

# Maiores Idades

ativ?

Maiores Idades Ativa  
março 2015  
edição n.º 02  
distribuição gratuita



Câmara Municipal de Ilhavo



## TEATRALIDADES

A vida em palco...

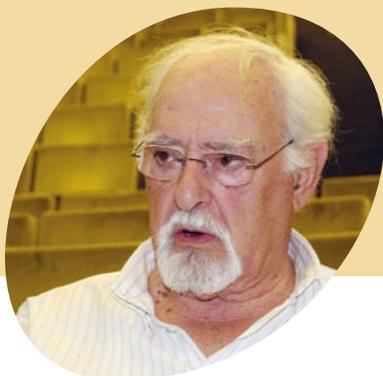
» pág. 16

## Fórum Municipal da Maiores Idades

resumo da atividade 2014

» págs. 4~5

*À Conversa com...*



**Ruy de Carvalho**

vida muito vivida...

» págs. 8~9



**D. Leonilde**

mãos sábias, pão que alimenta...

» págs. 14~15



**Mestre Alberto**

por mares nunca antes navegados...

» págs. 18~19



**Idoliadas**

A Arte na  
Terceira Idade

» págs. 6

*Tem + de 60 anos? Boa disposição?  
É residente no Município de Ílhavo?*

**Então este é o seu espaço!**

Venha conhecer os **Espaços Maior Idade**

partilhe-os com os seus familiares e amigos



**Aprenda a realizar:**

Trabalhos em tecido, pinturas em madeira, vidro e tecido, trabalhos com feltro, rendas, tear de pregos, e muito mais!

**Divirta-se com:**

Jogo de cartas, bailes temáticos, visitas lúdicas...

**Para se inscrever, basta dirigir-se a qualquer um dos Espaços Maior Idade nos seguintes locais:**

- Fórum Municipal da Maior Idade, na Gafanha da Nazaré  
2<sup>as</sup> feiras • 15h00-17h00
- Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo  
3<sup>as</sup> feiras • 15h00-17h00
- Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo  
4<sup>as</sup> feiras • 15h00-17h00
- Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação  
5<sup>as</sup> feiras • 15h00-17h00



**ESPAÇOS  
Maior Idade**

*Não perca tempo  
e venha ter connosco!*

## Editorial



Caro(a) Múncipe,

O envelhecimento ativo é uma das apostas da Câmara Municipal de Ílhavo, que pretende mobilizar os nossos Maiores através da promoção de ações desenvolvidas pelo Fórum Municipal da Maior Idade em parceria com Instituições de Solidariedade Social, que visam o envolvimento da população idosa nas atividades de diverso âmbito, dando também a conhecer as realidades de cada um e combater o isolamento.

Nesta edição do boletim “Maior Idade Ativa”, contamos com os testemunhos sentidos e importantes de Gentes da nossa terra que, pelo seu percurso de vida, são um exemplo de cidadãos ativos, continuando a transmitir o seu Saber, numa perspetiva de perpetuar e valorizar as nossas raízes e tradições. Devemos ainda realçar a entrevista ao ator Ruy de Carvalho, que, não sendo da nossa terra, é uma figura pública com um trajeto pessoal e profissional, respeitável e conhecido dos Portugueses.

Para além da partilha de vivências, contamos ainda com alguns conselhos práticos que visam alertar para a adoção de hábitos saudáveis que visam melhorar a qualidade de vida dos nossos Maiores. Seguramente valerá a pena!

Salientamos ainda as atividades dinamizadas com, e para os nossos Maiores, nomeadamente as Teatralidades e Idoliadas, na certeza de que nunca é tarde para aprender, nem para se descobrir um talento, e que o objetivo de nos tornarmos num “Município Amigo dos Idosos” se concretiza diariamente, com a colaboração de todos.

Conto convosco!

Um abraço Amigo

**Fernando Fidalgo Caçoilo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo.

# OS ÍLHAVOS NA GRANDE GUERRA

EXPOSIÇÃO PATENTE ATÉ 31 DE OUTUBRO  
Centro Cultural de Ílhavo

Esta homenagem  
é para Vós, Ílhavos,  
que combatestes,  
morrestes e sofrestes  
nesta “Guerra das Guerras!”

TERÇA A SEXTA · 11H00~18H00  
SÁBADOS · 14H00~19H00



## FÓRUM MUNICIPAL MAIOR IDADE

*um espaço com uma porta sempre aberta  
para o receber*

O Fórum Municipal da Maior Idade é um espaço inovador a nível nacional que se encontra com as portas sempre abertas para o receber. Assim, continuam a ser muitas as atividades que ali diariamente se realizam pelas várias entidades parceiras, como aulas de manutenção, técnicas de relaxamento, danças de salão, entre muitas outras.

É também ali que funciona o Espaço Maior Idade, onde todas as segundas feiras são produzidos, com arte, engenho e salpicos de muita ternura, trabalhos diversos.

O Plano de Ação de 2015 encontra-se em curso, com o contributo dos parceiros que, afincadamente, pretendem realizar atividades diversas capazes de proporcionar aos idosos agradáveis momentos de lazer, divertimento e bem-estar.

### Magusto à moda antiga



HORÁRIO DE ATENDIMENTO:

**2ª feira** 14h30~16h30

Tel. 234 085 479

[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)

Rua D. Fernando, Gafanha da Nazaré

(Antigo Jardim de Infância da Cale da Vila)

No dia 11 de novembro, a casa encontrou-se completamente cheia para celebrar a festa do S. Martinho.

Cerca de uma centena de pessoas ali passaram uma tarde à volta da fogueira, feita com caruma, à moda antiga ao som de música ambiente e onde foram muitos os que apresentaram os seus dotes de dança.

Para este evento foram convidados todos os clientes dos Espaços Maior Idade, bem como todos os clientes das Estruturas Residenciais para Idosos, nomeadamente do CASCI, do Lar de S. José, do Centro Social e Paroquial N.ª Sr.ª da Nazaré e da Associação de Solidariedade da Gafanha do Carmo.

Esta iniciativa representou um sucesso tão grande que está garantida a comemoração do S. Martinho neste ano de 2015, que se espera ainda mais animado.



## 2.º Aniversário Fórum Municipal da Maior Idade

Foi no dia 7 de janeiro que o Fórum Municipal da Maior Idade completou o seu 2.º aniversário. A data foi assinalada com a organização de um baile ao qual, atendendo à proximidade d' Os Reis, se deu o nome de Baile Real. Para o evento foram convidados todos os parceiros do Fórum Municipal da Maior Idade que aderiram de forma maciça ao convite, sendo que o espaço se tornou pequeno para tanta energia e animação.

Ao final da tarde foi assinada a adenda ao protocolo de criação e dinamização do Fórum, tendo-se através desta engrossado o número de parceiros do já citado Fórum.

Assim, a partir deste dia 7 de janeiro, o Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo (CASCI) e o Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo (Lar de S. José), passaram a fazer parte do grupo de parceiros, alargando-se, desta feita o núcleo que se encontrou na sua génese, constituído pela Câmara Municipal de Ílhavo, Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, Obra da Providência, Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, Fundação Prior Sardo, Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, Associação dos Pais e Amigos das Crianças da Gafanha da Encarnação, Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo e a Associação Aquém Renasce.

**entidades parceiras:**

Câmara Municipal de Ílhavo, Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, Obra da Providência, Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, Fundação Prior Sardo, Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, Associação dos Pais e Amigos das Crianças da Gafanha da Encarnação, Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo, Associação Aquém Renasce, Património dos Pobres e CASCI.



## Maior Idade ao Som de Cavaquinhos



O Centro Social e Paroquial N.ª Sr.ª da Nazaré, na qualidade de parceiro do Fórum Municipal da Maior Idade, organizou no passado dia 6 de março um encontro de cavaquinhos.

Os músicos, num total de quinze, encheram de alegria uma sala que atingiu a sua lotação máxima. Para o evento foram convidados todos os parceiros do Fórum Municipal da Maior Idade.

O público encontrou-se extraordinariamente animado, ao som do trinar das cordas de um instrumento tipicamente português.



## Sombras Chinesas e Dança Hip-Hop



No dia 25 de março, o Centro Social e Paroquial N.ª Sr.ª da Nazaré preparou para os seus clientes e para as utilizadoras do Espaço Sénior da Obra da Providência um teatro de sombras chinesas e um momento de dança Hip-Hop, que muito cativaram todos os presentes.

O encontro, marcado pela presença de gente jovem, teve um cariz intergeracional, no qual foi possível por todos a mexer.





## Idoliadas A Arte na Terceira Idade

O Município de Ílhavo no âmbito da ação do Pelouro da Maior Idade, vai organizar em parceria com a Escola Profissional de Aveiro, o Projeto Idoliadas - A Arte na Terceira Idade - Mostra de Talentos.

A Maior Idade é uma das áreas de intervenção da Câmara Municipal de Ílhavo, que tem como destinatários principais a população sénior do Município, sendo um dos seus objetivos mais importantes manter os seniores do Município mais ativos e mobilizados para a sua vida comunitária, sendo que, na sequência do repto lançado pela Escola Profissional o Município de Ílhavo imediatamente abraçou o projeto Idoliadas.

Efetivamente, no âmbito do Curso Técnico de Animador Sociocultural da Escola Profissional de Aveiro, as alunas finalistas e estagiárias da Câmara Municipal de Ílhavo, Lara Ferreira e Mónica Santos desenvolvem a sua Prova de Aptidão Profissional "Idoliadas - A Arte na Terceira Idade" com os clientes séniores

semiautónomos em resposta social de Centro de Dia e Estrutura Residencial (vulgo Lar), de quatro Instituições de Solidariedade Social: Centro Comunitário da Gafanha do Carmo, Centro Social e Paroquial N. Sr.ª da Nazaré, Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo (CASCI) e Lar de S. José.

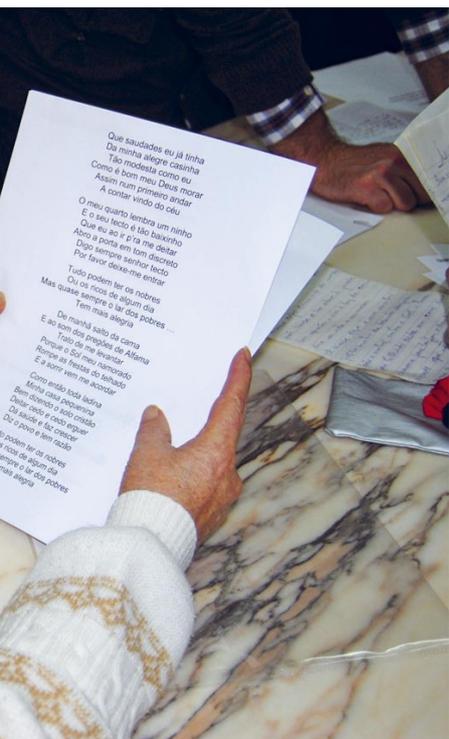
O objetivo final do projeto consiste na apresentação de um espetáculo com diversas provas artísticas. As provas - teatro, dança, canto, pintura e costura - terão em conta um tema escolhido por cada instituição. Contudo, haverá uma prova comum a todas as instituições - a prova de cultura geral que contará com 8 perguntas de escolha múltipla, relacionadas com os temas: História e Geografia de Portugal, adivinhas e provérbios portugueses.

Semanalmente, à terça-feira técnicos afetos ao Pelouro da Maior Idade e as alunas deslocam-se às instituições e acompanham o desenvolvimento da preparação das provas. Importa agradecer aos animadores dos diversos centros/Estruturas Residenciais que, desde o primeiro momento, colaboraram ativamente neste projeto.

Idoliadas - A Arte na Terceira Idade revela-se um projeto de extrema importância para todos os participantes, na medida em que promove o envelhecimento ativo através da arte, bem como as relações interinstitucionais e intergeracionais.

Para a concretização do espetáculo, as alunas contam com a colaboração da Associação Recreativo Cultural Escoliadas e da Decathlon, a quem muito agradecem, continuando a encetar contactos com várias empresas para a angariação de patrocínios.





# Município de Ílhavo prepara o seu Plano Estratégico da Maior Idade



Na primeira edição desta nova publicação da Câmara Municipal de Ílhavo, distribuída em Setembro último, a que demos o nome de Maior Idade Ativa e que constituiu uma das novidades de 2014 do novo Pelouro da Maior Idade, fiz referência à importância da ambição, da ousadia e da criatividade, não ficando simplesmente a olhar para o que está feito ou fazer o que os outros fazem, como condições essenciais para se ter sucesso. Se olharmos para a nossa história enquanto país e enquanto município, quer a mais recente, quer a mais longínqua, foi precisamente quando norteamos a nossa atuação por estes pilares que crescemos, que nos desenvolvemos, no fundo que obtivemos sucesso.

Mesmo correndo o risco de ser acusado de falta de humildade (qualidade que muito prezo e que considero muito importante), estou absolutamente seguro que o ano que há pouco terminou constitui, sobretudo no que às políticas dirigidas à nossa população mais velha diz respeito, um ano de sucesso. Fomos ambiciosos, ousados e criativos, mas igualmente humildes e responsáveis, quando dinamizamos o novo Pelouro da Maior Idade, colocando novamente o Município de Ílhavo na vanguarda dos municípios portugueses, estando por isso mais uma vez na liderança no que respeita à inovação social. Quando lançamos o primeiro número de uma publicação semestral dirigida à nossa população mais idosa, a Maior Idade Ativa. Quando lançamos as bases para o alargamento das entidades parceiras do Fórum Municipal da Maior Idade ao CASCI e ao Património dos Pobres (Lar de S. José), concretizado em janeiro deste ano. Quando iniciamos a concretização de projetos inovadores como o Teatralidades - Teatro na Maior Idade, que tem sido destaque em jornais e televisões nacionais, ou a Idoliadas que irá acontecer já neste mês de abril. Ou quando desenvolvemos o projeto do Parque Geriátrico da Gafanha do Carmo, ativado em fevereiro último em parceria com a Junta de Freguesia, dando início a um plano mais vasto que irá permitir no curto prazo o alargamento deste tipo de espaços de saúde e bem-estar, assim como de convívio, a outros locais do nosso município.

Foi assim em 2014, tendo sempre como destinatários privilegiados os nossos Maiores e como objetivo o seu envelhecimento ativo, que tem sido e continuará a ser a nossa imagem de marca.

Mas como para se ter sucesso não podemos ficar simplesmente a olhar para o que está feito, considero que chegou o momento de, em 2015, darmos um passo decisivo nesta caminhada, que felizmente tem sido partilhada de forma ativa e empenhada pelas diversas entidades, mas sobretudo pelas pessoas, que nos permita definir objetivos ainda mais claros, identificar os parceiros, planificar as ações numa intervenção devidamente estruturada e coordenada e atingir uma ainda melhor e mais profunda parceria, criando assim as condições para tornar o Município de Ílhavo numa terra de excelência para os nossos idosos, promovendo políticas integradas tendo como desígnio principal proporcionar o envelhecimento ativo e a solidariedade entre gerações, contribuindo de forma muito relevante para a melhoria da sua qualidade de vida.

Foram estes os importantes propósitos que estiveram na base do início da construção do Plano Estratégico da Maior Idade, um ambicioso mas fundamental documento, que tem vindo a ser intensa e profundamente trabalhado no seio da Rede Social do Município de Ílhavo, e que estará concluído no segundo semestre deste ano. Este Plano estruturante apresenta como principais metas: tornar a população idosa numa prioridade de intervenção; melhorar a qualidade de vida, o bem-estar e o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis na população idosa; promover condições favoráveis ao envelhecimento ativo, ao longo da vida; fomentar as parcerias e o aproveitamento de recursos existentes; recuperar/conservar o património cultural e a memória coletiva; envolver os parceiros nas estratégias de intervenção dirigidas às pessoas idosas; promover a intergeracionalidade enquanto dinâmica de desenvolvimento social e humano; reduzir o isolamento social e promover as relações interpessoais, autonomia e independência na população sénior.

Atendendo a que este Plano se destina de facto às pessoas, considerou-se fundamental nesta fase da sua construção apelar à participação ativa da população, através do preenchimento de um inquérito (disponível na Câmara Municipal de Ílhavo, Fórum Municipal da Maior Idade e Centro de Saúde de Ílhavo), de forma a se conhecer melhor quem são os nossos idosos, como vivem, quais as suas dificuldades e anseios, o que esperam e necessitam das diversas entidades.

Estou certo que a conclusão e implementação deste Plano constituirá um momento marcante nas políticas que têm como destinatários os nossos idosos, sendo por isso de grande importância a sua participação ativa, através de um gesto tão simples como o preenchimento do inquérito. Não perca esta oportunidade de dar o seu contributo para o seu, mas sobretudo para o nosso futuro.

**Paulo Costa**  
Vereador do Pelouro da Maior Idade

NÃO PERCA...

**25 de abril, 16h00**

**Idoliadas**  
Mostra de Talentos  
na Terceira Idade  
Centro Cultural  
da Gafanha da Nazaré  
Entrada Gratuita

Bilhetes disponíveis nos Centros Culturais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré a partir do dia 14 de abril.

**Como é que quer que o trate?**

Ruy, é o meu nome.

**Queremos conhecê-lo um pouco melhor.**

E eu estou à vossa disposição. É um percurso já longo de 87 anos

**Nasceu em Lisboa?**

Nasci em Lisboa, debaixo do Castelo de S. Jorge. Depois andei por África, andei por Évora, pela Covilhã... Estas alterações de residência aconteciam porque o meu pai era oficial do Exército e mudava de casa de vez em quando. Ele era colocado em várias unidades e eu fui andando por aí, até que fiquei em Lisboa. Depois, como ator também nunca mais parei. Fiz tournées com o Vasco Santana, com a Laura Alves... sou ator há 72 anos. Tinha 15 para 16 anos quando comecei a ser ator.

**Como é que os palcos entraram na sua vida?**

Isso é fácil: entraram porque tinha família ligada ao teatro. Tinha uma irmã atriz e um irmão ator.

**Nasceu dentro do meio...**

Nasci dentro do meio sim, porque tinha irmãos atores que eram filhos da minha mãe e tinha irmãos da parte do meu pai, mas estes não eram dedicados à Arte. Os meus pais eram viúvos e era filho único dos viúvos. Mas tinha quatro irmãos. Fui um rapaz feliz nesse aspeto, tive quatro irmãos maravilhosos, dois atores, outro militar e o outro comerciante.

**E a infância era passada como? Como é que foi a sua infância há 80 anos atrás?**

A minha fase de infância desde bebé até aos 5 ou 6 anos foi passada em África.

**Sei até de um episódio em que para se assemelhar aos meninos de África....**

Me sujei com cocó preto. (risos)

**Foi verdade?**

Foi verdade, sim senhora. A minha mãe é que não gostou nada porque teve que me lavar (risos), mas quis ficar a pertencer a um grupo de pessoas.

**O sentimento de pertença era importante?**

Claro, naquele lugar era minoria. Vivi em ambientes e meios em que não havia meninos da minha cor. Havia só meninos pretos que foram meus amigos e com quem brinquei. Por isso é que hoje não tenho nada a ver com racismos nem com diferenças de cor. Acho que enquanto cidadão tive grandes amigos de cores diferentes.

**Uma das expressões que é muito usual ouvi-lo dizer em vários contextos é quando fala d' "o meu semelhante". O que é que quer dizer?**

Preocupo-me muito com os meus semelhantes, com aqueles a quem sirvo. Até porque a minha profissão, é uma profissão de serviço. Sirvo, a razão de nós atores existirmos é o público. É essa a razão da nossa existência. Sem o público não existíamos. Fazíamos umas coisas lá em casa, na casa de banho e pronto.

**Para si o palco é um altar?**

É um altar sim, claro que são capazes de achar que isto é uma expressão demasiado forte mas não é. Para mim o palco é mesmo um altar. O teatro é um templo, nasceu com a religião.

**Significa isso que tem uma reverência e respeito para com o palco?**

Um respeito muito grande. O Deus Teatro é um grande Deus.

**Venera o Deus Teatro?**

Com certeza que sim.

**E venera outros deuses, Ruy de Carvalho?**

Tenho um Deus, não é verdade? Que é o Deus que consideramos. Depois há um, que é representante dele que é Cristo. E depois eu sou franciscano por natureza. Acho que S. Francisco foi o homem que mais imitou Cristo.

**E porquê?**

Porque realmente se despojou de tudo para se colocar ao serviço dos seus semelhantes. Não sei se era capaz de me despojar de tudo, mas sou capaz de fazer algumas coisas que ele fazia.

**Também sei que para o Ruy de Carvalho a grande riqueza não são os bens, é sim o bem.**

Sim, exatamente. O bem viver. O bem de cumprir a vida que nos foi dada. Acho que nós quando temos este bem tão extraordinário que é a vida devemos respeitá-lo e usá-lo até ao último momento.

**Li na sua Biografia que para o Ruy de Carvalho a morte não existe. A morte é como que um meio. A morte é um meio para o quê?**

Para entrar para outro sítio de onde voltaremos um dia! Por isso é que há génios, por isso é que há gente que já sabe de tudo, por isso é que há o "dejá vu". Por isso é que acontece uma pessoa pensar: "já estive aqui, já vi isto, já estive por aqui, já conheço isto". E isto que nos animava para onde é que vai? Aquilo que estava a dar vida até um minuto antes de morrermos para onde é que vai?

**Diferença então entre o corpo humano e a essência?**

Quando esse calor desaparece, essa energia desaparece o corpo esfria, portanto nós temos uma energia dentro do corpo, qualquer coisa que nos anima, não

é só o coração a bater. O coração é um motor que é alimentado por qualquer coisa que será o espírito, será a alma, será o que as pessoas quiserem. Acho que sou mais feliz em pensar que quando chegar lá

acima encontrarei colegas para trabalharem comigo, sou mais feliz do que a pensar que não há nada.

**Essa é uma forma de pensar em que encontra alento?**

Sim, exatamente. Encontro alento nessa forma de pensar e não deixo de recomendar às pessoas que vivam a vida. Então à rapaziada do meu tempo recomendo a todos: viver a vida intensamente.

**O que é viver a vida intensamente Ruy de Carvalho?**

É aproveitá-la. Quando se tem 87 anos o que é viver a vida intensamente? É apetecer-nos comer uma coisa e comê-la mesmo.

**Quais são os seus pratos favoritos?**

Tenho muitos pratos favoritos. Gosto de comer bem e pouco.

**É uma pessoa que já passou, a nível de saúde, por maus bocados, mas considera-se um doente paciente, certo Ruy de Carvalho?**

Sim, sou amigo dos médicos.

**O que é que isso quer dizer?**

Ser-se um doente paciente? Nunca assusto os médicos com a minha doença. E eles perguntam-me "Então, mas tu não tens dores?" e eu respondo "Não, não tenho." e eles dizem "Não pode ser pá! Tens que ter com certeza!".

**Mas tem dores ou mente?**

Às vezes tenho e faço de conta que não tenho tanto. A gente fazer de conta é como no teatro. E eu, às vezes, faço de conta que não tenho.

**O facto de ser ator traz-lhe essa preparação?**

Claro que sim, que traz. Nós ali não espirramos, por exemplo. Só espirramos quando está marcado no papel.

**É como se fizesse parte da peça?**

Exatamente. Eu não sou eu muitas vezes. Sou outro. Encarno. Estou encarnado! (Risos)

**Qual foi ou quais foram as personagens que mais o marcaram ao longo deste percurso que já vai com mais de sete décadas?**

Marcaram-me muitos mas é claro que tenho algumas que me marcaram mais. Por exemplo, marcou-me muito o "Render dos Heróis", do Zé Cardoso Pires, marcou-me muito o "Rómulo, O Grande" que eu fiz, marcou-me muito "A Tempestade". Marcou-me muito o Rei Lear. Marcaram-me muitos.

**Porque é que a personagem do Cego o marcou tanto?**

O cego representava o povo português: é cego quando quer. Ele agora está um bocado cego. Depois qualquer dia acorda e nem queiram saber...

**O que é que quer dizer com isso?**

Quero dizer que quando o povo queria ver, via, e quando não queria ver não estava para se chatear. Nós muitas vezes não queremos é maçar-nos.

Vamos vivendo com uma aparência feliz e pouco desordeira. Somos desordeirozinhos, não temos nada a ver com os espanhóis.

**Mas acha que faz falta uma certa desordem para haver mudança na sociedade portuguesa?**

Não chamaria desordem. Chamaria... o estar dentro das coisas, observar as coisas para saber até que ponto é que as coisas evoluem. Temos que estar a comandar-nos na vida e sobretudo a pensar que aquilo que fazemos tem a ver com os nossos semelhantes, são ondas que nós deitamos. Se deitar uma onda positiva, o que está à minha volta é positivo. Se eu deitar uma onda negativa, tudo à volta pode ser negativo.

**Toda a família de Ruy de Carvalho está ligada ao teatro e à arte em geral. A sua mãe era pianista e agora tem já descendentes ligados à arte também...**

Estão todos ligados à palavra e à comunicação. É um dom de família.

**Com a sociedade que temos atualmente, com o contexto em que estamos a viver tem medo do futuro destas novas gerações?**

Tenho. Mas eles têm que lutar, não podem descansar. Não podem pensar: "Tanto faz... isto não é comigo por enquanto". Não, é já com eles, eles é que têm que começar. Eles é que vão mandar neste país qualquer dia, não é? Eu qualquer dia já cá não estou. Em breve partirei.

**E como é que é viver o seu dia-a-dia com a simultaneidade de várias gerações, como os seus filhos e os seus netos?**

É ótimo! Tenho netos que são engenheiros geólogos, tenho um neto que é piloto aviador. Tenho um filho ótimo. Enfim... tenho uma família maravilhosa. Aquela que ainda resta. Tive uma mulher ótima: a Rute!

**Diz também que foi ela que o escolheu. Porque é que considera que foi a Rute que o escolheu e não o Ruy de Carvalho que a escolheu?**

Não. Eu é que a escolhi. Eu é que a escolhi porque eu é que a descobri.

**Descobriu-a, mas foi ela que o escolheu é isso? Há diferença?**

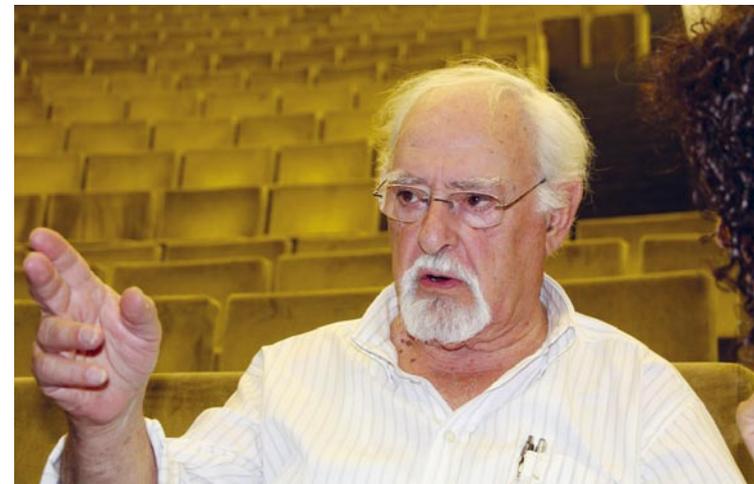
Não, continuei a ser eu a escolhê-la até que ela me descobriu quando eu ia caindo numa escada (risos) no S. Carlos. Ela bailava.

**E sei que foi um início um bocadinho controverso ao nível da aceitação da família da Rute, porque entendiam que a profissão de ator era menosprezada, que não era bem vista.**

Sim, achavam que éramos uns boémios que não fazíamos nada.

**Mas também sei que mais tarde foi muito bem aceite pela família.**

Sim, foi uma grande conquista.



À conversa com...



# Ruy de Carvalho

Oitenta e sete primaveras. Oitenta e sete primaveras dotadas de sagacidade, humor refinado e um amor irrepreensível à arte. Um homem para quem a idade da reforma pode ser comparada a um vale verdejante onde o vento se transforma em brisa. Um homem que continua a palmilhar palcos de lés a lés. Uma conversa que soube a pouco. Venha daí, para uma conversa com o ator Ruy de Carvalho.

## Com que características é que acha que os conquistou?

Verificaram que eu era uma pessoa normalíssima, que era um bom pai, que trabalhava, não era calão, não fazia nada dessas coisas, que não vivia à custa dos outros, vivia à custa do meu trabalho.

## Já me falou de papéis que desempenhou ao longo da sua vida e que o marcaram e agora falou-me aí de uma questão que se me coloca: ser pai tem sido o principal papel da sua vida?

O principal papel da minha vida foi conseguir ser pai num meio em que não é fácil ser pai.

## No meio artístico?

Não, devido a problemas económicos. Tem que ser um certo equilíbrio na vida. Na maior parte das vezes as pessoas acham que os atores são riquíssimos, mas nós não somos riquíssimos, ganhamos muito pouco para o trabalho que temos. As pessoas pensam que só trabalhamos quando estamos a representar. Não, às vezes trabalhamos o dia todo.

## Continua aos 87 anos de idade a gostar de viajar, de conhecer novos sítios, novas pessoas?

Tenho viajado muito para trabalhar e gosto muito de viajar para descansar.

## Continua com uma vida preenchida com interpretações que cativam diversas gerações como no “Inspetor Max” e no “Bem-vindos a Beirais”. É um ator que é conhecido por pessoas dos 2 aos 100 anos...

Já há avós que me conhecem...

## O Ruy de Carvalho tem vindo a marcar várias gerações. Sente regozijo por ser uma pessoa que tem esse condão de marcar gerações?

Sinto-me bem porque sou muito reconhecido pelas pessoas que me tratam com a maior simpatia e amor.

## Como é que o Ruy de Carvalho prepara uma peça de teatro?

Com muito trabalho. Sempre me torturei muito com aquilo que faço. Pequeno ou grande, não interessa o tamanho, mas torturo-me muito com o trabalho.

## Dá muita dignidade ao seu trabalho?

Não digo que fico a tremer de medo, isso já não me acontece, mas tenho muito respeito. O medo vai-se transformando em respeito.

## E o respeito é para com quem?

Com o público fundamentalmente e para com os meus colegas. Temos que ser humildes com quem trabalhamos e com o público. Humildade não tem nada a ver com subserviência.

## Qual é a diferença para o Ruy de Carvalho entre humildade e subserviência?

Subserviência são os tipos que se arrastam pelo chão, rastejando pelos pés das pessoas. O humilde reconhece o seu trabalho, tem respeito pelo que faz, por aquilo que os outros fazem, por aquilo que os outros veem, por aquilo que vai entregar, por aquilo que vai dar de si.

**“Acho que nós quando temos este bem tão extraordinário que é a vida devemos respeitá-lo e usá-lo até ao último momento.”**

Isso chama-se humildade. Reconhecer os seus erros.

## Já percebeu que o Ruy de Carvalho gosta de diferenciar palavras.

A palavra é um bem precioso da representação, mas a mímica também é.

## Também gosta muito de fazer distinção entre uma pessoa que tem jeito e uma pessoa que tem talento. Distinga-nos lá esses dois termos.

Não é talento. Falo das pessoas que têm jeito e que vêm para a profissão para ficar até velhos.

Chamo-lhes atores de bengala. Aqueles que vêm para vir para a montra chamo-lhes “atores de montra”. Esses morrem pelo caminho. Isto é para se fazer até morrer. Enquanto se pode, enquanto temos possibilidade de fazer.

## Como é que consegue aos 87 anos manter uma clarividência tão extraordinária que lhe permite decorar textos, ter uma capacidade tão jovial para encarnar as personagens?

As coisas conseguem-se através de uma certa rotina de trabalho, com a forma de trabalhar. Leio um texto umas 50 vezes se for preciso, ou 60 ou 70 para aprender. Vamos tendo fases e acontece que vai às vezes diminuindo o tamanho do texto. Vamos sentindo que vai diminuindo, diminuindo... até que parece mais pequeno, quando depois o começamos a saber de cor.

## A idade da reforma, disse o Ruy de Carvalho, pode ser como aquele “vale verdejante onde o vento se transformou em brisa”. Já está na fase da brisa ou a sua vida ainda é movida por vento?

Ando sempre na brisa.

## Na brisa ou na brasa?

Na brasa também ando! (risos) Mas gosto muito de ver o vento passar.

## Gosta de apreciar as pequenas coisas da vida?

Exatamente. O vento leva as folhas, leva muita coisa.

## É um apreciador da natureza?

Muito!!!

## Foi Comissário Português para o Ano Internacional das Pessoas Idosas. O que é que valoriza na pessoa idosa e que imagem é que a sociedade atualmente tem da pessoa idosa?

Há quem tenha muito boa imagem da pessoa idosa e há quem tenha muito má imagem. Sobretudo, porque não se lembram que vão ser idosos, não se preparam para a velhice. Temos é que preparar uma velhice capaz, útil e que possa dar aos outros o produto da nossa experiência. Isso é que eu acho que é uma velhice útil, mas infelizmente os Homens às vezes não pensam assim e põem de parte pessoas que são de uma utilidade enorme.

Quantos professores não podiam explicar aos meninos, de forma gratuita como fazer os trabalhos de casa?! Não podem fazê-lo, não o deixam fazer nas escolas. O professor está cá fora no recreio há um problema matemático complicado com o professor que está a dar aula, o menino vinha ter com o professor e dizia “Oh senhor professor, diga-me lá isso...”. Arranjar uma intimidade entre aqueles que são reformados e os que ainda não são reformados.

## O que dizem os seus olhos Ruy de Carvalho?

Os meus olhos dizem que a menina é simpática e aquela também (risos).

# *Potenciar os Recursos do Município: Fazer exercício a custo zero nos Parques Geriátricos*

Numa altura em que todos ouvimos falar de uma conjuntura de crise económica e, simultaneamente, da importância da atividade física em qualquer faixa etária, não poderíamos deixar de fazer referência às estruturas que podem ser utilizadas a custo zero, por toda a população, quer do nosso Município quer por pessoas que nos visitam. Bons exemplos são o Parque Geriátrico do Jardim Oudinot e o Parque Geriátrico da Gafanha do Carmo, este último ativado no passado dia 11 de fevereiro, numa parceria entre a Câmara Municipal de Ílhavo e a Junta de Freguesia da Gafanha do Carmo, aos quais em breve se irão juntar outros.

Dotados de uma série de aparelhos, nesses lugares é possível desenvolver toda uma série de exercícios físicos, que lhe proporcionarão bem-estar ao nível biopsicossocial.

Assim, não deixe de potenciar estes recursos e, a título gratuito, faça atividade física que lhe trará benefícios inestimáveis para sua saúde e condição física, contribuindo para um envelhecimento ativo.

Adquira e mantenha hábitos de vida saudáveis, pois para além de dar anos à vida vai dar vida aos anos!



# MOVIMENTO MAIOR

para o seu bem-estar!



Se tem mais de 60 anos  
**INSCREVA-SE!**

Boccia  
Danças de Salão  
Exercícios de Manutenção  
Técnicas de Relaxamento  
Iniciação à Natação  
Hidroginástica

**INSCRIÇÕES:**

- Biblioteca Municipal de Ílhavo
- Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré (Centro Cultural)
- Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação (Edifício Sócio-Educativo)
- Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo (Edifício Sócio-Educativo)

## Participação da Equipa de Boccia no Campeonato de Portugal de Boccia Senior

... em Águeda



A Câmara Municipal de Águeda, em parceria com a L.A.A.C, realizou, no passado dia 14 de janeiro, a fase da Zona Centro do Campeonato de Portugal de Boccia sénior. O evento decorreu no pavilhão do Ginásio Clube de Águeda e contou com a participação de cerca de 90 atletas divididos por 30 equipas.

A equipa de Boccia do Movimento Maior, da Câmara Municipal de Ílhavo, sob o comando do Prof. André Tavares, alcançou uma vitória e duas derrotas. No ano anterior a equipa havia alcançado um orgulhoso 2.º lugar.

A participação animada e afincada da equipa foi um dado incontornável.

... em Tomar



Depois da participação em Águeda, a equipa de Boccia do Movimento Maior da Câmara Municipal de Ílhavo tomou rumo ao sul em direção a Tomar onde, a 24 de março, participou no Campeonato Individual de Boccia Sénior da Zona Centro, prova de apuramento para o Campeonato de Portugal de Boccia Sénior - Individual. A organização esteve a cargo do Ginásio Clube de Tomar em parceria com a APPC (Associação do Porto de Paralisia Cerebral) e contou com o apoio da Unidade de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Tomar e do Agrupamento de Escolas Templários. Esta Competição contou com cerca de 100 atletas de 9 instituições vindas de diversos pontos do país.

A participação da equipa Ilhavense desta vez foi discreta, não tendo apuramento para a final realizada da parte da tarde, mas foi um dia repleto de boa disposição, convívio e aprendizagem com os restantes jogadores.



## Dicas para uma Boa Noite de Sono

Depois de um dia cansativo e de atividade, tudo o que qualquer pessoa deseja é deitar-se na cama para descansar e, claro, revigorar as forças para o dia seguinte. Porém, nem todos conseguem dormir tão facilmente ou manter uma noite de sono sem interrupções até ao amanhecer.

Os padrões de sono vão sofrendo alterações conforme se vai envelhecendo. O sono na terceira idade vai-se tornando mais leve, o adormecer vai ficando mais lento e o sono, geralmente, não passa de 8 horas, durante as quais podem ocorrer diversas interrupções que prejudicam ou dificultam o sono profundo.

A insónia é muito comum na terceira idade e ocorre por fatores tão distintos como psicossociais, doenças clínicas e crónicas como insuficiência cardíaca ou diabetes e uso de medicamentos para tratar problemas de saúde. Mas, embora algumas pessoas invistam na automedicação para estimular o sono, a prática não é indicada pelos médicos. A recomendação é adotar algumas medidas para conseguir ter um sono mais saudável diariamente.

### Segredos para adormecer com qualidade:

#### • Fique atento/a às bebidas ingeridas:

evite consumir bebidas alcoólicas ou bebidas que contêm cafeína como café e chá nas últimas quatro horas que antecedem o momento de deitar. Eles não são indicados porque a cafeína possui um efeito estimulante, fazendo com que o sono diminua. No caso das bebidas alcoólicas elas podem causar desconforto gástrico e aumento da diurese, aumentando a vontade de ir à casa de banho durante a madrugada.

#### • Tenha horários regrados:

ir para a cama e acordar todos os dias no mesmo horário é importante para evitar oscilações no sono. Para quem gosta de acordar mais tarde aos fins de semana, a dica é passar no máximo de 30 minutos a uma hora a mais para não desregular o sono.

#### • Deixe o ambiente agradável:

normalmente, no período da noite, a temperatura do corpo reduz. Portanto, o clima do ambiente deve estar agradável, nem muito frio e nem muito quente. Desligue televisões, computadores, telemóveis e demais aparelhos eletrónicos que podem provocar uma interrupção da noite de sono.

#### • Evite comer antes de dormir:

as refeições devem ser realizadas até três horas antes de deitar para que a digestão seja feita por completo. Os alimentos não podem ser de difícil absorção porque agravam um aumento do fluxo de sangue no estômago o que pode provocar refluxo. Deve-se optar por alimentos mais leves, fáceis de serem digeridos e em pequenas quantidades porque no período noturno, durante o sono, o metabolismo atua com uma menor velocidade.

#### • Desligue a memória:

se não conseguir dormir em 30 minutos, levante-se da cama e coloque uma música relaxante e suave para o ajudar a dormir ou leia algumas páginas de um bom livro, pois faz com que você se desligue de problemas que o/a deixam nervoso/a e afetam na qualidade do sono.

# Higiene Oral nos Idosos

**Nas** últimas décadas tem-se assistido a um rápido envelhecimento da população mundial. Apesar da permanência da dentição natural durante mais tempo e da diminuição das patologias orais causadas pela melhoria das condições de vida e da prestação dos cuidados de saúde, a prevalência de patologias orais no idoso é ainda considerada significativa. A higiene oral revela-se assim uma importante estratégia para diminuir a probabilidade do aparecimento de problemas de saúde oral e na prevenção do impacto destes problemas na qualidade de vida.



## Principais alterações orais que surgem com o envelhecimento

Os problemas de saúde oral são transversais a todas as faixas etárias, contudo são especialmente relevantes na população idosa devido a alterações orais que ocorrem nestas idades como a perda/desgaste de dentes, a perda da capacidade de mastigação, a xerostomia (boca seca) e, consequentemente, as doenças periodontais e cáries dentárias.

### Cáries Radiculares e Doenças Periodontais

Existem três tipos de cáries dentárias, sendo as cáries radiculares as mais prevalentes nos idosos. Este tipo de cáries ataca as raízes dos dentes e, como não existe esmalte a cobri-las, estas tendem a cariar mais facilmente. Independentemente onde elas ocorram, a melhor forma de detectar e tratá-las, antes que se tornem um problema mais sério, é através de uma visita regular ao dentista para consultas de rotina. As doenças periodontais, são uma das grandes responsáveis pela perda de dentes em adultos, podendo provocar alterações gengivais como a gengivite. Este tipo de doenças são consideradas como infeções nas estruturas de suporte dos dentes (osso, ligamento periodontal e gengiva) causadas por bactérias presentes na boca.

### Alterações nos hábitos de vida

Todas as alterações acabam por, inevitavelmente, influenciar o estilo de vida dos idosos e, mais concretamente, o tipo de escolhas alimentares que adoptam. O idoso, tendencialmente, passa a evitar alimentos ricos em fibra (cereais, frutas, vegetais), escolhendo alimentos de menor valor nutricional. Esta mudança de hábitos alimentares conduz a défices nutricionais e consequentemente, a um risco aumentado de outras doenças. Por outro lado, a falta de dentição dificulta também a comunicação interpessoal, promovendo o isolamento e a baixa auto-estima no idoso, consequente de alterações estéticas inerentes.

### Higiene Oral e a toma de medicamentos

Esta é uma faixa etária que consome uma grande quantidade de medicamentos, que por sua vez provocam um decréscimo de produção de saliva (Xerostomia). Sendo a saliva um importante agente protector bucal, o decréscimo da sua produção favorece o aparecimento de bactérias, tornando os idosos mais vulneráveis aos problemas orais.

## Boas práticas de Higiene Oral

A placa bacteriana, que se vai acumulando nos dentes ao longo do dia é o principal causador dos problemas orais. Por isso, uma boa prática diária de higiene oral favorece a remoção da placa bacteriana e a manutenção da saúde dos dentes ao longo da vida.

Para uma boa higiene oral diária recomenda-se:

### Dentes naturais:

- Escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia após as refeições;
- Usar uma escova com filamentos macios e substituir assim que os filamentos comecem a ficar deformados (3 em 3 meses);
- Utilizar um dentífrico com flúor (prevenção da cárie dentária);
- Utilizar fio dentário ou escovilhão dentário pelo menos uma vez por dia;
- Usar um elixir dentário após a escovagem;
- Visitar o Médico Dentista pelo menos uma vez por ano.

### Se usar prótese dentária:

- Lavar a prótese após as refeições uma vez por dia usando sabão neutro ou dentífrico específico e passar por água abundante;
- Retirar a prótese durante a noite para descansar os maxilares e colocá-la num recipiente com água;
- Verificar se a prótese tem algum desgaste e se está bem ajustada à cavidade oral;
- Visitar o Médico Dentista pelo menos uma vez por ano.

## Sabia que...

- » Um mililitro de saliva contém cerca de 150 milhões de bactérias?
- » Uma grama de placa bacteriana contém cerca de 100 biliões de bactérias?
- » Os beneficiários do Complemento Solidário para Idosos têm direito até 2 cheques dentistas por ano? Os cheques-dentista são guias que dão acesso a um conjunto de cuidados de medicina dentária nas áreas de prevenção, diagnóstico e tratamento. Para obter mais informações acerca deste Complemento Solidário para Idosos poderá aceder ao site do Portal da Saúde ([www.portaldasaude.pt](http://www.portaldasaude.pt)) ou dirigir-se ao Centro de Saúde mais próximo de si.

**D. Leonilde, qual a sua data de nascimento?**

Nasci a 13 de Setembro de 1922. Tenho já 93 anos e meio...

**É natural de onde?**

Nasci em Vale de Ílhavo, mas depois fui para a Apeada. Só mais tarde voltei para cá.

Quando o meu pai voltou do Brasil fomos para a Apeada onde comprou parte de uma lojita aos irmãos. Mas veio doente e mais tarde acabou por morrer. Eu não podia estar na loja, por isso era a minha irmã que lá estava. O meu pai morreu em outubro e a minha irmã casou em novembro, mas o meu cunhado não queria estar connosco e a minha mãe acabou por fechar a loja. Então, viemos para as casas dela em Vale de Ílhavo, onde já apanhava lenha para cozer o pão. Na Apeada, ela tinha que a comprar. Ela lá já cozia o pão e eu e os meus irmãos é que íamos levar os saquinhos a umas freguesas na Vista Alegre. Naquela altura íamos à Escola na Ermida, numa sala que lá fizeram. Quando voltámos para Vale de Ílhavo mudámos de escola para aí. Eu ia para a escola e a minha mãe, sozinha, ia para os pinhais apanhar lenha para cozer o pão... A minha mãe começou a servir com a idade de 9 anos, foi criada das senhoras que eram padeiras. Depois acabou por ficar por causa das freguesas. Casou-se em casa da patroa que era padeira. Iam vender para Aveiro.

**Fale um pouco sobre o que foi para si ser criança.**

Saí da escola. Não quis voltar, porque a minha mãe ia vender o pão e ia para os pinhais sozinha e quando eu chegava da escola, ela nunca estava em casa. Um dia disse-lhe “ Fico em casa para ir contigo!”. E comecei a ficar em casa. Mas como não me dava com a madrasta do meu pai, passou a minha mãe a ficar em casa e eu a ir com o pão. Eu ia vender o pão de porta a porta por Ílhavo. Ainda me lembro que ia a pé de Vale de Ílhavo a Ílhavo e as estradas eram tão fraquinhas... Uma vez lá ia eu com uns tamanquinhos nos pés e com a canastra à cabeça... quase sem poder com ela... havia ali uma zona que tinha uns caminhos muito feios, e ia um homem com dois bezerras para o Matadouro, que era onde está agora o “Boi” na Gafanha de Aquém, mas uma bezerra fugiu-lhe e ele prendeu a que tinha a uma oliveira e foi procurar a outra. Eu ia a passar e o tronco da oliveira abanava por causa da bezerra e eu fugi com a canastra, porque pensava que estava lá um homem. Depois voltei para ver se já lá não estava ninguém... era Inverno pelas 19 horas, já estava muito escuro... os caminhos eram muito feios, mas a oliveira continuava a abanar e eu lá fugia outra vez, para trás, sem poder com a canastra. Quan-

do veio o homem, com a outra bezerra, é que percebi que era uma bezerra que estava amarrada à oliveira. Ele foi para Ílhavo e eu fui sempre a correr atrás dele, sem que ele percebesse. Passei muitos tormentinhos por aqueles caminhos.

**Com que idade é que começou a fazer pão?**

Comecei a ajudar a cozer com uns 14 ou 15 anos. Ajudava a fazer o fermentinho e era com aquele fermentinho que amassavam o pão. Não era como agora, não! Agora já há esses fermentos rápidos. É mais fácil.

**Então foi padeira durante 64 anos. Tem orgulho de todos estes anos dedicados a esta arte do pão?**

Tenho sim, mas agora tenho pena de não poder ajudar a fazer quase nada. Nem o pão consigo pôr no forno e antes punha-o sozinha e fazia tudo.

**Atualmente ainda coze pão? Vende de porta a porta?**

Agora a minha filha coze ao sábado um pouco de pão para nós e vêm algumas pessoas, que dizem que vêm ter com a Leonilde para vir buscar umas paditas (risos). Mas não vendemos de porta a porta.

**Costumava acordar a que horas para cozer?**

Nessa altura cozia pão todos os dias e levantava-me por volta das 3, 4 ou 5 horas da madrugada, conforme as encomendas que tinha de 2, 3 ou 4 kg e se tinha que fazer broa. E assim ganhava-se mais qualquer coisa do que só com o pão.

**Foi muito difícil para si conseguir instalar e manter posteriormente a padaria em funcionamento?**

Foi sim. Ainda tenho aí os papéis todos. Tive que ir a Coimbra e tive que enviar papéis para Lisboa, para poder ter todos os documentos para andar a vender. Mandaram-me fazer a padaria com vestiário, lavatórios e paredes de azulejo. A inspeção vinha muitas vezes. Também tive que ir a Espinho arranjar um documento para mostrar aos fiscais, para quando andasse a vender na rua.

**Foram necessários muitos sacrifícios?**

Sim, alguns!

**Aderiu a todas as modernices das máquinas elétricas ou ainda faz tudo à mão?**

Não, nós amassávamos tudo à mão e ainda é assim...

**Acha que o pão assim tem outro sabor?**

Eu acho que sim. O pão assim sabe melhor, mas custa mais. Até tenho as articulações dos dedos magoadas, por tanto amassar à mão durante tantos anos.

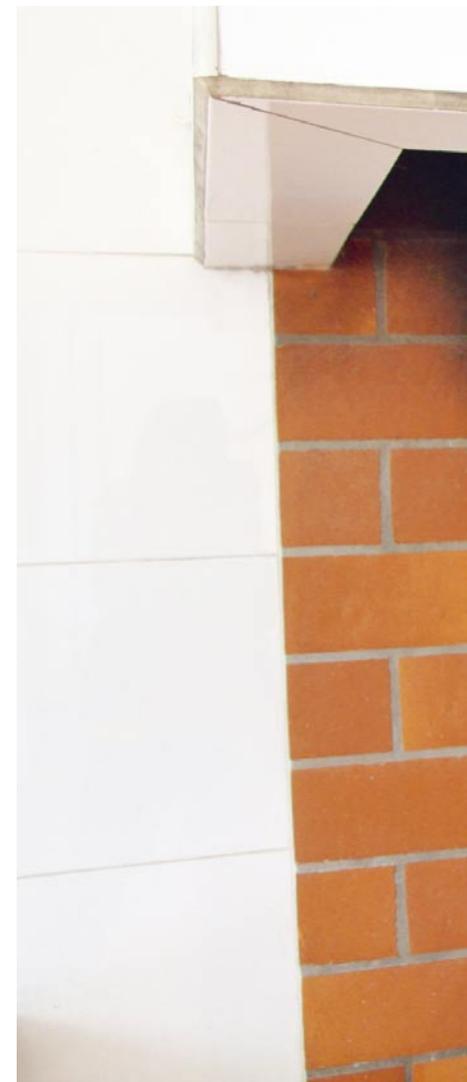
**Para além da forma artesanal de fazer o pão o que mais acha de extrema importância para que o pão seja de boa qualidade? Tem algum segredo que nos possa revelar?**

Não sei... as pessoas diziam que gostavam do meu pão. Talvez fosse por ser feito com carinho. Até havia uma senhora que me vinha esperar a casa, sentava-se numa cadeira e esperava que eu cozesse o pão para o levar quente, acabado de sair do forno. Dizia-me “ Oh Nilde! Agora chego a casa, abro esta pada quente e ponho-lhe açúcar amarelo e é uma beleza de se comer!”. Eu tinha a mania de ir para a venda e punha-me na conversa pelo caminho. Algumas desesperavam de esperar! (risos) Vinham então à minha procura. Acho que elas gostavam de mim e gostavam do pão.

**Quando se aproximava a época da Páscoa havia muitos pedidos de folares. Era uma altura de muito trabalho para si?**

Ai se não era! Tinha que me levantar mais cedo e deitava-me mais tarde. O meu marido não gostava que andasse tantas horas na padaria, mas tinha que governar a minha vida e aproveitar essa altura para ganhar mais algum dinheiro. O meu pão era sempre muito baixinho e elas gostavam muito dele. Tinha bom açúcar, tinha boa manteiga, não levedava muito, levedava pouco e era bom!

**“Eu ajudava a fazer o fermentinho e era com aquele fermentinho que amassavam o pão. Não era como agora, não! Agora já há esses fermentos rápidos. É mais fácil.”**



**“... as pessoas diziam que gostavam do meu pão. Talvez fosse por ser feito com carinho.”**

À conversa com...



## D. Leonilde

Água, farinha, fermento e sal quanto baste. São estes os ingredientes que, misturados com uma grande dose de amor e carinho, prestam sabor ao tradicional pão de Vale de Ílhavo que Leonilde, hoje com 93 anos de idade, continua a fazer sair, com elevada mestria, do ancestral forno de lenha. Mantém hoje intacta a alegria de ser padeira, tal como na longínqua meninice.

### Qual foi o maior foliar que já fez?

Nessa altura os folares eram só 2, 3 ou 4 ovos. Nunca mais do que isso.

### Acha que hoje em dia já se perdeu a tradição dos afilhados oferecerem o ramo aos padrinhos e os padrinhos o foliar aos afilhados?

Pois, agora acho que não... Antigamente ainda davam... Mas comigo a minha madrinha morreu quando era pequena e o meu padrinho era de Ílhavo, mal o conhecia e também nunca me deram foliar... Deu-me uma vez 50 mil reis, o que já era muito dinheiro nessa altura. Ainda me lembro que a minha mãe pôs o resto do dinheiro e comprou-me uns brinquinhos. Ai! Eu adorava aqueles brincos!

### Então dava ramo aos seus padrinhos para receber foliar?

Não... (risos) Se calhar foi por isso que nunca cheguei a receber foliar... (risos)

### O que é para si o mais importante na vida?

Foi trabalhar na minha vida de padeira. Eu tinha muito gosto! E depois mais tarde deixei de cozer e fui trabalhar para os quintais. Gostava muito também. Arregalava-me de andar nos quintais a semear, de andar a apanhar o que cultivava

### É uma pessoa feliz?

Fui muito feliz, apesar de todos os tormentos que passei, mas gostava muito de ser padeira. Aquilo era uma alegria! Lembro-me de uma história tão engraçada... Havia uma loja numa zona que antigamente chamavam a "Fontoura". Dava-me muito bem com a filha da dona dessa loja e ficávamos por lá na conversa. Eu tinha umas freguesas na "Fontoura" e havia uma que se chamava Emília Andorinha que vinha à minha procura e dizia-me " - Oh Leonilde! Então, já estou à tua espera há tanto tempo, tenho o café na cafeteira a ferver e tu estás aqui?! Vou-me deixar disto!" e respondi-lhe " - Oh mulher! Por morrer uma andorinha não se acaba a Primavera!" (risos). Aquilo saiu-me assim sem pensar, mas foi uma grande risada. Também conversava muito com ela. Já era freguesa do tempo da minha mãe e continuou minha... ela gostava muito do meu pão.

**"Fui muito feliz apesar de todos os tormentos que passei, mas gostava muito de ser padeira. Aquilo era uma alegria!"**

Os únicos azares eram quando os fiscais andavam atrás de nós para nos tirar o pão e nós tínhamos que andar fugidas. Uma vez estava em casa de uma freguesa a deixar-lhe o pão e vieram chamar-me a dizer que estavam uns homens à espera do cabaz do pão. Eram os fiscais e levaram-me para a cadeia com a meia dúzia de

padas. Fiquei sem o pão para vender e as freguesas sem o pão para comer. Eram mais estas coisas que nos davam tristeza, porque de resto era uma alegria!

Agora é uma beleza ser padeira! É uma beleza!

### Sente orgulho de ver todos os dias a estátua em homenagem a todas as padeiras de Vale de Ílhavo?

Ai se gosto! Gosto muito! É uma alegria poder ver a estátua mesmo aqui em frente. Antigamente este largo era uma tristeza... Era só lama preta, mas agora não. Dá gosto de ver! Sinto aquela beleza, aquela consolação!

### Que conselho é que D. Leonilde daria aos mais novos?

Acho que é muito importante saber falar, saber escrever, saber fazer as coisas. Antigamente nós não sabíamos nada. Quando saí da escola, a professora disse à minha mãe que era uma pena que eu abandonasse, porque era a altura em que eu estava a começar a aprender. Acho importante os meninos manterem-se na escola!

# TeatralIDADES

## Teatro na Maior Idade

### A vida em palco...

Charles Chaplin teve um dia uma expressão brilhante: “A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplausos.”

O palco da vida levou-os rumo ao teatro. Uma oportunidade que não quiseram perder e, assim, abraçaram carinhosamente, como que se de um filho se tratasse, o projeto da Câmara Municipal de Ílhavo ao qual foi dado o nome de tetralIDADES - Teatro na Maior Idade dirigido a cidadãos com 60 ou mais anos de idade, no âmbito do Pelouro da Maior Idade.

Este filho tem vindo a ser alimentado nos diversos ensaios semanais realizados, e no dia 17 de maio verá a luz do dia, na apresentação integrada no Festival de Teatro do Município de Ílhavo.

A peça, ensaiada sob a coordenação de uma encenadora, está a ser construída fazendo recurso às memórias, vivências, experiências e histórias de vida dos seniores, que para além de experimentarem todo o processo de criação teatral, em ambiente de salutar convívio, se tornam agentes de cultura.

Serão à volta de quinze os atores que subirão ao palco do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, na primeira apresentação pública da peça construída ao longo dos últimos cinco meses.

A fama do grupo já vai longe, tendo o projeto chamado à atenção de vários meios de comunicação social nacionais, tais como o Jornal Público, a RTP 1 e a RTP 2.

Na barriga já se sentem as borboletas da estreia, mas quando soarem as pancadinhas de Molière entrarão todos em palco com o pé direito, o silêncio dará lugar à viagem, na qual tudo será possível, sendo o sucesso mais do que garantido.





# Os Direitos das Pessoas Idosas

## A que tem direito?

- À preservação da sua imagem
- À integridade e ao desenvolvimento da sua personalidade
- Ao respeito pelo seu percurso de vida
- À privacidade e à reserva da vida privada (intimidade e confidencialidade)
- À liberdade de expressão
- À liberdade de escolha
- À liberdade religiosa
- A uma vida social, afectiva e sexual
- Ao respeito pela sua autonomia na gestão do seu património
- À garantia da qualidade dos cuidados que lhe são prestados
- À participação e convívio familiar e comunitário

## Que atitudes poderá tomar para promover os seus Direitos...

- Seja independente
- Planeie o seu dia-a-dia e o seu futuro
- Seja informado
- Queira saber sempre dos seus direitos e deveres
- Seja participativo
- Participe na vida familiar, comunitária e social
- Seja comunicativo
- Contacte regularmente os seus amigos e família
- Conheça e verifique regularmente a sua situação financeira.
- Não dê a ninguém o seu número de cartão de crédito, de conta bancária ou algum código confidencial.
- Não guarde grandes quantidades de dinheiro em casa.
- Se emitir uma procuração assegure-se que tem total confiança na pessoa que escolher.
- Não assine papéis sem os ler com muita atenção, ou dê-os a ler a alguém da sua confiança.
- Nunca os assine se não os compreender bem.
- Informe-se sobre os cuidados sociais e de saúde que lhe vão prestar.

**AS** mulheres e os homens idosos têm os mesmos direitos que qualquer outra pessoa, independentemente da sua idade e/ou da sua situação de dependência.

O artigo 1.º da Declaração Universal dos Direitos Humanos refere que “todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos” e o artigo 72.º da Constituição da República Portuguesa indica que “As pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social.”

## Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas

### A Assembleia Geral,

... apreciando a contribuição dada pelas pessoas idosas às suas sociedades,

... reconhecendo que, na Carta das Nações Unidas, os povos das Nações Unidas se declaram, nomeadamente, decididos a reafirmar a fé nos direitos humanos fundamentais, na dignidade e no valor da pessoa humana, na igualdade de direitos dos homens e das mulheres, assim como das nações, grandes e pequenas, e a promover o progresso social e melhores condições de vida dentro de um conceito mais amplo de liberdade,

... observando o desenvolvimento desses direitos na Declaração Universal dos Direitos do Homem, no Pacto Internacional sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais, no Pacto Internacional sobre os Direitos Cívicos e Políticos e em outras declarações com vista a garantir a aplicação de normas universais a grupos concretos,

... reconhecendo a enorme diversidade na situação das pessoas idosas, não apenas entre os vários países, mas também dentro do mesmo país e entre indivíduos, a qual exige uma série de diferentes respostas políticas,

... consciente de que, em todos os países, as pessoas estão a atingir uma idade avançada em maior número e em melhor estado de saúde do que alguma vez sucedeu,

... consciente dos estudos científicos que contrariam muitos estereótipos sobre declínios inevitáveis e irreversíveis com a idade,

... convencida de que, num mundo caracterizado por um número e uma percentagem crescentes de pessoas idosas, deverão ser dadas oportunidades para que as pessoas idosas capazes, e que o desejem fazer, participem nas actividades em curso da sociedade e contribuam para as mesmas,

... tendo presente que as dificuldades da vida familiar nos países desenvolvidos e em desenvolvimento exigem que os que prestam assistência às pessoas idosas frágeis recebam apoio,

... tendo presentes as normas já estabelecidas pelo Plano de Ação Internacional sobre os Idosos e as convenções, recomendações e resoluções da Organização Internacional do Trabalho, da Organização Mundial de Saúde e de outros organismos das Nações Unidas,

**Encoraja os Governos a incorporar os seguintes princípios nos seus programas nacionais, sempre que possível:**

### Independência

1. Os idosos devem ter acesso a alimentação, água, alojamento, vestuário e cuidados de saúde adequados, através da garantia de rendimentos, do apoio familiar e comunitário e da auto-ajuda.

2. Os idosos devem ter a possibilidade de trabalhar ou de ter acesso a outras fontes de rendimento.

3. Os idosos devem ter a possibilidade de participar na decisão que determina quando e a que ritmo tem lugar a retirada da vida activa.

4. Os idosos devem ter acesso a programas adequados de educação e formação.

5. Os idosos devem ter a possibilidade de viver em ambientes que sejam seguros e adaptáveis às suas preferências pessoais e capacidades em transformação.

6. Os idosos devem ter a possibilidade de residir no seu domicílio tanto tempo quanto possível.

### Participação

7. Os idosos devem permanecer integrados na sociedade, participar activamente na formulação e execução de políticas que afectem directamente o seu bem-estar e partilhar os seus conhecimentos e aptidões com as gerações mais jovens.

8. Os idosos devem ter a possibilidade de procurar e desenvolver oportunidades para prestar serviços à comunidade e para trabalhar como voluntários em tarefas adequadas aos seus interesses e capacidades.

9. Os idosos devem ter a possibilidade de constituir movimentos ou associações de idosos.

### Assistência

10. Os idosos devem beneficiar dos cuidados e da protecção da família e da comunidade em conformidade com o sistema de valores culturais de cada sociedade.

11. Os idosos devem ter acesso a cuidados de saúde que os ajudem a manter ou a readquirir um nível óptimo de bem-estar físico, mental e emocional e que previnam ou atrasem o surgimento de doenças.

12. Os idosos devem ter acesso a serviços sociais e jurídicos que reforcem a respectiva autonomia, protecção e assistência.

13. Os idosos devem ter a possibilidade de utilizar meios adequados de assistência em meio institucional que lhes proporcionem protecção, reabilitação e estimulação social e mental numa atmosfera humana e segura.

14. Os idosos devem ter a possibilidade de gozar os direitos humanos e liberdades fundamentais quando residam em qualquer lar ou instituição de assistência ou tratamento, incluindo a garantia do pleno respeito da sua dignidade, convicções, necessidades e privacidade e do direito de tomar decisões acerca do seu cuidado e da qualidade das suas vidas.

### Realização pessoal

15. Os idosos devem ter a possibilidade de procurar oportunidades com vista ao pleno desenvolvimento do seu potencial.

16. Os idosos devem ter acesso aos recursos educativos, culturais, espirituais e recreativos da sociedade.

### Dignidade

17. Os idosos devem ter a possibilidade de viver com dignidade e segurança, sem serem explorados ou maltratados física ou mentalmente.

18. Os idosos devem ser tratados de forma justa, independentemente da sua idade, género, origem racial ou étnica, deficiência ou outra condição, e ser valorizados independentemente da sua contribuição económica.

### **Onde e quando nasceu?**

Nasci na Gafanha da Nazaré a 29 de outubro de 1940. Nasci e vivi numa casa na Rua D. Manuel Trindade Salgueiro. Casa essa que ainda hoje existe e que é uma das casas mais velhas da Gafanha, mais velha ainda que esta minha que já tem uma centena de anos. Aquela casa era da minha bisavó. Foi aí que nasceu a minha avó, que nasceu a minha mãe e as minhas tias e depois nasci eu e o meu irmão.

### **Como era a sua família?**

A minha família era de operários de quem me orgulho muito de ser filho, porque eram pessoas muito trabalhadoras e muito honestas. Tenho um irmão ainda vivo que é mais velho que eu um ano e meio.

### **Como foi a sua infância?**

Saía da escola primária e, depois das aulas, estava destinado a ir ter à terra com a minha mãe para a ajudar a trabalhar ou com foicinha ou com a enxada ou com o que a época mandava. Porque naquela altura trabalhava-se de sol a sol.

### **Que brincadeiras é que fazia quando tinha tempo?**

Gostava de jogar ao calote, gostava de jogar à bola. Naquela altura, em qualquer lugar podia-se jogar à bola porque não havia trânsito - estou a falar de há já 60 anos atrás.

### **Como recorda a sua infância? Feliz ou de muito trabalho?**

Recordo como uma infância feliz porque tinha uns pais que eram muito amigos dos filhos. E, apesar de sermos filhos de operários, desde meninos que “brilhávamos”. Achava que “brilhávamos” e isso dava-me um certo conforto e ânimo para ajudar os meus pais. A minha mãe trabalhava na seca, mas era só nas épocas porque naquela altura os navios estavam cerca de 6 meses no bacalhau e depois 6 meses em terra. Portanto, não havia trabalho pelo menos durante os 6 meses da pesca do bacalhau. Ela era encarregada de uma seca de bacalhau, portanto, não podia falhar. Se havia domingos, ia aos domingos, se havia madrugadas eram madrugadas que ela tinha que fazer e se havia serões a minha mãe tinha que fazer. E mesmo assim, ela combinava com o meu pai e muitas vezes levantavam-se muito e muito cedo para irem fazer certos trabalhos nas terras antes de irem para os seus empregos. Portanto, isso é de louvar porque também havia, naquele tempo, poucas pessoas com a coragem que os meus pais tinham.

### **Sendo filho de operários como é que surge a sua paixão pela construção naval?**

O meu pai era da construção naval, trabalhava nos estaleiros. Embora ele fosse natural de Mourisca do Vouga, veio muito pequenino para a Vista Alegre servir. Não frequentou a escola primária, era criado de servir. Depois, quando atingiu a idade de rapaz começou a dar umas voltas e veio até aqui à Gafanha e conheceu a minha mãe, namoraram e casaram. A minha bisavó, conhecida por Maria da Areia, que era tida como a curandeira da terra, uma vez que não havia médico na Gafanha da Nazaré, foi pedir trabalho para o meu pai ao estaleiro do Mestre António Mónica. Era uma família de 4 irmãos e todos muito bons construtores navais. Então, o Mestre António Mónica deu trabalho ao meu pai, por respeito à minha avó, porque naquela altura não era fácil darem assim trabalho a uma pessoa que não tinha especialidade, acedeu ao pedido. Então o meu pai com o gosto e a inteligência que tinha fez-se um grande artista da construção naval. E tentou não dar a profissão dele a nenhum dos dois filhos. Quando acabei a escola Primária com 10 anos fui pedir trabalho por minha iniciativa, sem até dizer nada aos meus pais, e arranjei um trabalho provisório, uma vez que com 10 anos não podia ficar legal a descontar. Arranjei trabalho numa padaria na Gafanha de Aquém chamada a “Padaria

## *À conversa com...*



# Mestre Alberto

Mestre Alberto é um homem de vários ofícios e de grande amor à arte da construção naval. Inicialmente aprendiz, cedo revelou capacidade de liderança e de saber-fazer passando a Mestre de renome. Veleiros que navegam pelo mundo e que fizeram história saíram das suas mãos sábias, mas foi com D. Fernando II e Glória que sentiu o maior orgulho da sua arte. Como os seus veleiros contornaram as ondas do mar alto, também Mestre Alberto contornou os obstáculos da vida para se dedicar à sua paixão pela construção naval.

do José da Broa”, casa essa que ainda hoje lá está. Ao fim de 2 meses o meu patrão viu que era muito desenhado e comecei então a ser o primeiro distribuidor de pão da Colónia Agrícola. Com 10 anos ia numa bicicleta da filha dele com o cabaz cheio de pão atrás,

**“A minha família era de operários de quem me orgulho muito de ser filho”**

mas não me podia sentar senão a bicicleta virava com o peso (risos). E de tarde passei a fazer a distribuição da broa num carro que o meu patrão tinha puxado por uma mula, chamada “Mulata”. Quase todos os dias era atacado por mais de meia dúzia de rapazes mais velhos que se penduravam no carro e que quase o viravam, mas lá tentava fugir deles o melhor que podia. Mais tarde o meu pai não quis que continuasse porque ficava muitas vezes de noite e à chuva à espera do meu patrão, apesar de já nessa altura ganhar mais do que muitos chefes de família ganhavam. Depois, disso fui empregado nuns armazéns de vinhos até aos 14 anos. Depois, influenciado por alguns colegas de trabalho com 19 e 20 anos, comecei a frequentar os bailes e o meu pai não gostou. Como castigo fui para o estaleiro trabalhar com ele. Mais tarde, o Mestre geral pediu ao meu pai que me dispensasse para ser o ajudante dele na Nau de S. Vicente. Com 17 anos achei que devia sair de Portugal e passei por Angola. Voltei dois anos depois e fui incorporado na vida militar. Mais tarde devido a um mau entendimento com um médico que fez queixa de mim, dando-me como comunista, tive que fugir da PIDE para Lourenço de Marques (hoje chama-se Maputo), em Moçambique, onde fui empregado dos serviços da Marinha. Passei pela África do Sul onde trabalhei muito em estaleiros de Veleiros de recreio e consegui poupar muito e ao fim de 20 anos regresssei a Portugal, já com 41 anos de idade. Foi lá que apanhei gosto pelos Veleiros, que foi no que me especializei cá em Portugal

**Quando fundou o Estaleiro Ria Marine?**

Assim que cheguei a Portugal comecei logo a fazer o necessário para conseguir ter o meu próprio estaleiro. Foi necessário alvará e depois de passar por alguns sítios consegui, finalmente, o local onde posteriormente construí o estaleiro “Ria Marine”. Foi em 1982 que consegui abrir portas do meu estaleiro. Foi muito trabalhoso porque os terrenos abateram muito e tive lá diversas inundações.

**Sabemos que, nos anos 70, o seu Estaleiro construiu veleiros que se destacaram em diversas regatas. Qual lhe deu mais gozo em construir e do qual se orgulha?**

Houve muitos especiais, mas os mais especiais de todos foram dois: um chamado “Golden Fleece” que foi o primeiro que construí por conta própria na África do Sul e ganhou logo as primeiras regatas em que participou. E depois houve outro que construí a seguir que era o “Chiamoia”. Tive outras construções e grandes reconstruções mesmo para barcos estrangeiros Noruegueses, Dinamarqueses, Alemãs, etc.

**Além de veleiros, comandou outras construções, tais como os Vouga. Recorda-se do primeiro Vouga construído no seu Estaleiro?**

Recordo sim. É um Vouga chamado “Gavião” que ainda existe e que ainda navega.

**Já nos anos 90, acompanhou a reconstrução da fragata D. Fernando II e Glória. Quer falar-nos um pouco sobre isso?**

Isso foi realmente uma grande obra que me dá muito orgulho de a ter começado e concluído. Apesar de que na altura que a fiz foi muito difícil, porque já havia muita escassez de operários da construção naval e, portanto, foi muito difícil levar essa obra até ao fim.

**“quando acabei a escola Primária com 10 anos fui pedir trabalho por minha iniciativa, sem dizer nada aos meus pais”**



**Qual foi o maior obstáculo sentido na sua reconstrução?**

A primeira dificuldade foi conseguir ter operários de construção naval de qualidade e em quantidade, uma vez que eu tive cerca de 70 operários e eram precisos mais de 100. Foi preciso alterar máquinas e adaptá-las para que as madeiras fossem cortadas devidamente, e financeiramente foi um desgaste muito grande para mim.

**Quanto tempo demorou esta reconstrução?**

Demorou cerca de 3 anos e meio.

**De tudo o que fez, de tudo o que construiu foi esta fragata que lhe deu mais gozo?**

Sim, sem dúvida que foi esta que me deu mais gozo reconstruir. Primeiro porque fui eu o Mestre Geral e foi no meu próprio estaleiro e segundo porque foi o último navio à vela que fiz. Um navio de 62 metros por 60 e pesava duas mil toneladas.

**“Fui passando como ajudante de vários Mestres ao longo do tempo e aprendi muito, uma vez que cada Mestre tem a sua forma de trabalhar.”**



# Desenvolva o seu tato massajando-se todos os dias!

Comece o ano a cuidar de si e aproveite para desenvolver a sua sensibilidade.



O tato é dos primeiros sentidos que começamos a experienciar, mas com o avançar da idade facilmente negligenciamos a potencialidade das nossas próprias mãos e esquecemos que temos corpo! Sim, pois a maioria das vezes apenas nos lembramos que temos pescoço quando o lavamos na hora do duche.

A melhor forma de reaprender e reconhecer o seu corpo é tomar como prática diária a automassagem. Pode começar por fazer a automassagem de manhã

ao levantar como estímulo e depois pode estender esse costume também à hora antes de deitar para ajudar ao relaxamento, podendo atuar também como sedativo.

Antes de se iniciar a automassagem deve escolher-se um local sossegado, sem telefones que possam tocar, abrandar a respiração e tomar consciência do ato respiratório, soltar os ombros e sorrir interiormente. Aqui vamos apenas focar a automassagem facial, para um estágio inicial, podendo em trabalhos futuros avançar neste tema.

## Passos para uma boa automassagem facial:

- Esfregar as palmas das mãos por momentos até aquece-las, com especial concentração nas palmas das mãos e pontas dos dedos;
- Passar as mãos em diversos sentidos pelo rosto, preferencialmente de baixo para cima, incluindo a parte inferior do queixo, estimulando toda a face e zonas circundantes;
- Fechar levemente as mãos e bater suavemente na cabeça, no sentido ascendente passando depois pelos lados em direção às têmporas;
- Alternadamente passar com a mão direita e esquerda horizontalmente na testa, de um lado para o outro. Ao mesmo tempo deve-se deixar cair e relaxar o ombro e o braço;
- Dar leves toques em redor do rebordo da cavidade ocular superior e inferior e massajar no fim em movimentos circulares;
- Massajar o nariz (asas e entre as sobrancelhas) em movimentos de vai e vem lentos, para desobstruir o pulmão e a respiração e estimular o olfato;
- Colocar as orelhas entre os dedos médio e anelar, massajar no sentido ascendente e descendente, de trás para a frente e vice-versa, dobrando-as;
- Puxar as orelhas pela hélice para cima e levantar ao mesmo tempo que se levantam os calcanhares do chão. Puxar para trás tendo em atenção à amplitude de abertura dos cotovelos, descrevendo movimentos circulares com os mesmos. Puxar para baixo os lóbulos apertando ligeiramente antes de deixar cair conscientemente os braços para baixo. Estimula as várias zonas reflexas do corpo e atua diretamente com mais intensidade sobre o meridiano do Rim;
- Massajar os lábios superior e inferior com um dedo, de um lado para o outro. Equilibra o Yin e o Yang devido à ação sobre o meridiano do Vaso de Conceção e Vaso Governador.

**Ana Rita Lopes**  
(Terapeuta de Medicina Tradicional Chinesa)



**17** abril

10h00 às 12h00

**Fitness Solidário**  
Jardim Henriqueta  
Maia, Ílhavo

**23** maio

15h00 às 17h00

**Aula de Fitness**  
Centro Cultural  
da Gafanha da Nazaré

**21** junho

15h00 às 17h00

**Fitness Colour**  
Jardim Oudinot,  
Gafanha da Nazaré

Não perca a oportunidade de dar mais vida aos anos!



# Para uma Cidade Amiga das Pessoas Idosas

No sentido de sensibilizar as autoridades nacionais e locais, as empresas e as organizações sociais para a necessidade de garantir qualidade de vida e segurança à população urbana portuguesa, que está a envelhecer muito rapidamente, a Fundação Calouste Gulbenkian lançou, em língua portuguesa, o Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, publicado originalmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2007.

Este guia resultou de um trabalho intenso que envolveu, em 33 cidades de 22 países, grupos de discussão compostos por técnicos e idosos, que deram origem à elaboração de um conjunto de verificações para tornar as cidades mais “amigas” das pessoas idosas.

Em termos práticos, uma cidade amiga das pessoas idosas adapta as suas estruturas e serviços, de modo a que estes incluam e sejam acessíveis a pessoas mais velhas com diferentes necessidades e capacidades.

A ideia de cidade amiga das pessoas idosas presente no Guia integra-se no enquadramento da OMS para o envelhecimento ativo.

O envelhecimento ativo é o processo de otimização de condições de saúde, participação e segurança, de modo a melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

Numa cidade amiga das pessoas idosas, as políticas, os serviços, os cenários e as estruturas apoiam as pessoas e permitem-lhes envelhecer ativamente, ao:

- reconhecer que as pessoas mais velhas representam um alargado leque de capacidades e recursos;
- antecipar e dar respostas flexíveis às necessidades e preferências relacionadas com o envelhecimento;
- respeitar as suas decisões e escolhas de estilo de vida;
- proteger os mais vulneráveis e
- promover a sua inclusão e contribuição em todos os aspetos da vida comunitária.

É com base nestas premissas que, ao nível do Município de Ílhavo, nos encontramos a desenvolver o nosso Plano Municipal da Maior Idade, de forma a podermos dar passos firmes para podermos tornar Ílhavo num Município amigo das pessoas idosas.



**Centro Cultural de Ílhavo**  
desconto de 20% no valor do Bilhete nos espetáculos assinalados

**Museu Marítimo de Ílhavo e Navio Museu Santo André:**  
desconto de 50% no valor do Bilhete

# Alimentação Saudável na Terceira Idade

**Envelhecer** com saúde passa muito por ter uma alimentação saudável ao longo da vida, e esta é uma regra mesmo para os mais idosos. Uma dieta desequilibrada e pobre em nutrientes agrava os problemas de saúde existentes e é causa de outros.

Todos queremos uma vida saudável, mas para isso é necessário que façamos uma alimentação equilibrada, incluindo alimentos de toda a roda dos alimentos. Estudos mostram que a necessidade calórica do nosso organismo diminui com o passar dos anos. No entanto as necessidades de proteínas, vitaminas e minerais continuam a existir nas mesmas proporções.

Assim, é indicado para a terceira idade uma dieta rica em frutas, verduras e fibras, evitando alimentos gordurosos, alimentos muito salgados, doces, álcool e refrigerantes, lembrando-se sempre de ingerir muitos líquidos ao longo do dia.



## Com pequenos cuidados é possível manter uma alimentação saudável e saborosa:

- Coma frutas, legumes e verduras à vontade, preferencialmente cinco vezes por dia.
- Insira na sua dieta leguminosas pelo menos uma vez por dia.
- Deixe de lado alimentos gordurosos.
- Diminua as quantidades de sal.
- Não salte refeições, faça pelo menos três refeições e dois lanches diariamente.
- Evite doces, biscoitos e outros alimentos com muito açúcar. Permita-se de forma moderada no máximo duas vezes por semana.
- Beba bastantes líquidos, mas prefira água e sumos naturais, evite álcool e refrigerantes.
- Faça as suas refeições com tranquilidade, prefira a companhia de parentes e amigos, a comer em frente à televisão.
- Insira estes hábitos na sua rotina aliando-os a atividades físicas, e assim será mais fácil manter seu peso dentro dos limites saudáveis.

## O papel do cuidador

- O cuidador deverá estar muito bem informado sobre as limitações e alterações fisiológicas que o organismo poderá apresentar nestas idades.
- Deverá ser uma pessoa compreensiva, cuidadosa e carinhosa. Nunca é demais lembrar que muitos idosos vivem num estado de isolamento pessoal e psicológico, necessitando de carinho, atenção e compreensão.
- É importante que a textura dos alimentos se adeque ao estado da dentição do indivíduo.
- Aconselha-se o uso de ervas aromáticas para temperar os alimentos, em detrimento do sal.

## EXEMPLO

### Menu para um dia

#### Pequeno-almoço

- Uma peça de fruta fresca (ou cozida, assada ou sob a forma de puré)
- 200 ml de leite meio-gordo ou iogurte meio-gordo ou 30 g de queijo ou 50 g de queijo fresco ou 90 g de requeijão
- 50 g de pão (um pão ou 2 fatias) ou 30 g de cereais integrais sem açúcar
- 25 g de fiambre ou um ovo

#### Meio da manhã

- Um iogurte
- Um dose de fruta

#### Almoço

- Sopa de legumes (com bastantes produtos hortícolas e uma pequena quantidade de leguminosas)
- 50 g a 100 g de peixe ou carne
- Arroz ou massa ou batata ou feijão ou grão ou ervilhas ou favas ou lentilhas
- Legumes ou hortaliças cozinhados ou crus (temperar com uma colher de sopa de azeite)
- Uma dose de fruta

#### Lanche (uma das seguintes opções):

- Um pão, 25 g de queijo e chá ou cevada
- Leite com 3-4 colheres de sopa de flocos de aveia
- Batido de fruta com iogurte
- Uma chávena de leite e meia torrada

#### Jantar

- Semelhante ao almoço, mas em menor quantidade e preferindo peixe a carne

#### Ceia (uma das seguintes opções):

- Uma chávena de leite ou um iogurte
- Chá ou cevada e uma fatia de pão

Como pode-se começar a notar alguma falta de apetite à medida que a idade avança, há que fazer um esforço para tornar as refeições visualmente atraentes, com diferentes sabores, cores, formas, texturas.

Receita gentilmente cedida pelo Chef André Lopes  
(Chef participante no Festival do Bacalhau 2014)



**ingredientes:**

- Lombos de bacalhau
- 500g Grão de bico
- 2 Chalotas
- 1 Alho
- 2 folhas de Louro
- 1 ramo de Alecrim
- 1 Malagueta seca
- 1 Gema de ovo
- 1 noz de manteiga
- Azeite q.b.
- Tomate seco q.b.
- 2 colheres de sopa de Salsa
- Sal e pimenta q.b.

# Uma Garfada de Sabor

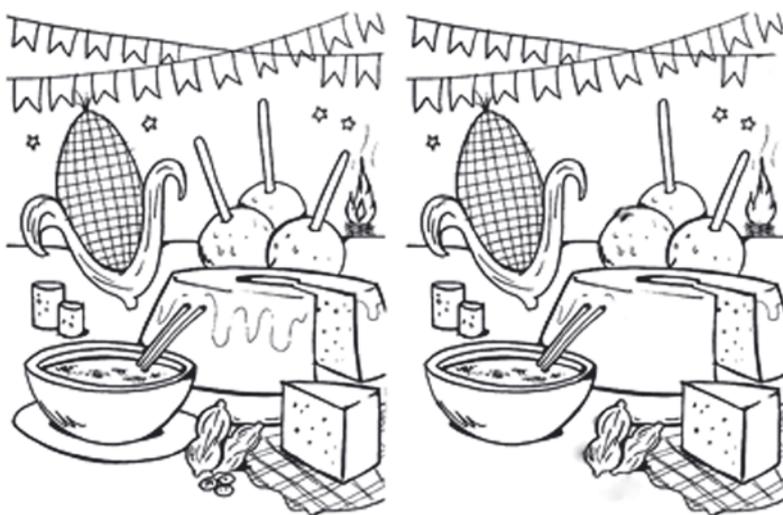
*Bacalhau Confitado  
com Puré de Grão e Tomate Seco*

Comece por cortar os lombos de bacalhau aos cubos. Coloque num tabuleiro com um ramo de alecrim, 2 folhas de louro, uma cabeça de alho cortada ao meio e uma malagueta seca. Cubra totalmente com azeite virgem extra (de forma a submergir todo o bacalhau) e leve ao forno a 100° durante 1 hora.

Pique 2 chalotas e um dente de alho e deixe refogar num tacho em azeite. Quando a chalota ficar transparente junte 500g de grão de bico cozido e escorrido. Tempere com sal e pimenta preta acabada de moer e deixe apurar um pouco. Reduza a puré com a ajuda de uma varinha mágica. Desligue o lume e junte duas colheres de sopa de salsa picada finamente, uma gema de ovo e uma noz de manteiga. Envolve bem e retifique os temperos.

Sirva um cubo de bacalhau em cama de puré, polvilhe com tomate seco picado, regue com um fio do azeite no qual o bacalhau foi confitado e decore com um ramo de alecrim.

## Descubra as 7 diferenças



## Sopa de Letras de Alimentos

C U L L M C Q D R A U S J J A  
O B A N W B V A L U O G Q J V  
U S E T R U G O I V J Z A G I  
V W C S Z E B Y O P L C H Z T  
E U B F B E R O R E V L L C E  
J K A E C O A F N T T P I E L  
U V N U T Q N T A W F O V N A  
A R R O Z E I I Q N H V R O D  
Z O Z I K L R S P L I P E U V  
A J V B H H P R I E O P H R T  
I I S A G W D M A R P I S A U  
E E V O E C W O C B X Z U E L  
V U K Z H U V O Q A A F O M H  
A Q G W Z J B A T A T A L F W  
Y U S T O M A T E D L E I T E

- ARROZ
- AVEIA
- BATATA
- BETERRABA
- CEBOLA
- CENOURA
- COUVE
- ERVILHA
- ESPINAFRE
- FAVA
- IOGURTE
- LEITE
- LENTILHA
- MILHO
- NABO
- OVO
- PEPINO
- PORCO
- QUEIJO
- TOMATE
- VITELA



# Idoliadas

Mostra de Talentos na Terceira Idade

**25 de abril 2015**

16h00

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Entrada Gratuita

