegui transferência pra Boca do Monte onde trabalhei mais 8 anos e me aposentei. Quando o marido se aposentou, compramos uma chacinha em Capivara, depois vendeu e viemos morar aqui (mais ou menos 8 anos). Era meio grande o lugar pra gente trabalhar lá, a gente era sozinho, daí ele vendeu lá e comprou uns terrenos aqui.

3- Há quanto tempo faz parte do Grupo Coração Alegre?

Faz 6 anos. Mas lá na Capivara a gente participava de um grupo também.

4- O que lhe motivou a fazer parte do grupo?

Os conhecidos começaram a convidar. Entra no nosso grupo! Eu já conhecia umas pessoas aqui da Boca do Monte, mas primeiro quis organizar a casa, ajudar o marido nas coisas dele. Só depois entrei pro grupo. É bom por que a gente não fica tão sozinha. Eu trabalho em casa, faço crochê, bordados, mas é bom por que todo mundo é amigo. Tem as festas, os aniversários. Nas viagens que demoram mais eu não vou. Na praia, por exemplo, não sou muito! Se me convidam pra ir pra beira dum mato, numa sombra eu vou! Tenho de enxergar os meus pés no chão.

5-Sempre fizestes exercícios físicos ou depois de uma certa idade?

No tempo que eu lecionava e estudava eu caminhava por que não tinha outro jeito, mas exercícios físicos só depois que entrei no grupo. Mas sempre gostei, por que os médicos sempre recomendavam, tenho as carótidas com problemas, pressão alta, tenho de fazer caminhadas, mas é bom!

-E quanto a sua alimentação?

Quando era mais nova eu comia de tudo, mas nunca fui de comer muito e nem comidas fortes. (O marido que estava junto, disse baixinho: ela fumava muito!). (Risos...)

6-Quantos anos a senhora fumou?

Acho que mais de 20 anos. Fumava mais de um maço por dia. E eu ficava bem doida se a carteira de cigarro tinha uns 4 ou 5. Então eu já comprava os pacotes com 10 carteiras. Parei por problemas de saúde, os médicos sempre perguntavam, por fim eu mentia que tinha parado, daí o marido dizia: tu acha que ele não sente o cheiro? Mal saía do consultório e já tinha que fumar.

- E quando a senhora decidiu parar de fumar?

Eu não sei, eu sou muito devota, acredito muito em Deus, quando eu fazia minhas caminhadas levava meu terço e pedia pra Deus me ajudar, pra minha mãe que já tinha morrido. De uma hora pra outra parei. A última carteira de cigarro tá ali dentro da gaveta, nunca mais fumei. Não vou dizer que não tenho vontade, tenho, mas me controlo, por causa da minha saúde. O marido nunca fumou!

7-Quanto a sua saúde, percebeu mudanças depois que entrou no grupo?

Sim, os exercícios são bons pra coluna, não são muito forçados, acho bem bom. Melhorou a estima de gente e a comunicação com as pessoas. Eu fico muito sozinha. Não tenho filho, nem nora e nem neto. É só eu e ele. Então o grupo me ajuda a ter contato com mais pessoas. A maioria é conhecida, o pessoal é muito unido. Quando a gente era mais novo, consultamos pra ver por que não tínhamos filhos, daí era ele que não podia e aceitamos. (Não falou mais e percebi que era um assunto delicado para eles!).

8-Tem alguma doença crônica?

Pressão alta, tenho triglicerídeos, mas este o médico disse que é genético. Eu me cuido muito na alimentação que é bem controlada. Eu sou movida a fruta. De manhã como um pão de canteio, melancia, almoço bem e não como nada de tarde, nem janto, só frutas.

9-Quanto as aulas, consegue acompanhar todos os momentos?

Acompanho bem. Mas os exercícios com as pernas eu não gosto muito. Por que força a safena e me dói. Não posso forçar as pernas. Pra me “abaixar” é difícil. Pra lidar na horta eu tenho que sentar num banquinho. Mas no mais gosto de tudo.

10-Percebestes alteração nas relações sociais após sua entrada no Grupo? Em que sentido?
Melhorou muito. A gente conversa e participa de mais coisas. Eu participei da Pastoral do Idoso, do dízimo da Igreja, eu participo ali na Igreja Católica, na parte da liturgia, ajudo na organização e limpeza na Igreja. Sou voluntária. Depois que me aposentei sobrou mais tempo pra me dedicar como voluntária da comunidade. O grupo me proporcionou isso, senão eu tava em casa sozinha com o marido.

11-A senhora tem autonomia pra fazer o serviço da casa, Banco, ir a médicos?

Tenho. Vou com Deus, não tenho ninguém pra ir comigo. Na limpeza tem uma senhora que vem de 15 em 15 dias. Não que eu não possa limpar, mas procuro me cuidar. Não tem ninguém pra deixar uma herança, então não tem o porquê poupar o dinheiro. Mas o mais, faço tudo! Levanto as 6 da manhã e já acho que levanto atrasada.

Atrasada para que?

(Risos...), gosto de fazer as coisas no período da manhã e de tarde se tiver de sair, eu saio! - Vou visitar alguém doente ou só pra conversar e até mesmo ir nas aulas do grupo! O marido vai achar o que fazer no pátio e eu saio. Se a minha saúde não é melhor, não é por falta de cuidado. Eu me cuido.

12-Como a senhora percebeu seu envelhecimento?

A gente se olha no espelho e vê! As rugas, cabelos brancos, vê que tá ficando velha, tudo caindo. Assim que percebo, mas encaro isso numa boa. E cuido pra ter uma qualidade de vida melhor, sem depender de ninguém. E nós não temos ninguém pra nos cuidar. Vamos depender de quem? Então tem de ter a cabeça firme.

13-Se a senhora pudesse voltar no tempo, o que faria de diferente pra envelhecer melhor?

Não teria fumado, talvez um pouco mais de divertimento. A gente era..., a gente foi criada noutra criação, só trabalho. Os pais eram mais severos. Não podia usar uma saia por que era muito curta, uma blusa porque era muito decotada. A gente não tinha amizade, só trabalhava. A comunidade era menor. Nem existia grupo pra participar quando eu era mais moça.

14-Qual é o melhor jeito de envelhecer?

Tem que conversar com pessoas. Quanto mais a gente se fecha pior fica. Tem depressão, então já que a gente é meio solitário, tem de ter amigos. Participar dos grupos, da Igreja. Se sentir útil. Assim a gente vai vivendo e vivendo bem. Dinheiro graças a Deus não falta. Se o marido passa lidando é por que gosta de trabalhar, não gosta de ficar parado.

15-O que lhe chama a atenção nos jovens?

Tem muita coisa que eu admiro e muita que não gosto. Eles não sabem dar o valor para o que tem hoje em dia. As facilidades, transportes, estudos. Foram criados diferente, tem mais

liberdade. Têm mais amigos. Diferente do meu tempo, a gente não tinha isso! Se eles tivessem de levantar cedo, capaz que levantariam! Eu tinha que levantar cedo. De manhã trabalhava, de tarde estudava e de noite ainda tinha de fazer os trabalhos. Eles tem facilidades pra fazer a vida deles e não aproveitam. Hoje não podem fazer nada, tudo é proibido, no meu tempo, eu tinha 4 anos e já mexia panelas pra minha mãe. Trabalhava e hoje eles não podem nada, tem muita lei. Isso deixa eles acomodados!

16- Há quantos anos são casados?

40 anos.

Por que o Senhor não faz parte do Grupo? (Estava junto na entrevista)

Eu tenho muitos compromissos. (Esse é o senhor que me respondeu certa vez que o exercício dele era na enxada). Se vou no grupo não faço meu serviço. Adoro trabalhar. A gente não pode parar. Se parar, adoço.

- Quantos anos o senhor tem?

78 anos.

E continuou: desde piá (criança), usava calças curtas, pé no chão, a gente era pobre, perdi a mãe cedo (4 anos), e fui criado pela vó e por tias. Nunca me senti primeiro em nada, sempre era deixado de lado, mas a vó dava bons conselhos. Minha vida foi “ansim”, mas era vida boa, não tinha tanta maldade. Eu sai da minha vó com 22 anos só tinha a roupa do corpo e dois Cruzeiros no bolso (dinheiro antigo). Fui pra Bagé, trabalhei, ganhei um dinheiro e comprei a “chacrinha” (terras). Nunca pensei que teria o que tenho hoje. Sempre fui criado humilde. Se ganhava 10, gastava só 2 e guardava o resto. Não tinha um ombro amigo, não tinha ninguém pra conversar. E “tô” aqui, agradeço a todo momento a Deus, Nossa Senhora e aos anjos. Eu não tinha nada, só os braços pra trabalhar. O que passei não foi fácil, mas “tamo” aqui. Sempre que ela vai nas jantas do grupo, eu vou junto, me dou bem com todos os vizinhos e “tamo” vivendo! Não vou nas festas, não é meu forte, acho que é porque fui criado muito sozinho.

Nº 13- Quando é Natal, aniversário a gente sente tristeza por que não tem mais pai, mãe, fica só eu e ele nos aniversários. Já faleceu tanta gente que a gente amava. Então achava que não tinha graça de comemorar, mas passa. A gente tem de procurar sempre o lado bom. É o grupo que nos levanta, nos convidam pra ficar juntos no natal. A gente ganha festa no grupo de aniversário, se não fosse isso, não sei como seria, mais triste eu acho!

Notas da entrevistadora:

Moram só os dois numa casa boa, espaçosa. Ele tem outras casas na frente da sua que ele mesmo construiu e aluga. Não tem um dia que não se passe por frente de sua casa que não esteja envolvido com algum trabalho. São pessoas que não ficam paradas, se sentem mal se tivessem de estar parados. Muito preocupados com o futuro pelo fato de não terem filhos. Por isso o grupo é um grande suporte para eles. Ele é humilde demais, se dão bem como casal. Vivem bem, ela aposentada como professora, ele aposentado como caminhoneiro e mais as rendas do aluguel. Ela assídua nas aulas de exercícios físicos. O marido (que ela chama pelo

nome de forma carinhosa no diminutivo), ficou o tempo todo da entrevista sentado próximo a nós. Muito simpáticos.

Entrevista nº 14- Realizada dia 27 de março das 17:05 às 17:50, no pátio da Igreja Católica, após a aula.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 14

Idade- 63 anos

Estado Civil- Casada

Profissão- Professora

Escolaridade- Superior com pós graduação

Rendimento Mensal- Até seis salários mínimos.

Filhos? Quantos? 3

2- Fale um pouco de sua vida:

Sempre gostei de baile, a minha vida era assim, meu pai era ferroviário e seguido estávamos mudando de endereço. Até que viemos parar na Boca do Monte e aqui conheci o amor da minha vida. Eu ia no Clube Concórdia e sabia que outras meninas gostavam dele. Comecei a conversar com ele e começamos a namorar. Eu saía nos bailes, mas meus irmãos tinham de ir junto. Minha mãe era muito severa.

3- Há quanto tempo frequentas o Grupo?

Desde o começo. A minha sogra foi quem fundou, a mãe da professora que iniciou. Era um salão pequeno aqui na Igreja (Católica) e éramos em poucas pessoas. Me lembro que as crianças ficavam espiando pela janela, por que era novidade, não sabiam o que tava acontecendo ali dentro. Nosso Grupo é muito unido, não me lembro de brigas. É uma amizade bonita. Antigamente tinha rivalidades com o pessoal de “baixo” com o pessoal aqui de cima, daí criaram o Grupo e isso terminou. Não tem mais separação. Hoje o Grupo com mais de 100 pessoas, minha sogra deve estar lá em cima só abençoando o Grupo! (Ficou emocionada... Desde que iniciei as entrevistas o Grupo aumentou). Ela era vaidosa, e reparava que as pessoas às vezes se arrumavam como “velhas” ...não atravessava a rua sem batom e salto alto... (risos)

3- O que te motivou a fazer parte desse Grupo?

Foi a amizade mesmo. Só pra encontrar as pessoas. No comecinho acho que a gente nem pagava mensalidade. Não tinha tanta festa como tem agora, era mais exercícios físicos mesmo. Então era um encontro marcado pra gente se exercitar e conversar. Com o tempo o Grupo foi crescendo, começaram os eventos e hoje é isso aí. Qualquer coisa é motivo pra encontros e comemorações. Só diversão...era um lugar que a gente saía e não era pra trabalhar, então sempre foi bom.

4-Sempre fizestes exercícios físicos ou somente depois de uma certa idade?

Eu gosto de fazer, sempre faço caminhada. Mas não é aquela coisa frequente e o Grupo coloca a gente no compromisso.

- E quanto a tua alimentação?

Eu me cuido, mas gosto de comer. Sempre procurei me cuidar, a gente sabe que a idade chega, então tem de se cuidar, mas é muita festa...a gente não consegue emagrecer.

5-Quanto à saúde, percebestes alterações após entrada no grupo?

Eu acredito que melhorou. Por que a gente se movimenta e em casa a gente não faz direito. Aqui não, tem uma sequência. Mexe com tudo, tem o aquecimento, relaxamento...

6- Tens alguma doença crônica?

Não, tudo tranquilo. Tenho psoríase, do sistema nervoso, mas isso é de professora...

7- Consegues acompanhar todas as etapas das aulas?

Sim eu consigo. Bem tranquila.

8- E quanto as relações sociais, percebestes alterações depois que entrou para o Grupo?

Sim, por que tinha algumas assim...que a gente se conhecia...achava meio “exibida”, mas depois a gente começa a conversar percebe que não são antipáticas...no Grupo conhecemos mais as pessoas e passamos a gostar. A gente sente falta dos colegas se não vem...é bem diferente agora que estou no Grupo. Converso com os vizinhos que antes achava que não gostava e depois com o Grupo a gente começa a conhecer e ver que são legais.

9-Quanto aos serviços domésticos, Banco, cuidados pessoais consegues realizar?

Sim, tem dias que é uma correria, mas consigo. Eu que cuido da casa, Banco nem vou, porque meu filho trabalha no Banco e faz tudo pra mim. Estou sempre me cuidando, tem de se cuidar né? Pelo marido, por nós mesmos, o Grupo tem muitos eventos, na escola...não dá pra relaxar...agora tô com mais tempo pra me cuidar, me aposentei duma matrícula, então tenho aulas só pela tarde. No celular também mexo, por enquanto tô indo...

10-Como percebes o envelhecimento?

Tenho 63 anos e não me acho com essa idade. Uma vez a gente pensava quando via uma pessoa com 50 anos e dizia que era um velho. Hoje não, a gente vê as pessoas de mais idade e estão super bem. Acho que é por que estão vivendo mais e melhor, se cuidando. A Senhora nº 1 é um exemplo pra gente, quando eu crescer quero ser igual a ela... (risos...). Não penso na morte por que não tem idade, então nem me lembro que já tenho 63 anos...eu já disse para os meus filhos, que quando eu ficar “gaga” (velha) não quero ouvir eles dizerem que não vão sair por que tem de me cuidar. Tenho meu dinheiro pra pagar alguém que fique comigo em casa pra

me cuidar. Não quero atrapalhar ninguém... a minha mãe parou no tempo, diz que quem vai nas domingueiras é pra achar "homem", não aceita que as pessoas vão para se divertirem. Não faz nada, só resmunga, ninguém consegue morar com ela. Eu sempre digo para os meus filhos que quando eu estiver ficando parecida com ela, eles me avisem... Deus me livre, não é vida...

11-Se pudesses voltar no tempo, o que faria de diferente?

Eu acho que mudaria a criação dos meus filhos. Depois que estudei percebi que fui muito rígida. Mas se criaram e nunca incomodaram, todos são formados em curso superior e concursados. Mas isso eu faria de diferente. Sempre fui muito vaidosa, já fiz lipoaspiração...mas depois de uma idade, antes não tinha dinheiro. Então não teria muito o que mudar. Se morresse hoje, morreria feliz, por que tenho os filhos bem, tenho saúde, meu marido é bom...no tempo que a gente era nova, sempre ganhava roupas das minhas primas...a gente não tinha dinheiro pra comprar as coisas, mas não sou traumatizada por isso...

12-Qual o melhor jeito de envelhecer para você?

Com saúde em primeiro lugar. Eu sempre digo que quero viver enquanto eu for independente, sou muito ansiosa, então imagina a gente depender dos outros? E depois junto com a família que é a base da nossa vida. E depois junto com muitas pessoas...participando de tudo que puder! Com situação financeira boa, que possa viajar...

13-O que admira ou não nos jovens de hoje?

Eu acho que é a educação que admiro, por que os jovens de hoje são muito sem limites. Os pais dão tudo o que querem e não dão valor pra nada. Querem tudo de marca, a gente vê na escola, até os pequenos já sabem o que querem...lidam com internet com mais facilidade. Falta dizer alguns "nãos" para os filhos, os filhos tem de obedecer os pais e não o contrário! O mundo ta se perdendo ai, nessa falta de limite...passa muito rápido!

14- Tem algo que menos goste no Grupo?

Não. É tudo tranquilo, com este monte de gente, não sai briga...todos se gostam. Tem bastante pessoas de idade, eu acho que é por isso que se respeitam...e a professora sempre procura unir, manda se abraçar, rir, dançar, não dá tempo de brigar.

Notas da pesquisadora:

Pessoa alegre e simpática. De bem com a vida, frequenta sempre que pode as aulas de exercícios físicos, mas percebe-se que o que mais gosta de fazer nas aulas é conversar. Está sempre caminhando entre as pessoas e conversando...adora dançar e bem participativa.

Entrevista nº 15 e 16- Realizada dia 26 de março das 9:15 às 10:10 no domicílio dos inquiridos.

1- Caracterização dos Entrevistados

Nome- Senhora nº 15; Senhor nº 16

Idade- 70 anos; 73 anos.

Estado Civil- Casados

Profissão- Do Lar; Agricultor- aposentados.

Escolaridade- 3º Ano; 2º Ano.

Rendimento Mensal- Três salários mínimos

Filhos? Quantos? 3

2- Fale um pouco sobre suas vidas:

N.º 15- Olha eu...sempre ajudei pai e mãe na lavoura. Levantava cedo pra tirar leite de vaca, ia pra lavoura, chegava ao meio dia e ajudava a mãe no almoço. Não tinha luz, nem água encanada, tinha de carregar água de um poço. De tarde ia pra lavoura de novo, lavava roupa numa sanga. Eu era a mais velha por isso ajudava mais. Aos 19 anos me casei e tive o primeiro filho. Não tinha luz, nem nada. Tive os três filhos e continuei trabalhando na lavoura. Ajudava ele (o marido) a plantar de máquina manual e colhia com foice. Estudei pouco por que não tinha como estudar mais, tinha de trabalhar na lavoura.

- E os filhos?

As crianças iam junto pra lavoura. Eu levava uma caixa grande e colocava eles dentro brincando, eles gostavam, na volta tinha um córrego, no verão a gente parava ali, tomavam banho...gostavam...Em casa tinham de tomar banho numa bacia, então eles gostavam... Viemos morar na cidade em 1989, os filhos já “tavam” crescidos...perdi o rapaz...

-Perdeu? Faleceu? Como?

Leucemia, com 27 anos, já era casado. Foi como se o chão se abrisse. Tudo por água baixo, senti como se ficasse voando, faz 22 anos que faleceu. Agora que a gente aceita mais...

N.º 16- Nós “era” em nove. Meu pai faleceu quando eu tinha 17 anos. Tive de tomar conta de tudo. Minha vida era horrível, sofrida. As quarto horas da manhã no meio do campo procurando os bichos...isso era sempre, inverno e verão...pegava os “boi” pra “trabaiá” na terra, dava “bóia pros bichos” (alimentava-os). Não parava, no meio dos matos...mas eu não me queixo, tinha de fazer as coisas. Me casei com 21 anos. Estudei até o 2º Ano. Nunca tive cabeça boa pra estudar. Minha irmã ficava de noite me ensinando, mas nunca aprendia nada. Daí um dia disse que ia desistir, ia dormir que ganhava mais...sempre cansado. Só pensava em serviço.

3- Há quanto tempo fazem parte do Grupo?

N.º 15- *1 ano. A gente morava na cidade (Santa Maria), tinha um mercado. E quando fechamos lá, viemos morar aqui. Mas não me motivava sair, participar de nada. De tanto insistirem, comecei a ir. A neta também incentivou, ela é fisioterapeuta e diz que a gente tem de se mexer. Entrei e tô gostando muito...*

N.º 16- *Eu entrei faz pouco. Em novembro do ano passado entrei, mas não ia nos exercícios físicos.*

- Por isso não lhe conhecia, não me lembrava de ter visto o senhor nas aulas (comentei).

Minha neta começou insistir daí fui pra acompanhar a esposa e tô gostando...em março que comecei a fazer os exercícios...tenho problema de coluna, e acho que tá “meiorando”. Antes eu caminhava um pouco e “vortava” quase de quatro pé. E agora tô percebendo que posso caminhar e não dói mais tanto...até achei que estes dias não ia na aula por que tava doendo...mas fui, fiz os exercícios e cheguei em casa bem disposto...dormi bem...

4-O que motivou vocês a fazerem parte do Grupo Coração Alegre?

A saúde, a amizade...a gente conhecia as pessoas mas não era como agora. Por que nós “morava” na cidade e tinha um mercadinho. A gente conhecia muita gente e chegamos aqui nos sentimos meio deslocado Sentia falta de amigos, das amizades. Agora no Grupo “temos” bastante gente pra conversar. Se brinca, abraça, ri...é muito bom.

N.º 16- *As pessoas insistiam, falavam pra ir...quando ela começou, não sentia vontade de ir, ficava em casa, ligava a televisão e ficava olhando...agora não...sinto vontade...*

N.º 15- *Facilita vai antes de mim! De tanto que gosta...(risos).*

N.º 16- *A gente forma uma amizade. Não tem preguiça de ir lá.*

5- Tiveram preocupações em fazer exercícios físicos durante a vida ou nunca pensaram nisso?

N.º 15- *Eu fiz um tempo lá no SESI (Serviço Social da Indústria), durante oito anos. Ele não ia por que ficava cuidando o mercado. Daí tive problemas com o quadril, fiz dois anos de hidroginástica, tive de fazer cirurgia, depois com o tendão do braço...outra cirurgia...daí parei com os exercícios. Quando viemos pra cá, a gente caminhava um pouco na rua. Mas só agora com o Grupo que a gente faz certo. Quando era “nova” nunca se pensou nisso. Era só trabalhar, capaz que a gente ia saber que tinha de se cuidar, que um dia ficava “velha”.*

N.º 16- *Me estraguei da coluna de tanto trabalhar no pesado e no frio. “Fumos” embora pra cidade por que não podia mais “trabaiá”, subia no trator, não conseguia descer. Daí “largamo” tudo e “fumo” pra cidade.*

- E quanto a alimentação?

N.º 15- *Nunca dei bola pra isso, nunca me cuidei, como de tudo...comida gorda, forte...frituras...não tenho nada.*

N.º 16- *Eu também nunca me cuidei, “trabaiava” muito, serviço pesado, chegava em casa louco de fome, comia o que tinha...sempre coisas fortes, até hoje gosto de comida gorda, fumei uns anos, mas depois parei...Nunca me lembrei da velhice, a comida sempre gorda, banha...e nem sabia que tinha de me cuidar.*

- E seus exames, colesterol, glicose...

N.º 16- *tudo bem, não tenho nada. Só a coluna me incomoda mesmo...tudo dentro do normal. Não tomo remédio. Só operei as varizes uma vez e duas vezes de hérnia. Diz que é porque fiz muita força” trabaiando”.*

N.º 15- *Também não tenho nada, os exames dão sempre bons...*

6-Como percebem as aulas de exercícios físicos quanto a intensidade?

N.º 15- *Eu consigo acompanhar tudo certinho*

N.º 16- *Eu tenho de fazer mais “degavar” por causa da coluna. Tem exercícios que não consigo fazer. Mas procuro fazer menos, mas faço. Me dói o nervo, então levanto menos a perna, se forçar dói.*

7-Quanto as relações sociais perceberam modificações?

N.º 15- *Sim, muito melhor. Antes a gente conhecia mas não tinha intimidade. Agora não...a gente vai nas aulas, vai nas domingueiras, janta, não para mais em casa. Antes a gente não saía, não conversava com ninguém. Ficava em casa, limpando, cuidando da horta, das plantas...agora não, vamos em tudo quanto é lugar. Já viajamos muito. Os filhos moravam longe, a gente ia visitar. Gostamos de viajar...de avião já fomos! E agora vamos começar com o Grupo nas viagens...antes eu não ia por que ele não tava, agora vamos os dois...*

N.º 16- *Melhorou vamos dizer 90%. Depois que viemos pra cá, não saía em lugar nenhum. Só ficava cuidando do pátio, das galinhas... e este ano não parei em casa...sempre tem festa! É bom conversar com os outros...a gente vai conhecendo as pessoas.*

8-Como se sentem para fazer os serviços domésticos, bancários, cuidados pessoais?

N.º 15- *Me sinto bem. Eu que limpo a casa, vou no Banco, cozinho, mercado. Me cuido. Pinto os cabelos, sempre que posso faço as unhas...gosto de me cuidar. E a gente tá sempre saindo, tem de se arrumar. Às vezes vou comprar roupas, depois que penso que não tenho mais idade pra usar...alguns tipos de roupas, mas compro e uso, eu gosto...*

N.º 16- *Não saio pra cidade. Ela que vai no Banco, vai no mercado. Prefiro ficar por aqui...a filha vai de carro e leva ela...pra que que eu vou junto? Ela que manda aqui (risos...).*

9-Como percebem o envelhecimento?

N.º 15- *Por enquanto não percebi que “tô” ficando velha. Às vezes eu penso “bah tô com 70 anos”, mas a cabeça ainda ta nos 40 anos.*

N.º 16- *Se não fosse a coluna, não tenho nada, me sinto bem. Não me sinto velho.*

- Gostam de leituras?

N.º 15 *às vezes leio, é bom pra cabeça...*

N.º 16- *Não, porque leio com dificuldade, mal sei ler alguma coisa. A cabeça nisso nunca ajudou...eu me esqueço mais das coisas...mas sempre fui assim...*

10- O que vocês fariam de diferente para ter um envelhecimento mais saudável?

N.º 15- *Eu acho que... nada.*

N.º 16- *Talvez cuidasse mais da minha coluna. Mas vou te dizer, duns quarenta anos pra cá, me sinto muito “meior” ...minha vida ta “meior” agora.*

- Se pudessem voltar no tempo, voltariam?

N.º 16- *Eu acho que não, tá “meior”, me sinto “meior”. Às vezes escuto essas pessoas mais antigas dizendo que queriam voltar no tempo mais moço, era tão boa a vida!!...eu não quero nem pensar nisso ai...o pessoal de antigamente dizia que era bom, mas não era. A gente sofria muito. Hoje tem conforto, menos sofrimento...*

N.º 15- *As netas perguntam do que eu brincava? Digo que nunca brinquei, nunca tive brinquedo, era só trabalhar...mas é melhor agora...*

11- Qual o melhor jeito de envelhecer?

N.º 15- *Com saúde, tendo amizades. Saímos bastante...*

N.º 16- *Com saúde. A gente tá bem...*

12- Como percebem a juventude de hoje?

N.º 15- *Tão sempre cansados, a gente pede tal coisa e dizem já vou...no nosso tempo não. A gente tinha de fazer as coisas.*

N.º 16- *Não é mais com o antes...uns são bons outros não...*

13- Tem alguma coisa que menos gostam no Grupo?

N.º 15- *Não, lá tudo é bom. Se fosse ruim a gente não ia. A professora entusiasma bastante.*

N.º 16- *Eu que não saia de casa, não ia à nada, dali eu gosto. É divertido, entrei pra experimentar, mas gostei...vou continuar.*

Notas da entrevistadora:

Pessoas alegres e simpáticas. No dia que seria a entrevista, ligaram-se desmarcando, pois iam carnear porco. São ágeis, assíduos nas aulas e gostam de estar sempre bem vestidos. Ela após a entrevista contou-me que era doceira, fazia bolos por encomenda.

Entrevista Nº 17 Realizada dia 11 de fevereiro de 2019 das 16 h até às 16:40. No domicílio.

Nome- Senhora nº 17

Idade- 75 anos.

Estado Civil- Viúva

Profissão- Quando era solteira, de 1962 até 1966 lecionei, lá fora. Na época não tinha professor, daí eu dei aulas, mas daí eu casei e parei. Depois que eu fiz concurso e comecei a trabalhar na escolinha aqui perto de merendeira. Trabalhei e me aposentei como merendeira. Com 30 anos fiquei viúva.

Escolaridade- 2º Grau, depois de casada fiz um curso técnico.

Rendimento Mensal- Três salários mínimos.

Filhos? Quantos? 3 legítimos e um adotado.

Do que faleceu seu marido?

Suicídio. Era depressivo e problemas de negócios, tudo juntou e daí se suicidou. Criei os filhos sozinha, um tinha 6 e o outro 7 anos e tava grávida da última, e depois peguei um menino pra criar. A família dele era muito pobre, ninguém queria. Me criticaram muito, mas não me arrependo, é muito querido, um filho do coração. Fiquei viúva cedo e nunca mais quis casar.

1-Fale um pouco mais de sua vida.

Quando solteira sempre trabalhando na lavoura, com 10 anos ia com a enxada para a lavoura, ajudar o pai. Me casei com 20 anos e daí a vida ficou mais tranquila, mais calma. Bastante trabalho, os filhos, a casa, morava lá perto de Canabarro, mas era mais tranquila do que quando solteira. Meu pai morreu um ano antes do meu casamento, só tinha a mãe e faz uns 5 anos que morreu, bem velhinha! Quase 90 anos. Ela trabalhou muito também. Nós éramos em 8 irmãos e todos iam pra lavoura. Uma vida bem sofrida, era aquilo ali, bem sofrida mas não conhecia outra!

2-Há quanto tempo faz parte do Grupo?

Há 21 anos. Eu fui uma das fundadoras. Eu e a mãe da professora. Falamos com um Vereador e ele arrumou uns estagiários de Educação Física da Universidade, mas durou pouco. Daí convencemos a professora a assumir. Eu trabalhava no Colégio e sentia necessidade de fazer alguma coisa além do trabalho. Quando a professora assumiu éramos em 12 alunos. Eu era vice presidente do grupo e estamos até hoje. Faço parte da direção, mas já tô me retirando, já trabalhei bastante. Mesmo trabalhando na escola na época e com os filhos pequenos pra criar, sempre gostei de fazer mais coisas. Atualmente o grupo conta com 94 pessoas, mas nessa viagem pra praia, mais duas pessoas entraram, então ficamos com 96!

3-O que lhe motivou a fazer parte do grupo?

Foi a necessidade de fazer algo mais, conhecer as pessoas. Por que a gente era assim: as pessoas aqui de baixo não se misturavam com os de lá de cima. Houve uma época, não faz muito tempo, 30-35 anos, que negros não se misturavam. Se apareciam nos bailes, os pais tiravam de perto pra não dançarem com suas filhas. Isto acontecia também com as pessoas que eram separadas (divorciadas). Todos ficavam olhando e apontando. Depois aos poucos foi mudando, e com este grupo, a gente se uniu mais. Não interessa se é rico ou pobre, se é casada ou separada, negra ou branca. Hoje nós temos uma amizade enorme. A Boca do Monte mais unida. Mais legal, vem gente até da cidade participar. Precisava ver a festa de 20 anos! Foi muito bonita e é muito bom conviver assim! Daí nós começamos a pensar não só em nós, mas nessas pessoas que não tinham possibilidades de sair, às vezes até financeiramente podiam, mas não tinham com quem sair. Daí começamos a sair. A primeira viagem foi pro Cassino (praia aqui do RS- Pelotas), passamos o dia, tinha uma senhora que caminhou, caminhou na praia e disse assim: ahh tu sabe que caminhei tanto e não consegui enxergar o fim do mar? Não conheciam né? Mas aos poucos foi unindo e hoje todos viajam, só não vai quem não quer. O que se paga por mês é pouco (20,00 reais). É um grupo bem ativo. Ainda tem pessoas daqui da Boca do Monte que não participam, tinham que participar pra ter mais oportunidades. A gente se reúne duas vezes por semana, às vezes tá meio dodói, mas vai igual, só pra conversar, rir um pouco. A gente até melhora!

4-A senhora sempre fez exercícios físicos ou só depois de uma certa idade? Como era sua alimentação?

Comecei com o grupo. Sempre trabalhei, não ficava parada, mas exercício mesmo só comecei com o grupo e quanto a minha alimentação nunca fui exagerada. Mas depois com o grupo, me cuidou mais, porque sempre tem palestras com médicos, nutricionistas, daí a gente aprende a se cuidar mais. Agora mesmo, depois do infarto, procuro me cuidar mais, mas nada fora do normal. Fiquei um mês afastada do grupo, mas logo o médico me liberou e voltei pro grupo. Não tenho pressão alta e o coração agora tá bom, fiz um cateterismo, mas tô bem.

5-Como percebe as aulas quanto a intensidade?

Consigo acompanhar. Logo depois que me deu o infarto eu me sentia muito cansada. Então eu fazia um pouco e me sentia cansada. Até nas festas, não conseguia dançar a música toda, mas com o tempo foi melhorando e hoje tô bem, danço a noite toda! Acompanho a aula toda. O corpo já se acostumou com os exercícios, acompanho direitinho. Gosto de toda as partes da aula.

6-Como percebe sua saúde depois que entrou no grupo?

Me sinto melhor, mais ágil. Eu sempre dizia, se não tivesse esses exercícios, não sei se caminhava. Eu tinha dores nas pernas. Quando ia trabalhar na escola, aqui perto, eu ia a pé, mas com dificuldade né? Era só aquela caminhadinha. Depois que comecei no grupo melhorei

muito, eu não subia numa cadeira, e hoje eu subo na cadeira, numa escada. Tudo isso eu percebi que melhorou depois que entrei no grupo.

7-Com a comunidade, familiares, percebeu mudanças após entrar no grupo?

Com a comunidade teve bastante entrosamento. A gente se conhecia, há muito tempo, mas era cada um na sua como se diz! E depois começou a se entrosar e é muito bom. Eu participo de tudo que tem aqui na Boca do Monte. Visito alguma pessoa se ta doente. No grupo me dou bem com todos. A convivência é muito boa. A gente precisa disso pra viver! E a família só aumenta, filhos criados e tudo bem.

8-Como que percebes o envelhecimento?

Olha, às vezes eu me comparo assim, quando tinha 30-40 anos e vejo pouca diferença! (Risos...). Hoje me sinto mais pesada, um pouco mais cansada, eu tenho de ter limites né? Do que a gente faz e fazia antes, agora tem de ser pela metade. A cabeça continua jovem, animada, leio bastante, faço tricô, palavrinhas cruzadas. Às vezes eu falo em casa, que uns anos atrás eu me esquecia mais das coisas do que agora! De dia eu costuro muito, tenho o galpão dos agasalhos, que reformo roupas pra quem precisa, tenho o pátio. De noite cedo vou pro quarto, sento na cama com os pés pra cima e leio bastante. Não gosto de televisão. Prefiro um livro. Antes não tinha oportunidade, nem tempo. Hoje tenho mais de 400 livros espíritas, sou espírita há mais de 40 anos. E leio e releio todos e tô sempre comprando ou ganhando mais livros.

9-Se a senhora pudesse voltar no tempo o que faria para ter um envelhecimento melhor?

Olha isso ai eu acho que teria mais entrosamento com as pessoas, naquele tempo a gente só trabalhava, nunca se divertia, nunca saia. Não falava com pessoas que não fossem de casa. Eu iria fazer mais exercícios que a gente não tinha oportunidade de fazer, muita coisa que não pude fazer tô fazendo agora. E a vida é melhor, por que a gente parece que vive mais. Conversa mais com outras pessoas. A gente não nasceu pra viver sozinha. Tem de ter os contatos com outras pessoas, isso é viver!

10-Qual o melhor jeito de se envelhecer?

Acho que é deste jeito. Viajando, fazendo festa, tendo contado na sociedade, na família. Tenho uma grande graça da família que tenho, me dou bem com os genros e me querem bem. Os netos são amorosos. Então eu acho que é assim, sempre com pessoas e se sentindo bem de estar com amigos, se sentir útil e fazer coisas boas para os outros. Eu participo bastante da sociedade da Boca do Monte e se Deus quiser, vou participar por muito tempo ainda. A minha filha que diz: se quer se esconder da mãe vem aqui pra casa. Eu pego o carro e tô sempre saindo. Vou no mercado, no banco, faço visitas e sempre dirigindo. Minha filha anda de ônibus e eu fico com o carro.

11-O que a senhora admira nos jovens de hoje?

A educação, o estudo, a convivência com a família, às vezes os jovens não prezam isso aí. Se os jovens tivessem que fazer o que a gente tinha de fazer quando era mais novo, não fariam de jeito nenhum!! Eu penso assim: que antigamente aprontavam tomavam umas palmadas e se ajeitavam e agora não pode fazer nada, eles parecem que tomaram conta. A educação vem de casa, e a gente sabe como são criados em casa quando estão na escola.

12-Qual sua renda mensal?

Três salários, tenho a pensão do marido e minha aposentadoria. As despesas de casa é a filha quem paga e meu dinheiro é só pra passear. Vou pra Pernambuco, e viajo 3 dias e 3 noites de ônibus. Sempre me cuidei bem, vaidosa, principalmente pra poder viajar. Depois que criei os filhos não parei mais em casa.

Apontamentos da entrevistadora:

Senhora Muito simpática, atenciosa e sempre presente nas aulas e nos eventos. Gosta de ajudar aos mais necessitados e possui um carro que ela mesma dirige. Pertence a doutrina Espírita. Sua filha comentou que tem de andar de ônibus por que ela está sempre saindo de casa. No fim da entrevista perguntei se havia algo que menos gostava no Grupo, me respondeu que não e todos que ali estão é porque gostam, e devido ao fato de ter bastante pessoas participando, entram sempre em acordos. Mora com a filha, genro e neto.

Entrevista realizada dia 07 de março, das 17:10 às 17:50 h. Após aula de exercícios físicos, salão Paroquial com a professora do Grupo.

Nome- Senhora nº 18

Idade- 60 anos

Estado Civil- Casada

Profissão- Professora

Escolaridade- Curso Superior- Educação Física

O que lhe motivou a formar esse grupo há vinte anos atrás?

Foi por causa da minha mãe. Era uma pessoa muito ativa, dinâmica e ficou viúva muito “novinha”, estava sempre em contato com as pessoas. Como já deve ter ouvido, através da vontade de alguns moradores da Boca do Monte, ela entrou em contato com um vereador (político da região) para conseguir que a Universidade montasse um grupo de Terceira Idade aqui. Começou com um estagiário, mas não deu certo. Daí minha mãe falou pra eu vir trabalhar aqui. Na época dava aulas na cidade (Santa Maria). Pensei que seria bom mesmo, já que morava aqui. Começamos há 20 anos atrás com poucas pessoas, ela começou com o Grupo, 12-13, daí assumi. Aos poucos foi aumentando. No início era só aqui no Salão Paroquial e quando foi aumentando fomos também para o Clube Concórdia. Minha mãe faleceu há 2 anos e era a Presidente do Grupo.

O espaço onde as aulas se realizam é cedido ou pagam alguma taxa?

A gente paga só um pouco da luz, é cedido, por que a maioria do Grupo é daqui da Boca do Monte, então é pra comunidade mesmo! Todos ajudam na paróquia e é uma coisa boa pra saúde, por isso que nos cedem. Fizemos aqui e no Clube devido à distância, os que moram perto daqui vem num dia e os que moram perto do Clube iriam lá, mas não é isso que acontece, pois eles procuram vir nos dois dias da semana.

E quanto ao entrosamento das pessoas que frequentam o grupo, como percebes a participação deles na sociedade da Boca do Monte?

Antes de dar aulas pra eles eu não conhecia todos. Estudava e trabalhava na cidade, tinha pouco contato com a Boca do Monte. Muitos fiquei conhecendo através do Grupo no início, e o que percebia que eram envergonhados, muito humildes, tinham vergonha de vir para às aulas por não terem roupa adequada. Aos poucos fui conversando, explicando se colocassem um tênis ao invés de chinelo, seria melhor, se viessem de bermuda ao invés de vestido ou calça comprida seria melhor. Muitos nunca tinham colocado uns tênis nos pés e hoje usam bem contentes. Percebo que a cada ano que passa eles mudam muito. No início eram introvertidos, hoje chegam nas aulas abraçando, rindo, colocando a conversa em dia. É muita mudança. Pessoas que antes só viviam em casa, hoje ajudam na Igreja, arrecadam alimentos e vamos levar nos lares de pessoas idosas. Tivemos palestras sobre reciclagem de produtos e conseguimos que a

coleta seletiva venha até aqui recolher. Levei eles no local onde reciclam e mostrei a importância de separar o lixo. Eles adquiriram o hábito de se arrumar, digo pra elas que o dinheiro que ganham da aposentadoria tem de ser gasto com elas, com batom, com o cabelo, pra terem autoestima. Tem muita festa, caminhada e estão sempre entusiasmadas. Às vezes falo que parecem crianças, começa a aula e estão naquele murmurinho, já disse que só o apito não ta bastando, vou comprar um megafone pra chamar a atenção pra poder começar a aula (risos...) esta semana, por que estávamos de férias, no grupo do WhatsApp era uma conversa só!! Curiosas e ansiosas pelo retorno. Elas ficam contentes por se encontrarem, pra contar o que fizeram nas férias e assim é nas excursões, tenho de chamar a atenção às vezes, por que o entusiasmo é grande.

Por que os homens não acompanham?

Uma é por que eles tem vergonha, não estão acostumados a fazer ginástica, são mais preguiçosos também, não são de se cuidar, se valorizar como as mulheres. Antes não tinha nenhum, aos poucos estão aparecendo. Mas a maioria são meio machistas, já vem da cultura e muitos homens falavam pra mulheres deles: porque não vai fazer o serviço de casa, pegar numa enxada em vez de estar lá? Essa professora “tá” tirando vocês do serviço e colocando no “mau” caminho! Teve até um que disse que ia me atacar na estrada, por que eu ia de moto. Daí disse que ele podia me atacar. A esposa dele era uma coitada, só vivia para o trabalho, fui cativando e hoje ela participa, é outra pessoa. E ele foi cativando aos poucos. Ele faz “cachaça” e fica na rota das nossas caminhadas. Sempre que a gente ia caminhar para aqueles lados, fazia uma parada e dizia que íamos degustar a cachaça dele. Começou a ficar contente, se achar importante e não implicou mais da esposa vir. Mas ele, ainda não conseguimos trazer “pro” grupo e não deixa ela viajar, mas nas aulas ela vem! Ele achava um absurdo a mulher vir fazer ginástica ao invés de ficar em casa trabalhando na enxada. Os conselhos que eu dou pra se arrumarem, comprar coisas bonitas pra elas incomoda eles, mas aos poucos vão aceitando. Tem outros que “deixam” a esposa vir nas aulas sem implicar, mas eles não vem por que dizem que é coisa de mulher. No início foi bem mais difícil, mas aos poucos vão mudando, deixando de ser prepotentes. Se não vem pro grupo, pelo menos as mulheres vêm. No início falavam das viagens, das domingueiras, que era só farra, mas aos poucos foram percebendo que não. Hoje o nosso grupo é exemplo pra comunidade e pra cidade de Santa Maria. Nos convidam sempre para as festas, fazer abertura de bailes e outros eventos. Não é à toa que faz 20 anos que estamos aqui e cada vez mais forte e numeroso. Outro motivo pra termos poucos homens é que a maioria das mulheres são viúvas, mas os filhos dão força pra viverem.

Outra coisa que percebi, no grupo não tem negros, qual a explicação?

Aqui na Boca do Monte vivem basicamente italianos e alemães. Tem só duas famílias negras. Mas são mais retirados. Até tinha duas senhoras negras, mas elas pararam por que moram meio longe do Clube, a D^a Maria e mãe do Juca. A D^a Maria usa uma bengala e disse que não tinha

como vir por que não tinha quem a trouxesse. Por causa de saúde não vem mais e a outra disse que a distância era grande.

Sempre foram bem aceitas no grupo já que a maioria é de etnia italiana ou alemã?

Sim, A D^a Maria era bem alegre, participava bastante, dançava, mas deixou de vir. Todos aqui são bem aceitos.

E quanto a homens solteiros ou viúvos? Por que não fazem parte do grupo?

Tem um “solteirão” que mora mais para o interior, mas é muito envergonhado, tem medo que as “gurias” vão dançar com ele, podem achar que é namoro. São agricultores, muito humildes, dão desculpa do trabalho, mas percebo que é vergonha. Tem muita viúva no grupo e acham que podem dar “em cima” deles. Não aparecem, já convidamos várias vezes, mas os que conhecemos e são solteiros ou viúvos vivem sozinhos, só trabalham. Um dia quem sabe...

Fizestes alguma preparação, formação pra dar aulas para esse público?

Sim. Fiz curso, vários, sempre vou aperfeiçoando. No início usava colchonete para elas fazerem os exercícios, mas percebi que algumas tinham dificuldades na hora de levantar. Daí fiz um curso pra aprender a usar a cadeira, exercícios próprios para se fazer sentada ou apoiada. Elas tem mais segurança, fazemos sentadas ou em pé com o auxílio da cadeira pra não ter perigo de tontear e cair. Fiz curso de recreação, alongamentos pra Terceira Idade e também curso de guia turística, pra poder atendê-los melhor.

Como te sentes trabalhando com o grupo?

Olha...só tenho a dizer que eu me realizo com este grupo, são divertidas. É uma maravilha trabalhar com eles e cada vez me dão mais energia pra continuar. Cada aula que termina me sinto realizada e percebo elas contentes, isso que interessa. Faço bastante elogios, faço se abraçarem. Como já debes ter percebido, no tempo deles não tinham muito carinho, era só trabalho. Então agora faço se abraçarem, se beijarem, ler mensagens, coloco músicas no final das aulas pra refletirem. Saírem com aquela música na cabeça e todas cantam. Procuo colocar músicas que saibam a letra, pra voz, pra memória. Antes tinham vergonha por não saberem nem falar com outras pessoas, ou até mesmo a roupa, não sabiam se comportar em público, hoje é como tu percebes, só alegria, todas falam, demais até!! Se dão bem, se ligam, contam piadas no grupo, se visitam, participam da igreja, são voluntárias. Quando paro pra pensar quando começou há 20 anos atrás, nem parecem as mesmas pessoas. Vem de cabelo pintado, unhas feitas, de tênis e roupa pra ginástica. É muito grande a diferença, mas foi aos poucos. Elas tiveram que ter confiança nelas mesmas. Aqui encontraram o apoio, o incentivo e me dizem também, a alegria de viver. É um compromisso assumido perante o grupo de se cuidarem, de viver um dia depois o outro! Devido o grupo ter uniforme também percebi que melhorou muito, umas tinham vergonha da roupa. Como vão de camisetas iguais quando saímos se sentem melhor. O uso do celular também foi outro ponto positivo. As notícias dos eventos

do grupo coloco no whats, muitas não sabiam usar a internet, mas com o tempo foram aprendendo pra poder acessar as notícias. A maioria já está no grupo de contato e alguma que não está, se obriga a entrar em contato com as colegas por telefone. O grupo Coração Alegre tá na boca do povo, mas só pro bem.

És remunerada para fazer esse trabalho?

Sim. O próprio grupo paga. Todos os meses eles pagam uma “taxinha” de 12 reais (mais ou menos 2,5 euros) ou 20 reais (4,5 euros) e dali é separado uma parte pra mim, não é fixo, pois depende do número de pagantes mensal.

Todos tem condições de pagar essa taxa?

Alguns tem dificuldade apesar de ser pouco. Já foi falado que se alguém não tem condições podem participar, não é necessário pagar, mas a maioria paga integral pra poder viajar. Integral são 20 reais. Quando tem nossos passeios, é cobrado muito pouco para irem.

Notas da entrevistadora:

A professora é bem querida no Grupo pelo que pude perceber. Faz cursos para se manter atualizada, gosta do que realiza. Procura manter o grupo unido, trabalha também a parte de união entre as religiões Católica e Espírita, pois tem alguns participantes muitos católicos e se dão bem com os espíritas. Ela explicou que sempre que faz rifas para arrecadar dinheiro pra Igreja Católica faz também para arrecadar dinheiro para a Comunidade Espírita. No Natal arrecadam para levar aos orfanatos doces e presentes para crianças, vão em lares para idosos levar presentes ou simplesmente visitar. É uma pessoa bem dinâmica. Não percebi discriminação, apesar da resposta dela sobre o assunto ser breve!

Entrevista realizada dia 07 de março das 18:30 às 19:10 h, no domicílio da entrevistada, para a percepção da possibilidade de haver racismo no Grupo.

Nome- Senhora nº 19

Idade- 91 anos.

Estado Civil- Viúva

Profissão- Doméstica aposentada.

Escolaridade- 3º Série. A filha quando estava na escola me levou com ela. Fui matriculada, estudei até a 3ª série, mas nunca aprendi nada. Sou analfabeta, aprendi só a namorar

Rendimento Mensal- Um salário mínimo

Filhos? Quantos? 1 adotada.

2-Fale um pouco de sua vida:

Sofri bastante, mas valeu a pena. Os que me criaram já estão mortos, a madrinha era muito ruim pra mim. O padrinho não (essa senhora foi criada como escrava de uma família. Foi ter documentos, roupas e calçados depois que um dos filhos do casal a levou pra morar junto).

3-A senhora fez parte do Grupo Coração Alegre por quantos anos?

Uns 10 anos. Adorava, participava das domingueiras, ia passear. A professora dizia: me dá a mão...ela tinha medo que eu caísse. Barbaridade como dancei, era uma turma grande. Saí por causa da minha perna senão tava lá!

4-Quem lhe convidou para fazer parte desse grupo?

A professora. Eu gostava muito.

5-A senhora fazia algum exercício físico ou só depois com o grupo?

Aprendi ali. Na vida só trabalhei. Cortava lenha, tirava leite de madrugada, fazia comida pra um “montão” de gente. Nunca tive um calçado, roupa só de “riscado”, manga curta.

- Sentia frio?

Não. Me levantava já trabalhando, de pé no chão, não tinha tempo pra sentir frio. Comida nunca faltou e tinha uma cama pra dormir. Eu sofri muito naquela época. O que sinto falta era da minha saúde. Não tinha a perna desse jeito.

- O que lhe aconteceu?

A perna é mais curta que a outra, quando tinha uns 13 anos fui subir numa árvore e caí. Quebrou a “cabeça do fêmur”. O casal que me criava nunca deram “bola”, nem falaram em fazer cirurgia. Quando já tinha meus 50 anos, fui morar com outra família, eu tinha criado

ele...Me levaram pra consultar, mas fazia muito tempo, corria risco de ficar numa cadeira de rodas, daí desistimos. ,

6- Quando a senhora entrou para o grupo percebeu mudanças quanto à sua saúde?

Sim. Eu não podia nem mexer a perna, nem me abaixar e depois de um tempo tava dançando. Caminhava por tudo. Agora que “tô” mais parada. Fico por casa, a filha me cuida. Tenho umas galinhas, a neta também me faz companhia.

7- Tem alguma doença crônica?

Acho que não. Vou no médico às vezes pra ver a pressão, mas ele diz que tá tudo bem. Deu um remedinho só pra dizer que não tomo nada. Não uso óculos. Costuro um pouco, faço crochê...Fui operada dos olhos, enxergo bem.

8- Quando a senhora estava no grupo, percebia que tinha mais vida social ou é a mesma agora?

Não. Conversava com mais pessoas. Eu era muito “gasguita” (acho que quis dizer que conversava bastante!) Me dava bem com as pessoas, hoje fico só por casa. Mas a perna me atrapalha de caminhar. Dói e canso logo. Mas antes eu dava risada, dançava, adorava!

9- Quanto aos serviços domésticos e cuidados pessoais, a senhora tem autonomia?

Não faço nada! Hoje sou aposentada. Já trabalhei bastante. Tenho a filha que me cuida, faz comida, lava a roupa. Já trabalhei muito nessa vida. Agora quero descansar. Me sinto bem assim, já criei toda essa criançada. Levantava cedo, cozinhava, limpava tudo...Hoje eu descanso! Mas tomo banho sozinha, me arrumo...dou minhas caminhadas...

10- Por que saiu do grupo?

A filha disse que eu já tinha aproveitado bastante. Às vezes ela não podia me levar de carro e pra ir era longe.

11- Como que a senhora percebe o seu envelhecimento?

Olha...se eu vou dizer isso vou mentir! Nem me lembro que tô ficando velha. Me sinto bem. Se não fosse a perna, “tava” pela rua caminhando. A cabeça quer, mas a perna não deixa. Não sinto dor nenhuma, tenho pouco cabelo branco... (poucas rugas também!).

12- Se a senhora pudesse voltar no tempo, o que faria de diferente para envelhecer com mais qualidade?

Não sei...talvez não tivesse subido na árvore pra não cair. Eu deveria ter uns 13-14 anos, não pensava direito. Aquela família que fui criada era muito “dura” comigo. Nem namorado eu tinha. Fui arrumar depois que vim pra Santa Maria. Não queria voltar nesse tempo...

13- Qual o melhor jeito de envelhecer no seu entendimento?

O melhor jeito de envelhecer é a gente ter saúde, comer bem, dormir bem, que mais que eu quero? Ter minha filha pra me cuidar, minha neta. Sinto não ter mais companhias. Mas sinto que já fiz o que tinha de fazer na minha vida. Já dancei, já pulei, já brinquei, já fiz o que tinha de fazer...

Notas da entrevistadora:

Em conversa com a filha, afirmou ser discriminação o que percebeu para aconselhar a mãe para sair do grupo. Em viagens ela não era convidada, era meio deixada de lado. Mas em nenhum momento a senhora comentou isso. Ao contrário, percebi muita alegria ao falar do grupo e realmente o motivo que a fez sair é o problema da perna. Nem no Grupo percebi alguma discriminação...Pode ser um motivo que a filha encontrou para não ter de levar a mãe às aulas...Senhora negra, pele saudável, poucos cabelos brancos e se distrai com algumas galinhas, pois residem numa chácara, onde são “caseiros” (pagos para cuidar do local em troca de moradia).