

Somos o Sorriso que Entregamos... Somos o Amor que Espalhamos

Débora Anjos^{1,2}

¹Faculty of Sport Science and Physical Education, University of Coimbra, Portugal; ²Associação Oportunidades Iguais

Uma experiência com uma duração de um ano e meio. Após me ser entregue 15 grupos de pessoas idosas, do concelho de Soure com o objetivo de criar uma tarde diferente a cada uma delas. Sentimos que as coisas correm bem, quando dia após dia, chegamos e temos uma plateia à nossa espera. Foi criado um plano de atividades para cada grupo, cada um com as suas especificidades e as suas dificuldades. O objetivo de todas as sessões foi obter uma parte prática de exercício físico e uma segunda parte com exercícios de estimulação cognitiva. Deparou-se inicialmente com grupos intimidados e com poucas expectativas relativamente àquilo que iam fazer. Eles estavam ansiosos. Foi investir naquelas pessoas e criar o gosto pela prática do exercício físico. Alguém perguntava para quê que precisávamos de fazer exercício se todos eles trabalhavam muito nas suas casas e nas suas terras. Foi nesse instante que foi fundamental mostrar-

lhes a importância de sair de casa e poder estar em grupo e serem estimulados fisicamente e cognitivamente com o objetivo de combater a solidão e o declínio da autonomia. É fascinante, com o passar do tempo a entrega que eles têm a todas as atividades. Fora isso, e não menos importante, existe outro fator que nos leva a ter paixão pelo nosso trabalho com as populações especiais. Eles sabem o meu nome e chamam por mim. Eles saem das suas casas, deixam os seus afazeres e vão aproveitar um pouco de uma tarde diferente. Criamos laços, afinidades com pessoas que não conhecíamos e que com a experiência de vários momentos, acabam sempre por ficar na nossa memória. São eles, todos os dias quando lhes dizia até breve, me desejavam muita sorte. É entregar sorrisos, espalhar o amor que o resto vem por acréscimo.

Keywords: Paixão, Humanidade, Dedicção.