



FICHA TÉCNICA

Câmara Municipal de Oeiras

Coordenação

José Manuel Constantino
Maria Isabel Martins
Susana Martins

Concepção e realização

Companhia do Texto - Projectos Editoriais, Lda.
R. Rodrigo da Fonseca, 70 RC -E
1250-193 Lisboa
Tels.: 3825146/8
Fax.: 3825147 e-mail:
companhiadotexto@ip.pt

Direcção-Geral

Rita Almeida Dias e Adriana Keller

Redacção

Telma Horta, Cláudia Magalhães,
Isabel Ventura, Catarina Cruzeiro,
Manuela Pinto, Vera Marques

Copy-Desk

Carla Ferreira

Fotografia

João Frazão, Artur Henriques, João Cabral, Alexandre Braga, Fototeca

Projecto Gráfico

Vasco Ferreira / vdesign

Produção

Renata Rasena

Departamento Comercial

Manuela Pinto, Joaquim Grova

Consultores de Estética

Editorial

Perfil

Raul Solnado e José Viana: os segredos de dois galãs à moda antiga.

Reportagem

Catarina Cruzeiro viajou pela existência de dois jovens com uma larga experiência de vida. Um passeio pelas diferentes actividades que preenchem os dias de quem se recusou a parar de viver.

Em Destaque

O balanço do Ano Internacional das Pessoas Idosas pela voz do seu presidente: Ruy de Carvalho. Por Vera Marques.

Inquérito

"O que é que conquistou na vida depois dos 50 anos?" Manuela Pinto fez a pergunta. Descubra, nas respostas dadas, como a idade pode transpirar muita felicidade.

Entrevista

Numa conversa aberta, o presidente da Câmara Municipal de Oeiras fala dos problemas sociais que tem solucionado ao longo dos seus mandatos. A obra feita e os desafios que ainda pretende cumprir na área da terceira idade. Por Rita Almeida Dias.

Capa

Longe dos holofotes que iluminam a sua vida de actriz, Manuela Maria apresentou-nos os vários palcos da sua vida. Um retrato singular de uma mulher sem medo de viver. Por Cláudia Magalhães.

Artigo

Quando um homem e uma mulher vivem, há várias décadas, em união, a sexualidade é um território que deve ser preservado. Isabel Ventura explica-lhe como e porquê.

Viver a Dois

Se a conversa com a pessoa com quem partilha a vida desapareceu, não desespere. Adriana Keller conta-lhe como recuperar este saudável hábito de vida.

Saúde

Quer deixar de fumar? Descubra, num emocionante diálogo entre fumador inveterado e um não fumador, que deixar este vício não é uma missão impossível. Por Adriana Keller.

Desporto

Rita Almeida Dias convida-o para um teste sobre a sua condição física. Descubra a postura que tem na vida e o que pode fazer para recomeçar a viver activamente.

Crónica

José Manuel Cabelereiro

Pré-Impressão

Jacinto Guimarães, Lda.

Impressão

Planet

Tiragem

15.000 exemplares

Depósito Legal nº 142439/99

Registo ISSN 0874-6907

Distribuição gratuita





Só com o esforço de todos encontraremos a ideia certa de um futuro para uma Oeiras que queremos cada vez mais justa e solidária. Nada melhor que um veículo informativo como este para o conseguir.

Um dia, a certa altura das nossas vidas, acontecerá o momento em que, por força da nossa idade, a experiência e a sabedoria passarão a caminhar de mãos dadas.

Iluminando um novo caminho, a força daí resultante irá, então, orientar-nos para mais uma etapa da nossa existência, que se pretende alegre e tranquila. A Terceira Idade.

É a esta fase da vida que a Câmara Municipal de Oeiras dedica o lançamento da Realidade, fazendo-o coincidir com a passagem de mais uma edição dos Encontros de Outubro, e as comemorações do Ano Internacional do Idoso. Esperamos pois que esta seja do agrado de todos, sem limite de idade.

Estamos em crer que esta publicação será, seguramente, um bom instrumento de apoio a um dos objectivos primordiais da política de acção social desta Câmara Municipal: assegurar a qualidade de vida da população idosa, tal como acontece com outras iniciativas e apoios aos restantes munícipes, sejam estes crianças, jovens ou população adulta.

Sem nos alongarmos muito, mas para que o leitor tenha uma ideia mais clara do que tem sido o nosso esforço em matéria de trabalho social, referimos apenas que o investimento municipal em Oeiras foi orientado em função de assegurar as melhores condições de vida possíveis às famílias, prevenindo situações de exclusão social e evitando situações de risco entre as mais carenciadas.

Nos últimos doze anos, esse esforço financeiro totalizou cerca de 2.2 milhões de contos, investidos principalmente na promoção e na participação em projectos de intervenção comunitária, na criação e fomento de novos equipamentos sociais como centros de dia, creches, jardins de infância e lares, entre outras iniciativas, apoios e parcerias, realizadas com as demais instituições do concelho, esforço esse que, por seu lado, se traduz numa das mais felizes sinergias entre a Câmara Municipal e a sociedade civil.

A ideia de lançar uma publicação como a Real Idade, onde se dá corpo de letra a este nosso esforço, particularmente no que toca às camadas mais velhas do nosso tecido social, é, pois, algo que consideramos extremamente inovador e ambicioso. Dela esperamos ver nascer e dar voz a novas abordagens e novas formas de entender e enfrentar, criativamente, a complexidade de desafios que se nos colocam, todos os dias e a todas as horas, em matérias tão importantes como as que veremos aqui abordadas.

Com o máximo de informação, aliada ao prazer da leitura temos, deste modo, muita esperança que esta revista motive a tomada de conhecimento dos problemas, das necessidades e das diferenças entre cada uma das nossas diferentes idades, e assim seja o motor do nascimento de novos pontos de encontro com a temática da terceira idade. Só com o esforço de todos encontraremos a ideia certa de um futuro para uma Oeiras que queremos cada vez mais justa e solidária. Nada melhor que um veículo informativo como este para o conseguir.

Tão simples de explicar, quanto o é complexo alcançar, além da nossa alegria de viver, estendemos-lhe também esta nossa Real Idade. Como braços em procura de um longo abraço. Fraternal, de todos para todos, e na esperança de que aqueles que mais precisam aqui encontrem um fórum, e uma voz, que faça da sua Real Idade um prazer na vida, e pela vida.

Isaltino Afonso Morais

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras

José Viana & Raul Solnado

Dois Galãs à Moda Antiga

Por Vera Marques Fotos Artur Henriques

"O nosso tempo é o de hoje!"



"A TERCEIRA IDADE É UMA PROVA DE RESISTÊNCIA À VIDA"

"Desde que deixei de fazer teatro, sobrou-me imenso tempo para dedicar-me às coisas de que gosto e que antigamente não tinha tempo para fazer."

Raul. Solnado

SÃO DOIS GRANDES NOMES do teatro português. Dois galãs à moda antiga, que fizeram palpar os corações femininos de outrora. Hoje, estão afastados dos palcos e têm em comum a grata sensação interior de uma missão cumprida. José Viana tem, actualmente, 76 anos de idade. Sobrinho e filho de músicos, recebeu, desde os cinco anos de idade, uma educação "no amor à música, à pintura e à literatura". Actor, pintor, autor, melodista, encenador, ilustrador e humorista, comemorou, há dois anos, bodas de ouro ao serviço da arte. "Pão, Pão, Queijo, Queijo", no Teatro Maria Vitória, "O Pecado Mora ao Lado" e "Simplesmente Revista", no Parque Mayer, a telenovela "Chuva na Areia" e o filme de João Mário Grilo, "O Fim do Mundo", foram apenas alguns dos seus maiores sucessos de sempre. A pintura, desde sempre presente na sua vida, foi a paixão a que se dedicou mais intensamente desde que abandonou os palcos. Casado mm a também actriz Dora leal, tem duas filhas, Maria Viana e Madalena Leal, e três netos, de 13, 16 e 18 anos. Como amigo inseparável, ainda dos tempos de amadorismo, outro grande nome do teatro português, reconhecido por todos como um dos nossos maiores humoristas de sempre Raul Solnado. Com um ar sempre fresco de menino traquina, Raul Solnado parece recusar-se a deixar que o tempo passe por si. Mas os anos não perdoam e o homem que mais portugueses fez rir tem já 69 anos. À semelhança de José Viana, também Raul Solnado tem um passado riquíssimo ao serviço da cultura do País. Com uma vida dedicada sobretudo ao teatro, à televisão e ao cinema, contam-se entre os seus êxitos o inesquecível "Zip-Zip", ao lado de Carlos Cruz e Fialho Gouveia, "A Visita da Cornélia", o "Super Silva", "O Impostor Geral", "O Vison Voador" e "D. Roberto" ou "A Balada da Praia dos Cães", entre tantos outros. Com três filhos, também eles artistas, e dois netos, companheiro da jornalista e escritora Leonor Xavier, revela-nos ter trocado a representação por uma vida mais disponível, "com tempo para fazer tudo o que me apetecer".

"Uma verdadeira prova de resistência." É assim, sem mais, que José Viana caracteriza as suas 76 primaveras: "A minha vida foi cumprida e comprida!", declara entre risos. "Agora vamos vivendo cada dia que passa... e quando é com saúde tanto melhor! As doenças é que nos põem um pouco em baixo, mas também há tanta gente nova com tantas ou mais maleitas que muitos idosos... Julgo que o mais importante é encararmos o passar dos anos e as doenças que daí resultam com naturalidade." Além do mais, ter uma idade mais avançada tem as suas vantagens, como é o caso de "nos tomarmos, de repente, em observadores da vida", refere, explicando, "o decorrer da nossa existência dá-nos, naturalmente, um conhecimento mais profundo de tudo o que nos rodeia E essa 'sabedoria' é muito agradável". Conservando ainda uma forma física invejável, a que não é totalmente alheia a sua considerável altura, Viana reconhece que, apesar de 76 anos ser já uma idade avançada, não ter dado pelo passar dos anos: "A verdade é que o tempo passou a correr, nem dei por isso. Sempre desenvolvi uma grande actividade e, por isso, não dei pelo passar de sete décadas e meia de vida"

Diferenças dos tempos que correm para os idos há-as e muitas. No entanto, há que aceitar com naturalidade estas mutações: "A nossa missão é reagir às transformações que vão ocorrendo. Em todas as épocas existem os seus problemas, as suas crises próprias e, portanto, há que ter sempre capacidade para recomeçar." Indagado sobre se pertence mais aos dias de hoje ou aos que ficaram para trás, o artista é peremptório ao afirmar: "O meu tempo é hoje!", justifica, "ainda estou vivo, por isso, este é o meu tempo. 4 vezes ouço pessoas a dizer 'no meu tempo isto, no meu tempo aquilo'..."

Para mim, o presente é o meu tempo! O que posso é fazer comparações com os tempos passados e, em relação a isso, só posso dizer que, com o passar do tempo, se ganhou em algumas coisas e se perdeu em outras tantas".

Da mesma forma, Raul Solnado dizia há uns anos, com o humor que lhe é tão característico, que "só me sentirei velho quando passar por um grupo de putos a jogar à bola e não me apetecer dar também um chuto". Considerava também que a idade o transformou "numa pessoa experimentada mas nunca numa pessoa velha, gasta ou acabada". E ,hoje, de acordo com o que nos revela, continua a partilhar da mesma filosofia. Na plenitude da denominada terceira idade, confessa-nos ter "muito orgulho dos meus 69 anos e também do que ficou para trás e de tudo o que fiz". Perspectivando o horizonte, acrescenta ainda, "tenho muita esperança no futuro, no resto da vida que me falta viver";

"É Bom Envelhecer ao lado daqueles que nos acompanharam toda a vida"

Para Raul Solnado, a disponibilidade foi dos melhores bens que conquistou com a idade e com a reforma: "Sobretudo desde que deixei de fazer teatro, sobrou-me imenso tempo para dedicar-me às coisas de que gosto e que antigamente não tinha tempo para fazer." E que actividades são essas? "Estar com os amigos, assistir a palestras, visitar eventos culturais, escrever e ainda ajudar o meu filho na sua loja de fotografia." A total disponibilidade de que actualmente usufrui fá-lo, inclusive, questionar-se sobre tudo o que perdeu quando era obrigado a cumprir horários: "Hoje em dia pergunto-me com frequência como terá sido possível ficar 45 anos 'preso' a uma obrigação." Raul Solnado refere-se ao teatro, mas faz questão de salientar não estar a falar de uma obrigação no sentido mau da palavra: "Eu adorava fazer teatro, era uma 'obrigação' muito saborosa mas que, hoje reconheço, não me deixava tempo para mais nada. Hoje sim estou a viver a vida. E não deixo de estar activo, todos os dias tenho imensas coisas para fazer... posso é dar-me ao luxo de escolher o quê e quando." Outra preciosa vantagem que o tempo e a experiência lhe trouxeram é, precisamente, ter a possibilidade de escolher trabalhar no que mais lhe agrada: "A idade trouxe-me o privilégio de poder escolher o que me apetece fazer e, hoje, posso dizer, só trabalho naquilo que me dá realmente prazer."

Para José Viana, "mais do que a idade conta o espírito de cada pessoa. É tudo uma questão de vivência e da forma de cada um encarar a vida". E recorda-nos aquele lugar-comum tão verdadeiro de que a "velhice não tem idade. Há pessoas jovens em idade mas com uma série de doenças e mentalmente bastante velhas".

Actualmente afastado das várias actividades que tem, por ter de tratar da mulher que está doente, José Viana revela-nos que está dedicado a um estilo de vida mais tranquilo, "com a família e os amigos". Apesar de já ter perdido uma boa parte dos amigos, esclarece que não sonega a amizade com pessoas mais jovens: "Devido à minha idade e à minha vivência, tenho uma maneira diferente das pessoas mais jovens de reagir perante a vida. De qualquer forma, quando estabeleço laços de amizade com essas pessoas, aceito as nossas diferenças."

Confessa-nos, no entanto, entre risos, sentir-se, por vezes, "um bocado antiquado. Porque os rapazes novos gostam de falar de carros e de futebol e a mim não me interessa nada disso...". As suas preferências vão para uma tarde à volta da mesa da sua sala de estar, de preferência a jogar poder.

"COM A IDADE O AMOR TORNA-SE MAIS TRANQUILO"

"Mulherengo", como uma vez se definiu, Raul Solnado foi um homem de muitos amores. Do primeiro casamento com uma brasileira nasceram os seus filhos mais velhos, a Alexandra Solnado e o José Renato.

Seguiu-se uma relação com uma dinamarquesa, que lhe deu o seu filho Mikkel, actualmente com apenas 23 anos.

Seguem-se ainda no seu rol sentimental Teresa Pinto Coelho e a sua actual companheira, a escritora Leonor Xavier.

Sobre o amor na terceira idade, o humorista considera ser "naturalmente diferente daquele que sentimos aos 20 e aos 30 anos. A fogueira dá lugar a sentimentos mais serenos...". E o que importa, continua, "é percebermos que as relações se tornam obrigatoriamente diferentes e aceitar essas diferenças". Acrescenta ainda, em jeito de graça e referindo-se à sua fama de conquistador, "não tenho muito a comentar sobre esse assunto porque já estou estabelecido".

No capítulo do amor, José Viana tem uma postura muito *sui generis*. Quando questionado sobre o assunto, começa por declarar-nos ser "uma pessoa muito especial". Em quê e porquê, quisemos saber. "Até aos meus 30 anos, mais ou menos", começa por contar, "fui uma pessoa bastante inconstante, mas a partir dos trinta fui sempre monogâmico". Para desgosto de muitas fãs, a também actriz Dora Leal foi a autora da proeza que foi "prender" o coração de José Viana, há mais de 35 anos. E José Viana não se cansa de prestar homenagem àquela que tem partilhado as últimas décadas da sua vida: "Não se pode falar só em mim. Foram dezenas de anos de trabalho em comum. A Dora foi sempre uma grande companheira, mas também trabalhou muito." Por isso, quando fala do seu departamento de sentimentos, José Viana partilha da opinião de Raul Solnado quando considera que hoje, na sua idade, "gosta-se de uma forma mais sossegada, mais tranquila".

"SER AVÔ FOI UMA LUZ QUE SE ACENDEU NA MINHA VIDA LUZ QUE SE ACENDEU NA MINHA VIDA"

Uma das maiores maravilhas que a idade nos traz é, sem sombra para dúvidas, a possibilidade de nos tornar-mos avós. Duas vezes pais e mães, numa idade em que há mais paciência, mais tolerância e maior capacidade de aceitação. Avô completamente embevecido de dois netos, Raul Solnado confessa-nos ter "vibrado ainda mais com o nascimento dos netos do que com o dos filhos. Um neto é das melhores coisas que a vida nos pode dar e isso só se adquire com a idade!"

Avô de três netos, José Viana tem uma postura um tanto diferente relativamente à família: "Não sou, nem nunca fui, uma pessoa muito agarrada à família. Aliás, nunca foi do meu desejo ter filhos... Agora, cada um tem as suas próprias vidas, os netos já são crescidos..." No entanto, não deixa de nutrir, obviamente, um sentimento muito especial por estes seres, fruto do seu próprio sangue: "Amo os meus netos e amo as minhas filhas do fundo do coração. E é claro, ser avô é uma sensação muito boa, única mesmo."

Quando as Rugas não chegam à Alma

Por Catarina Cruzeiro Fotos Artur Henriques

Tiveram filhos, escreveram livros e vão plantando muitas árvores. Maria Odete Leonardo e Rogério Gonçalves enfrentam a vida com determinação. Fazem frente às agruras com um sorriso aberto. Combatem a idade com projectos que lhes enchem os dias. Exemplos, na primeira pessoa, de idosos do concelho de Oeiras que acreditam que as rugas não chegam à alma.

MARIA ODETE LEONARDO vive em Linda-a-Velha. Os 81 anos de vida, nem sempre fácil, não lhe servem de pretexto nem para recusar o envolvimento em projectos que considera válidos, nem para participar em programas culturais propostos pela Câmara Municipal ou Junta de Freguesia. No final, sobra-lhe ainda tempo para ouvir e reconfortar algumas pessoas que com ela se cruzam.

Esta é a fórmula que encontrou para alimentar a alma e vencer as quebras físicas.

Apesar de ser viúva, de já ter perdido um filho e do outro se encontrar internado há vários anos, Maria Odete Leonardo não conhece o significado da palavra solidão. Subtraída a família de sangue, estimula uma família de afectos. E não nega a importância que os animais e as plantas assumem no seu quotidiano.

Falar-lhe sobre velhice é falar-lhe de vida. Não nega que, às vezes, sente o físico a falhar-lhe. Mas parar é morrer, e foi a acreditar nesta máxima que venceu um acidente cardiovascular ocorrido há alguns anos. "Ainda tenho muito para fazer e ainda há muitas pessoas a quem posso ser útil", diz com convicção.

Quando olha para trás não esconde que nem tudo foi fácil. Depois de concluído o liceu, saiu de Olhão – sua terra natal – determinada a cometer um arrojo para a altura: tirar um curso superior. Os escassos recursos económicos da família obrigaram-na a trabalhar para poder alimentar este seu sonho. Porém, ao fim de alguns anos, era recompensada com o diploma da licenciatura em Filologia Clássica pela Universidade de Letras de Lisboa.

Começou a dar aulas. Apaixonou-se e casou. Como diz, 'quis Deus que tivesse dois filhos homens, ambos com problemas psiquiátricos'. Começava assim um novo desafio na sua vida: primeiro no liceu Passos Manuel, onde colaborou no desenvolvimento de um trabalho pedagógico/social de apoio a invisuais; depois, face ao sucesso desta experiência, inicia-se um projecto de Ensino Integrado para Deficientes e Maria Odete é convidada para integrar os serviços centrais do Ministério da Educação, de forma a colaborar na implementação deste projecto.

Perde um dos filhos e, cinco anos mais tarde, perde o marido, vítima da doença de Alzheimer.

A tudo isto Maria Odete sobreviveu com muita coragem. Hoje, já na aposentação, quando ensaia as contas com a vida, diz que tudo valeu a pena porque se tomou mais forte e também mais sensível. Não esconde, porém, as saudades das escolas e, principalmente, dos inúmeros alunos que lhe passaram pelas mãos. Há cerca de dois meses percebeu que um deles era candidato ao Parlamento Europeu. Informou-se qual o debate mais próximo e, de autocarro, lá foi ao seu encontro. Apesar de não o ter reconhecido imediatamente, soube-lhe bem o abraço de gratidão.

PASSEIOS E ANIMAÇÃO

Esta é, aliás, a vantagem maior que encontra na "terceira idade": ter tempo para fazer o que gosta. E, afinal, de que é que gosta Maria Odete? Gosta de ouvir música, de



participar em programas culturais, de conviver com amigas, de participar nas imensas palestras para que é convidada, de escrever para jornais, principalmente para os do Algarve, e de ouvir relatos de futebol, sobretudo se em campo estiver a sua equipa de coração, o Olhanense.

De entre os programas culturais em que participa, Maria Odete aprecia particularmente os Programas de Visitas para Idosos promovidos pela Câmara Municipal de Oeiras. Através deles ficou a conhecer melhor não só as várias burguesias do seu concelho de adopção, como também outros concelhos mais longínquos como Sines, Porto Covo, Vila Nova de Milfontes e Reguengos de Monsaraz.

Foi também através destes programas da Câmara Municipal que visitou o Palácio de Belém e o Parlamento Português.

Para além de tudo o que se aprende, na sua opinião, estes programas são importantes porque permitem mais confraternização e alegria entre as pessoas idosas: "Durante as viagens, no autocarro, nunca me escuso a juntar a minha voz à dos meus companheiros de viagem, quando se trata de entoar músicas que conheço", conta, entusiasmada.

Prestes a inscrever-se na próxima temporada de passeios da Câmara Municipal, Maria Odete pensa que são actividades como estas que dão sentido à velhice e remata: "Os idosos, se tiverem apoio de retaguarda, como, por exemplo das Camaras Municipais ou Juntas de Freguesia, ainda têm muito para dar à sociedade.

Principalmente às gerações mais novas. Na realidade, deve-se estimular os movimentos intergeracionais que ajudam a diluir as divergências entre o tecido social, familiar e escolar."

E no final da conversa, na alma desta mulher, que faz da simplicidade uma forma de estar na vida, já estava a nascer mais um projecto... por que não publicar os inúmeros trabalhos que realizou, sobretudo os que relatam a experiência enquanto mãe de dois deficientes? E face à persistência, coragem e energia que revelou, só nos resta ficar à espera...

Amenizar a velhice, escrevendo

Na meninice fazia-lhe confusão ver os velhos, sentados nos bancos de jardim, a olhar para o vazio. Foi nessa altura que Rogério Gonçalves jurou que, se um dia chegasse à terceira idade, não ia ser assim. Acalentou esta jura durante os anos passados em África, onde trabalhou nos Caminhos de Ferro de Moçambique, na Beira e, posteriormente, na Inspeção de Crédito e Seguros, em Lourenço Marques.

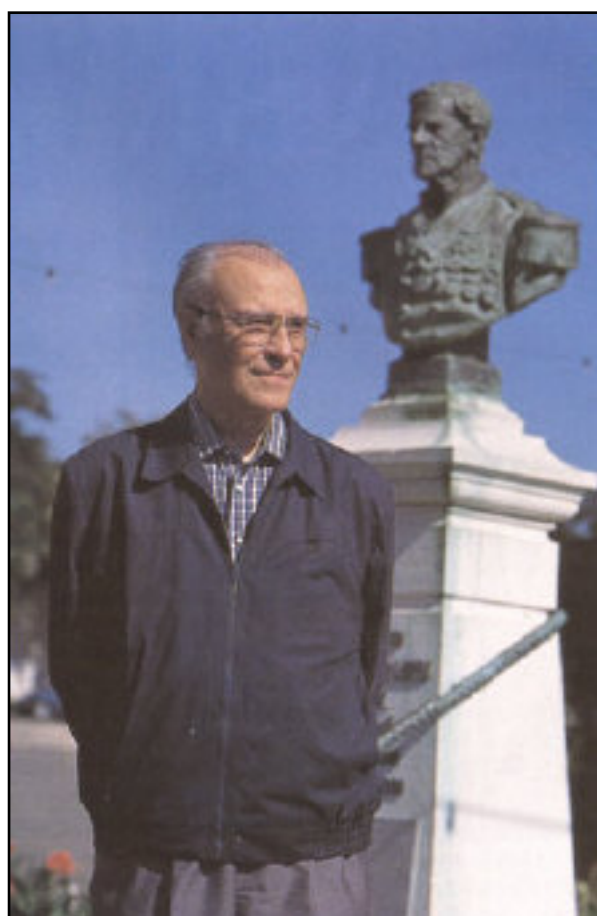
Quando regressou a Portugal, Rogério Gonçalves aposentou-se e instalou-se em Paço de Arcos. Era altura de cumprir a jura que a sua infância tinha selado: dedicar-se a escrever a História do sítio em que viesse a viver.

E se alguém duvida do cumprimento desta jura, basta procurar os quatro livros assinados por Rogério Gonçalves e publicados pela Câmara Municipal de Oeiras:

- "O Palácio dos Arcos – Meio Milénio";
- "Os Bombeiros de Paço de Arcos – 1893-1993";
- "Terrugem – Terra e Gente de Paço de Arcos";
- "O Patrão Lopes – De Paço de Arcos à Eternidade".

Quem corre por gosto não cansa e o gosto de Rogério Gonçalves assume dois contornos: o prazer que lhe dá descobrir as raízes da terra que adoptou como sua e a utilidade que os seus escritos possantes têm na construção de um concelho mais personalizado.

Hoje, com 72 anos, Rogério Gonçalves diz que é com a escrita que vai amenizando a velhice. Porém, confessa que só com muita disciplina é que consegue levar o seu projecto avante. É na obediência a uma agenda rigorosa, na qual a família ocupa sempre um lugar cimeiro, que dedica todas as manhãs aos seus afazeres pessoais: no centro da vila, encontra-se com os amigos, lê os jornais e faz as compras necessárias à manutenção da casa. A tarde e a noite, essas, são passadas, ora a pesquisar, ora a escrever.



objectivo, ocupando o tempo a fazer aquilo que gostam"

O tempo remanescente em função daquilo de que se gosta

Quanto à função dos idosos na sociedade, Rogério Gonçalves acha que sempre lhes esteve reservado um papel determinante: "O da transmissão às gerações mais novas dos conhecimentos/experiências acumulados a nível humano, social e profissional." Porém, agora nem sempre é assim e isto porque, na sua opinião, "a emancipação da mulher, embora imprescindível, ao arrastá-la para fora do lar, desequilibrou os níveis do carinho outrora concedido a duas gerações: a das crianças, que vêem o contacto vivo do afecto materno progressivamente substituído pela aridez da tele-educação electrónica; a dos velhos que, em grande parte, vão acabando como destroços humanos depositados em 'lares'. E o lar é agora, cada vez mais, um conjunto de paredes, provavelmente repletas de mobiliário, mas vazias de amor".

Rogério Gonçalves faz da sua vida um mero exemplo e teima que não tem de ser necessariamente assim e isto porque não acredita que a velhice roube às pessoas os seus múltiplos objectivos e utilidades. É por isso que também realça a importância das associações ou clubes, seja ao nível concelhio, seja ao de freguesia: "São pretextos para encontros e confraternização e estimulam os interesses de quem os frequenta", diz.

Fazendo jus à velhice que planeou para si, Rogério Gonçalves diz que todos os dias acerta o tempo que ainda lhe resta e é dessa gestão que se ocupa: "As pessoas devem ter sempre um objectivo, ocupando o tempo remanescente a fazer aquilo que gostam", defende com convicção.

É assim que tem sido a "terceira idade" de Rogério Gonçalves.

Tão cheia e interessante como o foram, certamente, as idades que a precederam.

Frequentemente convidado para participar em palestras e visitas guiadas, organizadas pelas instituições locais, é com disponibilidade e prazer que vai dizendo que sim.

Quanto a projectos. ..há mais um.

Por enquanto, no segredo dos deuses.

Rogério Gonçalves diz que é o último e que lhe vai ocupar, com certeza, muito do , seu tempo remanescente. Nós, pelo que vimos, acreditamos ser apenas o próximo.

Ruy de Carvalho

Por Vera Marques

"As pessoas não acabam com a idade!"

Ruy de Carvalho tem 72 anos e um percurso profissional de grande mérito, pública e amplamente reconhecido na profissão que abraçou muito cedo: o teatro. Reformado, mas sem nunca abandonar as luzes da ribalta, foi escolhido este ano para representar todos os idosos de Portugal. Presidente do Ano Internacional das Pessoas Idosas, instituído pelo Conselho Nacional para a Terceira Idade, usa a sua imagem para levar aos "menos jovens" uma mensagem de maior intervenção na sociedade e, a todos os outros, um pedido de maior respeito pelos mais velhos.

ESTREOU-SE NA ARTE DE Representar quando tinha somente 15 anos de idade. Quando completou o seu 18º aniversário era já um profissional dos palcos portugueses. Para além de interpretar empenhou-se também na constituição do corpo de actores do Teatro Maria Matos, Teatro Nacional Popular, Teatro Moderno de Lisboa e Teatro Nacional D. Maria II, onde está actualmente. Durante 56 anos de carreira, lutou pela promoção do teatro e divulgação dos autores portugueses. Prémios de Imprensa, vários, o Prémio Garrett e a Medalha de Mérito Cultural foram alguns dos galardões que homenagearam a sua ilustre carreira.

Na condição de presidente, qual tem sido o seu envolvimento neste Ano Internacional das Pessoas Idosas?

Tem passado sobretudo pela visita a obras e iniciativas, algumas extraordinárias, que existem de norte a sul deste país; pelo contacto com a população abrangida por esta iniciativa e, logicamente, com as suas necessidades. Este é um ano excepcional, onde estão a passar-se eventos muito importantes, como seminários, conferências, encontros e até a criação de uma linha telefónica, inédita, destinada aos idosos.

Para além da linha telefónica, há alguma iniciativa concreta que gostasse de referir?

Há uma exposição itinerante que está a percorrer o País e que se chama "O humor não tem idade". É feita por caricaturistas idosos e onde se brinca com a própria idade. Esta exposição está a ter um êxito tão grande que vamos ter de aumentá-la, de levá-la a cidades onde, inicialmente, não estava prevista a sua exibição.

Qual é a importância da existência de um ano dedicado aos idosos?

O meu principal empenho, todo o esforço que desenvolvo, é no sentido de mudar mentalidades para que as pessoas idosas não sejam maltratadas. A mensagem que me acompanha sempre é que os idosos não são inúteis para a sociedade. Pelo contrário, são perfeitamente úteis e muito necessários, até pelos conhecimentos que têm. Além do mais, há que referir que a juventude nem sempre está nos corpos menos envelhecidos, às vezes há muita velhice em corpos jovens. O que é necessário é servirmo-nos uns aos outros o melhor que soubermos e pudermos.

Esta iniciativa nasceu, então, com o objectivo de alertar a sociedade contra uma possível discriminação?

A missão do Ano Internacional é precisamente a mudança de mentalidades, é criar formas de garantir a segurança das pessoas e dos seus direitos, é tomar atitudes para acabar com os lares que exploram a pessoa idosa... Mas é também pedir aos idosos que compreendam os jovens e, claro está, vice-versa.

Fale-nos da sua experiência pessoal. Que aspectos positivos lhe trouxe a "idade de ouro"?

O envelhecimento do espírito, o conhecimento e a vida, no sentido belo que ela tem. Quando chegamos a esta idade, há um reconhecimento íntimo muito grande e fica-nos a alegria de, um dia, quando abandonarmos este mundo, não termos andado cá a não fazer nada. É muito gratificante sentirmos que andámos cá a fazer alguma coisa e a ajudar os nossos semelhantes, sobretudo aqueles que mais precisam.

E a nível profissional?

A minha vivência é a prova de que as pessoas não acabam com a idade. Hoje, por exemplo, comecei o meu dia às seis da manhã. Já gravei um programa de rádio, já fiz um *spot* publicitário, já fui tratar da minha mulher que está adoentada e, agora, que são nove da noite, estou aqui para ir representar. A seguir ainda vou estudar uns textos porque amanhã, às dez da manhã, vamos gravar uma série nova que se chama "Todo o Tempo do Mundo".

É indiscutível que é das poucas pessoas na sua idade a estar ainda no activo...

Se eu tivesse cumprido a idade... o Rei Lear tinha 82 anos, eu só tenho 72!

É muito importante perceber que as pessoas não acabam com a idade.

Podem acabar por dentro ou por doença, mas se mantiverem uma capacidade física capaz, é importante que façam coisas, que se mantenham

"É muito gratificante sentirmos que andámos cá a fazer alguma coisa e a ajudar os nossos semelhantes, sobretudo aqueles que mais precisam"

activas.

Tem recebido resposta, por parte da população, a este projecto em que se encontra envolvido?

Resposta, beijos e abraços (risos). É das coisas mais gratificantes que me podem acontecer... Afinal tenho tido uma vida inteira de trabalho e a estima que recebo das pessoas é muitíssimo gratificante.

Não sei se quando era novo pensava acerca do que iria ser a sua terceira idade...

Com certeza; e essa é precisamente uma das recomendações que faço às pessoas, sobretudo aos mais jovens: é que um dia também vão chegar a velhos, por isso, é importante que vivam intensamente. Um dia, um senhor, que era motorista, disse-me uma coisa muito engraçada: "Poupe-se, aproveite bem os anos que tem até ao fim da sua vida porque, não se esqueça, depois vai ter milhões de anos para viver." Este é um lema de que partilho absolutamente. As pessoas têm de aproveitar até ao fim, mesmo depois da idade da reforma.

Mesmo profissionalmente?

Absolutamente. Por exemplo, um professor por que é que há-de desistir de ajudar a ensinar? Por que é que o hão-de tirar de uma escola, se ele pode ir para os corredores ajudar os alunos? E se um dia houver mais professores do que alunos também não faz mal nenhum... O importante é que as pessoas se mantenham activas, transmitindo o seu conhecimento, a sua sabedoria. E isto independentemente da profissão, tanto faz ser um professor como um sapateiro, as duas são válidas e prezadas. O que é importante é que as pessoas compreendam que a idade da reforma não é só ficar no banco do jardim a jogar às cartas.

... Mas ultrapassar os 60 correspondeu de alguma forma ao que imaginava?

Eu tenho muito orgulho em cada ano que passo. Um dia, há muitos anos, a minha mulher perguntou ao meu pai, que estava a festejar 80 anos, por que é que ele gostava tanto de fazer festas de aniversário, ao que ele respondeu: "Olha, poucos fazem muitos, muitos fazem poucos."

Com este esforço que está a ser feito, no que se refere ao aumento da qualidade de vida na terceira idade, o que é que vaticina para o futuro dos mais idosos?

Há uma coisa muito importante que é preciso referir: com o avanço brutal da técnica e da medicina a que estamos a assistir, prevê-se que, em meados deste próximo século, a longevidade possa ir até aos 120 anos. É inevitável que o tempo de actividade das pessoas cresça. Enquanto a pessoa estiver válida não pode ser enviada, compassivamente, para a reforma.

Há alguma situação que o tenha marcado especialmente durante esta sua presidência?

Há uma instituição extraordinária em Miranda do Corvo. Para além de ser polivalente – abrange desde as crianças aos idosos, dos toxicodependentes às mulheres violentadas pelos maridos, passando ainda pelos deficientes profundos –, tem uma organização incrível que põe a trabalhar, em obras públicas e úteis, os que estão válidos. Obviamente que uma obra incrível destas, como há outras pelo País, acaba por ser estimulada por quem está de fora.

O Que Ganhou na Vida Depois dos 50 anos?

Por Manuela Pinto

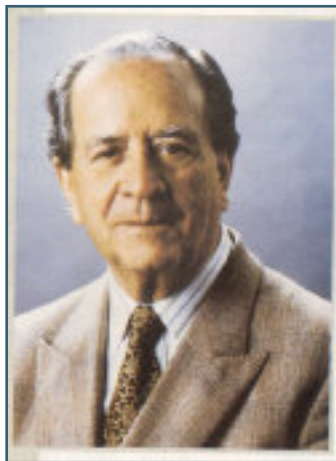
Para lhe lembrarmos que a vida é bela, fomos ouvir os testemunhos de alguns jovens com mais de 50 anos.

As respostas são surpreendentes. Aceite o convite para um passeio que relata a (re)descoberta dos prazeres da vida, a comprovar que a idade... é mesmo uma questão mentalidade...



IO APOLLONI

A idade está apenas relacionada com a atitude mental, pois tenho visto pessoas com 60 anos mais felizes meu caso nasci para a vida depois 50 anos. Encontrei a minha paz interior por um conjunto de experiências acumuladas. A partir daí, pude conhece verdadeiro sentido da vida.



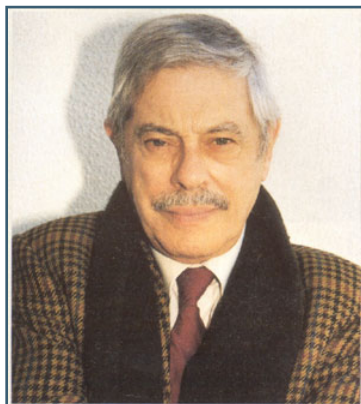
IGREJAS CAEIRO

Ganhei toda a experiência acumulada com o tempo de uma vida. Aprendi a conhecer-me melhor e aos outros também.



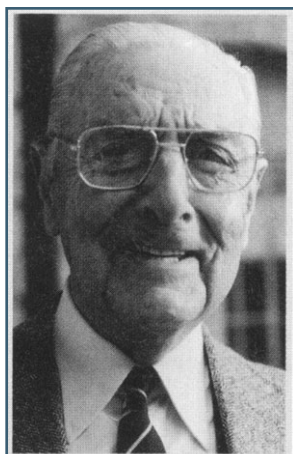
ANTÓNIO CALVÁRIO

Ganhei experiência a todos os níveis e fiz uma aprendizagem riquíssima através de um grande contacto humano. Mas vivo com algumas desilusões, nomeadamente o individualismo das pessoas. Do futuro, espero apenas que o ano 2000 nos traga a tão desejada paz.



ARMANDO CORTEZ

Em primeiro lugar, ganhei mais experiência e dinheiro. Fiz muito mais televisão do que teatro e isto, para um actor, tem muita importância porque, em vez de ser visto por 100 pessoas, é visto por milhões. Ganhei ainda mais serenidade no meu comportamento, mas também... uma maior necessidade de usar óculos.



FERNANDO PESSA

Aprendi a não fazer muitas asneiras e a cuidar mais da saúde.

MARIA EUGÉNIA FORTUNATO

Fui sempre feliz, antes e depois dos 50 anos. Mas a vida fica diferente com a idade. Agora, aproveito para passear e descansar muito mais, já que tenho tempo livre de sobra. E possuo, acima de tudo, uma grande certeza: a vida não é tão má quanto isso.

CÉLIA COUTINHO

Ganhei experiência de vida. Tomei consciência de que vale a pena viver, independentemente da idade que se tem. Hoje, vivo para aproveitar tudo o que a vida tem para me oferecer.

JOAQUIM LETRIA

Não ganhei nada, nem sequer juízo. Ganhei apenas aquilo que ganho todos os dias. Faço é questão de continuar a gozar a vida com a descontração de sempre. Mas uma verdade tem de ser dita: há coisas que já não sou capaz de fazer como fazia antigamente, pelo menos com a mesma frequência.



CUSTÓDIA PRATES

Aprendi a fazer coisas que não pensava que existissem. Na Academia Cultural da 3ª Idade, sediada no concelho de Oeiras, comecei a fazer coisas para as quais não tinha tempo antes de me reformar. Comecei a trabalhar com madeiras e a pintar a óleo, entre muitas outras coisas. Através das actividades promovidas pela Câmara aprendi também a viver melhor, a passear e a conhecer o concelho em visitas programadas por aquela entidade.



ROMERO da SILVA

A idade trouxe-me, de facto, uma grande vitória. Durante dez anos lutei para que a União de Idosos de Barcarena tivesse um centro de convívio. O presidente da Câmara Municipal de Oeiras entendeu a importância do projecto e tornou-o realidade. Sou presidente do mesmo há dois anos e tenho muito gosto nisso.

ISALTINO MORAIS

O Poder Ao Serviço Dos Mais Velhos

Por Rita Almeida Dias Fotos João Cabral

Olha para o passado com o orgulho de quem já tem obra feita para mostrar. Enumera os lares construídos, cita o sucesso das actividades desenvolvidas para os idosos do seu concelho. Sabe, ainda, que o futuro lhe reserva desafios por cumprir. Mas é com convicção que afirma que o maior de todos continuará a ser sempre o mesmo: fazer redescobrir nos mais velhos a alegria de viver.

Está prestes a completar meio século de vida. Os 50 anos fazem-no pensar que está a envelhecer?

O envelhecimento sente-se quando as pessoas notam o tempo a passar. Ainda hoje dizia a uma pessoa amiga que O tempo, para mim, passa com uma rapidez extraordinária. Vim para a Câmara Municipal de Oeiras com 35 anos. Hoje, com quase 50, continuo a ter a percepção de que os dias, as semanas e os anos passam a um ritmo muito grande. Quando vivemos a vida com esta sensação, não nos apercebemos do envelhecimento.

Mas sabe que, mais cedo ou mais tarde, um dia acordará a sentir que a velhice chegou...

Sentiria se tudo isto se quebrasse bruscamente. Com uma grande e repentina quebra, quer física, quer psicológica, da vida que tenho. Aí sim, penso que poderia sentir o peso da idade. Neste momento, quando penso no meu processo de envelhecimento, tenho apenas a noção de que os anos vão passando.

Dedicou os últimos 15 anos da sua vida a Oeiras. Qual é o balanço que faz dos projectos concretizados para os munícipes mais velhos?

Nos primeiros anos demos prioridade ao desenvolvimento e construção de equipamentos. Construámos várias residências e lares para a terceira idade, e participámos lares geridos por paróquias e instituições de solidariedade social. Paralelamente, fomos promovendo um conjunto de actividades destinadas aos idosos, de natureza desportiva, social e cultural. Instituímos visitas guiadas, quer no concelho, quer no exterior dele, e até proporcionámos a muitos munícipes a oportunidade de, pela primeira vez, gozarem férias de qualidade. Hoje, as actividades que a Câmara Municipal de Oeiras promove para os idosos são, não só, em maior quantidade, como num número de áreas completamente distintas. Na área da habitação começámos, por exemplo, a fazer TO destinados ao realojamento de pessoas isoladas. Mas, por outro lado, temos também privilegiado o apoio domiciliário, porque consideramos importante manter os laços familiares. Houve, efectivamente, uma grande evolução. Não digo da noite para o dia, mas de uma manhã chuvosa para uma agradável tarde de sol.

Que decisões é que será preciso fazer para transformar essa tarde num grande dia de sol?

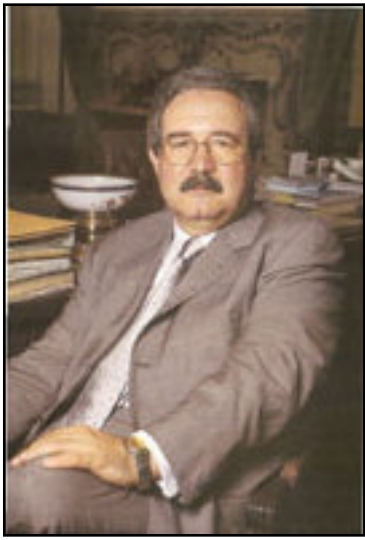
O grande problema do idoso é a sua falta de ocupação. Acaba por ser extremamente frustrante alguém perceber que as suas capacidades não são aproveitadas totalmente.

Isto pode gerar, evidentemente, uma certa crise existencial que, quando acompanhada de problemas de solidão, pode conduzir o idoso a um sentimento de inutilidade. A Câmara Municipal de Oeiras tem olhado para estes problemas. Tem, através das infra-estruturas construídas e das actividades que promove, convidado os idosos a saírem de casa, a encontrarem-se com outras pessoas.

O convite tem sido aceite?

Os números falam por si. Hoje, temos 2000 idosos a beneficiar do que o departamento de acção social da Câmara tem feito. Mas, quando falamos desta área, o importante não são as grandes obras feitas. A verdadeira recompensa do nosso trabalho é sentir que as nossas iniciativas abrangem um número cada vez maior de participantes. Se o crescimento de uma criança é motivo de alegria, ver rejuvenescer um idoso não é menos recompensador.





“Os municípios podiam ter uma função muito importante na absorção de reformados, já que existem muitas pessoas com 60 anos com uma grande vitalidade e desejo de trabalharem.”

Tem recebido sinais da obra feita?

Sim, quer através de cartas, quer através do contacto directo que vou mantendo com a população. Um destes domingos, por exemplo, cruzei-me com um grupo de idosos que iam fazer uma visita ao Forte de S. Julião. Perguntaram-me onde ia passar o dia, eu respondi que ia passear até ao Bugio, mas que a viagem era complicada para eles pelo perigo do barco... não os consegui convencer. Perguntaram logo quando é que podiam ir lá.

São sinais de uma terceira idade, para além de destemida, francamente activa...

Sim. Mas sabe que programar actividades para a terceira idade não é uma actividade linear... Temos de ir ao encontro das diferentes necessidades das populações mais idosas e à heterogeneidade social que existe neste concelho. Se por um lado é importante a interpenetração social, por outro lado não podemos impedir que as pessoas gostem de se encontrar com quem tem uma sensibilidade mais parecida com a sua.

Que desafios é que gostava ainda de cumprir?

Os municípios podiam ter uma função muito importante na absorção de reformados, já que existem muitas pessoas com 60 anos com uma grande vitalidade e desejo de trabalharem. Se houvesse uma flexibilização da legislação que permitisse a utilização dessas pessoas, poderíamos contribuir para a ocupação de idosos em funções na área da segurança, pedagogia, entre muitas outras.

São, mais do que os edifícios, as pessoas que lhe importam...

Nada é mais reconfortante do que ver alguém redescobrir o prazer da conversa, o gosto pelo desporto, a vontade de fazer teatro... São estas as grandes vitórias que a Câmara pode conquistar: fazer sorrir os mais velhos, fazê-los perceber que, apesar da idade, a vida continua.

MANUELA MARIA

Retrato de uma senhora actriz

Por Cláudia Magalhães Fotos Artur Henriques

Há mais de 40 anos que corre sem se cansar entre o palco e os bastidores. Com Armando Cortez forma um dos casais mais simpáticos do meio artístico nacional. Se o leitor mora em Paço de Arcos é bem provável que um dia destes se cruze com a actriz Manuela Maria.



“Eu diria que [a telenovela] é antes um trabalho superior. Em telenovela, normalmente,

MANUELA MARIA JÁ TEVE DE CONTAR O EPISÓDIO VEZES SEM conta ao longo dos últimos 43 anos e volta a contá-la, no tom simpático que carrega na voz e com o olhar brilhante a que já habituou o público. Tinha a actriz 21 anos quando, num teatro de província, o seu trabalho aguçou as atenções de um trio memorável do teatro português. Maria Helena Matos, Vasco Santana e Henrique Santana gostaram da jovem actriz o suficiente para ela vir para Lisboa onde, como Manuela Maria costuma dizer, começou "a segunda parte da carreira". Uma carreira bem sucedida e coerentemente espraçada pelo teatro, cinema e televisão. Hoje, Manuela Maria é reconhecida em Portugal, nos países lusófonos e nas comunidades de emigrantes portugueses que assistem ao seu trabalho através da RTP1. A sua longa união com Armando Cortez, outro dos actores mais acarinhados pelo público português, é uma das características da sua vida que não passa despercebida aos admiradores. Está casada há 34 anos e mantém uma cumplicidade enorme com o marido. "Adoro trabalhar com ele, entendemo-nos muitíssimo bem, tanto a nível pessoal, como profissional", garante Manuela Maria.

DO TEATRO À TELEVISÃO

Ao fixar-se em Lisboa há quatro décadas, Manuela Maria deixou para trás a existência itinerante das companhias de teatro que percorriam o País de lés a lés. Herdeira da incondicional paixão paterna pelo teatro, a actriz nasceu na capital, mas cedo começou a percorrer a província na companhia dos pais, que viajavam permanentemente para representarem em diversas cidades. De resto, muitos artistas têm a mesma origem. São os casos de Eunice Muñoz ou do cantor Toni de Matos, que também nasceram em famílias de profissionais itinerantes do teatro e do circo.

"Tínhamos 52 peças de teatro montadas, com guarda-roupas e cenários completos. Representávamos desde revistas a tragédias", recorda Manuela Maria. "Hoje, as companhias de teatro estão fixas nas cidades. Na altura, as companhias itinerantes foram a primeira forma de descentralização cultural", acrescenta, a sorrir.

Em 1999, Manuela Maria faz 64 anos. Os últimos quarenta anos passou-os a recolher os aplausos do público em teatros como o Monumental, ABC, Maria Vitória, Variedades, Teatro Avenida e muitos outros. Herdeira de uma polivalência, participou em todo o género de peças, interpretou dezenas sobre dezenas de papéis, mas não quer recordar nenhum em particular. "Todos os papéis são marcantes. Os meus foram todos marcantes", garante. Fez teatro televisivo, incursões no cinema e é uma das actrizes mais queridas dos espectadores de telenovelas portuguesas. Confrontada com as ocasionais críticas, que classificam as telenovelas como um género inferior, contra-ataca: "Eu diria que é antes um trabalho superior. Em telenovela, normalmente, recebem-se uns dez ou quinze episódios oito dias antes da gravação. Tem de se ler, de se preparar a personagem", explica Manuela Maria, acrescentando que "em Portugal, melhorou-se muito no que toca ao aspecto da espontaneidade, de uma espontaneidade aparente. Representamos, mas com uma naturalidade convincente". A actriz encontra outra vantagem profissional nas telenovelas: "A telenovela dá muita visibilidade e projecção através da RTP1." A propósito, Manuela Maria recorda um episódio recente que aconteceu quando jantava com o marido. "Estávamos num restaurante muito frequentado por emigrantes, sobretudo nesta época do ano, quando nos aconteceu uma coisa espantosa e que me comoveu imenso. Estava um casal noutra mesa a olhar para nós e, de repente, a senhora começou a chorar copiosamente. Disse ao meu marido que ela devia ter algum problema. Não tinha problema nenhum. O que aconteceu é que ela não esperava encontrar ali duas pessoas que conhecia através da televisão e que, disse-nos, lhe faziam muita companhia. Depois, fomos tirar fotografias com ela, mas eu fiquei muito comovida, porque nunca me tinha acontecido nada parecido."

LUTAR SEMPRE

Manuela Maria concilia um ar muito doce, uma jovialidade contagiante e uma forte personalidade. Uma mistura que resulta numa mulher infatigável. Há um episódio da vida da actriz que esta tem partilhado em diversas ocasiões com outras mulheres e que demonstra a sua capacidade de ultrapassar as adversidades. Há cerca de dez anos, foi-

recebem-se uns dez ou quinze episódios oito dias antes da gravação. Tem de se ler, de se preparar a personagem"



“ O que é preciso é as pessoas manterem o espírito jovem e não se sentarem numa cadeira depois de se reformarem. Senão for profissionalmente, que pelo menos se dediquem a fazer coisas”

"Quando me vem perguntar por que é que não faço plásticas, respondo. “Não posso, estas rugas deram-me muito trabalho. Além disso, se fizesse plásticas quem é que ia fazer depois os papéis das mulheres velhas?"

lhe diagnosticado cancro da mama. "Quando tive um sinal, fui imediatamente ao médico e ele disse-me: 'Temos que operar.' Eu só lhe perguntei: 'Quando?'" Manuela Maria foi operada e ficou bem. Hoje, recorda uma frase "que as pessoas usam muito, mas que faz todo o sentido: o cancro não é sinónimo de morte. É sinónimo de luta. Então, vamos lutar e não baixar os braços", conclui.

A ETERNA JUVENTUDE

Nos últimos meses o quotidiano de Manuela Maria alterou-se. Ela e Armando Cortez são dois dos membros da direcção da Apoiarte. Como o nome indica, trata-se de uma associação de apoio aos artistas, fundada há quase duas décadas. Em Novembro, a Apoiarte conseguiu realizar um sonho antigo: concluir as obras da Casa do Artista. Manuela Maria deixou temporariamente de fazer televisão para se ocupar de aspectos relacionados com a gestão do projecto em colaboração com o marido. Quase todos os dias sai a meio da manhã da sua casa em Paço d'Arcos, onde mora há 32 anos, para se encaminhar para Carnide, onde está localizada a Casa do Artista.

A Casa tem actualmente 23 residentes, apesar de ter capacidade para 90 pessoas. Instaladas em suites individuais, estas pessoas estão aposentadas e são actores, atrizes, bailarinos, cantores, ou exerceram outras actividades profissionais relacionadas com as várias formas de expressão artística. A Casa tem um lema interno: não é permitido envelhecer. "O que é preciso é as pessoas manterem o espírito jovem e não se sentarem numa cadeira depois de se reformarem. Se não for profissionalmente, que pelo menos se dediquem a fazer coisas", diz Manuela Maria. 'As pessoas dramatizam imenso a velhice, falam da terceira idade como se fosse uma coisa má', lamenta Manuela Maria. Com um ar bem-humorado acrescenta: "Quando me vêm perguntar por que é que não faço plásticas, respondo: 'Cão posso, estas rugas deram-me muito trabalho.' Além disso, se fizesse plásticas quem é que ia fazer depois os papéis das mulheres velhas?", interroga a rir.

Quando lhe é perguntado se algum dia vai parar de representar, faz rapidamente algumas contas: 'Vou fazer 64 anos e tenho colegas com 86 e 87 anos. Se mantiver a saúde e à cabeça no lugar, vou continuar. Posso continuar a representar ainda durante muitos anos. Apesar de nunca pensar nisso", confessa.



Um sonho com cem anos

"A Casa do Artista foi uma coisa que o Raul Solnado viu no Brasil e que o deixou muito entusiasmado. Mas há outro pormenor engraçado, que foi termos descoberto através de artigos de jornais e documentos antigos que os nossos colegas do princípio do século ambicionavam criar um projecto semelhante, que era a Casa Almeida Garrett. A única diferença é que se destinava em exclusivo a actores", diz Manuela Maria.

Curiosamente, o presidente da Câmara Municipal de Oeiras foi um dos primeiros visitantes da Casa do Artista. "Moram muitos actores e outros artistas no concelho de Oeiras, pelo que a visita do Dr. Isaltino Morais fazia todo o sentido. Ele gostou muito das instalações e do projecto", recorda Manuela Maria. "Acho que os artistas do princípio do século iam ficar muito felizes se soubessem que esta casa existe", diz.

Manuela Maria guarda os últimos minutos do encontro para mostrar o auditório onde é semanalmente gravado o programa do Erma José. Acompanhada por Armando Cortez, mostra as futuras instalações da Academia de Actores, a biblioteca e o pequeno espólio de livros, quadros e fotografias que esta contém. Entretanto, passa uma das residentes. "A Ilda hoje está muito bonita com aquele vestido", comenta Manuela Maria. A Ilda, lindo par de olhos cristalinos que retém os nossos, é uma bailarina aposentada. Uma das 23 pessoas que moram na Casa do Artista. O sonho está a tomar forma, Manuela.

O AMOR E A SUA VIDA SEXUAL

Por Isabel Ventura

Porque é que há-de esquecer a importância da sexualidade depois dos 50?

Poderão duas pessoas maduras manter uma vida sexual activa? Haverá alguma contra-indicação? É claro que não. O contrário é que não é aconselhável. Por isso, o melhor é começar já a pensar em cuidar de si e ir à conquista do seu grande amor. Se ainda tem idade para essas coisas? Pois fique sabendo que agora é que está numa óptima altura.

Tem mais tempo livre, pode despreocupar-se com a concepção e pode dedicar-se ao seu grande amor a tempo inteiro. Vergonha? De quê? De amar? É só uma questão de perceber o que acontece com o nosso corpo à medida que amadurecemos e, quem sabe, se é desta que decide investir na (re)conquista do grande amor da sua vida.

"O amor já não é monopólio dos jovens casais. A nossa sociedade já percebeu que o amor e a sexualidade nos acompanham ao longo da vida"



AMOR E SEXO Combinam com cabelos brancos e rugas? A julgar pelo crescente número de casamentos entre pessoas com mais de 60 anos, sim. A opção de juntar os trapinhos numa fase mais avançada da vida não é, de forma alguma, motivo de chacota. Actualmente, o amor já não é monopólio dos jovens casais. E enquanto a nossa sociedade já percebeu que o amor e a sexualidade nos acompanham ao longo da vida, e que não faz sentido privarmo-nos deles apenas por timidez ou preconceitos, a medicina tratou de evoluir e descobrir formas de facilitar a nossa vida sexual – o Viagra é apenas o mais conhecido de muitas outras possibilidades. Por esta mesma razão a ideia dos mais velhos, como seres assexuados, está a dar lugar a um conceito que define o amor como um sentimento democrático. Isto é, as pessoas têm direito a uma vida sexual regular, tenham a idade que tiverem. Digamos que não há contra-indicações. Pelo menos a acreditar em alguns especialistas, amar e namorar só fazem é bem à saúde física e emocional. Por isso, se sentir que foi apanhado pelas setas do Cupido, não resista e invista naquilo que surgiu na sua vida como uma bênção. Ou então conquiste o amor que tem lá em casa. Já pensou há quanto tempo não lhe dirige palavras carinhosas?

Mimos e carinhos

Por outro lado, o relacionamento entre duas pessoas maduras assume contornos bastante diferentes dos de um casal jovem. Com o passar dos anos, o padrão de exigência vai mudando e é nesta altura que os preliminares assumem uma importância crucial no sucesso de uma relação sexual. Por outro lado, os mimos e as carícias são essenciais para a sobrevivência e crescimento de um relacionamento entre pessoas maduras. E nem sempre os carinhos têm de desembocar numa relação sexual, pois nesta fase a necessidade física da relação sexual para uma total satisfação não é tão intensa quanto anteriormente. A juntar a isto, a maturidade é também uma fase de total despreocupação no que diz respeito à concepção – já não há o receio de uma gravidez indesejada, estando a mulher e o homem muito mais despreocupados com os fantasmas e receios porque não se tomou a pílula, etc., etc., pelo que é uma altura propícia para investir numa relação.

Com todas estas vantagens ainda não está convencido de que está na melhor idade para amar? Pois então o que lhe falta é conhecer as vantagens para a saúde de um amor nesta altura da vida.

Luiz Alberto Py, psicanalista, afirma, no seu livro 'A Linguagem da Saúde', que "a falta de amor interfere na saúde" e essa interferência é mais notória na maturidade, quando a "reforma, a viuvez e o afastamento dos filhos adultos provocam depressões e a perda de vontade de viver". Também a Organização Mundial de Saúde (OMS) adverte que o abuso do amor não traz malefícios de espécie alguma. Apoiando-se em estudos e teses universitárias norte-americanas, a OMS recomenda o amor como antídoto para a solidão e a depressão.

O amor e uma vida sexual regular são essenciais para que se permita amadurecer com equilíbrio psico-emocional, sem mágoas e ressentimentos, como amadurecem os vinhos, que ficam mais doces. Vão amadurecendo mas continuam a ser amados e desejados. A gerontologia, ciência que se dedica totalmente às pessoas maduras, afirma que o ser humano vive com três idades distintas: a idade cronológica, determinada pelo número de anos, a idade biológica, determinada pelas condições e estado do seu corpo, e a idade psicológica, que resulta da idade com que a pessoa se sente, que tem e que demonstra ter com a sua maneira de agir.

"O psicanalista Alberto Py afirma que 'a falta de amor interfere na saúde e a OMS recomenda o amor como antídoto para a solidão e depressão'"

Mas se receia que o seu desempenho já não corresponde aos padrões de antigamente, então junte-se ao clube, e saiba que não é caso único. Acontece com toda a gente, inclusive com o seu parceiro, mas não deve deixar que esse medo seja um impedimento para concretizar, quer a sua felicidade, quer a do seu amor. O segredo está no diálogo, na compreensão e, se possível, num bom acompanhamento médico. É que a idade não perdoa, traz sabedoria mas também nos prega partidas físicas. Os cabelos crescem com menos força (deverá usar um bom shampoo de tratamento e não descurar a alimentação). Os dentes também ficam mais amarelos e sensíveis – é aconselhável visitar frequentemente o seu dentista. A pele também ficará mais seca, mas pode compensar com um bom creme hidratante, que deve usar todos os dias, por todo o corpo. Convém, no entanto, não usar o creme de corpo no rosto e vice-versa. Apesar disto tudo, não entre em pânico. Há cura para quase tudo, excepto para a falta de vontade.

OS FANTASMAS : MENOPAUSA E IMPOTÊNCIA

Enquanto os homens vivem angustiados com o fantasma da impotência, as mulheres sofrem, muitas vezes em silêncio, com as alterações corporais. Estas modificações são muito importantes, enquanto inseridas num contexto social como o nosso, que sobrevaloriza a beleza física enquanto sinónimo de juventude, especialmente no que diz respeito às mulheres. Numa situação em que a mulher não consegue libertar-se deste tipo de preconceito, poderá desenvolver complexos e rejeições graves. No entanto, como salientou Graça Cardoso, numa conferência integrada no 2º Simpósio da Sociedade Portuguesa de Menopausa (SPM), a mulher deverá adaptar-se e preparar-se para as inevitáveis mudanças, dando maior importância a outros valores que não a estética. Por outro lado, o processo da pré, da menopausa e da pós-menopausa poderá ser facilitado em grande parte, recorrendo à terapia hormonal. E lembre-se que os seus receios são também os dos outros, não está sozinho, por isso não vale a pena estar angustiado.

No homem as mudanças são mais lentas (ver caixa) e por isso mesmo têm maior aceitação, porque há mais tempo para as adaptações e também para as compreender. Socialmente, também, é mais fácil porque um homem maduro é mais valorizado que uma mulher. No entanto, por vezes, podem verificar-se distúrbios psicológicos como irritabilidade, falta de impulso sexual e pânico, em especial da malfadada impotência, destruindo o desejo sexual do homem. Quanto à potência é necessário esclarecer que esta pode ter origem orgânica (relacionada com a saúde física dos órgãos dos homens), psico-emocional (temor, medo e ansiedade), ou ambas. Pode também acrescentar-se a estas a desinformação sexual, um estigma português. Para fazer face ao inimigo número 1 dos homens, nada melhor do que uma visita ao médico para que se possa diagnosticar a(s) causa(s) da disfunção erétil. Nunca é de mais repetir que não está sozinho na sua angústia, por isso não precisa de temer a visita ao médico. Em vez do receio, lembre-se antes que só o médico o poderá ajudar.

O diálogo entre os parceiros deve sempre ser sincero e aberto, de modo a que possam entender as mudanças que se operam tanto num como noutro. Com frequência, as mulheres mais velhas interpretam as alterações masculinas como falta de interesse por parte do parceiro, quando nem sempre assim é, pois muitas vezes o afastamento deve-se ao medo que o homem tem de não corresponder às expectativas da parceira. Já na mulher, as grandes mudanças dão-se entre o período dos 48 e os 53 anos, aproximadamente (muito variável de mulher para mulher), durante os quais a menstruação é irregular e se aproxima o final da capacidade reprodutiva. Algumas mulheres sofrem muito com este processo, mas também há muitas coisas que não passam de pura e simples fantasia popular. A Sociedade Portuguesa de Menopausa (SPM), que estuda os sintomas e alterações provocados pela menopausa na mulher, revela alguns dos preconceitos e esclarece os conceitos. A SPM esclarece que a menopausa "altera a actividade sexual", e que estas alterações poderão ter origem em factores biológicos e psicológicos, provocando "diminuição do desejo, da frequência e da qualidade e dores nas mesmas". A SPM explica também que o mesmo sucede porque se verifica uma interrupção da secreção das hormonas femininas, sendo esta a razão das dores sentidas por muitas mulheres durante o acto sexual. Estas dores, provocadas pela deficiente lubrificação vaginal, podem ser facilmente corrigidas com o tratamento hormonal, verificando-se uma melhoria na vida sexual, reduzindo a "secura vaginal, a fadiga, as insónias, a irritabilidade ou a ansiedade".

Os especialistas aconselham a manter uma actividade sexual regular, e a abusar da imaginação, a fim de evitar que a relação se desgaste com a monotonia. O cuidado geral com a saúde e a forma física também não devem ser descurados, sendo aconselhável visitas regulares a ginásios.

VIVER A DOIS

Por Adriana Keller

Vocês já não conversam

Entra dia e sai dia, a rotina é sempre a mesma. Ele chega cansado do trabalho, janta, põe-se à frente da televisão e fica por ali. Desde o momento que entra em casa até ao momento em que se vai deitar, ouvem-se apenas duas frases completas: "O que é o jantar?", e após alguns pares de horas... "Vou-me deitar". Esta é a realidade de muitos casais portugueses que se deixaram apanhar pela cruel emboscada do silêncio.



" Com o meu marido, sinto que podemos falar sobre os assuntos mais banais, mas nunca me sentiria à vontade para, simplesmente, perguntar-lhe se ele é feliz."

ELA DEIXA TRANSPARECER um sentimento de pouco entusiasmo. A vida corre-lhe bem, e limita-se apenas a vivê-la ou, como ela própria diz... vai vivendo... Casada há 34 anos, mãe de dois filhos adultos, a D. Manuela divide o seu tempo entre os cuidados da casa e o trabalho de meio período como assistente de balcão numa clínica médica.

Ela tem um temperamento activo, comunica bem, mas o seu casamento sofre de um mal que insiste ameaçar muitas relações como a dela: a ausência de palavras. A rotina instalou-se na sua vida e é a grande responsável por anunciar o prenúncio do silêncio. O marido chega do trabalho, e o momento dedicado aos interesses da família é severamente substituído pelo telejornal, ou pelo filme que promete causar alguma excitação nas noites do casal. Separados por uma almofada, dependentes da televisão... vão vivendo. Ela, no seu íntimo, tem uma série de assuntos que gostaria de partilhar com o companheiro, mas já não lhe apetece.

A D. Manuela é apenas um exemplo ocasional de muitas uniões portuguesas. São casamentos que entraram em processo de "inércia conjugal", um mal que desgasta, distancia e sobretudo fomenta aquele horrível sentimento de conformidade que assombra a faixa etária mais avançada. Os motivos podem ser encontrados dentro de um conjunto de hábitos e costumes que se alimentam do tempo e da convivência.

O silêncio não discrimina a sua vítima, não escolhe sexo, raça ou situação social. Ele chega sorrateiro e instala-se como um parasita, tendo como objectivo afastar as pessoas. Medo, desinteresse ou mesmo falta de amor podem ser alguns dos motivos que mais frequentemente permitem que o silêncio se instale. Entre eles, destaca-se o medo que acaba por atingir sempre o alvo mais fácil: a mulher.

Ela, após tantos anos de convívio, teme expressar os seus sentimentos e acredita que não serão bem recebidos, receia a interpretação do parceiro após expor os seus sonhos, necessidades, angústias, emoções e insatisfações. Como irá ele "digerir" esse mundo tão dela? Corre o risco de ser ridicularizada ou mesmo ignorada... contra isso, cala-se e finge satisfação.

Separados por uma almofada

O processo avança, e no seu caminho natural vão surgindo obstáculos que contribuem ainda mais para o afastamento do casal. Ele, por sua vez, estimula o silêncio quando cataloga as manifestações críticas da mulher como má disposição, tensão pré-menstrual, e inconscientemente desenvolve pequenos hábitos que o mantêm entretido consigo mesmo, isolando a companheira, que acaba por ocupar o lugar de "queixinhas". O passo seguinte de ambos, é desenvolver actividades e relacionamentos que lhes tragam alguns momentos de prazer. Jogos com amigos, cursos extra-laborais, ginástica, enfim, tudo o que possa ampliar o pequeno universo solitário de uma pessoa. A adopção desta medida pode parecer sadia enquanto opção individual, mas acabará por separar ainda mais o casal e criará mundos diferentes, muitas vezes culminando em desagradáveis surpresas.

Vivem juntos e sofrem com a solidão. Será possível? A resposta é dada pela Ana Benedita, de 54 anos, com um casamento de 34 anos. "Eu, actualmente, passo por uma fase sem solução. O mundo da esposa portuguesa é muito ingrato. A própria cultura do nosso povo acabou por instituir as ditas obrigações que, ao fim ao cabo, sacrificam a vida da mulher em função do seu companheiro. Durante alguns anos preparei-me para uma dedicação integral ao meu marido. Faço parte de uma geração de esposas que nunca teve o objectivo de trilhar uma vida própria e independente. Hoje sinto que estava errada, não tive preparação suficiente para despertar o interesse e a admiração do meu marido, não apenas como esposa e mãe, mas também como mulher. Já o ouvi a comentar, com admiração, sobre as mulheres executivas que ele conhece, aquelas que conseguem aliar uma profissão aos seus deveres maternos. Sinto-me mal. Retraio-me ainda mais e o abismo que nos separa aumenta a cada dia. Após uma vida inteira de dedicação ele elogia outras mulheres que adoptaram uma postura mais independente." A realidade vivida pela Ana Benedita difere totalmente do comportamento matrimonial do seu filho de 32 anos, casado há três. "Já a relação entre o meu filho e a minha nora é completamente diferente. Eles não têm o menor problema em falar do que os aflige. Enfrentam-se, não temem a discussão.

Com o meu marido, sinto que podemos falar sobre os assuntos mais banais: o aumento da gasolina, as férias do final de ano, o cardápio para um jantar de celebração, a aquisição de um bem; mas nunca me sentiria à vontade para, simplesmente, perguntar-lhe se ele é feliz, ou sobre a falta que sinto de namorar. Acabo por não ter coragem de dizer-lhe que estou cansada desta rotina, que gostava de ampliar os meus horizontes, trabalhar para despertar nele próprio a mesma admiração que causam as outras mulheres. Penso que ele acha que eu não seria capaz." O problema é exactamente este: ela pensa. Nunca constatou. Vive um drama que não tem, sequer, a certeza da existência, pois a falta de palavras engole a cada dia a possibilidade de se conhecerem mais a fundo.

Tanto a D. Manuela quanto a Ana Benedita admitem que adoptaram o silêncio. Preferem calar-se e manter as coisas como estão, a correrem riscos que ameaçam o desamparo e a solidão na velhice.

O problema existe, é facilmente detectado e não se restringe somente aos mais velhos. Hoje muitos casais jovens sofrem também com a falta de comunicação. Naturalmente, cada caso é um caso. Uns ultrapassam as barreiras do simples quotidiano, exigindo um tratamento especial. Mas, de uma maneira geral, o remédio está ao alcance de todos e é tão simples quanto o problema – resume-se, simplesmente, em falar.

MISSÃO POSSÍVEL

Por Adriana Keller

Deixar de fumar não é exactamente o problema. Passa a sê-lo quando é necessário acender um cigarro por estar nervoso, por estar descontraído, para ajudar a concentrar-se ou mesmo para relaxar. De repente, para todas as situações possíveis passa a existir uma muleta cara, prejudicial à saúde e pior... que cheira mal.



ANTES DE MAIS, DEVO DIZER que não vale a pena sequer passar para a linha de baixo se não existir em si uma grande vontade de deixar o vício do tabaco. Pode parecer uma exigência um tanto ou quanto hermética, mas o ponto básico para o sucesso deste artigo parte do pressuposto de que é necessária uma completa consciência e atenção quando se trata de um problema sério como deixar de fumar.

O fumador: *Que parvoíce, eu fumo porque quero e, quando quiser, deixo...*

O passo inicial é conseguir analisar dois pontos: o facto de fumar socialmente e a necessidade fisiológica do consumo de nicotina. Entre eles não há rigorosamente nenhuma diferença! Um fumador é um fumador, seja ele consumidor de quatro maços ou de cinco cigarros num dia. Quem o diz é o Dr. Allen Carr, autor de um *best-seller* que explica como o acto de deixar de fumar pode ser mais acessível do que parece.

Nº1 Comece por esquecer todas as razões óbvias por que gostaria de deixar de fumar.

Partindo do nada, tente responder com a máxima sinceridade a esta pergunta: tenho mesmo que seguir pela vida fora, pagando um preço tão elevado por enfiar essas coisas na boca e ainda intoxicar-me com elas?

O fumador: *Não tenho, fumo porque quero...*

Nem sempre se consegue parar de fumar apenas por querer. Já se sabe que a dependência, em algumas pessoas, é mais forte do que a vontade. É preciso tratar o problema de frente e tentar solucioná-lo com consciência.

Nº2 Analise o verdadeiro motivo que o levou a começar a fumar.

O fumador: *Deixe ver... todos os meus amigos fumavam, eu achava que, pertencendo àquele grupo, deveria também fumar... Acho que o facto de fumar me fazia sentir socialmente integrado.*

O motivo mais comum é, através do acto de fumar, transmitir a ideia de que se é adulto e maduro. Agora, imagine um colega ou amigo que seja não fumador.

Ele deixa de ter interesse pelo facto de não fumar? É menos esperto do que os fumadores, ou tem menos sucesso profissional? O fumador: *Que perguntas ridículas, claro que não...*

Então aquele "suposto" motivo que leva uma pessoa a fumar é completamente furado.

Nº3 É triste, mas fumar menos não resolve o problema.

O fumador:

Dantes fumava 3 .maços por dia, hoje já consegui fumar apenas um...

É óbvio que quanto menos fumar, melhor; mas não tome esta atitude pensando que se irá livrar do vício. A redução de cigarros pode vir a ter consequências terríveis, sem conseguir cortar com o problema. Além dos horríveis sintomas de privação, agora ainda tem de se auto-flagelar com a presença de mais um: a ansiedade.

Nº4 Invista o dinheiro poupado em saúde e lazer.

Tomemos como base o valor médio de .um maço de cigarros: 2 euros. Agora pense e escolha um melhor emprego deste dinheiro que não lhe prejudique a saúde.

Nº5 Esqueça as pastilhas.

As pastilhas e gomas que existem no mercado contêm uma pequena percentagem de nicotina, daí a "pseudo"-facilidade em largar o cigarro. Mas o que acontece na verdade é apenas uma troca entre o objecto de dependência da droga, do cigarro para uma pastilha. Bem, pelo menos a pastilha não incomoda os não fumadores.

O fumador: *Já ouvi dizer que estas pastilhas causam impotência...*

Nº6 Assuma que um fumador cheira mal.

Acha divertido beijar um cinzeiro? Gosta de sentir o cheiro a tabaco quando acarida os cabelos de alguém? Sente-se bem quando chega de um recinto fechado com a roupa impregnada com o mesmo cheiro? O que é que acha dos furos nos estofos do seu carro novo? Gosta de ver um sorriso cativante tornar-se medonho devido àquelas manchas horríveis de nicotina nos dentes?

O fumador: *Que exagero...*

Nº7 Ultrapasse a pior fase.

Para O alimentar de forma eficaz a força de vontade, tome consciência de que o sucesso será facilmente atingido se ultrapassar o dito período de ressaca, que significa três semanas no máximo após o derradeiro cigarro.

O fumador: Não deve ser muito complicado quanto a isso.

A partir deste período, orgulhe-se e siga em frente -vai ser fácil.

Nº8 Não substitua o cigarro por uma bola com creme.

Um grande receio do fumador ao largar o vício é o factor engordar. Naturalmente que isto acontece devido ao principal efeito da privação: a ansiedade. O maior amigo da ansiedade são os bolos, doces e afins. É muito importante estar ciente de que não se trata de um processo de substituição.

Não é o parar de fumar que engorda, o que engorda, e sempre engordou, é o descontrolo alimentar repentino.

O fumador: Mas se dá fome...

O segredo é combater a ansiedade, ocupar a mente com actividades interessantes e utilizar os mesmos truques que todo o processo de controlo de peso evoca.

Nº9 Tente afastar-se do tabaco, dos fumadores, dos sítios fechados, dos cinzeiros.... enfim, tudo que possa representar uma ameaça.

Agora, nesta fase, o principal é tentar afastar-se do ambiente do tabaco. Se no escritório todos fumam ignore-os. Antes de começar este processo convém expor a situação às pessoas mais chegadas, mobilizá-las e, por que não, pedir-lhes ajuda.

Prepare-se ainda para aqueles fumadores que são mesquinhos ao ponto de pensar: Já que eu vou morrer com cancro no pulmão, que ele também morra!

O fumador: Que horror!

Nº10 Yes! Só resta as comemorações.

Se conseguiu chegar até aqui, se seguiu estes dez passos para a libertação, resta-lhe apenas relaxar e gozar urna nova vida. Encha-se de orgulho quando disser: "Não obrigado, não fumo..." ao rejeitar uma nova vida. Prepare-se para conhecer uma vida mais saudável e limpa. Respire com tranquilidade e comemore...

O fumador: Vou até acender um cigarrinho para comemorar!

TESTE

TER OUTRA VEZ 20 ANOS

Por Rita Almeida Dias

Este teste é dedicado a todos aqueles que passam a vida a dizer que gostavam de ter outra vez vinte anos. Mas não só. Se faz parte do grupo de pessoas que não resiste a tardes consecutivas no sofá, não disfarce, porque o que se segue também foi escrito para si. Antes de continuar a ler, levante-se determinadamente e muna-se de uma caneta. A ocasião é séria, e vai-lhe permitir descobrir se encara a vida dum forma activa, acomodada... ou se é mesmo um grande preguiçoso. Encare a verdade e, depois, ganhe coragem para tomar os santos remédios que lhe vão devolver a vida activa e saudável que merece.

O Preguiçoso

Se respondeu muitas vezes a mais de 7 perguntas, o caso é preocupante. A sua mente é engenhosa e, como tal, tem uma facilidade enorme em arquitectar as razões mais insólitas para não fazer o mínimo esforço físico. A solução? É fácil.

Para início de tratamento, mentalize-se de que necessita de um tratamento de choque. É isso mesmo. Um ginásio perto de casa pode ser uma boa solução. Mas, se for daqueles que acha que estes espaços não são para gente da sua idade, ou se o preço que lhe pedem para recuperar a forma física tem um peso muito forte para o seu bolso, não desespere. A Câmara Municipal de Oeiras e a Faculdade de Motricidade Humana apresentam-lhe a solução ideal. O programa chama-se Actividade Física para Seniores e oferece um conjunto de actividades para todos os gostos e feitios como natação, ginástica de manutenção, step ou musculação. A seguir a estas linhas, vença o primeiro obstáculo. Levante-se com determinação, ande rapidamente até ao telefone acompanhado da sua agenda e marque o 480 85 50 e escolha o horário que mais lhe convier. No dia H não invente dores de cabeça ou uma dor reumática inesperada. Force um sorriso quando sair de casa e convença-se de que vai saber bem viver na companhia de uma mente sã num corpo são.

O Acomodado

se respondeu muitas vezes a mais de 4 e menos de 7 perguntas, convença-se de que a sua postura de vida é... a de um verdadeiro acomodado. O exercício não lhe mete medo, mas a verdade é que, entre estar parado e activo, a sua opção é invariavelmente a mesma: ficar sentado. A receita para acabar com essa passividade é simples: da próxima vez que a cabeça o tentar a dizer que não a um passeio a pé, contrarie-a vivamente. Para o conseguir com eficácia, pense em auto-recompensar-se com um pequeno presente no fim da caminhada. Mas atenção, porque o truque só é válido para as primeiras três experiências. Para os passeios iniciais recomendamos o programa Reencontro com o Concelho - À Descoberta de Outros Concelhos. Visitar museus e conhecer melhor o património que existe perto de si constituem uma oportunidade excelente para sair do buraco que o seu corpo já fez no sofá.

O Activo

Se respondeu nenhuma a mais de 6 perguntas receba, desde já, os nossos parabéns. Apesar das contrariedades naturais que o seu corpo impõe ao desejo de actividade física, você teima em vencê-las. Dada a sua tendência para uma vida activa, sugerimos que peça à Câmara Municipal de Oeiras um programa completo das actividades físicas e culturais para os anos de 1999 e 2000. Fique à espera de encontrar um vasto conjunto de actividades que o vão seduzir a não parar. Para não cair em grandes excessos, não se atire impulsivamente a todos os programas.

Hierarquize os seus interesses e escolha cinco actividades para satisfazer a sua curiosidade em cada um desses campos.

O resto, você já sabe. Ser activo é mais do que uma vantagem. É, sobretudo, aceitar viver com a alegria que merecemos.

O TAMANHO DA SAUDADE

Por Rita Almeida Dias

Levou um bom par de semanas para que, com a solenidade da sua voz grave, António se atrevesse a desejar-me bons dias. E outras tantas para trocarmos os jornais que nos saciavam a curiosidade do mundo no café onde, aos sábados de manhã, teimosamente nos separávamos da crueldade do tempo. Ficámos muitas vezes por ali. Enterrados nos nossos silêncios, perturbados com o olhar que ensaiava a conversa desejada. Até que, numa manhã descolorada, António se atreveu a pedir-me com visível nervosismo, um cigarro. Com a rebeldia de quem ainda viveu apenas um quarto de século, decidi avançar para a sua mesa. Os quilos de jornal debaixo de um braço, numa mão a mala, na outra o resto do café que sempre fiz questão em tomar quase frio.

Conversámos. Muito. O encanto da sua meninice numa aldeia alentejana, pontuada de ninhos, roubos de galinhas e árvores escaladas à velocidade de aventuras nunca negadas. O menino a tomar-se rapaz com o liceu, as cábulas testadas, o sabor dos primeiros beijos roubados. Depois dos estudos, a dor da responsabilidade a nascer.

As indecisões da vida, o balcão do banco como destino que a família o queria fazer aceitar. África longe, África, o sonho, África, a realidade ganha com o dinheiro emprestado de um primo não menos sonhador. O terror de um continente imenso, desconhecido, a diferença e o atraso de outra raça que considera agora sua irmã.

O medo da selva, os segredos da natureza que, por mais de uma vez, lhe iam ditando um destino mais curto.

Outros sábados chegaram. Em que nos rimos. Muito. Das suas histórias de amores recusados, dos casos imorais permitidos. Com o tempo, acabou por chegar a grande paixão. E o receio enrolado na certeza de um casamento para a vida com Maria Luísa. Depois, depois veio a perturbante alegria com o nascimento do primeiro filho, o chefe barrigudo e mal disposto que, numa sexta-feira 30, o despediu sem justa causa.

Mas houve um sábado em que chorámos. A sua vinda apressada de África, a pressão do recomeçar de novo, a fome a espreitar-lhe a vida, o dinheiro como bem escasso, necessário para aguentar a sobrevivência da família. O acidente de mota, fatal para o Pedro, o filho mais velho, uma semana depois de com ela o ter presenteado pelos 16 anos de vida. Mais tarde a repentina morte de Maria Luísa, a mulher de quem ainda hoje fala com um admirável amor. Foi nesse dia que nos abraçámos. Pela primeira vez. Um abraço longo, terno, no manifesto do afecto que de nós escorria. Seguiram-se outros tantos. Nos reencontros das minhas viagens, no regresso das consecutivas férias com que António adoçava a vida.

Há sete meses atrás, António partiu para Bruxelas, onde vive com o João, o filho mais novo, e com dois netos loiros, de olhos muito azuis.

No último sábado de manhã, da mesa onde costumávamos partilhar essas manhãs calorosas, pensei vê-lo ao longe. Chegaram as saudades, pensei. Das mãos crespadas pelo tempo, do cabelo cuidadosamente puxado para trás com a brilhantina que o acompanhou vida fora. Do olhar terno, do sorriso atrevido quando lhe confessava as fragilidades de um coração desprevenido e inseguro. Do seu andar calmo, num porte britânico, invariavelmente acompanhado pelo compasso certo de uma bengala em pau preto. Nunca me fizeram confusão os seus 68 anos. Nem as rugas espraiadas pela cara, nem o ouvido, já pouco fiel. Nunca me incomodaram as histórias longas, repetidas duas, três vezes, sem sequer dar por isso.

Pelo contrário. Em cada sábado que passa crescem-me as saudades do António.

O avô improvisado, o último homem por quem verdadeiramente me apaixonei.