



EM DESTAQUE
RESIDÊNCIA MADRE MARIA CLARA

| ÍNDICE |

4 | DESTAQUE |

Residência Madre Maria Clara,
na Outurela

8 | ENTREVISTA |

Giovanna Bessone

14 | TESTEMUNHO |

Beleza sem idade

17 | SERVIÇOS |

Cartão Oeiras Sénior

18 | REPORTAGEM |

Mais vale tarde...

O meu bairro
é mais limpo que o teu

32 | O QUE A VIDA ME ENSINOU |

José Manuel Constantino

43 | SAÚDE |

Uma sexualidade de “segunda”
na terceira idade?

49 | CULINÁRIA |

Saber a pato

| FICHA TÉCNICA |

DIRECTOR

ISALTINO MORAIS

PRODUÇÃO

ELISABETE BRIGADEIRO

EDIÇÃO

GABINETE DE COMUNICAÇÃO
DIVISÃO DE ACÇÃO SOCIAL

EDITORA

SÓNIA CORREIA

TEXTOS

ANA MARGARIDA FERREIRA
CARLA ROCHA
MARIA ANTONIETA BELLO
MARIA FILOMENA MÓNICA
SÓNIA CORREIA
SUSANA MARTINS
TITO IGLESIAS
TOMÁS RESENDE

FOTOGRAFIAS

ALBÉRICO ALVES
CARLOS SANTOS
CARMO MONTANHA

EXECUÇÃO GRÁFICA

COSTA VALENÇA, PUB. LDA

PROPRIEDADE

MUNICÍPIO DE OEIRAS

IMPRESSÃO

LISGRÁFICA

PERIODICIDADE

SEMESTRAL

TIRAGEM

10000 EXEMPLARES

DEPOSITO LEGAL

142439/99

ISSN

0874-6907



Este projecto, outros que estão a decorrer e os que se seguirão, formam assim uma rede integrada de prestação de serviços que serve todo o Concelho, respondendo com eficácia, caso a caso. Oeiras tem uma politica social múltipla e diversificada que procura sempre a excelência.

Cara(o) Munícipe,

Tem aqui a sua REALIDADE, uma revista que pretendemos cada vez mais interessante e dinâmica, exactamente o que desejamos para os mais idosos do nosso Concelho.

Sabemos que o que é natural e expectável é que as pessoas vivam em suas casas, com a maior autonomia possível. Daí que a Câmara invista prioritariamente no apoio domiciliário, para que nada falte a quem quer manter, com toda a razão e justificação, a sua independência. Esta é a nossa prioridade: concentrar todos os esforços para garantir um envelhecimento activo e positivo da população.

Mas também temos consciência de que isso nem sempre é possível. Para outras situações, têm de existir outras soluções. Justamente, por isso, inaugurámos recentemente a Unidade Residencial Madre Maria Clara, um espaço inovador que inaugura um novo paradigma no campo da acção social em Oeiras. Destina-se a receber reformados em situação de isolamento e/ou com problemas de habitação, funcionando também como centro de dia e serviço de apoio domiciliário.

Este projecto, outros que estão a decorrer e os que se seguirão, formam assim uma rede integrada de prestação de serviços que serve todo o Concelho, respondendo com eficácia, caso a caso. Oeiras tem uma politica social múltipla e diversificada que procura sempre a excelência.

Os resultados estão à vista. Basta ler esta REALIDADE.

O Presidente da Câmara

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Isaltino Morais', written over a horizontal line.

Isaltino Morais

| DESTAQUE |



Residência Madre Maria Clara, na Outurela Envelhecer com qualidade

A Câmara Municipal inaugurou, no passado dia 10 de Maio, na Outurela, a Residência Madre Maria Clara – Centro de Apoio a Pessoas Idosas.

Texto Sónia Correia

Fotos Carmo Montanha

Vocacionada para acolher pessoas idosas ou isoladas com escassos recursos, proporcionando-lhes conforto e mais qualidade de vida, a Residência Madre Maria Clara é um equipamento de vanguarda, inovador no panorama nacional.

Além da função residencial, em apartamentos de grande qualidade arquitectónica, esta nova unidade inclui a função de apoio social, traduzida na prestação de serviços básicos (alimentação, higiene da roupa, higiene pessoal e cuidados de saúde, entre outros) e no apoio ao desenvolvimento de actividades de sociabilidade (convívio, lazer, formação, cultura, actividade física).

Um conceito que diverge do de um normal lar de terceira idade.

O equipamento integra, distribuídos por cinco pisos, um conjunto diversificado de serviços de apoio.

Nos segundo, terceiro e quarto pisos funciona a Unidade Residencial, com gestão a cargo da Câmara Municipal: 45 apartamentos de tipologia T1, destinados a isolados ou casais de idosos residentes no concelho.

O edifício acolhe, ainda, uma Residência Assistida, com capacidade para acolher 20 utentes, em 15 fogos de tipologia T1, gerida pela Apoio – Associação de Solidariedade Social.

Uma das características inovadoras desta Residência Assistida relaciona-se com o facto de poder receber pessoas idosas por períodos curtos, disponibilizando, assim, um serviço de apoio aos cuidadores, normalmente familiares, nas situações de impossibilidade de prestação dos cuidados por motivos de trabalho, saúde ou descanso.

Constitui, assim, uma estrutura de apoio às famílias, ajudando-as a manter a capacidade para cuidar dos seus idosos.

A mesma associação assegura o funcionamento do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário, com capacidade para 120 utentes, a funcionar no mesmo edifício.

Este tipo de serviços, já disponíveis ao nível do mercado privado, é inovador em autarquias.



Acesso

A Unidade Residencial gerida pela Câmara Municipal está preparada para acolher indivíduos isolados ou casais, com idade mínima de 55 anos e que residam há pelo menos três anos no concelho de Oeiras.

Dadas as características do serviço, é fundamental que possuam graus de mobilidade e independência que lhes permitas assegurar a gestão diária correcta do espaço habitado.

A definição do valor da renda será conforme os rendimentos mensais de cada um.

Relativamente à Residência Assistida, gerida pela Apoio, destina-se a pessoas idosas – sem dependências profundas que careçam de cuidado clínico em internamento – que tenham, sobretudo, necessidade temporária de alojamento assistido. Ali irão encontrar a oferta de um serviço de apoio permanente e de completa assistência em ambiente acolhedor, que irá desde o alojamento, à alimentação, à higiene – pessoal, habitacional e de roupas –, atendimento médico e de enfermagem e de alguma intervenção ao nível da fisioterapia. A Residência Assistida destina-se a munícipes do concelho, cuja admissão será efectuada

de acordo com as necessidades do idoso e dos seus familiares, em função dos seus rendimentos e da capacidade de acolhimento da própria instituição.

A construção da Residência Madre Maria Clara correspondeu a um investimento na ordem dos 4.825.000 €, financiados pelo INH e PORLVT/Proqual com 2.020.000 €. O investimento camarário no equipamento ascendeu aos 2.805.000 €.

De assinalar que o concelho de Oeiras regista, nos Censos de 2001, um universo de 24 153 munícipes com 65 ou mais anos de idade, tendo-se verificado, na última década, um acréscimo deste grupo etário da ordem dos 52.6%.

As pessoas idosas representam cerca de 15% da população do concelho, sendo de referir que o grupo dos mais idosos (75-90 anos) equivale já a quase 6% da população concelhia.

Denota-se, igualmente, entre 2001 e 2006, um agravamento do índice de envelhecimento na ordem dos 4.8%. Importa referir, também, que 19.8% dos indivíduos deste grupo etário vivem sós, o que significa maior risco face a problemas como a solidão ou isolamento social.

Investimento da autarquia na rede de equipamentos dirigidos à população sénior

Nos últimos dois anos:

- Ampliação da Unidade Residencial da Pedreira Italiana;
- Ampliação da Universidade Sénior de Oeiras;
- Atribuição de instalações à Universidade Sénior de Algés

Encontram-se em curso:

- Ampliação e remodelação do Complexo Social de Queijas, passando a dispor de 50 camas em lar;
- Processo de ampliação e reconversão das instalações da Associação de Moradores do Bairro 25 Abril, perspectivando a criação de uma Unidade Residencial para 20 idosos;
- Construção de lar para idosos e centro de dia da Conferência Masculina Nossa Senhora das Graças, aumentando a cobertura em lar em mais 40 camas;
- Disponibilização de terreno para construção do Complexo Social de Barcarena, que incluirá as respostas de lar, unidade de cuidados continuados e serviço de apoio domiciliário;
- No âmbito das parcerias público-privadas está prevista a criação de respostas sociais destinadas à população idosa, nomeadamente a construção de um lar em Porto Salvo e uma unidade residencial em Caxias.

Até 2015:

- Construção ou ampliação de lares de idosos;
- Construção de três unidades habitacionais, nos moldes da Residência Madre Maria Clara;
- Requalificação e adaptação de 50% das habitações dos idosos que habitam nos nossos centros históricos ou zonas antigas;
- Alargamento de estruturas de serviço de apoio domiciliário.



| ENTREVISTA |



Giovanna Bessone

“Quando estou aborrecida... pego na motinha!”

Foi para “ser independente” que Giovanna Bessone se aventurou – a expressão é dela – a comprar a primeira motorizada. Hoje, quem a quer ver é a acelerar em duas rodas, ruas acima, ruas abaixo, na vila de Caxias, onde a família vive há décadas.

Texto Sónia Correia

Fotos Carmo Montanha

Exibindo com orgulho a sua mais recente aquisição, uma motorizada novinha em folha, Giovanna Bessone predispõe-se a dar uma voltinha, para que possamos registar a imagem.

“Sinto-a muito leve” – justifica-se, enquanto a observamos – “a outra era mais pesada, esta é muito ligeira!”.

Referindo-se à “outra” fala da primeira motorizada, a que a transportou durante anos, em idas às compras e nas pequenas deslocações do dia-a-dia.

Esta, recém-chegada, novinha em folha, é mais leve, como bem diz, mas não há vestígios de atropalhão ou de embaraço.

Obter a licença foi, recorda, “muito fácil”. O resto, veio com a prática, adquirida ali mesmo, nas ruas de Caxias.

“Quando comprei a primeira mota não havia aqui tanto trânsito, a vila era mais calma. Agora Caxias tem muito trânsito, há muitos bairros, anda toda a gente a correr de um lado para o outro! Nas horas de ponta, não saio!”.

Se é assim em Caxias, imagine-se em Lisboa. Nunca se atreveu a ir tão longe. “Nem a Algés! Mas tenho ido até Paço de Arcos, até Oeiras, isso sim”.

O gosto pelas motas não lhe foi passado, isso é certo, pelo marido.

“Ele nunca quis tirar a carta. Era alérgico aos motores!”, conta, gracejando.

Só depois do seu falecimento, confrontada com a “enorme necessidade de me deslocar, de ir lá abaixo à vila”, se decidiu pela motorizada.

| ENTREVISTA |



“Quando comprei a primeira mota não havia aqui tanto trânsito, a vila era mais calma. Agora Caxias tem muito trânsito, há muitos bairros, anda toda a gente a correr de um lado para o outro! Nas horas de ponta, não saio!”.

Conheceram-se e casaram em Roma, onde Giovanna Bessone nasceu, em 1930, e onde estudou Belas Artes.

Foi no curso, precisamente, que conheceu o “rapaz dos Açores que já era escultor em Lisboa”, Numídico Bessone, com o qual casou e do qual teve uma filha.

Viajou com ele para Portugal em 1950 e por cá ficaram.



| ENTREVISTA |



“O meu marido era apaixonado pelo mar, queria ver o mar, sempre. Descobriu este alto, aqui em Caxias, o Alto do Lagoal, e aqui construiu a casa onde a família Bessone está reunida”.

A ‘professora’ Giovanna deu aulas, durante 30 anos. “Foi um período importante da minha vida. Gostei de dar aulas. Tinha alunos desde a primeira classe, até ao sétimo ano. E dava explicações. Nessa altura o desenho era importante, e era preciso ter boas notas para passar. Agora já não é assim”.

Gostou, de leccionar, mas “aos 65 anos achei que estava na altura de dar lugar aos mais novos. Também porque gostava de estar mais livre, para outras actividades. Deixei sem saudades”, desabafa.

Já aposentada, dedicou-se a tarefas na paróquia. Ensinou catequese, missão que a “preencheu muito” e lhe permitiu “conhecer muitas crianças e muitas famílias”.

Mãe, avó, de três netos, e bisavó, de três bisnetos, mantém-se activa... muito activa. “Continuo a ocupar-me de trabalhos na paróquia, pertenço ao Caminho Catecomunal, frequento o centro de dia, tenho a casa, que também me dá trabalho, e o jardim... Tenho os dias muito, muito preenchidos!”.

Com o objectivo de contribuir para as actividades do centro paroquial, há já 30 anos que se associa à organização dos arraiais em Caxias, onde marca presença, numa “barraquinha de comes e bebes:



“O meu marido era apaixonado pelo mar, queria ver o mar, sempre. Descobriu este alto, aqui em Caxias, o Alto do Lagoal, e aqui construiu a casa onde a família Bessone está reunida”.

bolos, cafés e licores”. Pelo Natal promove, juntamente com um grupo de senhoras “da antiga Caxias”, uma venda de “prendinhas, feitas manualmente. Aparece muita gente a comprar!”. Ainda assim, não renega os seus momentos de descanso e confessa, entre sorrisos, “também gosto muito de estar aqui, no meu cadeirão, e de adormecer a ver televisão”. Pragmática, Giovanna Bessone assegura que “a falta de actividade se apodera da pessoa de idade. É bom estarmos implicados nalguma coisa, se não ficamos tristes. Quando estou aborrecida, pego na motinha e vou lá abaixo, dar uma volta!”.

| TESTEMUNHO |



Beleza sem idade

Vaidosa, pois claro

“Quem não tem vaidade, não tem nada!”. É desta forma, peremptória, que Maria Ondina de Oliveira, de Queijas, assume, sem papas na língua e sem complexos de qualquer tipo, que é “vaidosa, pois claro!”.

Texto Sónia Correia

Fotos Carlos Santos

Assegura que nunca sai de casa sem estar maquiada e que sempre assim foi. Aprecia a beleza e as coisas bonitas, ou não tivesse sido modista de alta-costura.

“Fui sempre muito cuidadosa com a roupa. Habitualmente vestia uma roupa para sair de manhã e mudava, se voltasse a sair à tarde. Mesmo depois de ter tido os meus filhos, até para ir às compras calçava saltos altos!”.

Mãe de quatro filhos, avó e bisavó, recorda com ternura o comentário de um dos filhos para um amigo, numa noite em que se preparava para sair para jantar.

“Olha-me para esta princesa”, foi a frase, que não mais esqueceu.

“A verdade é que gosto de olhar para o espelho e não ver reflectida a idade que tenho”.

São 70 anos. Mas isso é só um pormenor.



O EIRAS ESTÁ LÁ! **707.100.800**

TRABALHOS PONTUAIS:

- *Reparação e substituição de torneiras, sanitários, sifões e acessórios de cozinha;*
- *Reparação de canalizações e tubagens de águas e esgotos;*
- *Desempeno de portas e janelas;*
- *Reparação e instalação de cilindros ou esquentadores*
- *Reparação de pavimentos cerâmicos e azulejos de parede;*
- *Pinturas e remates em paredes e tectos;*
- *Reparações simples de serralharia, incluindo substituição de fechaduras e chaves;*
- *Reparação de estores e de persianas;*
- *Substituição de vidros partidos;*
- *Reparação e substituição de tomadas de electricidade, casquilhos e interruptores;*
- *Limpeza de coberturas e desobstrução de tubos de queda.*

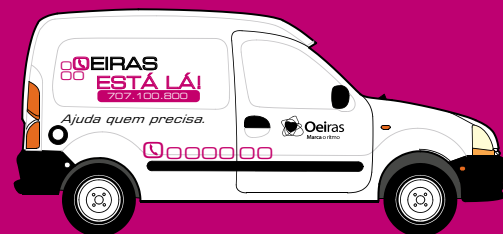
SERVIÇOS DE ENTREGA DOMICILIÁRIA

- *Restringida a bens de primeira necessidade, em especial, medicamentos e outros produtos de farmácia e correio, bem como alimentos e produtos de higiene pessoal;*

SERVIÇOS DE COLABORAÇÃO DOMICILIÁRIA

- *Ligação, afinação e sintonização de televisores, vídeos, DVD's e outros equipamentos eléctricos de uso corrente, bem como fornecimento de indicações básicas de utilização;*
- *Organização do espaço da habitação, em especial, arrumação e mudança de localização mobiliário e objectos pesados, recolha de velharias e afixação de objectos às paredes e tectos;*
- *Transporte de electrodomésticos ou de mobiliário ligeiro para reparação;*
- *Transporte de roupas para lavandaria; limpeza de quintais e canteiros.*

Ajuda quem precisa.



Cartão Oeiras Sénior

O Cartão Oeiras Sénior destina-se a apoiar as pessoas com mais de 65 anos de idade que residam no concelho de Oeiras.

Beneficiários

Podem beneficiar do Cartão Oeiras Sénior todos os cidadãos residentes no concelho de Oeiras, desde que, cumulativamente, preencham os seguintes requisitos:

- a) Terem idade igual ou superior a 65 anos;
- b) Serem pensionistas ou reformados;
- c) Residirem e serem eleitores no concelho de Oeiras há pelo menos dois anos.

Benefícios

1.0 Cartão Oeiras Sénior atribui aos seus titulares os seguintes benefícios, para além dos já definidos por serviços autárquicos (Tarifa Social dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Oeiras e Amadora, bilhete reduzido de entrada no Museu da Pólvora Negra, bilhete reduzido de entrada nas Piscinas Municipais, tarifário social nas carreiras urbanas de transporte colectivo Oeiras Combust):

- a) Redução de 20% em bilhetes para espectáculos promovidos pela Câmara Municipal de Oeiras;
- b) Redução de 20% na aquisição de publicações municipais;
- c) Frequência de formação na utilização de Internet e Comunicações Electrónicas na Rede NetSénior, de acordo com o regulamento em vigor.

2.0 Cartão Oeiras Sénior concederá descontos e reduções no acesso a diversos produtos e serviços prestados por entidades privadas com fins lucrativos, nos termos e condições que forem consagrados nos acordos a celebrar entre estas e o Município de Oeiras.

3.0 nome e contacto das entidades aderentes a que se refere o número anterior, bem como os produtos e serviços passíveis de desconto ou redução, serão publicitados em documento próprio acessível no site www.cm-oeiras.pt, nos Postos de Atendimento da Câmara Municipal e nas Juntas de Freguesia.



Viva
o Teatro

Mais vale tarde...

... do que nunca. O adágio é popular, antigo, e assenta, que nem uma luva, nas histórias de António Rita, Cassilda Figueiredo, Lucinda Piedade, Jenny Lopes, Joaquim Gouveia e Victor Vaz.

À sua maneira, cada um deles é a prova de que tudo se consegue, quando se quer. De que não existem barreiras ou obstáculos intransponíveis. Cada um deles dá o exemplo. De como nunca é tarde... para nada!

Texto Sónia Correia

Fotos Carlos Santos | Carmo Montanha

“Profissionais, sim senhor!”

São um bom exemplo de que a melhor idade para se ter uma nova experiência é a idade que se tem.

A deles oscila entre os 76, de Lucinda Piedade, e os 93, de António Rita. Ela, a mais faladora. Ele, o mais ágil.

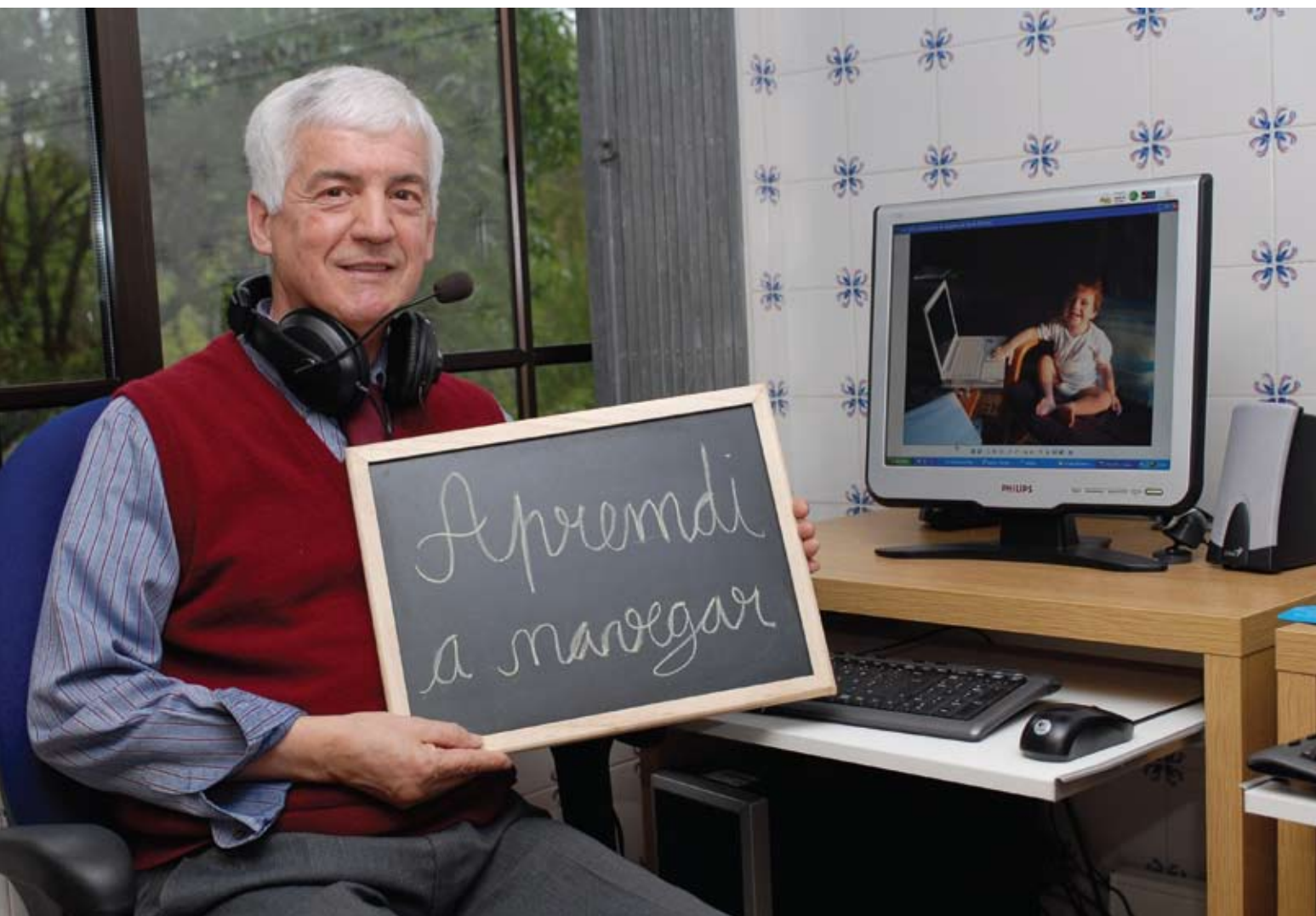
Completam o grupo Cassilda Figueiredo e Joaquim Gouveia, 82 e 92 primaveras, respectivamente.

Os quatro despertaram para o teatro no Centro Social de São Miguel, em Queijas. Foi ali mesmo que foram descobertos e dali partiram para a primeira experiência enquanto actores... profissionais?

“Profissionais, sim senhor!”, defende Lucinda.

Estrearam-se em Abril, com a peça ‘Em brasa’, que o grupo ‘O Bando’ levou à cena no Teatro Municipal São Luiz, no âmbito do Ciclo ‘Outras Lisboas’.

| REPORTAGEM |



“A Internet é uma coisa extraordinária”

“Quando fui para o Ultramar a minha Mãe pediu-me que lhe escrevesse uma carta, mal lá chegasse.

Assim fiz. Entre enviá-la e receber a resposta da minha Mãe passou um mês... um mês inteiro! Lembrei-me disso quando falei pela primeira vez com a minha filha e com os meus netos, através da Internet”.

Não foi preciso um mês, nem um minuto sequer, para que Victor Vaz, 66 anos, se pusesse em contacto com Singapura, onde viviam, à época, a filha, o genro e os netos.

Emociona-se ao recordar esse momento mágico, em que pôde vê-los e conversar com eles, em tempo real.

Foi, afinal, a pensar nesse momento que se dedicou a aprender a manejar com mestria as ferramentas da informática. Hoje não se atrapalha e descobriu na Internet, “uma coisa extraordinária”, muitas outras potencialidades.

Mas é quando se fala na possibilidade de ver e conversar com a família, agora em Los Angeles, nos Estados Unidos, que os seus olhos verdadeiramente brilham...



Jenny Lopes

“Dei asas a um sonho”

“Nasci em Lisboa em 1939. Pela mão de meu Pai fui tomando conhecimento de grandes autores e obras da Literatura Portuguesa, que ele me ensinou a admirar. Segui Germânicas e terminei o Proficiency da Universidade de Cambridge. Trabalhei como secretária de administração e reformei-me em 1994. Foi a partir daí que dei asas a um sonho que sempre acalentara no meu íntimo: Escrever. Reuni tudo o que fora escrevendo ao longo dos anos – conto, ensaio, poesia – e, em Março de 1997, o meu primeiro livro foi editado. “Palavras que o Vento não Levou”, em edição de autor, com o apoio da CMO.

O meu sonho cresceu e, entre 2002 e 2003, editei dois outros livros. “Vida de Rodolfo”, conto infantil; e “Afluentes”, ficções. Estes dois livros foram editados pela Editorial “Escritor”, Dr Leonardo de Freitas.

Agora tenho em mente dois novos sonhos. Um outro livro para crianças e um livro de Poesia. A literatura infantil é para mim extremamente rica por extremamente fantasiosa. A Poesia é algo que vive, paira, respira. Acompanha a vida como o céu, o mar, a montanha, a planície. Deixar a Poesia entrar no nosso coração é crescer um pouco mais todos os dias”.

‘Oeiras Está Lá’ Uma ajuda extra nas tarefas lá de casa

Reparações domésticas e colaboração domiciliária, como a entrega de bens de primeira necessidade, são apenas alguns dos serviços que a Câmara Municipal disponibiliza junto da população mais carenciada do concelho, no âmbito do projecto ‘Oeiras Está Lá’ que registou, durante o ano de 2007, perto de 1300 intervenções.

Desempeno de portas e janelas, reparação e substituição de torneiras e louças sanitárias, reparação de canalizações, de estores, persianas e azulejos, pinturas, substituição de fechaduras e vidros partidos são alguns dos serviços prestados.

O projecto prevê, ainda, a entrega domiciliária de bens de primeira necessidade, em especial medicamentos e outros produtos de farmácia e correio, bem como alimentos e produtos de higiene pessoal.

Não estão, também, excluídas, tarefas como a ligação, afinação e sintonização de televisores, a mudança de localização de mobiliário e objectos pesados, o transporte de electrodomésticos para reparação e a limpeza de quintais, entre outras.

Os idosos, as pessoas com dificuldades de mobilidade, com deficiência ou beneficiários do rendimento social de inserção são os principais destinatários do projecto que prevê a disponibilização, de forma gratuita, de um conjunto diversificado de serviços que respondam aos problemas e dificuldades concretas com que aquelas pessoas se confrontam.

Todos os serviços são prestados por técnicos detentores das competências multidisciplinares necessárias, bem como formação humana e comportamental adequadas.



Mês	Número	Percentagem
Janeiro	131	10,1%
Fevereiro	116	9%
Março	126	9,7%
Abril	88	6,8%
Maio	133	10,3%
Junho	105	8,1%
Julho	95	7,3%
Agosto	97	7,5%
Setembro	95	7,3%
Outubro	106	8,2%
Novembro	97	7,5%
Dezembro	99	7,6%
TOTAL	1288	100%

Distribuição por freguesias

Mês	Número	Percentagem
Algés	115	8,9%
Barcarena	20	1,5%
Carnaxide	36	2,7%
Caxias	37	2,8%
Cruz-Quebrada	92	7,1%
Linda-a-Velha	63	4,8%
Oeiras	332	25,7%
Paço de Arcos	171	13,2%
Porto Salvo	40	3,1%
Queijas	15	1,1%
Não refere	327	25,3%
TOTAL	1288	100%

Distribuição por idades

Mês	Número	Percentagem
< 65 anos*	128	9,9%
65 - 74 anos	417	32,3%
75 - 84 anos	594	46,1%
> 85 anos	138	10,7%
Não refere	11	0,8%
TOTAL	1288	100%

* Referente a portadores de deficiência / rendimento social de inserção

Distribuição por género

Mês	Número	Percentagem
Feminino	318	24,6%
Masculino	970	75,3%
TOTAL	1288	100%



Tipo de intervenções mais frequentes

- Pichelaria: reparação e/ou substituição de torneiras, louças sanitária; reparação de canalizações
- Electricidade: reparação e/ou substituição de tomadas, lâmpadas, interruptores, etc.
- Carpintaria: reparação e/ou desempenho de portas e janelas
- Pedreiro: reparação de pavimentos cerâmicos e azulejos; pequenas pinturas
- Deslocações externas: para reparação de electrodomésticos; para idas a farmácia, correios, supermercado
- Serviços externos: reparação de estores/persianas; sintonização de vídeos/televisões; substituição de vidros; reparação fechaduras



Oeiras respira



Oeiras
respira

Oeiras respira



Oeiras
respira

O meu bairro é mais limpo que o teu

Alto da Loba, Outurela, Laveiras, Navegadores e Pombal são os bairros do concelho onde já é possível ver em actividade as equipas de jovens e de seniores integrados no projecto 'Bairro Limpo'.

Texto Sónia Correia

Fotos Carmo Montanha

Promover a ocupação dos tempos livres de jovens e munícipes reformados em actividades de limpeza e manutenção de espaços públicos é o objectivo do projecto 'Bairro Limpo', em curso no concelho pelo quarto ano consecutivo.

Tendo tido na sua origem os projectos-piloto 'Seniores em Movimento' e 'Jovens em Movimento de Bairro', o 'Bairro Limpo' pretende proporcionar aos participantes a ocupação útil dos tempos livres, ao mesmo tempo que contribui para o reforço dos seus rendimentos económicos, sensibilizando-os para a protecção ambiental.

Os bons resultados alcançados em anos anteriores ditaram a extensão do projecto a um maior número de bairros, com equipas de limpeza fixas durante um período de tempo mais alargado e a nomeação de eco-guardiões e eco-vigilantes de bairro.

As equipas de limpeza são constituídas por seis pessoas, jovens nuns bairros, seniores noutros, cujas actividades, apesar de semelhantes, têm

características e graus de dificuldade diferentes, adequados às faixas etárias.

Remoção de lixo das papeleiras, limpeza de espaços verdes e de lazer, varredura e registo de situações anómalas (deposição de entulhos, viaturas abandonadas e equipamento danificado), são tarefas desempenhadas tanto por jovens como por seniores.

Os mais novos asseguram ainda a manutenção de taludes e canteiros, a limpeza de sarjetas, a remoção de graffitis e de publicidade.

Em qualquer dos casos, os grupos actuam sempre no bairro onde residem. Desta forma, os participantes assumem-se como portadores de uma mensagem junto de amigos e vizinhos. A sua missão é, também, a de sensibilizar os moradores e os comerciantes da sua rua ou do seu bairro para a importância da adopção de boas práticas ambientais.

O projecto decorre de Março a Maio e de Setembro a Dezembro.

| REPORTAGEM |



Bairro Francisco Sá Carneiro, Laveiras



Na primeira pessoa

Casada, mãe de dois filhos, Otília Medina é uma moçambicana de 60 anos, a viver em Portugal há 26.

Participa no projecto desde 2007. Começou por frequentar uma acção de formação na qual lhe foram transmitidas algumas “noções básicas” relacionadas com o ambiente, a separação de resíduos e a reciclagem.

A lição ficou bem estudada. Em casa não separava o lixo e passou a fazê-lo. E leva a sério a tarefa de sensibilizar os moradores do bairro, seus vizinhos, para a importância da adopção de comportamentos ‘ambientalmente correctos’. Mesmo que nem sempre os conselhos sejam bem aceites. “As pessoas não aceitam lá muito bem...”.

Ainda assim, D. Otília é uma mulher satisfeita com o trabalho que desenvolve. “Gosto muito! Quem me dera que pudesse fazê-lo durante todo o ano!”.

Habituada a estar em casa, D. Otília confessa que, para ela, se trata de uma “distracção muito grande, saio de casa, converso e convivo com outras pessoas”.

Opinião semelhante tem a irmã, Maria José, de 54 anos.

| REPORTAGEM |



A mais velha juntou-se ao projecto em primeiro lugar, a irmã seguiu-lhe os passos. “Este é o nosso passatempo. Conversamos, às vezes também nos zangamos uns com os outros, mas acaba sempre tudo bem!”, diz, entre sorrisos. Grau de parentesco diferente une Manuel Barros, 65 anos, Matilde Gomes, de 59. Naturais de Cabo Verde foi, no entanto, já em Portugal que se conheceram, apaixonaram e casaram. Ele estava em casa, “sem fazer nada”, e “o corpo estava a ir-se abaixo”. “Parado não dá para estar! Sentia-me mal. Comecei a fazer este trabalho e

senti-me melhor. O movimento faz-me bem!”. Para Pedro Moreira, o cabo-verdiano que é o mais velho deste grupo, com 73 anos, o trabalho ao ar livre não é propriamente novidade. De sorriso permanentemente estampado no rosto, fala com alegria contagiante das três hortas que tem a seu cargo e onde cultiva de tudo, desde batatas a ervilhas, passando pelas favas, pelas cebolas e pelos alhos. Tarefa assumida a quatro mãos, mas só ao fim-de-semana, quando a mulher, jardineira de profissão, o ajuda na lavoura.

Serviço de TeleAssistência Domiciliária de Oeiras

O que é?

O Serviço de TeleAssistência é uma resposta social que pretende assegurar melhor qualidade de vida a todas as pessoas idosas que desejam continuar a viver em suas casas, mantendo a privacidade e beneficiando de uma maior autonomia.

Como funciona?

O Serviço de TeleAssistência **funciona com um(a) operador(a), 24 horas por dia**, a partir de uma Central Receptora de Alarmes e é composto por:

um equipamento de alarme residencial e
um medalhão com botão de alarme integrado

Accionando o botão de alarme no medalhão, responde-lhe imediatamente um(a) operador(a). Se não conseguir falar, o(a) operador(a) procurará de imediato accionar a rede de apoio indicada na ficha de inscrição

A REDE DE APOIO é constituída por familiares, pessoas ou instituições de confiança, indicadas pelo utilizador do serviço aquando da sua inscrição, que pela sua proximidade possam ajudar em caso de alarme.

Condições de adesão

A **Central Receptora de Alarmes** funcionará nas instalações da **Associação Humanitário dos Bombeiros Voluntários do Dafundo**, na Avenida Duque de Loulé, em Linda-a-Velha.

Os interessados em **aderir ao Sistema de TeleAssistência** deverão fazê-lo junto da **Divisão de Acção Social, Saúde e Juventude**, mediante o preenchimento de uma Ficha de Adesão.

A **Ficha de Adesão** será remetida para a **Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Dafundo**, que contactará com o interessado.

O equipamento de alarme residencial e o medalhão têm um custo único de **170 euros, acrescido de IVA à taxa legal em vigor.**

O serviço de instalação, manutenção, atendimento e encaminhamento é gratuito.

A aquisição do equipamento doméstico, instalação, manutenção e atendimento é assegurado pela **Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Dafundo.**

Mais informações

Telefone 21 440 85 07



Rede de Formação NetSénior 55+

A Rede de Formação 55 + do projecto NetSénior é constituída por espaços públicos de acesso gratuito a Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) geridos e coordenados pela Câmara Municipal de Oeiras, tendo como objectivo generalizar a sua utilização, através de formação adequada, a um grupo etário geracionalmente não familiarizado com a utilização da Internet, contribuindo para o combate à info-exclusão. Projecto já formou 95 pessoas.

A formação ministrada será constituída por módulos formativos básico, intermédio e avançado.

O nível básico de formação terá lugar nos Espaços Jovens e Internet e os níveis intermédio e avançado serão integrados nos módulos de formação já desenvolvidos pela rede de Bibliotecas Municipais, no âmbito do programa Copérnico.

Locais e horários

A Rede de Formação 55 + do projecto NetSénior funcionará nos locais, dias e horários que, em cada momento, forem previamente publicitados pelos meios adequados e afixados nos locais de formação.

Regras gerais

Qualquer cidadão com mais de 55 anos, que resida comprovadamente no concelho de Oeiras, poderá frequentar, gratuitamente, as acções de formação em competências básicas em TIC (Internet), devendo para tal efectuar uma inscrição prévia.

A participação nas acções de formação fica condicionada às vagas e computadores existentes, devendo ser respeitada a ordem de inscrição.

Cada acção de formação terá uma carga horária

global de oito horas, repartidas em duas sessões semanais de 120 minutos.

Cada participante receberá um Manual de Formação com os conteúdos formativos do curso.

É admitida a inscrição de grupos organizados, promovida por entidades privadas com fins não lucrativos que estejam sedeadas no concelho de Oeiras.

Inscrição

O munícipe com mais de 55 anos, que esteja interessado em frequentar um módulo da Rede de Formação 55+ deverá proceder à sua prévia inscrição, junto do serviço municipal competente, mediante preenchimento de uma ficha informática.

Para preenchimento da ficha mencionada no número anterior, o interessado deverá apresentar um documento de identificação válido, do qual conste o nome completo, a idade e a fotografia, bem como um documento comprovativo da sua residência no concelho de Oeiras.

Na ficha informática será registada a frequência de cada sessão do módulo formativo, com indicação do respectivo início e termo, assim como o computador que foi usado pelo munícipe.

<http://netsenior.cm-oeiras.pt>



“Uma beleza feminina fardada é um oxigénio para a vida”

Texto Carla Rocha

Foto Albérico Alves

Começamos, nesta edição renovada da revista Real Idade, um novo artigo onde o ponto de partida será sempre ‘O que a vida me ensinou’. Mais do que o percurso profissional ou pessoal dos nossos convidados, a ideia é fazer um balanço, perscrutar a vida e perceber os ensinamentos que dela retiraram. O primeiro convidado não poderia deixar de ser aquele que fundou este projecto editorial, José Manuel Constantino. Uma conversa breve, reflectida e repleta de bom humor.

O que é que a vida lhe ensinou?

A ser mais desconfiado. A aumentar as dúvidas e a diminuir as certezas. Passa-se uma coisa curiosa: à medida que avançamos na idade e que julgamos ter uma série de respostas para questões que a vida nos vai colocando, depois vem a vida, muda as perguntas e nos já não sabemos as respostas. Costuma-se dizer que as pessoas inteligentes são aquelas que aprendem com os próprios erros e que os muito inteligentes são aqueles que aprendem com os erros dos outros. Nesta fase concluo que nem tenho aprendido com os meus próprios erros, nem com os dos outros.

Não é muito favorável à sua pessoa, tem consciência disso?

Pois não é, estou ciente, mas numa entrevista tenho de ser sincero. Pelos menos enquanto não souber o resto das perguntas que aí vêm.

Deixe-me defendê-lo: o que eu acho é que a sua personalidade faz com que, mesmo achando que vai ser um erro, insiste em ir em frente e bater com a cabeça, ou seja, é fruto da sua personalidade persistente e teimosa.

Não, não, eu faço más avaliações. Engano-me muito. Sobretudo sobre as pessoas. E avalio de forma deficiente os efeitos que têm as atitudes que tomo.

E chegando a esta altura em que a vida lhe ensinou isso, irá continuar a incorrer nesse erro?

Eu acho que é doença que já não tem cura. De qualquer forma podemos colocar a pergunta de outra forma, ou seja, não somos suficientemente perfeitos para podermos definir um momento em que já aprendemos tudo da vida. Assim sendo, a vida vai-nos ‘obrigando’ a reposicionar, recorrentemente, e a interrogarmo-nos relativamente

| O QUE A VIDA ME ENSINOU |

te às verdades que julgávamos adquiridas e que não são. Pertença a uma geração que assistiu a significativas transformações do mundo. Assisti à mudança política do meu país, e assisti à mudança política do mundo, com a queda do muro de Berlim. Assisti às transformações sociais e culturais da minha geração e portanto, deste ponto de vista, a minha geração tem sido muito rica. Mas estas mutações trazem consigo um conjunto de factos novos que questionam “verdades” que julgávamos adquiridas, e que o não estão. Semeia a duvida. Dispersa as verdades. Não sei se isto é um fenómeno característico das pessoas que caminham para o fim da vida, não sei, mas espero, contudo, que daqui a dez anos seja novamente entrevistado por si, a questão seja novamente colocada e eu possa, eventualmente corrigir a resposta.

Não acha que isso a que chama defeito de personalidade...

Não lhe chame defeito, chame característica.

Sim é mais bonito, então reformulo, não acha que é sua característica continuar a fazer más avaliações, mesmo sabendo que as faz? Não se consegue refrear, conter.

Se calhar tem razão. Embora tenha de confessar que vivo tentando não fazer muitas avaliações, porque se as faço e penso muito nisso, fico um pouco transtornado. Não lido bem com as minhas sínteses de vida.

Nem quer pensar. É o que chamamos ‘bola para a frente’, ir sem pensar muito na vida.

De vez em quando tenho uns momentos de solidão e de isolamento e dou por mim a fazer estas avaliações, essas sínteses de vida. Mas faço-o poucas vezes. Hoje obrigou-me a fazê-lo.

Mas não pode ser só coisas negativas, o que é que lhe dá prazer hoje em dia?

Em primeiro lugar, estar vivo. Apesar de tudo, eu acho que a vida por muito má e madrasta que seja,

vale a pena, é como Oeiras, Oeiras vale a pena. Gosto da vida, não estou a pensar em suicidar-me (risos)

Que descansem os seus inimigos!

Sim, não faço intenção de sair da vida, por muito mal que ela corra. E mesmo nesta altura em que vivemos uma espécie de higienismo físico, em que os prazeres da vida nos estão a ser reduzidos: não podemos fumar, não podemos comer uns coiratos, umas lulinhas fritas...

Mas fuma-se e come-se...

Sim, mas é quase na clandestinidade.

Mas ser na clandestinidade não faz lembrar o seu tempo de estudante?

Sim, claro. Aliás os prazeres clandestinos não são piores, ou melhor, alguns dos clandestinos aumentam enquanto fruição do exercício do prazer proibido.... Mas no meu tempo de estudante a clandestinidade era outra e basicamente no âmbito da intervenção política. Igual era apenas a dos amores proibidos, mas esses perdem-se na memória dos tempos...

Isso é o seu espírito contestatário, e por falar nisso, esse espírito esvanece ao longo da vida?

Pertença a uma geração contestatária, felizmente, mas reconheço que esse espírito se atenuou bastante. Mas é como aquelas feridas que, se não temos cuidado, podem ‘abrir’ de quando em vez. Por exemplo, não lido bem com os chamados agentes da autoridade. Aliás, muitas vezes o exercício da autoridade que a policia impõe, não me agrada. Detesto que um polícia para falar comigo me faça continência em vez de me apertar a mão. E que não sorria. E que para exercerem a autoridade se tenham de fechar numa cara de pau. E duvido que os corpos de intervenção tenham alguma consciência cívica para além de aprenderem a bater... De resto assisti em democracia à morte a tiro (com bala de borracha na versão da polícia) de um pacato cidadão que na

avenida do antigo Estádio da Luz assistia pacificamente ao rescaldo dos incidentes de um Benfica- Nacional de Montevideu. Ainda escrevi para o Diário de Lisboa a denunciar o acto e a revelar que estava disponível para o que os familiares da vítima entendessem mas não fui contactado

Fruto do passado?

Sim, fui preso por jogar futebol na rua, humilhado por distribuir panfletos contra o colonialismo e agredido por defender em manifestações o fim da ditadura e isso deixa marcas. No entanto, como já vai havendo mulheres-polícias, algumas lindas de morrer, sinto-me tentado, muitas vezes, em pedir-lhes que me levem preso (risos). A sensualidade vestida de autoridade é um verdadeiro fetiche. E uma beleza feminina fardada é um oxigénio para a vida! Espero que rapidamente introduzam um sistema de quotas nas admissões para a polícia: por cada homem duas mulheres. Não sei se o mundo ficará mais seguro. Mas ficará certamente mais atractivo. Mas tenho de reconhecer que há polícias fantásticos. Tenho amigos na polícia e são pessoas de quem gosto muito. Mas acho que se enganaram na profissão. Ou então sou eu que tenho uma visão deformada da profissão deles.

Um livro de uma vida?

“Os Subterrâneos da Liberdade” e “A Gesta” de Luís Carlos Prestes. Por aí começou a minha formação política.

Um disco?

Um disco não sei dizer. Talvez a Alma Mater do Rodrigo Leão. Um cantor Português, o Fausto, estrangeiro, Bob Dylan.

Bob Dylan?!

Sim, Bob Dylan, e numa fase posterior, um que não vai compreender e vai fazer a mesma pergunta, o Brian Ferry.

‘Slave to love, nananana’ (digo eu a rir e a cantar)

Está a rir, mas eu acho que ele é o último dos cantores românticos.

Ou seja, identifica-se com homens românticos?

Sim. Mas não é preciso que se saiba!

E se eu meter à socapa? Era giro, até porque dá a imagem de um homem austero, frio, distante.

Sim sei, mas só me apercebo quando me chamam à atenção.

Resumindo e concluindo, a vida fê-lo desconfiado?

Sim. Nós nunca sabemos o ‘amanhã’ e eu nunca consegui ver muito além do meu dia-a-dia. Ainda hoje tenho dificuldades em me imaginar daqui a dez anos. Portanto, esta desconfiança prende-se com os problemas que me foram colocados no dia-a-dia, todas as alterações que sofri. Ver longe, não consigo. Gostava muito e gostava de saber o que haverá depois da morte. Há pessoas que sabem mas eu não sei ver essas coisas. Tenho tentado perceber, mas não consigo.

Isso de se tentar perceber o que há depois da morte é o medo?

Tenho medo da morte, como acho que a maioria das pessoas têm, e gostava que houvesse algo mais. Mas acho que não vou ter sorte! Acho interessante falar com alguém que acha que há alguma coisa para além da morte...

Queremos que ela nos convença que há algo.

Ou pelo menos que nos deixe a pensar: será que tem razão? Será que há algo?

E nunca ninguém lhe deixou com a dúvida?

Nunca ninguém me preencheu a certeza. Há pessoas que me dizem que foram isto ou aquilo.

A eterna reencarnação!

Pois, mas encarnação por encarnação só conheço aquela que existe ali perto dos Olivais. Não conheço mais nenhuma. Enfim, vamos aguardar!...

E que essa resposta a tenha daqui a muitos anos.

Claro. Naturalmente.



Corpo, Aparência e Identidade

Por Maria Filomena Mónica

Licenciada em Filosofia, Doutorada em Sociologia, Investigadora na área das Ciências Sociais, escritora

Em Dezembro de 1991, tinha eu quarenta e oito anos, dei uma entrevista à revista «Marie Claire», que organizara um número especial sob o título «O Charme das Mulheres de 50 Anos». Lendo-a, quinze anos depois, o que me surpreende é o meu optimismo. É verdade que já então descobrira não ser imortal, o primeiro sinal de envelhecimento, ou, se preferirem, de sabedoria, mas, à época, declarava que ter cinquenta anos era a melhor coisa do mundo. A minha actual posição é mais complexa. Se há coisas boas no envelhecimento, as más ultrapassam-nas e de longe. Não querendo ser fúnebre, começo pelas primeiras. À cabeça, vem a evidência de dispor hoje de mais dinheiro do que em jovem, quando tinha filhos a meu cargo, um benefício atenuado pelo facto de o prazer de fazer compras ter desaparecido. Subi até ao topo da carreira universitária, o que me dá conforto moral. Finalmente, uma vez que deixei de prestar atenção ao que os outros pensam de mim, atrevo-me a deixar vir ao de cima as minhas excentricidades.

Seja como for, o prato negativo da balança é mais pesado. Começo pela saúde. Depois dos sessenta anos, raro é o dia em que não temos uma maleita. E não estou a falar de doenças graves, mas de pequenas aflições, uma subida da tensão arterial, uma dor de cabeça, uma lombalgia. Li-

gado ao menor vigor físico, está a facilidade com que nos cansamos. Dantes, conseguia trabalhar na Biblioteca Nacional das dez da manhã até às sete da tarde, isto é, nove horas seguidas; hoje, apenas consigo trabalhar seis. Reconheço que ali o tempo é intensivo, sem possibilidade de interrupções para conversas nem intervalos para café, mas a verdade é ter o meu dia de trabalho ficado com menos três horas. Dantes, qualquer roupa me servia. Agora, só encontro trajos desenhados para anoréxicas. Uma vez que é na cintura que a idade mais partidas nos prega, comprar um par de calças tornou-se numa tarefa morosa.

Outro aspecto sobre qual a idade tem efeitos devastadores diz respeito às novas tecnologias. Levei anos a aprender a mudar um fusível, a lidar com uma panela de pressão e a programar um micro-ondas. Ainda consegui – momento de glória – passar da máquina de escrever para o computador, mas a evolução parou aqui. Por saber que o tempo gasto a ler instruções não compensaria a utilidade ou o prazer que deles retiraria, já não dei o salto para o telemóvel, muito menos para o ipod. Fiz um balanço custo-benefício, tendo concluído que o custo, de aprender, seria maior do que o benefício, uma vez que este nunca poderia exceder uns anos.

Há ainda, e isto é decisivo, os amigos que nos



deixam - três morreram nos últimos anos - e os medos: o medo de que a reforma não chegue, o medo de perder a razão, o medo de morrer numa cama de hospital. Tendo em conta o que Henry James chamou «a imaginação para o desastre», poderia passar horas a enumerá-los. Não o vou fazer, embora pense que é o momento para recordar o refrão dos Beatles, «Will you still need me/ Will you still feed me?», da canção intitulada «When I´m Sixty Four». No fundo, o pânico maior é o de ficarmos sozinhos ou, pior, de passar a ser dependente de outros. Envelhecer é também saber isto.

Como o é ter passado pela provação de ter assistido à morte dos pais. No ano passado, depois de ter sofrido, durante onze anos, da doença de

Alzheimer, a minha mãe morreu. No início da doença, nem eu nem os meus irmãos nos apercebemos do que se passava. Desde sempre autoritária, este traço da sua personalidade viera ao de cima, mas não lhe prestámos atenção. Pouco a pouco, todavia, comecei a notar nela um ranger de espírito inédito, mas consegui convencer-me de que, no fundo, era a mãe de sempre, simplesmente mais velha. Enganava-me, como se enganaria a psiquiatra que a viu, num consultório onde a levei na companhia de uma das minhas irmãs. Depois de uma breve conversa, durante a qual a minha mãe se portou exemplarmente, a médica informou-nos que ela estava ótima, podendo nós - era uma das minhas preocupações - deixá-la sair sozinha. O diagnóstico não

| OPINIÃO |

me convenceu. Continuei a suspeitar que, no seu cérebro, se passava qualquer coisa de esquisito.

O humor da minha mãe variava a uma rapidez alucinante. Um dia, em que a vi pior, levei-a a um neurologista recomendado por um colega. Depois de, com uma luzinha em punho, ter espreitado para dentro dos seus olhos, disse-me que a deveria submeter a uns testes feitos por uma psicóloga que com ele trabalhava. O relatório confirmou aquilo de que ele suspeitara: era provável, e frisou bem esta palavra, provável, que a minha mãe sofresse de Alzheimer. Depois de nos ter prevenido que a doença não era dolorosa para o próprio, advertiu-nos ser a mesma penosa para os membros da família. Nada sabendo sobre a matéria, virei-me para o irmão, que me acompanhara, dizendo-lhe em tom ligeiro: «Deve ser a arterio-esclorose dos ricos».

O pior viria depois. Tudo se passou com altos e baixos, conseguindo ela manter, mesmo sob a doença, a sua personalidade. Esta mistura, entre traços do seu temperamento e comportamentos inexplicáveis, confundia-me. Era como se ela estivesse a perder a sua identidade, mas apenas de vez em quando. Percebi então que não se acorda louco, mas que se vai enlouquecendo. Sem memória, sabia-o, uma pessoa deixa de o ser. É, aliás, significativo que a maior parte dos animais a não possuam, como significativo é que as crianças de tenra idade apenas tenham uma memória fotográfica. Como sabemos, só mais tarde surge a memória cronológica, isto é, a possibilidade de se reconstruir o passado sem ser apenas com base numa sucessão de imagens. Até a minha mãe adoecer, isto era apenas uma construção intelectual. A dor de a ver enlouquecer ensinou-me a olhar os factos a outra luz. Sabia agora que a minha mãe era e não era ela: tão depressa me falava, com lucidez, de coisas que se tinham passado, como sentia raivas para mim inexplicáveis. E assim se foram passando os dias. Mal, porque, a partir de então, nunca mais o telefone tocou

sem que, de início, eu pensasse ser ela, e, mais tarde, alguém a chamar-me em seu nome. Continuei a levá-la ao médico, até ele me dizer que pouco havia a fazer.

Há sempre, nas doenças prolongadas de um pai ou de uma mãe, qualquer coisa de trágico. Desde logo, porque nos custa vê-los alquebrados. Depois, e isto é novo, porque deixámos de saber como actuar diante das novas tecnologias. A certa altura, percebi que o «encarniçamento terapêutico», como é designado o uso de técnicas médicas para além do limite «razoável», não era praticado tanto em função do bem-estar dos próprios, mas do nosso conforto espiritual. Nesta área, é difícil estabelecer fronteiras. Mesmo nas condições em que a minha mãe se encontrava, era evidente, até pela maneira como a vi recuperar de uma operação ao cérebro, que não desejava morrer. Ao contrário do meu pai, lutava contra o «medonho muro», como Cesário Verde designou a morte. Quando foi operada, quase pensei que o melhor, para nós, e para ela, era não acordar da anestesia. Mas quem marca a hora fatal? A dúvida persistiu.

Um dos aspectos mais terríveis na evolução destes doentes é a observação de que, ao enlouquecerem, o não fazem de um dia para outro. A personalidade da minha mãe mantinha-se por debaixo da deterioração mental. Em vez de diminuir, a sua vontade de poder até aumentou. Era capaz de obrigar os filhos a visitá-la com uma assiduidade que, de sua livre vontade, o não fariam. Reparei que há uma diferença quando são vários filhos a tratar de um progenitor ou apenas um. Como o neurologista que a diagnosticou, me prevenira, a doença de Alzheimer é dramática no que diz respeito à coesão das famílias. Porque nem todos os descendentes poderão estar de acordo quanto ao rumo a seguir.

Tão longa foi a doença da minha mãe que tive tempo para reflectir sobre a rivalidade fraternal. Não sei se o fenómeno existe em todas as famí-



lias, mas os psicólogos dizem que sim. E acrescentam que, ao temperamento, não é indiferente a ordem do nascimento, ou seja, que o facto de se ser o mais velho, o do meio ou o mais novo determina certas características. Muito do que se passou no interior da tragédia familiar que vivi deve-se, em grande medida, à competição. Era como se cada um de nós tivesse que provar que amava melhor a nossa mãe ou que ela teria preferidos e preteridos. Isto pode parecer estranho, mas o facto radica em camadas profundas da nossa alma. Basta pensar no início do Génesis, quando se relata a morte de Abel por Caim por este julgar que o seu Deus-Pai gostava mais do irmão do que dele. Devo dizer que, para estes debates tive sempre pouca paciência. O meu

problema era o da culpa individual, não o do meu lugar no coração da minha mãe.

Sentindo-nos culpados, qualquer discussão acerca do futuro da nossa mãe – sobretudo após o momento em que a demência foi notória – envolvia sentimentos insusceptíveis de virem à luz do dia. O sentimento mais fundo que qualquer filho tem, ao ver um pai ou uma mãe num lar, é o da culpa. No meu caso, isto deveria ter sido atenuado pelo facto de sido ela a escolher, quando lúcida – ou eu assim o pensava – a troca do andar onde vivia por um lar de freiras a cinco minutos de sua casa. Mesmo assim, olhei a sua institucionalização com horror. Nunca, desde que ela transpôs a porta do palacete pertencente à Venerável Ordem Terceira de S. Francisco, adorme-

| OPINIÃO |

ci sem me sentir angustiada. Quer o desejasse quer não, era assim que eu reagia.

Um ano e depois de ela ter adoecido, fui-me abaixar. Durante dois anos, vivi como uma sonâmbula. Não me apetecia comer, nem, o que era mais estranho, trabalhar. O facto foi tão inesperado que me é difícil descrever aquilo por que passei. Aos 53 anos, sentia-me esgotada. Vi alguns médicos, mas, resistindo ao conselho de amigos, que me afirmavam carecer eu de tratamento especializado, não quis ir a um psiquiatra, refugiando-me no que me dizia o meu ginecologista, para quem tudo estaria relacionada com as alterações a ocorrer no meu corpo. Mas eu não conseguia admitir que as hormonas – ou a ausência delas – pudessem alterar o meu humor. Em vez de pôr como hipótese causal as modificações físicas, passei a atribuir a minha apatia à doença da minha mãe e, indirectamente, ao medo de que eu própria estivesse a enlouquecer.

Até que fui forçada a aceitar que um elemento químico, o estrogéneo, ou antes, a sua falta, podia ter efeito no meu estado. Mas nunca me convenci totalmente. Decidi apenas que teria de fazer um esforço para viver a segunda metade da minha vida com o mínimo de dignidade. Às vezes, quando estava melhor, lia poesia. Acabei por saber de cor, o poema de Yeats, «When You Are Old». Mas o meu corpo não me obedecia. Nada me alegrava, desconfiava dos amigos, andava insegura. O facto de ter sido bonita desde muito nova agravou a situação. O meu corpo já não era tão belo como o que possuía aos vinte anos. Em vez de considerar o facto normal, olhei-o como um pesadelo.

Um deus qualquer decidiu punir a minha futilidade. Passei a sofrer de ininterruptas dores de cabeça. Tão intoleráveis eram que tentei convencer um eminente neurocirurgião a operar-me, por ter, pensava eu, um tumor no cérebro. Este não só se recusou a aceitar a sugestão, como me deu o endereço de uma especialista, a qual, apesar

de excelente clínica, nada conseguiu. Depositei a minha fé nos medicamentos, mas nem umas injeções caríssimas, e que, por esse facto, me convenceram de que surtiriam efeito, me aliviaram. Concluí que teria de viver assim ou, na pior das hipóteses, de me suicidar. Em 2005, as dores desapareceram: tão subitamente quanto tinham aparecido. Pela primeira vez na vida, admiti que talvez pudessem existir doenças psico-somáticas.

Sabia que estava mais velha – o que implicava menos capacidade de trabalho e mais rugas na cara – mas o facto de ter duas netas deu-me um prazer inesperado. Talvez por ter sido mãe tão cedo, a perspectiva de voltar a pegar em bebés não me agradava. Mas quando nasceu a minha neta mais velha – a que tem agora onze anos – o meu espírito conseguiu repousar. As patéticas dos bebés nunca me tinham divertido. Durante os anos em que assisti ao eclipse da minha mãe, fez-me bem divertir-me com as minhas duas netas.

Para além delas, outra coisa me dava prazer: o trabalho. Neste domínio, contudo, as coisas eram mais complicadas, porque só sou capaz de trabalhar bem desde que calma. Uma obsessiva, tenho de ter a cabeça vazia de quaisquer preocupações para pensar. Escrever exige uma concentração que nem sempre me era possível obter. Podia ter abdicado, mas, melhor do que ninguém, sabia o que isso significaria para o meu já debilitado estado psíquico. Até pela minha mãe, tinha de continuar a minha vida. Por isso me esforcei por manter a rotina. Hoje, constato que, durante estes anos tenebrosos, publiquei vários livros, de ensaios a biografias, de colectâneas a prefácios, de volumes eruditos à coordenação de obras de referência. Se me perguntarem se isso foi fácil, a resposta é negativa; se me perguntarem se me salvou, direi que foi esse o caso.

Sei que, por a vida se estar a prolongar para além de limites impensáveis, haverá cada vez mais

gente a sofrer como a minha mãe sofreu e a passar por aquilo que eu passei. Há duzentos anos, morria-se entre os 30 e os 40 anos e, no caso das mulheres, antes, uma vez que uma percentagem elevada de grávidas não aguentava os partos. Existia um ciclo estabelecido: mortos os antecessores, os casais dedicavam-se à educação dos filhos. Esta situação tem vindo a alterar-se. Actualmente, os indivíduos na casa dos sessenta anos – é o meu caso - têm de cuidar, em simultâneo, de pais em processo de fragilidade acelerada, de filhos atravessando momentos difíceis e até de netos irrequietos. Não tenho conselhos a dar. Ou antes: tenho, o qual apenas diz respeito

a nós, mulheres. A tentativa de conciliar várias tarefas, como filhas, mães e, nalguns casos, avós – para não falar já do trabalho – pode acabar por ser destrutiva, uma vez que o sentido do dever nos dilacera o coração. Dado que o mundo não vai mudar, só vejo um remédio: envolver os maridos no cuidado dos velhos. Deixados a si próprios, os homens pretenderão libertar-se deste compromisso. Finalmente, quando imersas no tratamento dos pais e, às vezes, dos sogros, as mulheres têm de admitir que cuidar de si é legítimo. Um ser emocionalmente arruinado não ajuda quem quer que seja. É esta a mensagem que gostaria de transmitir.





Não alimente as traças

Por Maria Antonieta Bello

Um dia, ao procurar um livro na estante, dei-me conta que dali saiu uma borboleta branca que facilmente se desfez.

O livro estava amarelecido, com as pontas acastanhadas e a letra em que fora impresso era pequena e pouco apetecível para leitura.

Perguntei-me então se alguém teria vontade de o ler, e a resposta surgiu negativa. Não sendo uma preciosidade bibliográfica dei-lhe o destino adequado – lixo selectivo.

Este episódio desencadeou em mim o desejo de rever todos os livros da casa.

A tarefa foi árdua, sujeita a hesitações, mas muito interessante.

Por fim lá fui decidindo: os muito especializados, mas ainda actuais e em bom estado, ofereci-os a bibliotecas ou membros da família que os quiseram.

Os clássicos, os escritores contemporâneos de nomeada e os meus preferidos, guardei-os. Estão agora inventariados e prontos a servir os netos ou quem deles precisar.

Quanto aos restantes, repousam em paz no reciclável.

Na guerra contra as traças, dei também uma volta aos recibos. Será preciso guardar tudo isto? Informe-me e tive uma agradável surpresa – dois anos para água, electricidade e telefone. Quanto ao fisco há que ter mais cautela – cinco anos – não vá o diabo tecê-las. Pondo em prática o aprendido, tive uma sessão de rasga/rasga, diminui dossiers e ainda ganhei espaço.

Parecia terminada a batalha às traças, mas eis que uma almofadinha de cheiro me leva ao armário da roupa.

Será que este fato, que levei a um casamento há dez anos, ainda me vai servir? E os sapatos de toilette de salto alto? Saltos altos hoje – nem pensar. E as saias de quando tinha menos dez quilos?

Passado tudo a pente fino, lá saiu uma carrada, com destino a amigas e obras sociais, ficou pouco, mas operacional.

Depois de toda esta revolução, apenas um receio surgiu – estarei em risco de nos próximos dias ter à minha porta o movimento reivindicativo das traças, alegando que atentei contra os seus “legítimos direitos adquiridos”?

Uma sexualidade de “segunda” na terceira idade?

«Envelhecer» é simultaneamente uma questão biológica e social, é uma fase da existência dominada por grandes transformações nos planos físico, psíquico e social, de origem interna ou externa; naturais e esperadas umas, súbitas e imprevistas outras.

Texto Ana Margarida Ferreira

É uma questão biológica porque os humanos, como os membros de outras espécies, herdaram uma duração da existência geneticamente fixada. Social porque, nas sociedades industriais avançadas é possível prescindir do trabalho dos idosos, graças aos novos meios de produção, e oferecer-lhes um período de aposentação. Por um lado o desenvolvimento da medicina e as mudanças nas condições de vida aumentaram a longevidade do ser humano, em muitos casos, até idades muito avançadas. Por outro lado, a diminuição da natalidade nestas sociedades contribuiu também para aumentar a proporção de pessoas idosas, como acontece no nosso Portugal, e por consequência, na nossa Oeiras, sendo cada vez mais imprescindível olhar para as necessidades e desejos destas pessoas nesta altura da vida de modo a que estas possam viver com uma melhor qualidade de vida. De acordo com estes dados, e tendo em conta que o sexo é uma necessidade humana básica e a sexualidade um aspecto central da vida humana, cuja dinâmica e riqueza devem ser vividas

plenamente, sendo um fenómeno que envolve a pessoa no seu todo e que abrange uma complexa interacção de variáveis biológicas, psicológicas e sócio-culturais, vamos de seguida abordar este aspecto na vida das pessoas nesta faixa etária, tentando perceber o porquê da existência do grande “tabu” que se criou ao longo da história acerca deste tema.

O comportamento sexual e as reacções à sexualidade variam segundo as gerações e as culturas. No mundo ocidental, em particular, ocorreram mudanças nas atitudes e comportamentos sexuais, o que é muitas vezes referido como uma «revolução sexual». No entanto, existe um passado social partilhado pela população portuguesa que resulta de vários anos de ditadura, por este motivo é obrigatório que muitos dos actuais juízos, crenças e atitudes se fundamentem nesse passado. O amor, o erotismo e o sexual em nenhuma época parecem ter sido valores neutros, mesmo que sempre acabassem por ser amoldados e regulados pelas circunstâncias sócio-económicas e

| SAÚDE |

culturais em que se enquadravam. O traço histórico comum, em todas as épocas históricas, parece ter sido a existência de uma atitude funcionalista em relação ao sexo, ou seja, a valorização do sexual está quase exclusivamente ligada ao preenchimento de necessidades económicas, políticas e sociais. A reprodução assumiu-se, então, como um factor crucial do poder das famílias, das tribos ou nações, tanto por razões de índole laboral, específicas de sociedades agrícolas, como por motivos de natureza militar.

Outro ponto de vista, algumas vezes descrito na nossa literatura é que, os papéis sexuais estão directamente relacionados ao sexo biológico e à perspectiva religiosa da adoração da Virgem Maria, o que é ainda considerado uma herança de Salazar. Acredita-se que a informação sobre a sexualidade e a educação, até cerca de 1960 era do comprometimento total da igreja, o que leva a que os idosos de hoje em dia tenham adquirido muito do seu conhecimento sobre a sexualidade através desta instituição. O comportamento sexual, ao contrário do que acontece noutros campos de actividade humana, foi, desde tempos remotos, socialmente privado, se exceptuarmos epifenómenos circunscritos.

No entanto, as coisas têm vindo a mudar, não muito, mas o suficiente para se levar mais em conta esta temática e de existir a necessidade de pensar nela. Nos tempos modernos, verificou-se, pois, um crescimento da privacidade associada à expressão sexual. Assim, houve grandes transformações nos últimos anos: o papel passivo, esperado da mulher que toma conta do lar, dos filhos e muitas vezes da economia doméstica está em modificação, tal como o do homem, tradicionalmente encarregado pela defesa da casa e pelas decisões importantes. Atribuem-se também estas alterações sobretudo às políticas governativas actuais, aos meios de comunicação, onde peritos no assunto aparecem cada vez mais para discutir

a sexualidade e, à criação de espaços exclusivos dedicados à sexualidade em jornais e revistas, onde os leitores podiam ver as respostas para os problemas por eles enviados e até mesmo a Igreja deixou de ter um papel tão castrador. Assim, a sexualidade tornou-se um assunto quase omnipresente nos discursos públicos e nos mass-média. É claro que estamos longe dos «velhos tempos» em que muita literatura médica se refugiava no latim como forma de se poder pronunciar sobre o sexual, uma vez que, de acordo com as normas sociais dominantes, esse era um assunto inacessível. E, hoje, tornou-se um assunto que surge hiper valorizado, mas a par dessa hiper valorização, desconhece-se em que medida isso influi nas práticas sexuais quotidianas se salvarmos que estas foram normalizadas, para além do contexto reprodutivo, e se tornaram uma obrigação, socialmente reconhecida.

Apesar disto, não tenhamos ilusões, pois a pesquisa sobre a realidade actual, no plano da sexualidade ou do amor é extremamente pobre se a considerarmos sob o prisma das concepções básicas da cientificidade, já que o amor ou o sexo, habitualmente não deixam marcas directas, observáveis a olho nu. Assim, na melhor das hipóteses, poder-se-á investigar as idealizações, conceptualizações e representações que subjazem às práticas e, mesmo neste último caso, reduzidas a uma vivência subjectiva e retrospectiva.

A experiência clínica e o senso comum estão de acordo em que na segunda metade da vida, particularmente na transição para a velhice, ocorrem importantes modificações na afectividade e no carácter: acentuação de disposições pré-existentes e, também, emergência de novos traços e atitudes. Assim, mesmo que inconscientemente, muitos de nós temos crenças sobre o envelhecimento que são incorrectas, imprecisas ou, pelo menos, distorcidas e que têm como base a generalização,





a partir da observação de alguns idosos que estão perto de nós. Contudo, não nos podemos restringir ao “pequeno mundo” que nos rodeia. As pessoas mais velhas são, muitas vezes, rotuladas de insensatas, caducas e assexuadas. Estas, e outras ideias sobre a sexualidade na última fase do ciclo de vida, resumem-se, tão somente a estereótipos como a cessação da sexualidade com a idade, as influências nefastas que a sexualidade pode ter na saúde e a conotação perversa se as actividades sexuais continuarem em anos mais avançados. Estes estereótipos atravessam as fronteiras do

sexo, da religião e do nível cultural, sendo que de acordo com alguns estudos, os homens são normalmente mais liberais que as mulheres, sendo estas mais religiosas, logo menos liberais. O nível cultural também se mostra um factor importante, já que a educação se tem vindo a descobrir de fulcral importância para encarar a sexualidade de uma forma natural e saudável.

Perguntamos, então: se a capacidade de dar e ter prazer se mantém, mesmo em idades mais avançadas, quais são no entanto os factores que levam ao declínio da actividade sexual? Podemos enu-

merar algumas condições já estudadas: a actividade anterior (quanto maior, menos declínio); a satisfação sexual na segunda metade de vida tem que ver com a satisfação na primeira metade de vida; a associação entre sexo e matrimónio, com a idade existe maior número de viúvas(os), o que vai afectar a vida sexual na velhice visto, em muitos casos por razões culturais, as hipóteses de sexualidade estarem restritas ao casamento; o mito da beleza jovem, que acarreta baixa auto-estima às pessoas que não encaixam nesse padrão, dificultando, conseqüentemente as relações interpessoais; o género, os declínios na sexualidade da mulher devem-se sobretudo, à morte, doença e desinteresse do cônjuge e, no homem, à impotência, doença, falta de interesse ou de possibilidade, às atitudes dos filhos e do pessoal técnico. É então, importante, educar toda uma sociedade, para que estes mitos e mesmo as dificuldades reais que se apresentam com o avançar da idade, não retirem aos nossos idosos a possibilidade de continuar a viver a sua vida em pleno.

Pois, começa a ser de senso comum entre as pessoas interessadas nesta matéria, que todas as limitações da sexualidade da terceira idade podem ser controladas, ou tomadas de molde e não serem verdadeiras limitações, mas novas condições em que se pode viver a sexualidade. Existem, portanto, inúmeras vantagens que se podem apontar e ter em conta nesta fase como, por exemplo, a maior lentidão de todos os processos, o que proporciona maior tempo de prazer e mais tranquilidade, a flexibilidade dos papéis de género, que faz com que se interessem por coisas comuns, a ausência de receios em engravidar e as conseqüências nefastas dos métodos contraceptivos, o interesse por uma sexualidade mais global envolvendo o corpo todo, pelos afectos e pela comunicação.

Assim, seja ou não expressa comportamentalmente, a sexualidade faz parte das fantasias e das memórias que influenciam a qualidade de vida das

pessoas na idade adulta avançada e é, de espantar a relativa pouca literatura sobre a sexualidade das pessoas mais velhas que ainda existe, já que já se reconheceu que não há limite de idade para a prática do comportamento sexual. Enquanto o homem viver, seja qual for a sua idade, é capaz de sentir impulsos eróticos não existindo nenhuma idade em que a actividade sexual, os pensamentos sobre sexo ou o desejo acabem. Como em qualquer outra idade, na velhice, o Homem também sente desejo de amar, de se sentir amado, de continuar a ser objecto de atenção e de afecto.

É, então, preciso e importante desmistificar, a sexualidade não deve ser confundida com relação sexual, que é apenas uma das componentes da sexualidade. Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, “o amor, o calor, o carinho e o compartilhar entre as pessoas” são exemplos claros da complexidade da sexualidade. Esta, nem sequer deveria ser reduzida à actividade corporal, devendo-se ter em conta as fantasias e os afectos do indivíduo, sendo que o nosso corpo, a nossa mente, os nossos afectos, podem ter múltiplos usos sexuais, com ou sem contacto sexual.

De acordo com tudo isto e, tendo em conta que grande parte dos problemas sexuais dos idosos são psicossociais e não médicos e biológicos, como muitas vezes se pode pensar torna-se fundamental uma intervenção global abrangendo o pessoal técnico, os familiares e a sociedade em geral.

Para este efeito, está neste momento a ser desenvolvido no nosso concelho, mais especificamente com a ajuda da Universidade Sénior de Oeiras e da Universidade Sénior e Intergeracional de Algés, uma pesquisa que visa estudar as “Atitudes face à Sexualidade dos idosos” de modo a compreender como os nossos idosos vivem este aspecto fundamental da sua vida. Futuramente, serão apresentados os resultados desta investigação que pensamos ser do interesse de todos.



Saber a pato

Carolina Joaquim, de Oeiras, é uma daquelas pessoas que confere sentido à expressão 'ter mão para a cozinha'.

Não se guia por receitas, cozinha por intuição. E por gosto. Aos 12 anos já cozinhava e hoje, com 64, garante que nunca se cansa, nunca se fartou.

Fez do jeito para a culinária profissão, trabalhou como cozinheira, e agora, aposentada, é a preparar refeições para a família que continua a fazer o gostinho ao dedo.

Não elege um prato como sendo a 'sua' especialidade. A lista dos que assegura confeccionar com mestria é longa e de fazer crescer água na boca.

Salgados, sobretudo. No que toca a doces, aí sim, socorre-se de um livro de receitas que a acompanha desde os tempos de solteira. Bolo de Anjo é, afiança, o favorito de quem costuma provar o que sai das suas mãos.

Para a Real Idade confeccionou um Pato com Laranja. Huuummm... que cheirinho...



Ingredientes:

1 pato, com cerca de dois quilos
Alho picado, cebola picada, um bocadinho de louro
1 colher de polpa de tomate
1 cálice de vinho do Porto
2 colheres de chá de farinha de trigo

Preparação:

Arranja-se o pato. Faz-se o refogado, de forma habitual, com o alho, a cebola, o louro, a polpa de tomate e o vinho do Porto. O pato pode ser cozido na panela de pressão (cerca de 4 minutos são suficientes).

Seguidamente, o pato vai a apurar no refogado. Serve-se numa travessa, acompanhado com batatas cozidas, que se polvilham com salsa.

O molho para regar o pato já na travessa prepara-se coando o que resultou do refogado e acrescentando-lhe a farinha, que se dissolve.

Decora-se a travessa com gomos de laranja e está pronto a ir à mesa.

| INICIATIVAS |

Arraial no Centro de Dia do Bairro 25 de Abril | Junho '07



Festival Senior | Junho '07

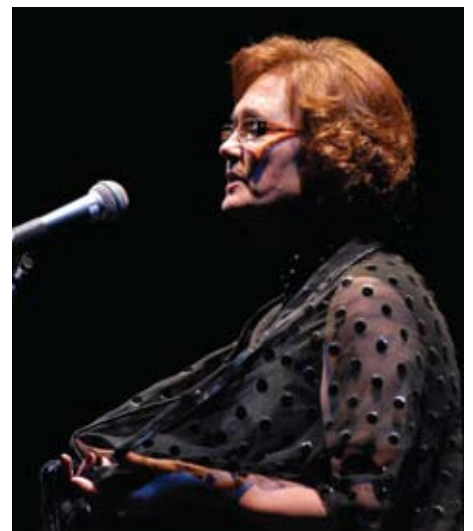


| INICIATIVAS |

Encontros de Outubro | Baile



Encontros de Outubro | Noite de Fado



| INICIATIVAS |

Dia do Idoso | Outubro '07



Com a presença da vereadora Elisabete Oliveira



Baile Senior, Encontros de Outubro



Com a presença do presidente da Câmara Municipal, Isaltino Morais

Encontros de Outubro | Mostra Individual de Artistas Seniores



Com a presença do presidente da Assembleia Municipal, da vereadora Elisabete Oliveira e da presidente da Junta de Freguesia de Algés

| INICIATIVAS |

Rastreio de Osteoporose | Novembro '07



Tuna da USILA cantando as Janeiras na Câmara Municipal | Fevereiro '08



Com a presença do presidente da Câmara Municipal, Isaltino Moraes

Viagem ao Brasil | Abril '08



Aconselhamento Nutricional ao Idoso | Abril '08





Palavras de Maribárbola

“A liberdade de espírito, isto é, o vigor do intelecto, mede-se pela sua capacidade de dissociar ideias tradicionalmente inseparáveis.

Dissociar ideias é bem mais difícil do que associá-las, como já demonstrou Köhler nas suas investigações sobre a inteligência dos chimpanzés”.

Ortega Y Gasset (tradução de T. Iglesias)

Palavras de Maribárbola, a anã com rosto de bull-dog “Las Meninas”, de Velázquez, na copa do palácio madrilenho, escutadas pelos outros bobos da corte filipina

Texto Tito Iglesias

Imagens Reprodução do livro “Las meninas de Velázquez”, Francisco Calvo Serraller

- Fui eu, Maribárbola, a anã com rosto de bull-dog (até já ouvi isto, escondida atrás de uma tapeçaria...) pintada por esse maldoso artista, filho de uma... andaluza. E de um português. Aquele que me colocou bem próxima da herdeira de Felipe IV de Espanha, Margarita de Áustria, que todos acham uma linda criança, mas que eu considero injustamente dona de quase todo o latifúndio luminoso da metade de baixo do quadro que também me pertence...

E foi esta infanta, segundo a sua lisonjeadora professora de etiqueta e de boas maneiras (escutem isto que ouvi...) “o irretocável paradigma de beleza; e de infantil graciosidade...”. Ou ainda: “- O enlevo louro dos monarcas, que a contemplam sempre demoradamente, enquanto o mestre a retrata”. Vocês já ouviram bajulações que mereçam tanto desprezo?

Mas nós – anões da corte – temos que fingir que também não nos cresceu o espírito crítico... Temos que fazer crer que não sabemos pensar... Rir apenas como se fossemos tontos... E falar sem ideias próprias, repetindo apenas lugares-comuns, como os lacaios... Para isso somos bufões...

Nada menos do que onze personagens, eu entre elas, e também um cão estremunhado, estão na tela onde me recordarão no futuro, se um incêndio não a destruir... Ali, até se descobrem, num espelho embaciado, o nosso falecido rei e a rainha, babados ao ver a sua linda filha sendo retratada. E o defunto pintor que então me vestiu tristemente de negro, mas ele trajado vaidosamente, já vestido de cavaleiro e com a Cruz de Santiago ao peito, concedida apenas por haver pintado a infanta Margarita um pouco mais bonitinha, e por... disfarçar-lhe a feiura do nariz...

| ARTES |

A multidão de olhos que vê pela primeira vez o nosso quadro repara sempre nessa figurinha de anjo, colocada no seu centro, frágil e branca... Na infanta, é claro!

Vou contar-vos um segredo! Nada de o papaguearem aos ouvidos de gente do palácio! Se algo disserem – e vocês conhecem-me!... – farei com que perante a família real caiam em desgraça! Eu (reparem bem...), só apareço no tão elogiado quadro, que todos já viram, por maldade do antigo pintor do rei, para me fazer contrastar com a infanta e suas damas de honor, a fim de realçar a beleza delas, com a minha (dizem...) monstruosidade... Tu, Nicolasito Pertusato, és também um anão, mas és perfeitinho e tens um aspecto delicado, e por isso, ele te pintou, fazendo uma gracinha, despertando com o teu pequeno pé o grande cão que dormitava... Mas eu, reparem de novo, nada ali faço!: o meu corpo e o meu rosto apenas servem para documentar a minha fealdade...

Todos vocês conheceram Isabel de Velasco, aquela menina esbelta que aparece na pintura mesmo a meu lado, fazendo “uma suave vénia”, como ensinava a pretensiosa mulher do protocolo, “ao mesmo tempo que se segura, delicadamente, com as brancas mãos a ampla saia”. E esta graciosa menina era filha do poderoso Conde de Fuensalida... Mas só viveu três anos depois das últimas pinceladas (recordo-me bem!) com que o rápido Velásquez lhe franziu, no quadro, uma de suas mangas...

Ah! Ah! Ela, a Isabelita, é que foi ‘anã’ na sua curta vida!

E a loura infanta D. Margarita (de quem ouvi Diego Velásquez dizer ao monarca que era “o sol de todo o sistema solar deste meu quadro...”) casou pouco depois, aos quinze, com o imperador Leopoldo I, da Alemanha. Mas também veio a ter, tal como eu, um corpo disforme, mas vítima ela da sua beleza... Pois, sete vezes, sete! (parece o anúncio de touros

numa corrida na praça de Madrid) apareceu prenhe e inchada, depois de satisfazer os desejos do seu bruto macho alemão! Sete partos. Coitadinha, morreu sem passar dos vinte e um anos! Ah! Ah! Ah! Ah!

Eu não: apesar de continuarem a murmurar que sou uma feia anã, tive vida mais longa e tranquila, graças à minha manha e robustez. O destino fez-me justiça, depois das muitas humilhações sofridas nos tempos daquelas meninas... Aliás a outra, de que ainda não falei, a Maria Agustina Sarmiento, também enviuvou do Conde de Aguilar, com quem casara, três anos exactamente depois de se concluir o quadro que nos reuniu a todas. Coincidências tramadas por Satanás...

Mas acreditem: ao contar-vos tudo isto, não me move aquele sentimento encerrado na palavra com a qual o português Luís de Camões fechou “Os Lusíadas”, segundo ensinou à falecida e bela infanta numa das lições (às quais eu assistia, sempre que me era permitido) a sua professora de castelhano e literatura. Que palavra era essa? – perguntas tu, Nicolasito! Inveja!

Inveja, previu Camões, sentiriam muitos outros poetas, depois de lerem a sua obra-prima! Mas não se trata de inveja, mas de justiça feita em relação a mim o que, na verdade, sinto.

Vou terminar! Amigos e amiguinhas, em breve podereis voltar aos corredores e salões do palácio! E à futilidade e estupidez da vossa corte...

Eu, “a grotista Maribárbola” – como, em voz baixa, os habitantes e frequentadores do palácio murmuravam; sem um só ducado para comprar bonecas; vestida de preto para destacar e tornar mais alegre a roupa cor de neve da infanta; e propriedade desta, como se fosse uma luva...; eu sou – morto por fim o detestável Velásquez – a verdadeira infanta desta tela, mundialmente famosa! Sou eu, Maribárbola, a única triunfadora deste quadro! A única!

Dia dos Avós vai ser celebrado em Oeiras

Está agendada, para 25 de Julho, a comemoração do Dia dos Avós em Oeiras. Um dia para celebrar a experiência de vida, reconhecer o valor da sabedoria adquirida, não apenas nos livros, nem nas escolas, mas no convívio com as pessoas, com os lugares e com a própria natureza.



Um dos grandes valores na formação das crianças e jovens deve ser o respeito pelas gerações anteriores, devendo estes conhecer o grande valor da experiência que uma pessoa com tantos anos vividos possa ter.

Na sociedade actual, crianças e jovens têm a sua forma de comunicar e relacionar focada na utilização das novas tecnologias, distanciando-se da comunicação e relação face a face, enquanto forma privilegiada de aprendizagem e crescimento psicossocial.

A celebração do Dia dos Avós em Oeiras tem como objectivo proporcionar um intercâmbio de experiências e vivências entre os mais velhos e os mais novos, transformando-a numa oportunidade de fomento das relações intergeracionais.

Nessa data, os Espaços Internet e Jovem deverão ser utilizados prioritariamente pelas pessoas idosas, para que dessa forma possam aprender a comunicar pela Internet com o apoio dos jovens habituais utilizadores daqueles espaços.

Paralelamente, realizar-se-á um encontro de gerações na vila de Oeiras, em que um grupo de pessoas idosas, cujo percurso de vida está associado ao facto de residirem em Oeiras, dará a conhecer a um grupo de jovens locais que constituíram marcos relevantes e significantes na sua vida. Simultaneamente, o grupo de jovens dará a conhecer os seus locais de referência ao grupo de pessoas idosas.

O encontro de gerações terminará com um lanche de confraternização.



GE Money

Microsoft Portugal

Associação Portuguesa
de Contact Centers

Miele Portuguesa

Medimais

Medicamentos Médicos e Hospitalares

Clinia

Clinica Médica da Linha

ISS Facility Services

Salvador Caetano
(Lisboa)

Primus Care

MY CHANGE

Polo Oeiras

Jumbo

2AS

Two Advanced Systems

Programa de Iniciativa Municipal Oeiras Solidária

A solidariedade social não é uma responsabilidade exclusiva do Estado, mas de toda a sociedade, onde se integram as empresas.



Voluntariado empresarial | Bolsas de estudo



Prémios de mérito | Reinserção social



Emprego apoiado (postos de trabalho, estágios e formação em contexto de trabalho)



Animação sócio-recreativa | Formação e desenvolvimento comunitário

ESILMA

oeiras
Marca o ritmo

