

Maiores ativa idade

Maiores Ativa
setembro 2016
edição n.º 05
distribuição gratuita



Câmara Municipal de Ilhavo

“Olha a Ilha Vó”

Nova Peça de Teatro
» pág. 20



À Conversa com...

TEATRALidades



D. Esperança
uma mão cheia de ternura...
» págs. 8~9



Padre João Gançaves
uma vida dedicada aos outros...
» págs. 14~15



Sr. Cândido de Oliveira Rocha
de tesoura e navalha na mão...
» págs. 18~19

ESPAÇOS
Maiores Idade

resumo da atividade
» págs. 4~5

MOVIMENTO MAIOR *para o seu bem-estar!*

Técnicas de Relaxamento
Exercícios de Manutenção
Boccia
Zumba
Danças de Salão
Hidroginástica
Iniciação à Nataçãozumba

INSCREVA-SE!

Fórum Municipal da Maior Idade

3.ª feira - 09h45

5.ª feira - 10h30

Pavilhão Capitão Adriano Nordeste

(aguardamos um n.º mínimo de 10 inscrições)

3.ª feira - 10h30

5.ª feira - 09h15

INFORME-SE:

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré

Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação

Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo

Editorial



Caro(a) Munícipe,

O Boletim "Maioridade Ativa" trás até si a compilação das atividades que a Câmara Municipal, em conjunto com os seus Parceiros e Associações locais, organizam em prol da melhoria da qualidade de vida população sénior do Município de Ílhavo.

Esta edição do Boletim conta também com as entrevistas de alguns Maiores que são referência no nosso Município. São momentos de partilha de vivências e emoções de percursos de vida muito distintos, mas recheados de experiências memoráveis que estou certo serão do vosso agrado.

Mantendo o foco na promoção do envelhecimento ativo, no combate ao isolamento e à exclusão social, procuramos o envolvimento dos nossos Maiores em atividades que estimulem a criatividade, a mobilidade e o convívio salutar como forma de os estimular e, em muitos casos, proporcionar experiências únicas e memoráveis.

Renovámos a aposta nas iniciativas "Idoliadas" – A Arte dos Mais Velhos e "TeatralIDADES", que encheram o Centro Cultural da Gafanha da Nazaré de familiares e amigos e deram a conhecer o trabalho desenvolvido pelos Centros de Dia envolvidos e do Fórum Municipal da Maior Idade. Foram momentos bem passados reveladores do envolvimento e dedicação que existe por parte de toda a comunidade.

O Município de Ílhavo, lançou este ano uma iniciativa inédita com o objetivo de apoiar as famílias que com descendentes até 26 anos, pessoa idosa dependente ou portador de deficiência. Trata-se do Cartão Família, que oferece um conjunto de descontos em estabelecimentos aderentes do Município de Ílhavo aos portadores deste cartão.

Tragam um amigo, conto convosco para animar a Maioridade!

Um abraço Amigo!

Fernando Fidalgo Caçoilo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo.

Chegou o Cartão Família!

Um cartão com descontos para ajudar no seu dia-a-dia!



Criado no âmbito do Plano Municipal de Apoio à Família, o Cartão Família do Município de Ílhavo, que se encontra em vigor desde do início de julho, tem como objetivo proporcionar a todos os munícipes, residentes no Município e integrados em agregados familiares compostos por três ou mais elementos dependentes, o acesso a benefícios na aquisição de bens e serviços.

Como dependentes e para aceder ao Cartão Família preveem-se os dependentes menores, as pessoas portadoras de deficiência mas também as pessoas idosas dependentes.

Para aceder aos descontos contamos com entidades parceiras privadas, que tragam claras vantagens para os munícipes de Ílhavo, nomeadamente nos seguintes setores de atividades: dentistas, farmácias, fisioterapia, ginásio, livraria e papelaria, óticas, entre outras.

A Câmara Municipal como dinamizadora da iniciativa, contempla também descontos, em diversas áreas, designadamente: desporto, cultura, água, saneamento e resíduos sólidos e ainda reduções do Imposto Municipal sobre Impostos (IMI).

A candidatura é feita de forma presencial, no balcão de Atendimento Geral do Edifício da Câmara Municipal de Ílhavo.

Para a candidatura bastam os seguintes documentos:

- Fotocópia do Cartão de Cidadão de todos os elementos do agregado familiar
- Comprovativo do Recenseamento Eleitoral
- Fotocópia da folha de rosto do Modelo 3 do último IRS
- Atestado médico comprovativo da situação de saúde, no caso de dependentes portadores de deficiência e/ou pessoas idosas que necessitem de acompanhamento permanente
- No caso de pessoa dependente, com idade entre os 18 e 26 anos, comprovativo de frequência em estabelecimento de ensino e/ou último IRS

Adira ou solicite esclarecimento adicionais através do e-mail dass@cm-ilhavo.pt ou através do 234 329 625.

Junte-se a esta causa!

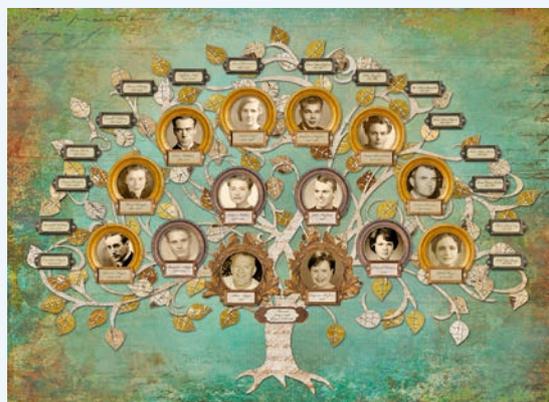
ESPAÇOS Maior Idade

Espaços Maior Idade associaram-se ao 12.º Aniversário da Escola Municipal de Educação Rodoviária

A Escola Municipal de Educação Rodoviária (EMER) completou mais um aniversário no dia 18 de março e à festa acorreram os Espaços Maior Idade da Câmara Municipal de Ílhavo, o Espaço Convívio da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré e uma turma do pré-escolar do Centro Paroquial D. Manuel Trindade Salgueiro.

Na festa de aniversário, tal como não poderia deixar de ser, não faltou o tradicional bolo comemorativo, partilhado entre miúdos e graúdos. As regras de trânsito também não faltaram, não estivéssemos nós numa Escola de Educação Rodoviária e os pequenos tiveram a oportunidade de passar da teoria à prática, fazendo-se à pista, sob o olhar experiente dos graúdos.

Uma tarde, sem sombra de dúvida, muito bem passada.



Atelier de construção de árvores genealógicas – “Construir Genealogias, conhecer gerações”

No decorrer das iniciativas desenvolvidas pelo Centro de Documentação de Ílhavo, dinamizada para os seniores do município, assistiu-se no dia 6 de Abril um atelier sobre construção de árvores genealógicas, no âmbito do projeto “Construir Genealogias, Conhecer Gerações”.

A sessão decorreu nas instalações do CIEMar de Ílhavo, pelas 14h30, contando com a presença de cerca de vinte e cinco pessoas dos Espaços Maior Idade da Gafanha da Nazaré, da Gafanha da Encarnação e de Ílhavo e do Espaço Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo.

Durante aproximadamente uma hora, os participantes puderam aprender e conhecer algumas das estratégias utilizadas para a pesquisa e reconhecimento dos seus antepassados (pais, avós, bisavós...), para posterior assimilação e compilação de toda a informação recolhida que, no final, dará lugar à referida árvore genealógica.

Passada a fase mais expositiva e de fornecimento de estratégias, seguiu-se um momento mais prático onde foi possível analisar e interpretar um exemplar, já feito, de uma árvore genealógica, ao mesmo tempo que foram sendo mostradas e explicadas as ferramentas utilizadas, através de um site de internet designado por “My Heritage”.

Uma sessão que despertou bastante interesse e curiosidade por parte de todos os intervenientes na construção da sua própria árvore genealógica.



Cumpriu-se a tradição: Espaços Maior Idade foram à Feira de Março

Foi na tarde do dia 20 de Abril que os utilizadores dos Espaços Maior Idade de Ílhavo, da Gafanha da Encarnação e da Gafanha da Nazaré, rumaram à tão desejada Feira de Março, para o já tradicional passeio anual.

Com um universo de 36 pessoas, a tarde não podia ter sido preenchida da melhor forma, entre compras nas diversas barraquinhas em exposição e o tão esperado lanche com as habituais farturas. Para acompanhar, a maioria dos participantes não se recusou a um belo de um fino e de um vinho branco, nesta tarde que se mostrou tão calorosa.

Com toda a certeza, uma tarde muito agradável, onde a animação e o convívio foram mais do que muito, e onde é certo que voltaremos no ano seguinte.





Espaços Maior Idade assistem a representação teatral

O Centro de Documentação de Ílhavo, fiel repositório de História, tem vindo ao longo do tempo a investir em ações abertas ao público em torno da evolução de Ílhavo enquanto município, e o dia 23 de maio foi reservado a uma pequena representação teatral da carta de uma mulher ilhavense para o marido que está no mar.

Este projeto, muito concretamente, foi não só abraçado pelo Centro de Documentação de Ílhavo, mas pôde contar com a importantíssima colaboração e participação do grupo de teatro da turma de Teatro e Literatura da Universidade Sénior do Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, que se responsabilizou pela dita representação.

A sessão decorreu durante cerca de uma hora nas instalações do auditório do Museu Marítimo de Ílhavo contando com um universo de, aproximadamente, 140 pessoas, de entre as quais os Espaços Maioridade, o CASCI, o Lar de S. José, o Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, o Centro Comunitário da Gafanha do Carmo e a Santa Casa da Misericórdia de Vagos.

Paralelamente à representação da carta, foram ainda relatadas algumas passagens e marcos importantes da história do município de Ílhavo por parte de alguns membros do grupo em causa.

Uma tarde que, segundo a maioria das opiniões, “soube a pouco” e que ficou marcada por rasgados elogios com a promessa de uma próxima sessão.

Espaços Maior Idade encerram o Ano Letivo em Beleza

Como já vem sendo hábito e, depois de longos meses de trabalho, convívio e interajuda, nada melhor do que celebrar o final de mais um ano letivo dos nossos Espaços Maior Idade com o tão esperado e ansiado passeio de final de ano, desta vez, rumo ao Aliança Underground Museum, em Sangalhos.

Nesta visita os nossos seniores puderam usufruir de um belo piquenique nos encantadores Jardins da Curia, seguido de um reconfortante passeio no Parque das Termas, onde desfrutaram de toda a beleza da natureza envolvente.

Após o almoço chegou o momento de rumar até ao Museu, onde foi possível apreciar, através de uma visita guiada pelos vários corredores subterrâneos deste equipamento museológico, os espumantes, vinhos e aguardentes que aí estagiam em perfeita união com oito coleções distintas que englobam áreas como a arqueologia, etnografia, mineralogia, paleontologia, azulejaria, cerâmica e estanharia, numa impressionante extensão temporal com milhões de anos.

Um dia que contou com a presença de 28 seniores oriundos dos Espaços Maior Idade de Ílhavo, Gafanha da Encarnação e Gafanha da Nazaré, numa tarde que ficou marcada pela constante alegria e boa-disposição, mas também pelos inúmeros elogios que se fizeram ouvir, neste dia que ficou gravado na memória de todos aqueles que tiveram o privilégio de nele participar.



Não perca tempo e venha ter connosco!

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...

Fórum Municipal da Maior Idade, na Gafanha da Nazaré 2^{as} feiras · 14h30~16h30
Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo 3^{as} feiras · 14h30~16h30
Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo 4^{as} feiras · 15h00~16h00
Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação 5^{as} feiras · 14h30~16h30

Idoliádas

A Arte dos Mais Velhos

Foi na tarde de sábado, dia 16 de Abril, que o Centro Cultural da Gafanha da Nazaré acolheu a II edição das Idoliádas – A Arte dos Mais Velhos, perante uma plateia praticamente lotada, com pessoas de todas as idades, que não se coibiram de soltar abertas gargalhadas, nem de se emocionar na altura certa.

Foi uma tarde muito bem passada, que marcou o culminar de um processo ao longo de cinco meses, reunindo seniores, instituições e a comunidade envolvente, desenvolvendo trabalhos específicos nas áreas do teatro, música, dança, arte plástica e na criação de um vídeo promocional de cada instituição participante.

Participaram quatro instituições de solidariedade social do município de Ílhavo: Centro Comunitário da Gafanha do Carmo, Centro Social e Paroquial N. Sra. da Nazaré, Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo (CASCI) e Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo (Lar de S. José).

Os seniores intervenientes encarnaram o papel de uma maneira muito profissional, tendo sido refletidas temáticas envolventes das suas vidas, permitindo abrilhantar o espetáculo que se revelou belíssimo.

O júri teceu rasgados elogios às provas apresentadas nas diversas categorias, fossem elas de teatro, música, dança, arte plástica ou cultura geral.

Será que as instituições de solidariedade social estão preparadas para aceitar mais um ano de Idoliádas? Estamos certo que sim!



Nunca é tarde para ensinar e nunca é cedo para aprender.



Há uns dias assisti na televisão a uma notícia sobre uma senhora de Bragança que, como prenda pelos seus 100 anos, teve oportunidade de, pela primeira vez, viajar de avião. Pelo que percebi este era um desejo de toda uma vida e que agora, aos 100 anos, tinha finalmente conseguido concretizar.

Ao longo da notícia fui pensando em várias coisas. Desde logo na alegria e na liberdade que esta senhora centenária deve ter sentido não só pela prenda em si, mas também pelo facto de, aos 100 anos, ter ainda gente que se lembrou dela, que esteve com ela, que lhe ofereceu uma prenda (e que prenda), que lhe deu carinho, que a fez sentir especial num dia sempre tão especial.

Lembrei-me também de uma extraordinária iniciativa semelhante que o Centro Comunitário da Gafanha do Carmo tem concretizado nos últimos meses e que tem permitido a muita gente realizar grandes sonhos, tendo curiosamente um deles sido também uma viagem de avião. Bem-haja à equipa do Centro por esta iniciativa e pelas alegrias que tem proporcionado.

Pensei também na ousadia, na energia, na alegria, na irreverência que é preciso ter para, aos 100 anos, entrar pela primeira vez num avião e romper os céus. Espero aos 100 ser capaz de fazer o mesmo...

Mas pensei também na enorme quantidade de memórias, de experiências e de conhecimentos que uma pessoa com 100 anos seguramente terá, independentemente da sua formação académica ou da profissão que exerceu ao longo da vida. Tanto saber numa só pessoa... E questionei-me se nós os mais novos, mas também a sociedade em geral, temos sabido aproveitar devidamente toda esta riqueza. Rapidamente concluí que de um modo geral não. Infelizmente.

Vivemos hoje numa sociedade, da qual todos fazemos parte, que muitas vezes não tem sequer paciência para respeitar aqueles que, por exemplo, demoram um pouco mais a atravessar a passadeira, sejam eles idosos, portadores de mobilidade condicionada ou simplesmente mais distraídos. Ou que conduzam mais devagar. Uma sociedade muitas vezes incapaz de aceitar ou sequer tolerar quem e o que é diferente, apenas porque foge aos padrões ditos normais, seja lá isso o que for. Uma sociedade que acha que uma pessoa com 50 anos é já velha demais por exemplo para exercer determinada função numa empresa, preferindo uma outra não porque seja mais capaz de exercer essa função específica, mas simplesmente porque é mais nova. Uma sociedade que não aceita que um idoso tenha vontade de sair, de se divertir, de amar e ser amado, porque "parece mal". Uma sociedade que prefere ver sobretudo rostos jovens na televisão, seja

em telenovelas, seja em filmes, seja a apresentar os noticiários, em vez dos rostos dos mais velhos, apenas porque têm rugas, cabelos brancos ou falta deles. Uma sociedade que não aceita e não cria as condições necessárias para os idosos que o preferirem poderem legitimamente passar os seus últimos dias no conforto das suas casas, junto das suas coisas, apenas porque é mais fácil ou talvez menos incómodo seguir outras opções. Ou que no Lar onde agora vivem lhes seja proibido partilhar o quarto com o companheiro ou companheira de décadas. Como se aos idosos fosse vedado o direito a decidir, a ter opinião.

Aquela senhora representou para mim todas estas pessoas, que são simplesmente mais velhas, e nada mais do que isso, mesmo sem terem ainda a sua idade, porque 100 anos não é para qualquer um, mas ainda perfeitamente capazes, também, de continuar a fazer tanta e tanta coisa. E que, mesmo tendo essa vontade, porque há outras que não a têm, e não as devemos criticar por isso (mas não é dessas que estou a falar), não têm sequer essa oportunidade.

Não podemos de forma alguma deixar escapar esta experiência, este conhecimento e estas memórias, pois são demasiado valiosas para o nosso futuro, para o futuro da nossa sociedade.

Para isso devemos nós, os mais novos, muito mais do que tolerar, pois não é disso que se trata, entender e aproveitar bem estas capacidades das pessoas mais experimentadas, aprender com elas, ser pacientes com todos os que fazem as mesmas coisas que nós, mas simplesmente mais devagar ou apenas de forma diferente. Temos de saber ouvir os mais velhos, ou, mais do que ouvir, saber escutar. Beber os seus conhecimentos de décadas, registar as suas memórias, memórias daquilo que foram e do que fomos, e assim seguramente saber bem melhor para onde vamos. E fazer tudo isto com a humildade daqueles que têm ainda muito caminho a percorrer, respeitando aqueles que já fizeram esse caminho. Até porque daqui a alguns anos podemos ser nós a assumir esse papel.

Aos mais velhos peço o nobre e humilde gesto de partilhar o que sabem com os mais novos, porque nem sempre é fácil aceitar fazê-lo. E serem também compreensivos e pacientes com eles.

Mas acima de tudo peço que se mantenham ativos. Escrevi há uns tempos neste mesmo espaço "É esta a proposta que lhe deixo para os próximos anos, reiterando o desafio de se manter ativo, de aproveitar bem todas as coisas boas que a vida nos dá hoje e nos dias que aí vêm, de não olhar demasiadas vezes para trás, e de nos deixar ser parceiros nessa sua caminhada pela vida, ensinando, ajudando e guiando sobretudo os que não chegaram ainda à Maior Idade, para que estes, com o seu exemplo, possam viver melhor o dia de hoje, mas sobretudo os muitos dias que aí virão."

Partilhem connosco e com todos o vosso tempo, o vosso saber. Participem nas iniciativas da Câmara Municipal e de todos os outros parceiros. Mas acima de tudo mantenham-se ativos. Escrevi nesse mesmo texto "Envelhecer não significa obrigatoriamente algo de negativo. Quem envelhece fica sobretudo diferente. Envelhecer significa no fundo deixarmos de poder fazer algumas coisas como fazíamos, mas também podermos fazer coisas novas ou de maneira diferente."

Mais do que nunca, tudo isto se mantém atual.

Paulo Costa
Vereador do Pelouro da Maior Idade

Gafanha da Nazaré é uma terra de...?

Na minha opinião, a Gafanha da Nazaré é uma terra de Gente do Mar. Toda a história da Gafanha da Nazaré está ligada à pesca.

Como descreveria a sua infância?

A minha infância começou no ano do meu nascimento: 1931. Fui criada pelo meu tio que era padre e, esse mesmo tio, exerceu uma figura paternal determinante na minha vida, na minha educação e naquilo que me tornei. Pelo facto de ser padre, ele tinha de andar de terra em terra: primeiro estivemos em Vagos, de onde tenho boas memórias dos paroquianos e, após uns anos, o meu tio foi colocado em Valongo do Vouga e depois na Murtosa.

A D. Esperança era uma boa aluna?

Esforzava-me para ser boa aluna! Frequentei dois anos a escola aqui na Gafanha da Nazaré. Em Valongo do Vouga, como a deslocação até à escola era muito longa, não consegui frequentar devido à distância. Para uma criança de tenra idade não era possível fazer todo aquele caminho a pé. Na Murtosa, havia uma senhora chamada Maria José, amiga do meu tio, que me começou a dar as aulas na casa dela. Ela vivia numa casa perto do meu tio e disponibilizou-se para me ensinar. Fiz o exame de adultos da terceira classe, e a D. Maria José levou-me à quarta classe. Eu tinha um certo receio de ir a exame porque, quando a gente reconhece a nossa ignorância, também tem medo de avançar sem ter bases. Fiz, então, o exame da 4.ª classe e a D. Maria José ficou orgulhosa pelo investimento e pelo trabalho que fizemos.

Teve oportunidade de brincar?

Eu quando era pequena não tinha ninguém com quem brincar porque não existiam muitas crianças nas redondezas, lá em Valongo do Vouga. Por isso, passava o tempo a conversar com o meu tio, fazia as lides domésticas e passava grande tempo a cozinhar. Assim, o tempo para brincar era pouco e as crianças também não abundavam.

Qual a ocupação dos seus pais?

O meu pai era salineiro e, no restante tempo, trabalhava nas terras com a minha mãe. Eram umas pessoas muito trabalhadoras e esforçadas e que, apesar de todas as dificuldades, valorizavam os estudos dos filhos.

Foi, então, na companhia do seu tio que aprendeu a cozinhar?

Foi graças ao meu tio que aprendi a dar os primeiros passos a cozinhar. Numa certa altura aconteceu na minha casa uma reunião de confessores que acabavam por jantar lá em casa. Eu, naquela altura, não sabia orientar a comida, não sabia, por exemplo, que a seguir à sopa se servia um prato de peixe. O meu tio, para aquela ocasião, contratou uma cozinheira que me ajudou na preparação do jantar com os confessores e o contacto com essa tal cozinheira foi importantíssimo, para eu perceber como se organizava um jantar com muitos convidados.

A partir daí não mais deixou de cozinhar, nomeadamente em casamentos, certo?

Eu realizava bodas de casamento pelas freguesias todas: Gafanha da Nazaré, Gafanha do Carmo, Gafanha da Encarnação... Antigamente, quando as pessoas tinham um terreno, para celebrarem as bodas de casamento, montavam as barracas que eram enfeitadas com flores. Toda a gente ajudava na preparação do casamento, inclusivamente os vizinhos. As loiças e as grelhas tinham de ser alugadas. Assim, para preparar o casamento, eu combinava um dia com a família para fazer uma lista de ingredientes que depois eles iam comprar, para eu tratar da comida para o casamento. Eu começava a preparar a boda logo na quinta e sexta feira. Na quinta feira fazia o bolo da noiva, na sexta as sobremesas e no sábado tratava das carnes. No domingo costumava ser a boda. A ementa, normalmente, era canja ou sopa de legumes. O prato de carne era galinha estufada ou cozido à portuguesa e o carneiro. Quase ninguém queria peixes! Era tudo

feito a lenha, nenhuma casa tinha gás! A comida sabia muito melhor!

Fazia também o bolo da noiva, leite-creme, farólias, aletria e pudins.

Nesta altura era também contínua, e, por isso, para preparar os casamentos, trabalhava muito de noite. De dia era contínua e à noite preparava as bodas de casamento.

Nunca casou?

Não tive sorte no casamento, o meu marido foi para o Brasil e nunca mais o vi.

Como correu a vida de contínua?

Durante o tempo em que exerci a profissão de contínua correu tudo bem, não conseguiria ver-me noutra profissão! Fui feliz a ser contínua. Toda a gente gostava de mim, fui sempre bem tratada! Eu gostava de toda a comunidade da escola e toda a gente gostava de mim.

Naquela altura era muito usual bater nas crianças: eu era contra isso! Nunca bati em ninguém, as pessoas conseguem resolver os seus problemas sem recorrer a violência! Eu à pancada não resolvo vida nenhuma! Só existiu uma situação em que achei que um menino me faltou ao respeito! Estava a fazer limpeza na sala e ele começou a atirar pedras lá para dentro, chamei-o à atenção pois além de estragar a sala de aula estava a dar mau exemplo às outras crianças.

“(...) as pessoas conseguem resolver os seus problemas sem recorrer a violência!”



À conversa com...



Além de ser contínua, tratar das bodas para casamentos, era também conhecida por ser mestra da catequese. Onde dava a catequese?

Dava na igreja, em casa e na escola, onde a diretora me emprestava uma sala para poder dar catequese. Era uma vida santa. Existia um respeito das crianças por todos aqueles que as rodeavam.

Os valores das crianças hoje em dia são diferentes dos das crianças do passado?

Eu, neste momento, não lhe consigo dar uma resposta daquilo que não sei, mas tenho falado com algumas professoras e elas relatam-me que hoje não há tanto respeito como havia antigamente. Os alunos fazem o que querem.

Eu tenho um sobrinho que é professor e ele conta-me que tem de se impor para conseguir obter respeito das crianças. Os professores não podem ser indiferentes a atitudes que as crianças tenham. Grande parte da falta do respeito das crianças provém dos pais que não conseguem e não têm tempo para educar.

Como ocupa o seu tempo?

Ocupo com as lides domésticas, renda e, quando necessário, cozinho para a família. Ainda tenho mão para a cozinha!

“Eu começava a preparar a boda logo na quinta e sexta feira. Na quinta feira fazia o bolo da noiva, na sexta as sobremesas e no sábado tratava das carnes. No domingo costumava ser a boda. A ementa, normalmente, era canja ou sopa de legumes. O prato de carne era galinha estufada ou cozido à portuguesa e o carneiro. Quase ninguém queria peixes!”

D. Esperança

A doçura que acrescenta à abundância dos anos é temperada com a grandeza que lhe vem da humildade, fazendo da gratidão o seu retiro. Os trabalhos e suores do caminho já percorrido não lhe tiram uma alegria contagiante. Foi um prazer D. Esperança.



“Fui criada pelo meu tio que era padre e, esse mesmo tio, exerceu uma figura paternal determinante na minha vida, na minha educação e naquilo que me tornei.”

Programa de Atividade Física Movimento Maior

Época 2015/2016 terminou em festa

O Município de Ílhavo promoveu no sábado, dia 23 de julho, entre as 14h00 e as 18h00, a Festa de Encerramento do Programa Movimento Maior no que diz respeito à época 2015/2016, que se realizou no Pavilhão Desportivo da Gafanha da Nazaré, marcando o culminar de um ano de intensa atividade física dedicada à população com mais de sessenta anos, residente no Município de Ílhavo.

O programa de atividade física Movimento Maior completou neste ano uma década de vida e cada uma das épocas tem vindo a revelar um crescendo contínuo de participantes e resultados positivos na melhoria da qualidade de vida dos utentes.

O programa, iniciado no ano de 2006 com 11 participantes, terminou a presente época 2015/2016 com um universo de 319, que se distribuíram por modalidades diversificadas, como boccia, exercícios de manutenção, exercícios de relaxamento, danças de salão e modalidades aquáticas, tais como a hidroginástica e a iniciação à natação.

A Unidade de Cuidados na Comunidade “Laços de Mar e Ria” marcou presença no evento com a apresentação de conselhos na área da Promoção para a Saúde, ensinamentos individualizados e em grupo, avaliação de tensão arterial e avaliação de glicemia para doentes com diabetes.

A nova época do programa Movimento Maior já iniciou a época 2016/2017.

Junte-se ao grupo!



INSCRIÇÕES:

Biblioteca Municipal de Ílhavo
Polo de Leitura da Gafanha da Nazaré
Polo de Leitura da Gafanha da Encarnação
Polo de Leitura da Gafanha do Carmo



Osteoporose



REGRAS PROMOTORAS DE UMA VIDA SAUDÁVEL

Promover uma alimentação saudável, rica em cálcio.

Os produtos ricos em cálcio são os produtos lácteos (magros) como o leite, o iogurte e o queijo, os legumes verdes, os cereais e o pão escuro.

Praticar exercício físico.

Todas as formas de exercício físico que solicitam o trabalho de pernas, contribuem para a solidez dos ossos. A marcha ou 'jogging' são perfeitos. A natação tem uma ação relaxante e melhora o desempenho muscular, mas não estimula o metabolismo ósseo.

Exposição regular de algum tempo no exterior, ao sol de forma regrada e cuidada.

Os raios solares asseguram a síntese da vitamina D no organismo. Esta vitamina é indispensável para uma boa absorção do cálcio nos intestinos (a exposição ao sol deve ser moderada para evitar lesões cutâneas).

Consuma álcool com moderação e deixe de fumar.

O excesso de álcool e nicotina exerce uma influência negativa sobre o osso.

Evitar e prevenir as quedas.

É habitualmente depois de uma queda que ocorrem as fraturas, nomeadamente do punho e da anca. Alguns conselhos úteis para a prevenção das quedas:

- > Evite locais mal iluminados e pavimentos molhados ou derrapantes.
- > Prefira calçado com revestimento em borracha, anti-derrapante.
- > Retire os tapetes ou faça-os aderir ao chão com material próprio.
- > Não se levante da cama durante a noite sem recorrer a iluminação.
- > Converse com o seu médico sobre medicação que possa perturbar o seu equilíbrio.
- > Em caso de haver insuficiência, tente melhorar a sua visão e audição após consulta com médico especialista para a necessária compensação, com óculos e/ou prótese auditiva.

O que é a Osteoporose e como surge?

A Osteoporose é uma doença do esqueleto, podendo atingir qualquer porção do mesmo. Caracteriza-se pela diminuição da resistência óssea, tornando os ossos mais vulneráveis a fraturas.

O nosso esqueleto está preparado para suportar cargas em diversos sentidos e de diversas formas: o osso osteoporótico torna-se frágil, quebradiço, incapaz de suportar cargas, mesmo que mínimas.

O osso é constituído por minerais, dos quais se salienta o cálcio e por matéria orgânica rica em proteínas, entre as quais se destaca o colagénio (que é a proteína mais abundante do nosso organismo).

A quantidade de massa óssea é adquirida, quase na totalidade, até aos 20 anos: entre os 20-30 anos é atingido o auge em termos de massa óssea a que se chama capital ósseo, que vai diminuindo a partir dos 40-45 anos de uma forma contínua em ambos os sexos e, no caso da mulher, de forma abrupta e rápida depois da menopausa. (Instituto Português de Reumatologia).

Como Prevenir a Osteoporose?

O provérbio "Mais vale prevenir do que remediar" aplica-se perfeitamente à Osteoporose, que é uma doença metabólica que atinge o sistema esquelético, ou seja, os ossos. É caracterizada pela perda de massa óssea e da arquitetura do osso, que fica poroso e com maior probabilidade de fratura. Podemos ainda classificar a Osteoporose em Primária, Tipo 1 e Tipo 2 e Osteoporose Secundária, conforme as causas subjacentes ao seu diagnóstico.

Em todas as fases da vida, pode fazer-se algo para evitar ou pelo menos minorar os seus efeitos na saúde do indivíduo. A ingestão suficiente de cálcio, de vitamina D e a regrada e cuidada exposição solar, bem como a prática de exercício físico, assumem uma importância vital para a saúde dos ossos / aparelho osteoarticular ao longo da vida.



Participe, Envolva-se!



Será a reforma uma etapa da vida que corresponda à inexistência de atividades ocupacionais? A entrada para a reforma dará início a uma rotina repetitiva e exaustiva?

Ao envolver-se e participar em novas atividades, vai ter oportunidade de conhecer novas pessoas e conviver com outras que já conhece, desenvolvendo assim, as suas relações sociais. Ao permanecer envolvido em atividades é importante e deve constituir mais do que simplesmente "manter-se ocupado". Deve delinear atividades recompensadoras, que tenham significado para si, sendo que estas escolhas reflectem, na maior parte das vezes, os seus valores pessoais, a sua forma de estar na vida.

A opção de escolher e de possuir tempo associado ao período pós-reforma podem ser uma fonte de oportunidades para explorar atividades que dêem sentido ao seu dia-a-dia.

ATIVIDADES OCUPACIONAIS

Expressão Artística

A expressão artística pode proporcionar-lhe uma vida mais ativa e criativa com o intuito de melhorar as relações com a comunidade, desenvolvendo capacidades físicas e cognitivas. É imprescindível que desenvolva todos os esforços no sentido de participar em novos grupos, onde se consiga desempenhar novos papéis, como é o caso do projeto de teatro, Teatralidades, desenvolvido pela Câmara Municipal de Ílhavo. A utilização da arte dramática em seu proveito pode ser vantajoso para se exprimir, comunicar, sentir, experimentar, aprender e conhecer mais e melhor o mundo, as pessoas.

É a representar que consegue ser criativo, utilizar a criatividade e desenvolver as suas capacidades cognitivas.

Voluntariado

Se pretende desenvolver atividades de voluntariado é, certamente, a opção mais indicada para aqueles que desejam contribuir para a sociedade, beneficiando, como o aumento da confiança e de sentimentos de auto-realização e satisfação.

Com o possível conhecimento e experiência pessoal poderá integrar numa equipa de voluntariado de uma instituição particular de solidariedade social do concelho de Ílhavo, contribuindo para auxiliar os mais fragilizados.

Atividade Física

A Organização Mundial de Saúde indica que a atividade física é uma das principais formas de prevenir doenças, manter o funcionamento cognitivo e providenciar a integração na sociedade.

A atividade física pode ser uma forma de atingir uma série de objetivos que contribuem para um envelhecimento ativo, nomeadamente:

- > Objetivos físicos - através da manutenção ou aumento da resistência, força muscular, flexibilidade e equilíbrio;
- > Objetivos psíquicos - com a melhoria das capacidades cognitivas, perceptivas e de coordenação;
- > Objetivos sociais - melhoria das capacidades comunicativas;

Quanto mais cedo começar a ocupar-se com atividades, mantendo constantemente a sua prática, maiores serão os seus benefícios. Por isso, comece agora! Está sempre a tempo...

UNAVE vai promover formação para seniores



A UNAVE - Associação para a Formação Profissional e Investigação da Universidade de Aveiro (UA), a unidade de interface da Universidade de Aveiro com a sociedade para a aprendizagem ao longo de vida (university lifelong learning), inspirou-se em boas práticas reconhecidas internacionalmente, como as da Escuela de Ciudadanía da Universidad de Deusto, de Bilbao, e da Universidad de Mayores de Extremadura (Espanha), para estimular o envelhecimento ativo, o desenvolvimento pessoal e a responsabilidade social dos seniores através de ações de formação permanente, em parceria com a Câmara Municipal de Ílhavo.

O objetivo é facilitar a difusão da cultura, da ciência e do conhecimento junto dos cidadãos seniores - e com eles - enquanto instrumentos de inovação social, responsável, ativa e sustentável.

A transferência de saberes entre gerações constitui uma fonte inesgotável de criatividade, capaz de induzir mudanças positivas na sociedade, pois o conhecimento potencia o espírito crítico, fortalece a consciência social e estimula a participação cívica, reforçando o compromisso de cada um com o futuro, que se quer melhor e mais partilhado.

O programa disponibilizará os recursos humanos, as metodologias e os instrumentos pedagógicos da Universidade de Aveiro necessários ao desenvolvimento pessoal, na sua interação com a sociedade, num tempo e num espaço onde lazer e aprendizagem se entrecruzam, confluindo em novas experiências geradoras de bem-estar individual e coletivo.

O programa será centrado em ações de formação, mas também recorrerá a um modelo de grande sucesso noutras latitudes: os intercâmbios inter-regionais e/ou internacionais, uma espécie de Erasmus para seniores.

São formações de carácter tutorial, ministradas por professores com grande capacidade de comunicação, que têm tido, reconhecidamente, muito êxito, em áreas como as línguas estrangeiras, a cidadania e as atualidades de ciência.

Pensamos que o salgado ilhavense, a pesca e a cerâmica serão outros temas de sucesso, que hão-de contribuir para alimentar o amor por Ílhavo, promovendo, ao mesmo tempo, a cidade e a região.



O envelhecimento, a gerontologia e o gerontólogo

O aumento do número de pessoas idosas modificou, por completo, a organização da sociedade a que estávamos habituados. O envelhecimento e o aumento da esperança média de vida são grandes êxitos da humanidade, mas também dos maiores desafios, principalmente ao nível da saúde e da proteção social.

A velhice foi, tradicionalmente, associada a uma imagem negativa, proveniente da aposentação, da doença e da dependência. Todos sabemos que o envelhecimento acarreta ganhos e perdas mas, esquecemo-nos que uma elevada percentagem da população permanece independente nas idades mais avançadas, e as pessoas idosas são também ativas em diversas áreas, especialmente no trabalho informal e nas ações de voluntariado.

Ao caminharmos para uma sociedade mais gris lha é urgente uma mudança dos estereótipos, existindo necessidade de identificar e refletir sobre soluções inovadoras que respondam às necessidades das pessoas mais velhas. É importante que se invista em novas estratégias de intervenção que capacitem as pessoas para a criação de oportunidades para a continuidade e possibilidade de envelhecer com qualidade de vida.

Se reconhecemos a necessidade de atuar, de forma concreta, em todas as dimensões do envelhecimento, é também importante que reconheçamos a existência de um profissional inteiramente relacionado com a gerontologia. A gerontologia, apesar de não ser uma palavra fácil de pronunciar, está na ordem do dia e é a ciência que estuda o processo de envelhecimento humano, sendo uma área emergente e necessária para compreender os grandes desafios do envelhecimento.

O gerontólogo é o profissional que se dedica às questões do envelhecimento e da velhice. É um profissional de relação que pela diversidade do seu conhecimento consegue agregar as diferentes áreas da pessoa, perpetuando o bem-estar e a qualidade de vida.

Deverá, portanto, estar na linha da frente das ações que procuram respostas para todos os desafios inerentes ao envelhecimento.

Diana Devesa
Associação Nacional de Gerontólogos



IMAGENS COM MEMÓRIA

No âmbito das atividades do Centro de Documentação de Ílhavo (CDI), a Câmara Municipal pretende criar um banco de dados do Concelho, com fotografias, postais, gravuras, ilustrações, pinturas e vídeos, que alimentem memórias do passado, que complementem com imagens aquilo que da História se conhece.



PRAIA DA BARRA – VISTA AÉREA [S.D.]
PROPRIEDADE: CÂMARA MUNICIPAL DE ÍLHAVO – ESPÓLIO ROCHA MADANIL

O Centro de Documentação de Ílhavo será apenas o repositório digital que centraliza, utiliza e divulga as imagens, com a indicação dos autores e proprietários das mesmas.



COSTA NOVA [S.D.]
POSTAL EDIÇÕES ÁGUAS DA COSTA – TRUFEIRA DA FOZ, EXCLUSIVO DA PAPELARIA AVENIDA (AVEIRO)
PROPRIEDADE: JOÃO PARRACHO

Neste sentido, o Município de Ílhavo apela a todas as pessoas que queiram partilhar as imagens de que dispõe para se dirigirem, a partir de janeiro de 2016, ao CIEMar-Ílhavo, Polos de Leitura da Gafanha da Nazaré, Gafanha do Carmo e Gafanha da Encarnação, durante os horários de expediente abaixo indicados, onde serão acolhidos por um funcionário da Câmara Municipal que fará a reprodução e descrição dos documentos, devolvendo os originais aos proprietários.



PRAÇA ALEXANDRE DA CONCEIÇÃO – ATUAL PRAÇA DA REPÚBLICA – ÍLHAVO [S.D.]
PROPRIEDADE: ANTÓNIO BIZARRO

Se tem orgulho na sua terra e quer mostrar ao mundo o seu amor por ela, participe neste projeto! A Câmara Municipal e o Centro de Documentação encarregam-se do resto!

Ajude-nos a reconstruir a nossa História!

- CIEMAR Ílhavo (2.ª a 6.ª feira | 09:00~17:00)
- Polo de leitura da Gafanha da Nazaré (2.ª a 6.ª feira | 10:00~12:30 · 13:30~18:00)
- Polo de Leitura da Gafanha do Carmo (3.ª a 6.ª feira | 14:00~18:30 sábados | 10:00~13:00 · 14:30~18:30)
- Polo de Leitura da Gafanha da Encarnação (4.ªs feiras | 14:30~18:30 sábados | 10:00~13:00 · 14:30~18:30)

O que representa para si a Gafanha do Carmo?

É a minha referência de vida, de família, a base da minha educação. A Gafanha do Carmo é a sementeira que construiu aquilo que sou, o início da construção da minha vida.

À Gafanha do Carmo venho muitas vezes para “alimentar as minhas raízes”, a minha família.



À época da sua infância a situação financeira da sua família era considerada boa, razoável ou pobre?

O meu pai era construtor civil e tratava de alguns terrenos com a ajuda da minha mãe, éramos uma família humilde. O meu pai, devido a uma doença, faleceu quando eu era um menino, tinha apenas 8 anos, foi uma fase complicada.

Depois do falecimento do seu pai, enfrentou uma nova realidade familiar.

Os meus irmãos mais velhos tiveram de sustentar a família, uma vez que alguns deles já trabalhavam. Eu era o irmão mais novo de 8. Os meus irmãos foram casando, dificultando, por isso, as fontes de rendimento. Estávamos numa constante adaptação financeira.

Quanto tempo viveu na Gafanha do Carmo?

Estive na Gafanha do Carmo até aos 13 anos, depois, logo a seguir, entrei no seminário.

A sua irmã Amélia lembra-o como um bom menino sempre atrás das saias da mãe. Foi complicado deixar a sua freguesia e a família para seguir a vocação de ser padre?

Existia algo dentro de mim que me encaminhava para ser padre. Queria entrar numa aventura de um mundo desconhecido, pois raramente tinha saído da freguesia. Consegui superar estas pequenas adversidades de abandonar a minha mãe e a minha família para seguir o meu ideal, que era ser padre.

Como era em criança?

Era extrovertido, muito falador, alegre e comunicativo. Era uma criança muito sensível, sofria com a infelicidade alheia. A minha família era pobre mas existia sempre alguém que era muito mais pobre, assim ganhei uma sensibilidade à fragilidade alheia. Aos poucos e poucos desenvolvi esta sensibilidade, sendo a minha marca hoje em dia.

É devido a isso que obteve a alcunha de padre das prisões. Como encara a alcunha que lhe advém do trabalho em torno dos reclusos?

Esse título honra-me, mas entendo que não o mereço, uma vez que não sou tão padre das prisões. Gasto parte do meu tempo essencialmente com as prisões

de Aveiro e em outras do país, percebendo “o lado de lá da dor”. Coordeno a pastoral a nível nacional, relacionada com a presença da Igreja nas prisões, realizando encontros onde estão presentes capelões e voluntários das prisões.

Qual o papel de um padre numa prisão? Como é que a presença de um padre faz a diferença na vida de um recluso?

Temos de ver a presença de um padre na prisão como a de um pastor, que vai estar com as ovelhas, sendo que, este pastor tem de conseguir cheirar as ovelhas, como refere o Papa Francisco, isto é, temos de estar próximos, de não termos receios, de nos misturar com aqueles que têm uma marca de sofrimento

“A Gafanha do Carmo é a sementeira que construiu aquilo que sou, (...)”

em duplicado. A minha presença passa pela pacificação, escuta, estar perto, de não julgar, dar uma resposta a um pedido de aconselhamento. Acho que os reclusos sentem-me como uma pessoa amiga. Quando os encontro cumprimento-os com um abraço caloroso, eles vêem-me como alguém que está próximo!

De onde provém esse sofrimento duplicado?

O sofrimento provém de uma cadeia que traz dores físicas, psicológicas, sociais a outra dor é a dor da consciência. Essa dor é tão marcante que condiciona o futuro daquelas pessoas.

S. Francisco de Assis é uma personalidade de referência para si. É devido à sua simplicidade e entrega aos outros?

A minha admiração por S. Francisco de Assis é devido à sua dor pelos outros e a pobreza. Ele amava os pobres misturando-se com eles, isto foi uma revolução naquele tempo para Igreja. S. Francisco de Assis levava o evangelho à letra, através da sua simplicidade.

Que importância pode ter um padre numa prisão?

À medida que fui avançado na experiência, aprendi que aquelas pessoas marcadas pelo sofrimento são carentes de afetos, necessitando que lhe demos as mãos antecipadamente, conseguindo assim apontar caminhos de esperança. Temos de lhe dizer que a sociedade os perdoa e os acolhe, acreditando que vão voltar a encontrar trabalho. Com isto, eles vão começar a viver o seu dia-a-dia na cadeia com mais esperança, optimismo, serenidade, calma e coragem.

Todos os reclusos têm consciência do ato que praticaram?

Quando vêm com seriedade e ganham confiança, sim. Os reclusos não me dizem o crime que cometeram, não precisam de dizer, com o contexto da con-

versa eu vou percebendo. Quando a pessoa comete um ilícito e consegue reconhecer o erro, inicia-se um processo da mudança, uma reconstrução do seu interior.

Ontem tive um encontro de reclusos, presos, ex-presos, em Fátima. Principiei um diálogo com um preso, dizendo-me que ele era um preso especial, era um preso inocente.

Este sofrimento é em triplicado, é um sentir-se injustiçado. Muitas vezes encontramos presos que estão na cadeia, afirmando que estão a pagar por algo que não cometeram, é difícil ouvir isto.

Consegue encontrar injustiças na prisão?

Encontro indivíduos que acho que a condenação não deveria ter sido a cadeia, e outros que a condenação não deveria ter sido tão grande.

E diferenças entre um condenado rico e um condenado pobre?

As nossas cadeias estão cheias de pobres, uma boa parte está na cadeia por não pagar uma multa, muito delas uma multa pequena.

E o Padre João Gonçalves muitas das vezes paga as multas. Em que situação reconhece que deve colocar os seus recursos a favor do outro, com o intuito de o libertar da condenação?

Em várias situações coloquei os meus recursos a favor do outro, posso relatar e evidenciar alguns casos.

Era véspera de Natal e eu estava na prisão a preparar a festa natalícia. Um indivíduo entrou para a cadeia na véspera de Natal por não ter conseguido proceder ao pagamento de uma multa.

Os guardas-prisionais principiaram uma forma para pagar a multa, com o intuito de que o homem não passasse o Natal na prisão. Chamaram-me para expor a situação e arranjar a solução, imediatamente assumi a multa, regressando o indivíduo para a sua família. Mais tarde o homem e a família vieram agradecer pelo gesto.

Outra situação passou-se com um casal, um homem e uma mulher que não eram da cidade de Aveiro. Foram a julgamento, acabando a mulher por ser libertada e o homem condenado. Quando saiu do tribunal, a mulher ficou desorientada, pois não conhecia ninguém, não sabia onde estava e para onde se dirigir. O marido tinha de permanecer na prisão por não conseguir proceder ao pagamento da multa. Nós organizámo-nos e, assim, pagou-se a multa. É mais importante fazer a união da família em detrimento do dinheiro que tenha de se investir para uma libertação.

“Temos de ver a presença de um padre na prisão como a de um pastor, que vai estar com as ovelhas, sendo que, este pastor tem de conseguir cheirar as ovelhas, (...)”



À conversa com...



Padre João Gonçalves

Mahatma Gandhi disse um dia que “a prisão não são as grades e a liberdade não é a rua; existem homens presos na rua e livres na prisão. É uma questão de consciência.”

O Padre João Gonçalves, ao olhar para a pessoa humana na sua totalidade, quebra as bolas de ferro mentais que por vezes teimam em nos arrastar pela vida. A dedicação abnegada aos outros é o dia a dia deste homem para quem o impossível é não ter voz.

Já investiu muito nas multas?

Alguma coisa! S. Pedro tem tudo anotado... pode ser que isso venha a meu favor quando eu lá chegar para contrariar todos os meus pecados (risos).

Houve uma altura em que relatou que estava a preparar a festa de Natal. Para si o Natal só faz sentido se passado na prisão?

A minha preocupação no Natal são os presos, eles sentem falta da família, muitos não conseguem receber visitas por estarem longe. São dias que marcam os reclusos. Nós tentamos proporcionar bons momen-

tos, como por exemplo: oferecemos uma prenda aos presos para estes oferecerem aos filhos que tenham até doze anos.

O Padre João Gonçalves vai falando com carinho e dedicação relativamente ao contexto da prisão. Mas sabemos que esteve numa situação em que quase foi sequestrado. Como descreve a situação?

Foi num jantar na passagem de ano, anteriormente às obras realizadas na prisão.

Eu levantava-me da mesa e perguntava aos reclu-

so se o jantar estava do agrado. Cada vez que me levantava, vinha um recluso acompanhar-me, fazendo de guarda-costas. No dia seguinte descobri que a intenção dele era proteger-me de um eventual sequestro, que estavam a preparar, agindo assim em minha defesa. Os reclusos não pretendiam castigar-me, queriam fazer exigências ao diretor e, portanto, pretendiam sequestrar-me, tinham tudo combinado. Eu era um meio para atingir o fim dos reclusos.

Há uns anos sequestraram um colega meu em Pinheiro da Cruz, esteve 48 horas sequestrado com uma faca apontada à garganta.

Centrando-nos na pastoral social no âmbito da IPSS, que lida também com as franjas vulneráveis da sociedade, como examina o papel das IPSS nas famílias que vivem com dificuldades?

Grande parte das IPSS's ainda não conseguiram encontrar o caminho para dar resposta a valências que não sejam clássicas, isto é, as IPSS normalmente proporcionam as valências de creche, lar, centro de dia, mas falta o domínio da pobreza comunitária. Muitas realizam o seu trabalho dentro dos muros, mas existe um trabalho que se deve desenvolver com a comunidade!

A IPSS Florinhas do Vouga, falo dela pois sou presidente, tem exactamente um grupo de pessoas que vai para a rua ao encontro das pessoas que são marginalizadas pela sociedade: alcoólicos, toxicod dependentes, prostitutas, ex-reclusos, refeitório social, um balneário social. A nossa instituição tem programas e iniciativas que vão ao encontro das pessoas marginalizadas como é o caso: a entrega de medicamentos, balneário e refeitório social...

Que conselho gostaria de dar as gerações mais novas?

Gostava de dar dois conselhos: Afetos, vivemos numa sociedade que quase não existem afetos. Somos frios no desenvolver de uma relação, as pessoas não confiam uma nas outras, dificilmente sorriem, têm medos, resumindo, numa maneira generalizada existe uma falha nos contactos sociais, que são fundamentais para o equilíbrio das pessoas. Vamos lá ver se o nosso computador, telemóvel, os Pokémons não tornam os homens demasiado frios e afastados!

“Os reclusos não pretendiam castigar-me, queriam fazer exigências ao diretor e, portanto, pretendiam sequestrar-me, tinham tudo combinado.”

Devemos fazer de tudo para cultivar os afetos em relação aos colegas, aos idosos, às pessoas que estão à nossa volta!

Em segundo: Sensibilidade! Cada vez mais devemos ter em relação aos que sofrem, que tenham limitações, devemos amar toda a gente. Falta que cada um de nós dê mais atenção àqueles que precisam.

Reparo que existem muitos jovens que se dedicam a muitas coisas formidáveis, mas depois não passam facilmente para uma atuação no nível social.

Além das prisões dedicou-se muitos anos a várias paróquias, nomeadamente a de Ílhavo. Como foi a experiência?

Na paróquia da Glória estive 37 anos, dos quais 29 fui pároco. A vida paroquial é uma vida muito interessante, muito bonita. Faz com que um padre esteja em contacto com todo o estrato social.

Eu estive em Ílhavo um ano como administrador paroquial, foi um ano fantástico, gostei imenso. Eu não conhecia as pessoas de Ílhavo, foi uma descoberta formidável, as pessoas são próximas e ainda hoje vou a Ílhavo e encontro sempre alguém que me trata bem. Apesar de ter sido tão pouco tempo, acolheram-me muito bem!

Que idade tem o padre João Gonçalves?

Setenta e dois anos, só!

A institucionalização na Terceira Idade



Tem necessariamente ainda que resultar de um trabalho multi e interdisciplinar, que envolva os esforços e o acompanhamento por profissionais qualificados e sensibilizados para a área da Gerontologia/Geriatria, mas também de outros setores de saúde, para que todos possam contribuir na adequação de um Plano de Desenvolvimento Individual, que respeite as expectativas e as potencialidades e que responda às necessidades eminentes.

Paralelamente ao trabalho dito mais técnico, deve haver um esforço ainda maior no que se refere à “componente humana”, à dedicação, ao carinho que é colocado no tratamento destas pessoas, à sensibilidade e preocupação demonstrada pelas “aflições” que nos são evidenciadas.

Pode-se afirmar então que, o sucesso ou insucesso desta situação depende, principalmente, do empenho e esforço por parte da instituição na contratação de pessoal especializado, na criação de um ambiente confortável e acolhedor, mas também do envolvimento da família, desde o início, pois constitui-se como o principal pilar para uma boa estabilidade emocional da pessoa idosa.

Depende de todos nós, sociedade, cuidar “daqueles” que um dia dispenderam do seu tempo em nosso benefício e que, agora, são grandes merecedores de toda a nossa atenção e carinho.

O envelhecimento demográfico é uma realidade que resulta num conjunto de consequências que provocam retrocessos culturais profundos, nomeadamente os fenómenos de exclusão da população considerada “mais frágil” ou “desfavorecida”, ou seja, os idosos.

Tem-se vindo a verificar que a população idosa tende a manter contactos pouco regulares com familiares e amigos e a não integrar organizações sociais e/ou culturais, levando ao aumento do risco de isolamento. Simultaneamente, a ideia da família “extensa” e “tradicional” onde se atribui aos pais o dever de cuidar dos filhos, representa bem a ideia transversal de que, no ciclo de vida, os filhos cuidariam dos pais na idade mais avançada, no entanto, a pressão civilizacional está a influenciar esse declínio cultural.

Daqui surgiu a necessidade de criar respostas sociais que procurassem colmatar o défice de atenção e cuidado a que os nossos idosos estão sujeitos, desenvolvendo-se assim o conceito de “institucionalização” que, apesar de, na maioria das vezes, ser a melhor das opções, deverá ser sempre uma decisão bastante ponderada, tornando-se cada vez menos uma solução e cada vez mais o último e derradeiro recurso.

Objetivamente que a ideia associada a este tipo de estrutura não é a mais favorável, por isso é que é de extrema importância salientar as vantagens de uma adequada institucionalização, uma vez que, pode tornar-se uma solução indispensável à manutenção e/ou recuperação da qualidade de vida e dignidade da pessoa.

A decisão de institucionalizar um idoso é bastante delicada e só deve ser tomada se ambas as partes estiverem de acordo (família e idoso) e tendo sempre em conta que o objetivo final é melhorar a condição de vida e proporcionar o melhor tratamento, apoio e dedicação possíveis, quando a família não o pode assegurar.

É importante sensibilizar todos os intervenientes e colaboradores para a problemática “Envelhecimento” e “Terceira Idade”, para que adotem uma atitude positiva e encorajadora que facilite a adaptação, atitude essa que deve ser mantida sempre ao longo do tempo, com vista à satisfação das necessidades e expectativas iniciais do idoso.

PERÍODO CRÍTICO 1 JULHO a 30 SETEMBRO 2016



Nos espaços florestais e agrícolas, durante o período crítico, estabelecido pela Portaria n.º 167/2016, de 15 de junho, no âmbito do Sistema Nacional de Defesa da Floresta contra Incêndios, **não é permitido:**

- ⊗ Fumar, fazer lume ou fogueiras;
- ⊗ Fazer queimas ou queimadas;
- ⊗ Lançar foguetes ou balões de mecha acesa;
- ⊗ Fumigar ou desinfetar apiários, exceto se os fumigadores estiverem equipados com dispositivos de retenção de faúlhas;
- ⊗ A circulação de tratores, máquinas e veículos de transporte pesados que não possuam extintores, sistema de retenção de faúlhas ou faíscas e tapa chamas nos tubos de escape ou chaminés.

As coimas podem ir até aos 60.000 Euros

mais informações:
Gabinete Técnico Florestal de Ílhavo
T 234 329 684 / 91 57 92 896
Comissão Municipal de Defesa da Floresta



Câmara Municipal de Ílhavo
Com o apoio do
Fundo Florestal Permanente



Inundações

Autoproteção

Se vive numa zona de cheia, adquira o bom hábito de escutar os noticiários da Meteorologia do Outono à Primavera e esteja atento aos avisos da Proteção Civil.

Para minimizar os efeitos prejudiciais de uma inundação siga as recomendações contidas neste artigo e divulgue-as.

Antes da inundação

- > Identifique pontos altos onde possa refugiar-se.
- > Faça uma pequena lista de objetos importantes a levar em caso de evacuação.
- > Prepare um estojo de emergência com rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros, medicamentos essenciais e agasalhos.
- > Tenha sempre uma reserva, suficiente para 2 ou 3 dias, de água potável e alimentos enlatados.
- > Mantenha a limpeza do quintal/jardim, principalmente no Outono.
- > Arranje um anteparo de metal ou madeira para a porta da rua.
- > Pondere a hipótese de fazer um seguro da casa e do recheio.

Na eminência de uma inundação

- > Acondicione num saco plástico os documentos e objetos pessoais mais importantes.
- > Tenha à mão o estojo de emergência.
- > Transfira os alimentos e objetos de valor para os pontos mais altos de casa.
- > Solte os animais domésticos, eles tratam de si próprios. Nunca os deixe presos.
- > Leve o gado para locais seguros.
- > Feche bem, e coloque em lugar seguro, as embalagens de produtos poluentes ou tóxicos (inseticidas, pesticidas, etc.).
- > Coloque um anteparo à entrada da casa.
- > Retire, do quintal ou jardim, objetos que possam ser arrastados pelas águas e entupir os sistemas de escoamento.

Durante a inundação

- > Seja prático. Mantenha a serenidade.
- > Procure dar apoio a quem mais necessite (crianças, pessoas idosas ou portadores de deficiência).
- > Desligue a água, gás e eletricidade.
- > Beba apenas água engarrafada.
- > Não coma alimentos que estiveram em contacto com a água da inundação.
- > Não ande descalço.
- > Não vá, só por curiosidade, aos locais mais atingidos.
- > A água pode esconder muitos perigos. Se tiver que andar através dela faça-o em segurança. Pode usar um guarda-chuva, uma bengala ou um pau para o ajudar.
- > Não entre na enchente. Corre o risco de ser arrastado pela corrente.
- > Não utilize o carro numa zona de inundação. Pode ser arrastado.
- > Para pedir socorro utilize um pano, uma lanterna a pilhas, etc.
- > Não ocupe as linhas telefónicas. Use o telefone só em caso de emergência.

Em caso de evacuação

- > Não perca tempo. Respeite as orientações que lhe forem dadas.
- > Leve os seus documentos (cartão de cidadão, cartão de utente da segurança social, etc.), bem como dinheiro ou outro meio de pagamento.
- > Leve os pertences pessoais indispensáveis, o estojo de emergência, uma garrafa de água e alimentos enlatados ou embalados.
- > Feche à chave as portas que dão para o exterior.

Depois da inundação

- > Faça uma inspeção rápida à sua casa. Se ameaçar ruir, saia.
- > Se houve evacuação regresse só depois de lhe ser dada essa indicação.
- > Não toque em cabos elétricos caídos. Pode ficar eletrocutado.
- > Tenha especial cuidado com aparelhos elétricos ou a gás, se atingidos pela inundação. Chame um técnico para os examinar.
- > Verifique o estado das substâncias inflamáveis ou tóxicas que possa ter em casa.
- > Deite fora a comida (mesmo a embalada) e medicamentos se estiveram em contacto com a água da inundação.
- > Beba apenas água engarrafada ou fervida.
- > Comece as limpezas da casa pelas zonas mais altas e pela despensa.
- > Não ande descalço. Utilize calçado protetor (solas duras e anti-derrapantes).
- > Facilite o trabalho das equipas de limpeza da via pública.

TELEFONES ÚTEIS



112

Proteção Civil Ílhavo
234 329 605
Bombeiros V. Ílhavo
234 320 120
GNR Ílhavo
234 330 010
GNR Gafanha da Nazaré
234 393 070

Mantenha-se informado, principalmente se reside numa região habitualmente sujeita a inundações, e desenvolva as ações necessárias para a sua proteção, da família e bens. Acompanhe o evoluir da situação junto das entidades competentes e pelos órgãos de comunicação social. É importante que tenha consigo um rádio a pilhas. Cumpra as indicações dadas.

COLABORE, a proteção começa em si e na sua casa. A força da água pode ser destruidora...

Quando é que nasceu e em que local?

Em Ílhavo, na Rua de Espinheiro, no ano de 1923, tenho 93 anos.

Ílhavo uma terra de...?

Terra de marinheiros... Porque as pessoas não tinham onde trabalhar aqui e claro que iam para o mar. Eu era gémeo de um irmão que já morreu que foi um grande pescador, foi a pessoa que mais bacalhau apanhou em Portugal. Primeiro foi para um barco que era pequeno, começávamos por aí... por acaso fui eu que lhe arranjei o lugar, porque ele queixava-se que não ganhava o suficiente nos barcos grandes...e eu disse-lhe "Vai para o bacalhau!" "Se me arranjares aí um lugar, eu vou...". Foi assim, foi capitão...

Como descreveria a sua infância?

Eu quase que não tive infância, eu sai da escola muito cedo. O meu irmão era o melhor aluno da escola, mas eu não, a mim "entrava por um ouvido e saía pelo outro", mas fui daqueles que teve mais ou menos juízo, porque o meu pai era barbeiro, tinha uma barbearia... Nós eramos quatro filhos... Com o meu irmão gémeo andei na escola, ele ficou "distinto" e eu fiquei "bem" e claro ele foi depois para a farmácia, ele conseguiu...Naquele tempo morávamos ao lado da D. Eduarda, da farmácia Senos, a avó da atual dona da farmácia e o meu irmão como era mais letrado foi para a farmácia...

E o Sr. Cândido?

Eu fui para a barbearia do meu pai com 11 anos. Mas aos 15 anos fiquei sem pai, tomando conta da barbearia.

Até aos 11 anos o que fez na sua infância?

Na minha infância dei os meus passeiozinhos, não fiquei sempre fechado, mas arranjava sempre maneira de ganhar com isso.

Já nos falou um pouco sobre este assunto, o senhor Cândido era um bom aluno?

Bom, bom não era...mas fiz a escola até à quarta classe. O meu irmão era diferente, o patrão dele da farmácia é que pediu ao meu pai para o pôr a estudar porque era "mal empregado" ficar ali e ele tirou a escola comercial, em Aveiro, e depois teve que ir para o Porto. Nessa altura ainda tínhamos a minha mãe.

Quem era o seu maior ídolo quando era pequeno?

Não tive, por exemplo, em relação aos fregueses, geralmente eram tratados por igual, tanto fazia serem ricos ou pobres, eu tratava-os da mesma forma, tal como devia ser.

"(...) em relação aos fregueses, geralmente eram tratados por igual, tanto fazia serem ricos ou pobres (...)"

Para aquela época a situação financeira de sua família era considerada boa, razoável ou mais humilde?

Era uma situação "mais ou menos"... Depois de o meu pai falecer, quando eu tinha 15 anos, para termos uma casa foi preciso uma tia nossa pagar uma renda. Ela ficou na parte de cima da casa e nós na parte de baixo, quatro filhos na parte de baixo... naquele tempo não havia quarto de banho, nem nada, tomávamos banho numa bacia... a casa tinha uma bomba de um poço, era um poço até muito baixinho e costumávamos fazer daquilo um frigorífico, púnhamos as cervejas e quando queriam do café, que tínhamos, íamos lá buscar.

À conversa com...



Sr. Cândido de Oliveira Rocha

De tesoura e navalha na mão desfez muitas barbas a pessoas de Ílhavo... Presentemente, com 93 anos muita gente passou pela sua barbearia, na qual trabalhou até aos seus 88 anos...Homem de trabalho e de olhar profundo... Orgulha-se de ter ainda construído o primeiro prédio na avenida da Cidade de Ílhavo...

Venha conhecer o Sr. Cândido de Oliveira Rocha!

Quais são as principais lembranças que têm dos seus pais?

As lembranças foram muito tristes, porque o meu pai sofria, porque tinha quatro filhos para sustentar e como tal para além da barbearia teve que abrir um café. Entretanto ele mudou a barbearia para junto do café para ganhar fregueses, que iam cortar o cabelo e aproveitavam para tomar café. O meu pai era um homem trabalhador. Quando tinha 15 anos morreu o meu pai, depois a minha mãe e o meu outro irmão. Eu também estive muito doente nessa altura. Naquele tempo as pessoas morriam com problemas dos intestinos, ficavam sem comer e assim não se aguentavam sem se alimentar. E eu que era mais comilão, lá me safei...

E que lembranças tem da sua mãe?

Da minha mãe não tenho mal nenhum a dizer dela. Naquele tempo as mulheres trabalhavam muito, eram elas que cozinhavam...

Se tivesse de escolher uma outra profissão qual seria?

Eu tive duas profissões, trabalhei na barbearia e trabalhei no café. Ainda fiz o primeiro prédio na avenida de Ílhavo...

Consegue dizer-me quantas barbas fez durante a sua vida inteira?

(muitos risos)...Isso não tem contabilização...Fui por favor para a barbearia porque não havia mais nada... eu na barbearia safei-me bem. Quando o meu pai faleceu havia lá um rapaz e aprendi com ele o resto da profissão. E claro, tive muita freguesia na barbearia, mas o café acabou por ser o que mais vendia.

Trabalhou na barbearia até que idade?

Eu trabalhei na barbearia até há 5 anos. Nessa altura ainda fazia, mas tinha que ter um empregado para trabalhar também.

Trabalhava quantas horas por dia?

Trabalha das 9h da manhã até à meia-noite no café, porque na barbearia era só quando viessem fregueses.

Se pudesse voltar atrás, escolheria a mesma profissão?

A minha profissão era boa porque a gente trabalhava e passava o tempo junto dos fregueses. Chegava a ter a sala cheia de rapaziada, quando vinham do mar que bebiam bem naquela altura. Apesar de eu estar no meio, eu nunca bebi. O meu pai sempre me dis-

se para que nunca fumasse, que isso fazia muito mal e eu também nunca fumei. Quando me perguntam agora: "Epah! Como ainda estás assim?" "Eu respondo: "Eu nunca fumei, nem nunca bebi!". Agora começam a fumar desde pequenos e claro dão logo cabo da saúde. Quando comecei a trabalhar no café havia um senhor que tinha sido marítimo, e ficou como empregado no café, morava encostado a nós, ele impunha respeito, porque claro naquele tempo a gente com 15 anos somos quase meninos.

Já nos falou dos seus pais e irmãos. Constituiu a sua própria família?

Namorei uma cachopinha em Aveiro e é claro que não tinha bicicleta, tinha amigos que me emprestavam a bicicleta para ir namorar. Lembrou-me que havia um freguês que ia para o café jogar às cartas e ele próprio oferecia, porque eu não tinha bicicleta, nem o meu irmão. Nem camioneta havia naquele tempo para ir para Aveiro.

Depois apareceu a minha mulher, que conheci no baile da Vista Alegre, que até teve piada porque foi o único baile a que eu fui na Vista Alegre, nunca me deu para ir para ali, mas eu gostava muito de música, da orquestra que havia naquele tempo que era "Vista Alegre Jazz". Tinha um bom músico que tocava clarinete e violi-

"(...) trocávamos cartas entre nós, para ninguém saber (...)"



"(...) eu gostava muito de música, da orquestra que havia naquele tempo que era "Vista Alegre Jazz". "

estavam em África, nem sabiam de nós, porque andávamos a esconder. O Sr. Bagão Felix às vezes levava as minhas cartas, trocávamos cartas entre nós, para ninguém saber,

nem a minha sogra. E ele também me trazia as cartas dela, ele sabia da situação, ia à janela dela, ele era vizinho. E daí seguiu o meu casamento, eu casei com 20 anos. Namorámos talvez aí um ano antes de casar.

Foi uma vida familiar feliz?

Ah...foi...foi...Tive dois filhos, uma filha que é viva que tem 71 anos e morreu-me um filho, que tem dois filhos...

Quais são suas crenças, os seus princípios?

Hoje não se acredita em muita coisa, leva-se a vida mais a "brincar"...Mas deve-se acreditar sempre no bem e nunca no mal...

Eu sempre fui muito económico, porque eu pensava sempre em conseguir mais da vida e consegui felizmente... o primeiro prédio da avenida de Ílhavo foi o meu... quando começou a ser construído tinha meta-de do dinheiro...É o prédio no qual está agora a escola de condução...

Tive a sorte da minha mulher também ser económica apesar de ser filha de um oficial.

Olhe, estou feliz porque consegui aquilo que queria...consegui ter automóvel, consegui ter uma casa nova...

Gostaria de dar algum conselho as pessoas desta geração?

O conselho que dou a todos é não fumem, nem bebam...para ver se vivem mais tempo do que eu...são os conselhos que eu lhes dou...

"(...) Eu tive duas profissões, trabalhei na barbearia e trabalhei no café. Ainda fiz o primeiro prédio na avenida de Ílhavo..."

no, que chegava a tocar só com uma corda. Sabia as "modas" todas sem música. Eu e ele comprávamos as músicas e ele tocava-as só de as ouvir, porque era um grande músico.

Voltando ao baile da Vista Alegre onde conheceu a sua mulher...

Ela estava a dançar, com um rapazito que já nem era assim muito novo e pensei "Uma cachopinha daquelas, tão jeitosinha e anda aquele a dançar com ela!" e quando acabou a música eu fui buscá-la e levei-a até à porta da casa dela. A mãe e o pai dela não estavam cá,



“TeatralIDADES”

Teatro na Maior Idade apresentou a Peça “Olha a Ilha’Vó”

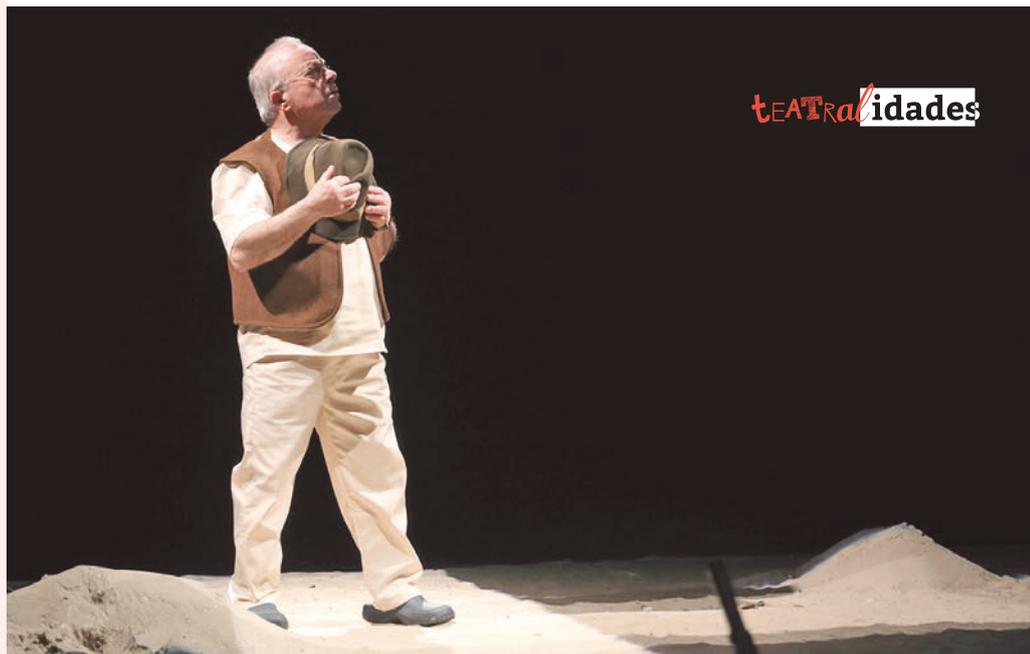
Inserido no Festival de Teatro de 2016 do Município de Ílhavo, teve lugar no dia 22 de maio, pelas 17 horas, no Centro Cultural da Gafanha da Nazaré a estreia da peça de teatro “Olha a Ilha’Vó”, interpretada pelo Grupo de Teatro do Fórum Municipal da Maior Idade - Teatralidades.

A peça levou-nos até um povo que se constituiu às margens do mar e do rio, ficando aí suas raízes. Na peça deixámo-nos envolver pelas marcas do presente e do passado. Navegámos por histórias contadas e re-cobradas, e possivelmente aumentadas e inventadas, que atravessaram sabe-se lá quantos anos, tecendo no tempo e nesse espaço a trajetória de um povo.

Foi uma tarde altamente bem passada que levou ao rubro uma plateia bastante bem preenchida por gente de todas as idades que puderam apreciar de perto a arte dos atores mais velhos. A estreia da peça marcou o culminar de meses de intensos ensaios.

A reposição da peça vai acontecer já no dia 16 de Setembro pelas 15 horas no Centro Cultural de Ílhavo, com entrada gratuita.

Não perca esta oportunidade e levante já o seu bilhete no Centro Cultural de Ílhavo.



Importância do uso regular da Bicicleta na qualidade de vida de pessoas com 55 ou mais anos: um estudo de caso



O crescente envelhecimento da população tem gerado preocupações no sentido de proporcionar às pessoas idosas um envelhecimento ativo e saudável.

A atividade física é bastante importante no processo de envelhecimento, sendo que, o tipo de exercício a ser realizado deve ser adaptado ao organismo, vontade e gosto de cada pessoa.

O Concelho de Ílhavo onde os declives são bastante reduzidos, reúne condições essenciais para a utilização da bicicleta, bem como, infraestruturas como as vias cicláveis, ciclovias e vias mistas, que ligam o concelho e os concelhos vizinhos. Assim, foi realizado um estudo com um grupo de participantes da Gafanha da Nazaré (homens e mulheres), com idade igual ou superior a 55 anos, que se reúnem para andar de bicicleta. Este grupo informal existe desde 2001 e tem por hábito juntar-se para realizar a “pedalada” três dias por semana (3.ªf, 5.ªf e 6.ªf), concentrando-se frente ao Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, de onde partem às 9 horas, com destino à praia da Vaqueira. São conhecidos pelos “Carolas da Bicicleta”.

A realização deste estudo permitiu chegar às seguintes conclusões: i) a qualidade de vida do grupo está associada à realização de tarefas e convívio em grupo, usando a bicicleta como desculpa para o desenvolvimento de atividades lúdicas de forma regular. É também associada à satisfação das necessidades básicas, à melhoria do estado de saúde e sensação de felicidade e bem-estar; ii) A atividade física é muito importante no processo de envelhecimento pois permite manter e/ou melhorar o estado de saúde (agilidade, equilíbrio, controlo da diabetes e da hipertensão arterial, entre outras); iii) o uso regular da bicicleta é uma forma de atividade física mais ativa, que permite a realização de deslocamentos maiores num curto espaço de tempo e facilita nas deslocamentos quotidianas; e iv) o uso da bicicleta pressupõe benefícios associados à melhoria do estado de saúde, à realização de uma prática física saudável e ecológica.

Este estudo permitiu verificar que o uso da bicicleta é essencial para estes participantes que assumem esta prática como um estilo de vida que os caracteriza e define, mostrando que para pedalar não há idade, tornando-os cada vez mais jovens!

Dr.ª Joana Ramalheira

Aprender a Morrer

“Toda a vida devemos aprender a morrer”

Lucius Annaeus Seneca

O instinto de sobrevivência é um fator dominante em todos os seres vivos e desencadeia no ser humano um contrassenso singular, tornando-o por um lado curioso e magnetizado pela morte e, por outro, extremamente preocupado e assustado com esta realidade, recorrendo muitas vezes ao evitamento da mesma.

De facto, é difícil encarar a morte como um acontecimento natural do ciclo de vida porque nos dói encarar a perda das pessoas que amamos e a nossa própria inexistência. A perspectiva de morte levanta questões sobre a natureza e o significado da vida e o evitar deste tema, deste pensamento e até da sua preparação é geralmente uma resposta ao medo que sentimos da separação dos nossos entes, do sofrimento e do incerto que muitas vezes associamos.

A palavra morte é muitas vezes proibida nos serviços cujo principal público alvo é a população idosa por ser considerado que estes se encontram mais próximos do fim, sendo muitas vezes adotados eufemismos para expressar um acontecimento natural e universal. A curto prazo, torna-se mais fácil fingir que a morte não existe e assim, o tempo vai passando, as pessoas vão morrendo e vamos continuando sem saber os últimos desejos e sonhos das pessoas que amamos. As declarações de amor e as profundas homenagens vão repetindo-se, vezes de mais, apenas e só quando a pessoa já não está. E apesar da aceitação do fim ser desesperadamente difícil, falar sobre a morte honestamente traz a oportunidade de viver uma vida mais significativa. Aceitar a inevitabilidade da morte torna-se um dos elementos chave para conseguirmos preparar a mesma, não só nas pessoas idosas, mas em todas as fases da vida, podendo constituir uma ferramenta essencial para a promoção da qualidade de vida, nomeadamente em instituições de apoio à pessoa idosa (Powers & Williamson, 1982). Nestas a realidade da morte é, inevitavelmente, enfrentada. O luto pela partida de colegas, amigos, cônjuges, obriga a pessoa idosa a enfrentar a sua própria mortalidade, sendo de extrema importância retirar a este acontecimento a conotação de uma fatalidade, substituindo-a por uma oportunidade para a reflexão acerca do uso do nosso tempo limitado de vida, das razões pelas quais desejamos viver, reajustando o quotidiano para a concretização daquilo que nos faz feliz.

Uma estratégia importante para concretizar este processo consiste em realizar um inventário com os momentos importantes da vida, as maiores alegrias, os maiores arrependimentos, bem como a forma como gostaríamos de ser lembrados. A reflexão do que nos falta fazer, do que gostaríamos de repetir e a definição do que está ao nosso alcance para atingir os objetivos estabelecidos é necessário para que o quotidiano seja redefinido e os recursos sejam investidos no que realmente importa. Para além de ajudar na aceitação da própria morte, esta forma de abordar a morte pode ajudar na aceitação da morte de entes queridos. A não abordagem da morte de entes queridos e/ou a utilização de linguagem ambígua na referência ao tema constitui uma das principais causas de frustração, dificultando o processo de aceitação da morte (Ellershaw & Ward, 2003). De facto, a preparação e abordagem da morte, antes da mesma ocorrer, pode contribuir para que a superação seja feita de forma mais eficaz quando comparado com o apoio no luto após a morte ocorrer (Schulz & Beach, 1999; Jordan & Neimeyer, 2003).

A intervenção antes da morte permite que sejam partilhados e recordados os momentos que tanto significaram na vida de ambos, evitando arrependimentos devastadores como a incerteza da pessoa ter partido sem saber o quanto era amada e querida e a ideia que as últimas vontades da mesma não foram cumpridas.

A preparação para a morte de um ente querido implica a comunicação com os profissionais de saúde e familiares acerca da morte, sendo importante a partilha dos sentimentos relacionados com a mesma. Perante a eminência da morte é necessário a preparação ao nível clínico, psicossocial, espiritual, económico e prático. Assim torna-se essencial discutir e planear alguns aspetos como: o prognóstico e os aspetos clínicos relacionados com a morte; os recursos e os serviços disponíveis para a prestação de cuidados, bem como o desenvolvimento de competências para a prestação dos mesmos; as despesas e custos associados a serviços essenciais, bem como os recursos económicos necessários para garantir o acesso a esses cuidados. Para além disso, é essencial planear o funeral, abordar questões culturais e espirituais relacionadas com o fim de vida, bem como a perda do ente querido e o processo de luto (Hebert, Prigerson, Schulz, & Arnold, 2006).

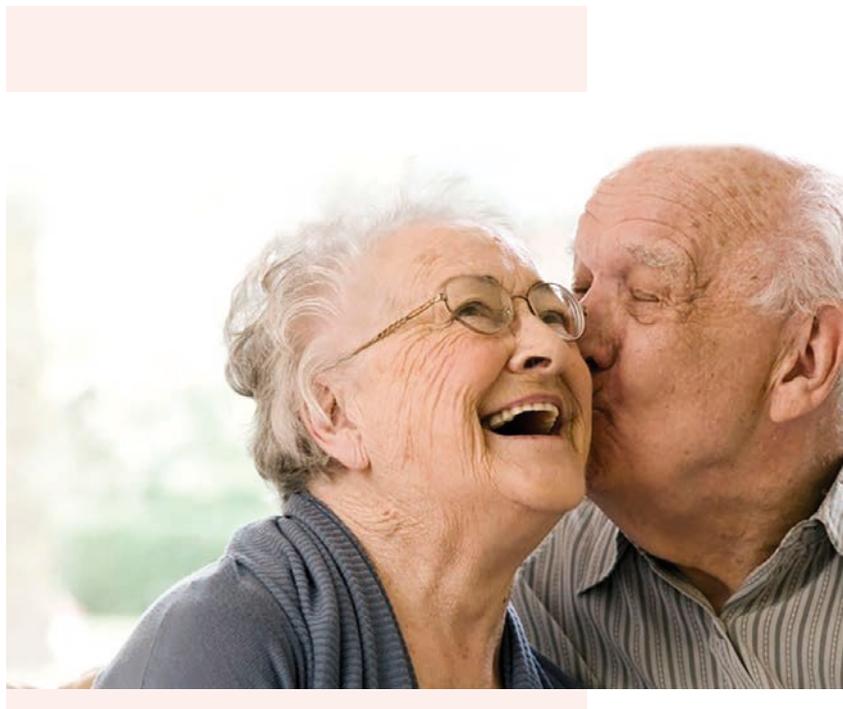
Posto isto, é essencial encorajar a população a falar acerca da morte como um acontecimento natural que é parte integrante do ciclo de vida. Enfrentar a nossa mortalidade e a de quem nos é próximo é angustiante e provavelmente constitui um dos temas de conversa mais difíceis. No entanto, abordar o tema e destituir a morte da sua condição de tabu, pode a longo prazo, trazer benefícios incalculáveis (Smith, 2000).

A morte, apesar de assustadora, continua a ser das únicas certezas da vida e poderá ser, principalmente, por não durar para sempre, por existir um fim, que a vida nos é tão preciosa.

Dr.ª Sofia Nunes



Os dispensáveis



Julgam que se trata de uma nova Liga de qualquer coisa recentemente criada? Engano! Existe desde que o mundo é mundo pelo menos no terreno. No outro, celestial, espero bem que não, caso contrário a eternidade seria mais um flagelo a martirizar-nos. Assaltam-me estas ideias mirabolantes sempre que visito algum lar de idosos para ler, conversar, cantarolar ou simplesmente para sorrir com aquele esgar também ele idoso e meio aparvalhado de quem sorri sem tralho nem trambelho. Perguntavam-me em pequena: "estás a rir de quê?" – "de nada..." – "és parva?". Hoje afirmo: "sou mesmo parva". Naquela época achava que não. Ria por tudo, por nada, por ser feliz.

Olho a senhora sentada à minha frente, afago-lhe as mãos engelhadas, manchadas de idade e imagino-as a dar banho aos filhotes, aos netos, a colocar fraldas, cozinhar sopinhas de legumes, a tirar as riças dos caracóis, a abraçar junto ao peito as primeiras contrariedades, os primeiros desgostos. Como eram necessárias estas mães, estas avós, tias, pais, avôs... Indispensáveis à boa gestão de afetos, de cuidados familiares! Agora não fazem falta. A família já não precisa de comida caseira que os take aways estão mesmo no quarteirão a seguir. As máquinas lavam, passam, limpam, robotizam as lidas caseiras. Nem me espantarei se começarem a ter beijinhos de mãe, consolos de avós. Nessa altura é que os miminhos familiares serão totalmente dispensáveis.

Aproxima-se um senhor de idade indefinida cujo andarilho me intimida com receio que propicie um desequilíbrio desastroso. Garantem-me que é seguro. Acredito. Foi professor eficiente e amigo dos alunos e, em conversa, lamentou o facto de a mudança de ciclo marcar a diferença de atitude em alguns deles. Deixaram de cumprimentar alegremente, a frieza parecia tomar conta dos seus rostos, a distância acentuava-se. Nunca percebeu o porquê. Sem calor de casa, sem alegria de escola, este senhor entristecia. Nem tive coragem para lhe dizer que era tudo normal. Entrara na liga dos dispensáveis.

Seria longamente fastidiosa a lista dos elementos incluídos ou com condições de fazerem parte dela. Para já não tem "numerus clausum". Eu já faço parte dela. Algum de vocês está na fila?

Prof.ª Zita Leal

Piscinas Municipais Ílhavo Gafanha da Nazaré

inscrições abertas:

- » **Natação para Bebés**
- » **Aprendizagem e Aperfeiçoamento**
(Crianças, Jovens e Adultos)
- » **Hidroginástica**
- » **Hidrobike**
- » **Polo Aquático**
- » **Hidroterapia**
- » **Natação Adaptada**
- » **Regime Livre**
- » **Natação para Grupos**
(Jardins de Infância e Atl' s)
- » **Hidroginástica e Natação**
(Maior Idade)

Piscinas Municipais

Ílhavo · T 234 329 607

Gafanha da Nazaré · T 234 363 080

www.cm-ilhavo.pt

desporto@cm-ilhavo.pt



Receita gentilmente cedida pela Chef Patrícia Borges, no âmbito do Showcooking Docapesca no Festival do Bacalhau 2016.



- ingredientes:**
 1,2 Kg de faneca
 2 cebolas
 3 dentes de alho
 3 tomates maduros
 1 pimento encarnado em juliana
 1 ramo de salsa
 4 batatas doces
 12 pimentos padron
 1 folha de louro
 1 dl de vinho branco
 q.b. piri-piri moído ou malagueta
 q.b. azeite
 q.b. pimenta
 q.b. sal
 q.b. de sal grosso

Uma Garfada de Sabor

Caldeirada de Faneca com Batata-doce e Pimentos Padron

Amanhe, corte as fanecas às postas e tempere as mesmas com sal grosso (cerca de 30m). Coloque num tacho o azeite, a cebola às rodelas, o alho laminado, o tomate em pedaços, o pimento às tiras, a folha de louro, o piri-piri, o sal e a pimenta. Corte as batatas com cerca de 0,5 cm e disponha as mesmas por cima do preparado anterior juntamente com os pimentos padron e as fanecas. Tape tudo e deixe em lume (brando) por cerca de 25 minutos e adicione metade da salsa. Quando o preparado estiver quase finalizado acrescente a restante salsa.

Sudoku

	1		6		7			4
	4	2						
8	7		3			6		
	8			7			2	
			8	9	3			
	3			6			1	
		8			6		4	5
						1	7	
4			9		8			6

Alimentos - Encontre as palavras na Horizontal, Vertical e Diagonal

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

- BATATA
- BISCOITO
- BROA
- CHOCOLATE
- IOGURTE
- LEITE
- MANTEIGA
- MEL
- PASTEL
- PIZZA
- PUDIM
- QUEIJO
- REFRESCO
- SALADA

Agora é mais fácil chegar a Ílhavo



Complexo Desportivo
2ª feira > Partida 8.56
Chegada 12.34

Rua da Presa
3ª feira > Partida 9.09
Chegada 12.22

Vale de Ílhavo
4ª feira > Partida 9.15
Chegada 12.15

Cafanha da Boavista
5ª feira > Partida 9.08
Chegada 12.22

Cafanha do Carmo
6ª feira > Partida 9.07
Chegada 12.23

TARIFÁRIO

1€*

Bilhete simples
(*Viagens gratuitas aos dias úteis,
de 1 a 9 de Junho de 2016.)

10%

desconto se adquirido com Cartão Valor