



FICHA TÉCNICA

Câmara Municipal de Oeiras

Coordenação

José Manuel Constantino
Maria Isabel Martins
Susana Martins
Júlia Cardoso

Concepção e realização

Companhia do Texto - Projectos Editoriais Lda.
R. da Palma, 219-3ºD
1100-391 Lisboa
Tels.: 21 8824610/8
Fax.: 21 8824619
companhiadotexto@ip.pt

Redacção

Ana Moniz, Ana Raquel Ferreira, Carla Rocha, Isabel Ventura, Maria João Pisco, Pedro Carvalho, Rita Almeida Dias, Rita Rodrigues, Teresa Torres

Copy-Desk

Catarina Duff Burnay

Ilustração

Rita Freitas

Fotografia

Artur Henriques, Fototeca

Projecto Gráfico

VascoFerreiraDesign, Lda /
Bernardo Ferraz bernardo.vfd@netcabo.pt

Pré-Impressão/Impressão

Estrelas de Papel, Lda.

Editorial

Inquérito

A repórter Teresa Torres saiu a rua para perguntar aos munícipes seniores quais as suas principais preocupações na actualidade." As respostas e os retratos dos entrevistados captados pela objectiva de Artur Henriques.

Reportagem

Isabel Ventura serve de guia a uma reportagem que mostra como se vive a terceira idade nas diferentes culturas.

Em Destaque

Legados, heranças e herdeiros. Tudo o que deve saber e fazer para que os seus bens não fiquem em mãos alheias. Por Ana Raquel Ferreira

Capa

O perfil do Maestro José Atalaya. Um génio musical que, mesmo depois dos 70, continua a dirigir orquestras com uma grande mestria.

Comportamento

Mais um artigo da psicóloga Ana Moniz, desta vez para explicar como os mais velhos podem melhor compreender a vida dos mais jovens.

Saúde I

Os principais problemas de visão descritos pela farmacêutica Maria João Pisco.

Saúde II

Tudo o que deve ficar a saber sobre a incontinência.

Beleza

Rita Rodrigues escreve sobre um tema que invade a cabeça de cada vez mais Portugueses: a calvície. Descubra as causas, os remédios e formas de prevenção.

Hobbies

A terceira idade fê-lo trocar, em definitivo, o uniforme militar pela escrita. Mais vim retrato de uma terceira idade vivida de forma exemplar. Por Rita Almeida Dias

Ler & Ir

Porque a poesia pode mesmo servir de inspiração a viagens reais, Pedro Carvalho seleccionou algumas das mais belas poesias portuguesas. Ler, para depois ir, é a nossa sugestão. A não perder.

Conto

Do Atelier de Escrita realizado no ano passado pela Câmara Municipal de Oeiras nasceu o conto que aqui publicamos. Uma história interessante escrita a 4 mãos.

Histórias de Vida

Carla Rocha inicia, nesta edição, uma nova rubrica: Histórias de Vida que merecem ser contadas.

estrelasdepapel@netcabo.pt

Tiragem

10.000 exemplares
Depósito Legal n. 142439/99
Registo ISSN 0874-6907
Distribuição gratuita

Esta revista é propriedade da
Câmara Municipal de Oeiras



História de Santos

A vida de Santa Barbara, padroeira das tempestades.

Espaço Público

Em apresentação, a Universidade da 3.^a Idade. Uma instituição que promove a sabedoria como um culto dirigido aos mais velhos. Porque nunca e tarde demais para aprender.

Água na Boca

Duas receitas. Para cozinhar, provar e pedir mais.

Correio do Leitor

Deco

Crónica

A vida de uma guardiã chamada Rosalina. Por Isabel Macedo



O dever cívico de todos nós passa pelo contributo para a edificação de uma sociedade em que todos tenham o seu lugar, em que todos os seres humanos nós passa pelo sejam respeitados na sua singularidade e diferença.

Esta época do ano, em que a força da natureza tem o dom de nos transmitir esperança e confiança no amanhã, compensa um sentimento de inquietude quanto ao que se passa no mundo. Damos-nos conta de que a inquietude das nossas sociedades resulta, muitas vezes, da incapacidade em aceitar e conviver com a diferença! sendo variados os domínios em que se verifica a intolerância: ideológico, religioso, étnico e até geracional. A incapacidade para aceitar a diferença resulta do desconhecimento da realidade do outro, da sua cultura, daquilo que constituem os seus valores (por vezes tão semelhantes aos nossos), em suma, da nossa fraca abertura para conhecer e compreender o mundo e o espaço dos outros.

O dever cívico de todos nós passa pelo contributo para a edificação de uma sociedade em que todos tenham o seu lugar, em que todos os seres humanos nós passa pelo sejam respeitados na sua singularidade e diferença.

Este número de Realidade é um pequeno edificação de uma contributo para esse objectivo. Escolhemos como tema central o significado do envelhecimento e o papel do idoso em diferentes culturas, todas elas parte integrante do tecido social do nosso concelho seres humanos sejam e do país. Procurando compreender que qualquer respeitados na sua que seja o estatuto social, étnico ou racial, é de singularidade e pessoas que se trata e é a sua dignidade, como valor diferença. supremo, que importa respeitar. Numa época em que os movimentos migratórios são uma realidade e resultam da necessidade dos povos ao trabalho, à educação e ao bem estar e em que a maioria dos países se configura como um verdadeiro mosaico cultural, a nossa obrigação é conhecermo-nos mutuamente, para melhor nos aceitarmos e construirmos modos de viver solidários. É este o meu apelo. É este o nosso objectivo.

TERESA PAIS ZAMBUJO

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras

Quais as suas principais preocupações nos dias que correm?

Por Teresa Torres Fotos Artur Henriques

Com o avançar da idade, as inquietações teimam em não nos abandonar. Vivemos sempre em desassossego e com uma enorme ansiedade de pôr fim a todos os nossos problemas diários.

Construímos a nossa vida, de modo a que um dia tenhamos alguma tranquilidade, mas esta é sempre adiada. As preocupações persistem, invadem a nossa intimidade, e nós tentamos combatê-las com todas as nossas forças que, por vezes, tendem a fraquejar. A Real Idade entrevistou alguns idosos de Algés, e perguntou-lhes quais são as suas principais preocupações nos dias que correm.

"Para não me sentir tão só, vou até ao convívio, onde posso conversar com pessoas da minha idade. É uma forma de distração e de fuga a todos os meus problemas."

ÁUGUSTA RODRIGUES CALDAS (80 ANOS)

A minha principal preocupação é a doença do meu filho. Ele tem um grave problema de pele que não tem cura. Esteve muitas vezes hospitalizado. O meu filho para dormir precisa de tomar muitos calmantes. Estou viúva há 45 anos e sinto muitas saudades do meu marido, porque ele era muito meu amigo e iria ajudar-me a superar todas as amarguras que a vida me impôs. Eu tento ajudar o meu filho no que posso e ele ajuda-me também. Temos que ir vivendo...

BEMÉTRIO BARROSO (63 ANOS)

Assusta-me o estado da saúde em Portugal. Repare, eu, até aos dias de hoje, não tenho tido problemas de saúde muito graves, mas com a minha idade os problemas de saúde vão, com toda a certeza, aparecer e o nosso sistema de saúde está numa desordem e numa grande confusão. Aqui há uns tempos atrás estive com uma infecção urinária. Dirigi-me ao posto de saúde de Algés e lá informaram-me que só dali por um mês é que tinha direito a consulta com a médica de família. Existe uma grande burocracia no sistema de saúde. Eu já estive horas infinitas à espera de uma vaga para uma consulta. Conheço pessoas que chegam a ir para o posto de saúde por volta das cinco horas da manhã, tudo isto para conseguirem uma consulta. É muito triste.



MANUEL PIRES (82 ANOS)

A droga e a criminalidade são o que mais me preocupa. Fico um pouco assustado com todas as notícias drásticas que vejo quase todos os dias nos noticiários. Antigamente, é verdade, também existia a droga, mas em menor quantidade. Hoje em dia ela existe por todo o lado e destrói muitas famílias, atingindo as classes mais pobres e também as mais ricas. A vida piorou com a droga e agravou também a situação do país.



AUGUSTO NEVES (67 ANOS)

As minhas preocupações são muitas. Posso lhe dizer que a minha reforma não é suficiente para eu viver bem. Eu tenho que trabalhar na USILA, (Universidade Sénior e Intergeracional de Lisboa e Algés) como porteiro para ter uma qualidade de vida melhor e para suportar todas as despesas até ao final de cada mês. Existem muitos problemas de ordem moral, isto porque o encaminhamento religioso foi esquecido. O mundo está num verdadeiro caos. O governo esbanja dinheiro para o estrangeiro e os problemas do nosso país não são resolvidos. Entristece-me e preocupa-me algumas notícias a que assisto nos telejornais. Por vezes até choro quando vejo determinadas coisas na televisão.



MARIA DA ENCARNAÇÃO (73 ANOS)

Os problemas de saúde preocupam-me muito. O meu marido tem uma perna amputada, por sofrer de diabetes. Ele está no hospital há dois anos e tem de depender de terceiros para tudo. Sinto uma grande falta dele e de toda a minha família. O tempo em que estou a trabalhar (porteira de uma exposição de pintura na USILA) é bom para me esquecer de todos os desgostos que a vida me tem dado. É muito doloroso ver o meu

marido sem uma perna. Mas tem que se viver!

VIRGÍNIA TELES
(83 ANOS)

A minha principal preocupação é a minha família, à qual estou muito ligada. Tenho duas filhas solteiras, mas uma delas não vive comigo. Eu só fico completamente feliz quando estou perto da minha família, caso contrário sinto-me muito abandonada. Eu tenho muito medo da solidão. A Humanidade também me preocupa. Hoje em dia, só se ouve falar de guerras e isso assusta-me muito. Peço sempre a Deus pela paz no mundo.

FAUSTO DA COSTA
(73 ANOS)

As reformas em Portugal são uma vergonha. Uma pessoa trabalha anos a fio para receber uma mísera reforma. A minha mulher recebe uma reforma de apenas vinte e nove Euros, ora isto é uma vergonha. Só de renda de casa tenho que pagar sessenta Euros e oitenta e cinco cêntimos, restam-me apenas cento e setenta e nove Euros e cinquenta e sete cêntimos para todas as despesas diárias, incluindo também as de saúde, que são muito grandes. O governo não pensa nos reformados, pensa mais nos imigrantes do que em nós, que já cá estamos desde sempre. Eu tive alguns problemas de saúde: fui operado à próstata, vesícula, e a uma hérnia. Doenças em que é necessário gastar uma grande quantia de dinheiro em medicamentos.



IDALINA ALVES
(86 ANOS)

Apesar de ter 6 filhos, quatro rapazes e duas raparigas, estou muito sozinha. Os meus filhos têm uma vida muito ocupada e eu não quero ser um empecilho. Para não me sentir tão só, vou até ao convívio, onde posso conversar com pessoas da minha idade. É uma forma de distração e de fuga a todos os meus problemas. A minha reforma é muito pequena, mas bem gerida dá para sobreviver. Estou feliz, porque com a minha idade vou conseguindo fazer todas as tarefas domésticas. Não preciso de ninguém para me ajudar.



LAURA VIRGÍNIA LAMELAS
(70 ANOS)

Tenho graves problemas de saúde e gasto muito dinheiro em medicamentos. A minha reforma são cento e oitenta e nove Euros e cinquenta e quatro cêntimos, que quase não chega para todas as minhas despesas diárias. Tenho que gerir muito bem o meu dinheiro; não posso ir a passeios com as minhas colegas porque o dinheiro não chega para tudo. A Segurança Social ajuda muitas pessoas que não necessitam e eu estou viúva há trinta anos e ninguém me ajudou com nada.

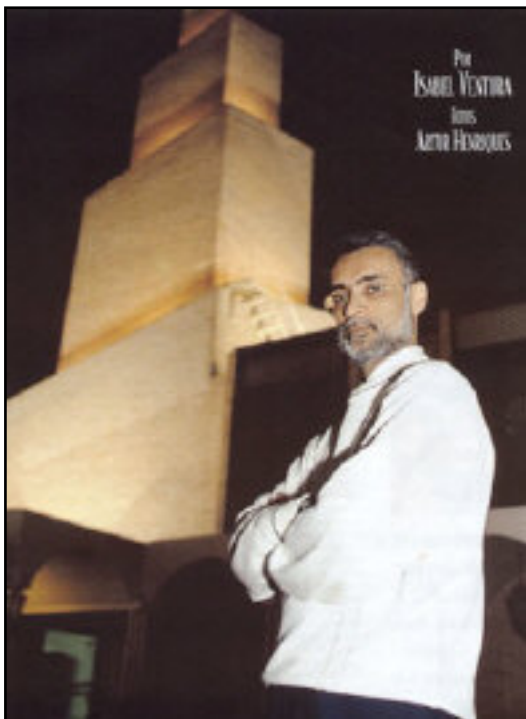
ENVELHECER EM DIFERENTES CULTURAS

Por Isabel Ventura Fotos Artur Henriques

A ideia de ir viver para casa dos filhos, quando algumas faculdades nos traem, não é a solução mais comum entre os portugueses. Em geral, a decisão (cada vez mais por iniciativa do idoso) é o chamado "Lar de terceira Idade".

A decisão nunca é fácil: lembramos que as casas são pequenas, alegamos que o idoso vai ficar sozinho o dia todo e que, por isso, o Lar é melhor que a casa vazia (afinal o que está em causa é o acompanhamento), ou que o sistema de rotatividade pelas casas dos filhos. E é verdade.

Mas já pensou o quanto os condicionalismos culturais podem determinar uma resolução deste género?



O teu Senhor decretou (...) que mostrasses bondade para os pais. (...) se alcançarem uma idade avançada, não exprimas qualquer palavra desagradável, mas dá-lhes uma palavra bondosa e baixa sobre eles a asa da humildade, por meio da compaixão

In Alcorão,

Sura 17; Versículo 23

"NÃO QUERO DAR DESGOSTOS AOS MEUS FILHOS"

Começamos pelo princípio: como é que alguém, em Portugal, vive o processo de envelhecimento? António Almas, um português reformado, de 75 anos, a residir em Porto Salvo, partilha a experiência.

O seu dia começa cedo, por volta das dez da manhã. Dedicar-se à jardinagem - em quintal próprio e alheio. A sua fama é tal, que existe uma lista de pessoas a aguardar que António possa utilizar as suas mãos para embelezar os jardins da zona. Os locais ajardinados lembram-lhe a juventude, durante a qual estava em contacto com a terra: "sinto-me bem", explica. Para Maria Madalena, sua companheira de sempre, as actividades de António também são benéficas: "se eu estiver em casa chateio-a: não consigo estar parado e ela não me deixa limpar a loiça, nem quer que eu cozinhe", exemplifica.

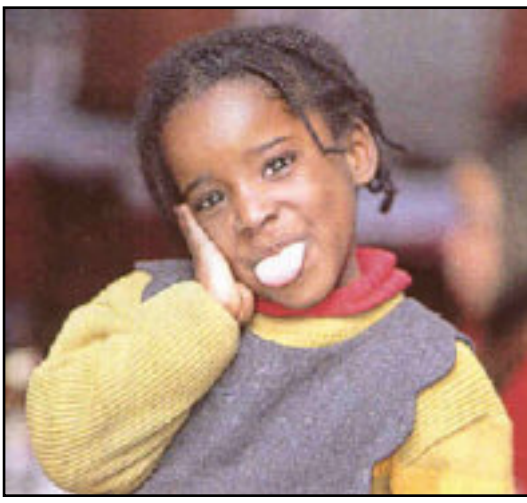
Mas os seus dias não se cingem às hortas: o Centro Paroquial de Porto Salvo é um local onde costuma ocupar algumas das suas horas. 'Jogamos às cartas, convivemos uns com os outros, promovemos passeios para fora do concelho, com a ajuda da Câmara, que cede os transportes.' De resto, a relação que mantém com o Centro Paroquial de Porto Salvo é estreita, uma vez que ajudou a fazer a casa com as próprias mãos. E, às vezes que alegam que estar lá é o mesmo que não fazer nada, António contrapõe: "estamos lá, divertimo-nos, falamos uns com os outros; Há quem faça artesanato e até já fizemos teatro."

Quem fala assim é o homem que se pauta pelo princípio da dinâmica. Quando a idade o obrigou a abandonar o seu posto de trabalho na fábrica de cartonagem onde trabalhava, a primeira ideia que lhe passou pela cabeça foi: "não posso parar!". E esta é a máxima pela qual tem orientado o período da sua reforma. Na verdade, não foi apenas no período da reforma que se pautou por este preceito - foi durante toda a sua vida.

Quando aos 22 anos chega à estação de Paço de Arcos, vindo de Midões da Beira, concelho de Tábua, apenas tinha passado por Coimbra - para cumprir o Serviço Militar - mas já trazia no corpo as exigências da lavoura. "Eu vinha disposto a trabalhar em qualquer coisa porque acreditava que, após uma má experiência, há-de sempre aparecer algo de bom."

Ainda hoje crê no mesmo, confessa. Corre o ano de 1954 e António conta com 27' primaveras, quando conhece Maria da Silva Madalena, uma madeirense de 31 anos. Aproxima-se dela, durante um baile, num bairro das redondezas, com o pretexto de a convidar para dançar; mas não resulta, a timidez de Maria recomenda-lhe outra pessoa: "não sei dançar muito bem, o melhor é convidar uma das minhas amigas", disse, devolvendo o convite. Mas António não desarma e Maria acaba por se deixar convencer pela sensibilidade e charme do seu futuro esposo - marcas que permaneceram imperturbáveis aos anos.

Entretanto, a família cresce e António muda de emprego. Durante 20 anos guia um autocarro pela Costa do Sol, para contribuir para o sustento da família. Agora, longe dos tempos atribulados em que, para poder ceder aos pedidos dos filhos por "um doce" ou outro miminho, acumulava as funções de motorista com um trabalho num restaurante, encara a velhice com alguma harmonia. Na altura em que se reforma, o montante que vê chegar todos os meses pelo correio são uns parcos 240 euros e não tem "outro remédio senão continuar a trabalhar". A possibilidade foi, de novo, a empresa de transportes públicos. Mas, com 65 anos não está autorizado a guiar, por isso, fica com o trabalho administrativo. É por altura do processo de privatizações que decide deixar o trabalho -pelo



"As mulheres continuam a ser as detentoras do saber: para fazer as rezas, para montar os altares para celebração. Ainda há rituais que se cumprem como se fosse numa aldeia de Cabo Verde."

menos aquele.

Maria Madalena está com 80 anos e a saúde não lhe tem faltado, nem a António. A filha mora perto deles e essa proximidade alimenta o convívio: quando não se vêem, telefonam-se, acabando por se falar quase todos os dias.

Contudo, a possibilidade de residir num lar ganha terreno a cada dia, pelo menos nas conversas entre o casal. A principal preocupação de António e da esposa vai na direcção dos outros: "não quero que a minha filha, que trabalha oito horas por dia, falte à sua casa, para vir tratar dos pais."

Por enquanto, a hipótese mais ponderada é o apoio ao domicílio: "porque um lar residencial exige muito dinheiro."

Só que, na opinião do casal, a assistência não suporta todas as necessidades: "dão-nos banho, fazem-nos a cama, mas depois ficamos sem ninguém o resto do dia; o problema é que as pessoas vão lá de dia, mas e de noite?", pergunta angustiado. "Por enquanto, ainda sou eu e a minha mulher..., e quando for apenas um de nós?", questiona preocupado. "Num lar a assistência é permanente", conclui.

A possibilidade dos filhos lhes prestarem acompanhamento permanente está fora de questão: "o meu filho vive em Macau e a minha filha não pode, pois tem o seu trabalho e a sua casa para cuidar - os pais só empatam os filhos", argumenta.

António reconhece que em Midões, por exemplo, os pais exigem que os filhos lhes dêem todo o acompanhamento porque "não há estruturas de apoio". Contudo, na terra que o recebeu e onde reside há 43 anos existem "essas coisas e não quero provocar qualquer distúrbio à minha filha", afirma. Curiosamente, António, que fala com alguma crueza e sem fantasias acerca do seu futuro, prestou assistência, durante 14 anos, à sua mãe, que faleceu aos 93 anos. Qualquer que seja o panorama futuro, uma coisa é certa: até ao dia em que António e Maria Madalena se sentirem aptos, o casal vai continuar a viver a sua vida - sozinhos na sua casa, um dia de cada vez.

A noite, a telenovela faz-lhes companhia. António confessa que também gosta, porém cansa-se antes de terminar e avisa que se vai deitar. Como sabe o quanto custa a solidão, e "vejo que ela gosta, faço-lhe um miminho e faço-lhe um chazinho", Com este retrato, António surpreende ao dizer que apesar de ter corrido sempre tudo bem na família, a sua preocupação é "não dar desgostos aos filhos", Desgostos? "Sim, por exemplo, ser rabugento", diz com a maior naturalidade do mundo. 'já viu, a minha filha estar a trabalhar com pessoas educadas e chegar a casa e o pai responder-lhe mal?", ilustra. Conselhos? António resume a sua filosofia: "ninguém se pode governar sentado no sofá a ver televisão o dia todo, uma pessoa fica um cepo! Por isso: mexam-se!."

"OS VELHOS SÃO A PERSONIFICAÇÃO DA SABEDORIA"

Quem, sem sombra de dúvida, tem vivido a sua vida intensamente é Celina Pereira, 58 anos. De Cabo Verde trouxe a sua voz, a sua força, a sua energia. Por cá, deu aulas, foi locutora de rádio, contou estórias, e trabalhou na TAP, durante 20 anos.

É também ela quem assegura que, em África, por razões culturais, os "velhos são as pessoas mais respeitadas". No país de onde é natural, os idosos são "a personificação da sabedoria, pois conservam e transmitem os códigos de comportamento e de conduta", explica.

Celina sabe do que fala: começou por dar aulas, ainda em Cabo Verde. Com cinco anos inicia-se na arte das melodias e aos oito canta no coro paroquiano. Em 1970, decide voltar a Portugal, onde já tinha estado a fazer o curso do Magistério Público. Em Viseu, a cidade onde tira o seu curso, é a única Cabo-verdiana, mas isso nunca lhe trouxe dissabores: "continuo a pensar que a arte é a forma que facilita o relacionamento entre as pessoas e que, em termos sociais, permite que não nos sintamos diferentes."

Desta vez, cinco anos antes da Revolução dos Cravos, chega com a ideia fixa de fazer o curso de línguas. Quer dar aulas de inglês, mas a vida troca-lhe as voltas e a TAP cruza-se com o seu caminho: como o dinheiro escasseia vê-se obrigada a procurar emprego. Em 1970, é a segunda africana a ser admitida na Transportadora Aérea Portuguesa.

Reconhece que nem todos os seus conterrâneos tiveram tal sorte. Celina, a artista, foi uma privilegiada: "antes de 1975 e mesmo depois, os artistas e os jogadores de futebol não sabiam falar sobre nada, porque provinham de meios socioculturais muito desfavorecidos", lembra a cantora. "Eu tive essa formação académica e o trabalho na TAP ajudou-me a aumentar os horizontes", explica.



"Só que a assistência domiciliária não suporta todas as necessidades: o problema é que as pessoas vão lá de dia, mas e de noite?"



"Em grandes decisões não se faz nada sem o parecer dos mais velhos da família. A sua benção é muito importante."

Um ano após a revolução, Celina acumula funções: depois do trabalho na TAP segue, ainda vestida com a "elegante farda de hospedeira", para dar aulas a operários imigrantes de Cabo Verde: "eles mesmos fizeram um quadro com madeiras e pintaram-no de preto...", recorda com um sorriso. Alguns desses alunos serão seus empregados, por altura em que a sua casa de Paço de Arcos precisa de obras.

Os anos passam e a comunidade cabo-verdiana (residente em Portugal) muda em termos de estruturas sociais: do grupo dos operários entre os 20 e os 30 anos de idade e dos estudantes, passa-se para o núcleo familiar (com a legislação que privilegia o reagrupamento familiar, as famílias fragmentadas têm, finalmente, a oportunidade de se juntar). "Antes do 25 de Abril e mesmo depois, não havia uma segunda ou terceira geração", lembra Celina, "era um tecido social totalmente diferente", acrescenta.

Actualmente, encontram-se poucos "velhos" - velhos mesmo, com idades superiores a 70 anos, retrata. Sem a magia de Cabo Verde, a velhice em Portugal assume contornos diferentes: "no Bairro das Marianas, por exemplo, as necessidades do dia-a-dia são tão diversas, que as pessoas adquirem hábitos, que passam a coordenar o seu dia-a-dia. A aquisição desses hábitos toma-as pessoas diferentes", explica.

Diferentes porque já não têm as mesmas motivações; nem para contar estórias. Os célebres contadores de estórias, guardiões e transmissores da tradição oral -tão famosos na ilha do arquipélago de Cabo Verde escasseiam em Portugal: "as pessoas não têm tempo, estão cansadas. O tempo que fica livre, depois dos afazeres ao fim do dia, não chega", justifica.

Entre as diferenças, Celina salienta o aparecimento de uma nova figura a que chamou "novas avós" - mulheres na faixa etária dos 50 anos e que começaram por ter uma actividade fora de casa (contrariamente às velhas avós), e que mantêm essa actividade profissional após a reforma -"porque se querem manter activas e porque querem abranger mais o mundo", justifica. As "velhas avós" (mais raras entre a comunidade a residir em Portugal) seriam as mulheres acima dos 70 anos de idade, que limitavam a sua actividade à lida da casa e ainda tinham tempo para cuidar dos netos e contar estórias. Nas famílias mais antigas desempenhavam um papel de apoio fundamental na gestão do núcleo familiar.

Ainda assim, as mulheres continuam a ser, apesar de trabalharem fora do lar, as detentoras do saber: para fazer as rezas, para montar os altares para celebração. Ainda há rituais que se cumprem como se fosse numa aldeia de Cabo Verde; afiança: "são elas as fiéis depositárias dessa cultura popular."

Seja no Bairro das Marianas ou nos centros rurais de Cabo Verde, as mulheres mais velhas desempenham papéis comuns: por exemplo, na área da saúde, onde, embora sem formação académica, detêm sabedoria por conhecimento adquirido.

Há também contextos que condicionam o envelhecimento. Em Cabo Verde há melhor qualidade de vida, porque "o clima favorece mais, o envolvimento familiar é muito mais afectuoso, porque há mais tempo e há outro ritmo." "É muito mais alegre, simples e saboroso", defende. E para ilustrar, dá o exemplo do pai, que reside em São Vicente e que aos 94 anos, ainda recebe os amigos em sua casa.

Em Cabo Verde ainda não há lares, embora reconheça que deveria haver instituições que cuidassem melhor dos idosos. E em Portugal, Celina assegura que apesar de haver lares, a situação é semelhante: "não conheço nenhum cabo-verdiano que esteja interno num lar, os que precisam de acompanhamento estão com as famílias", explica.

Em Cabo Verde, sobretudo nos meios rurais - no Mindelo, na Praia - as pessoas mantêm-se juntas e é à volta dos mais velhos que a família nuclear se centra. "Nada se faz sem a decisão dos mais velhos - nada se decide na família sem que os mais velhos dêem a última palavra", garante.

CUIDAR DE UM IDOSO É UMA RECOMPENSA"

O chefe espiritual da Mesquita Central de Lisboa, Xequê David Munir, garante que numa família islâmica, o princípio é exactamente o mesmo: "em grandes decisões não há avanços sem o parecer dos mais velhos da família", explica num português irrepreensível. "Por exemplo: em viagens, casamentos ou início de uma nova actividade profissional, os mais velhos são sempre os primeiros a saber e a última palavra é também deles. A sua benção é muito importante", assegura.

É claro que nem sempre há consenso entre as opiniões dos filhos e as dos pais. Nesses casos, naturalmente, há "negociações" - tentativas de argumentação para convencer os pais de que a ideia proposta é a mais acertada. Até aqui nada de novo, contudo, o Xeque Munir assegura que a forma como a família islâmica procede a essa negociação tem regras definidas: "O Islão ao falar de cuidar dos pais também diz para não utilizar palavras duras."



O papel do idoso na família muçulmana é simples: tem a última palavra nas decisões da família (Xeque Munir garante que qualquer idoso, independentemente do género, tem a mesma autoridade) e deve ser tratado com respeito e carinho. De resto, "cuidar de um idoso é uma recompensa". Mas para quem é que vai a recompensa? Para toda a família. Como explica o Xeque Munir, os idosos, tal como qualquer outra pessoa, gostam da sua independência e liberdade, portanto, nunca se opta por tirá-los das suas casas e interná-los num lar. A solução está na família: "há sempre algum irmão ou irmã que dedica mais algum tempo ao idoso", esclarece. Opta-se por escolher um membro da família para cuidar do idoso - o que pode significar o abandono da actividade profissional. Esta decisão é encarada com muita naturalidade, pois a ideia de deixar uma terceira pessoa cuidar do idoso ou colocá-lo numa terceira casa "não entra na mente de um muçulmano", acrescenta. É normal os filhos saírem das suas casas para irem viver para casa dos pais, mas também acontece, nas famílias mais pequenas, o filho nunca chegar a sair de casa. Mas cada caso é um caso, alerta Munir. E evoca o caso de uma família de quatro irmãos, na qual três irmãos pagavam um "ordenado" ao quarto irmão para que este pudesse estar em casa a cuidar do pai. Quando esse filho casou e, posteriormente, o pai faleceu, perguntaram à mãe o que ela pretendia fazer: ela decidiu-se por permanecer em sua casa, mas os filhos estão com ela diariamente e tentam prestar todo o apoio possível.

De resto, o Xeque David Munir, actualmente com 38 anos, cita o seu exemplo pessoal: os pais vivem sozinhos, mas se a mãe lhe telefonar ele larga tudo para a atender. O pai tem 68 anos, mas continua activo. Acompanhado da esposa, percorre as estradas de Lisboa a distribuir jornais, actividade que os obriga a levantar muito cedo, "por volta das três da manhã". Recorda o dia em que o pai sofreu um acidente viação. "É claro que deixei tudo o que estava a fazer", diz, "Fui logo tratar de tudo e vê-lo ao hospital." Naturalmente, como reconhece, não é necessário ser-se muçulmano para ter esta atitude. David Munir concorda: "o Islão diz que o Paraíso está por baixo dos pés da mãe e que a porta do paraíso é o pai", reata. "Provavelmente, há muitas pessoas que agem de forma semelhante à minha, mas a minha religião ajudou-me a pensar e a agir assim", sublinha.

Até porque, como admite, na sua comunidade também há pessoas que ignoram ou que rejeitam os idosos: "também há idosas sozinhas, em casas camarárias, ou em hospitais", confessa. Nestes casos, o apoio é prestado pela Comissão de Assistência Social, criada pela Comunidade, que organiza visitas e tenta dar o apoio possível.

No concelho de Oeiras vivem cerca de 10 a 15 famílias, cujas actividades profissionais vão desde o pequeno comércio à construção civil, no entanto, estima-se em 35 mil o número de crentes do Islão a residir em Portugal, a maioria dos quais naturais de África. É o caso do líder espiritual da Mesquita Central de Lisboa, natural de Moçambique, de onde saiu com dez anos rumo ao Paquistão, para estudar teologia numa madrassa (escola corânica). Em 1986, um ano após a construção do primeiro templo (contemporâneo) em território português, David Munir chega a Portugal com o título de andão (Xeque). Apesar dos longos anos longe da família, garante que isso não influencia a sua relação com os seus pais: "a seguir a Deus estão os meus pais", explica.

Quanto às relações entre a primeira e terceira gerações verifica-se uma certa distância: até aos cinco, seis anos a relação é muito boa, depois há tendência para haver um afastamento, pois os adolescentes tendem a aproximar-se dos outros adolescentes. A distância é encarada com naturalidade.

"RESPEITAR TODA AGENTE ; REZAR A DEUS E FAZER O BEM"

Também na comunidade Hindú de Portugal, a distância entre os jovens da terceira geração em relação à primeira é vista com naturalidade. "Os jovens preferem estar com outros jovens", lembra Bachu, um reformado de 70 anos, natural de Moçambique. Contudo, há alguns interesses comuns que os aproximam, no seu caso pessoal é o futebol: em dias de jogo, o sofá em frente ao ecrã é partilhado por avô e neto. De resto, as diferentes gerações permanecem juntas na mesma habitação por muito tempo.

A um domingo à tarde, no templo da Comunidade Hindú, a faixa etária é variada. Os jovens acompanham os pais e os avós na ida ao templo. De resto, é visível a convivência intergeracional durante a Arti (o correspondente a uma missa católica): há avós que partilham os ensinamentos religiosos com os netos inquietos.

"Cerca de 99,9 % das pessoas mais velhas ficam com os filhos", assegura Bachu. Em geral, as filhas recebem os sogros e não os próprios pais, pois o comum é a filha sair para

casa dos sogros quando contraem matrimónio: "as filhas são educadas para respeitar a família do marido", explica Bachu.

As actividades profissionais mantêm-se durante muito tempo após o período da 'reforma', uma vez que a maior parte dos Hindús a residir em Portugal trabalha na área do comércio de tecidos e da quinquilharia. Os idosos prestam apoio à família durante o dia, ajudando, por exemplo na colocação de preços e mesmo na reposição de stock. Ao nível familiar, a sua posição é semelhante à das comunidades muçulmana e cabo-verdiana: os idosos continuam a ter um papel preponderante nas decisões da família. "O idoso é a pessoa mais respeitada na família", garante Bachu ao som da música que se faz ouvir por todo o templo.

Com cinco filhos e dezoito netos, Bachu vive com a esposa na casa de um dos filhos, mas tem o prazer de ver toda a família reunida, pelo menos, duas vezes por mês. Diariamente, por volta das dez horas, levanta-se e faz as suas orações, depois vai trabalhar para a loja do filho. A mulher acompanha-o. Tal como António Almas, Bachu acredita que o importante é não parar: "no sofá adoece-se, o corpo precisa de trabalhar", diz com os olhos sorridentes. Por isso, foi com agrado que aceitou a proposta do jovem Sastri (sacerdote) para fazer parte de uma comissão composta por seis pessoas (todas de uma idade mais avançada) e constituída para ajudar na gestão do templo. A ele coube-lhe a gestão dos donativos e a recepção de convidados importantes.

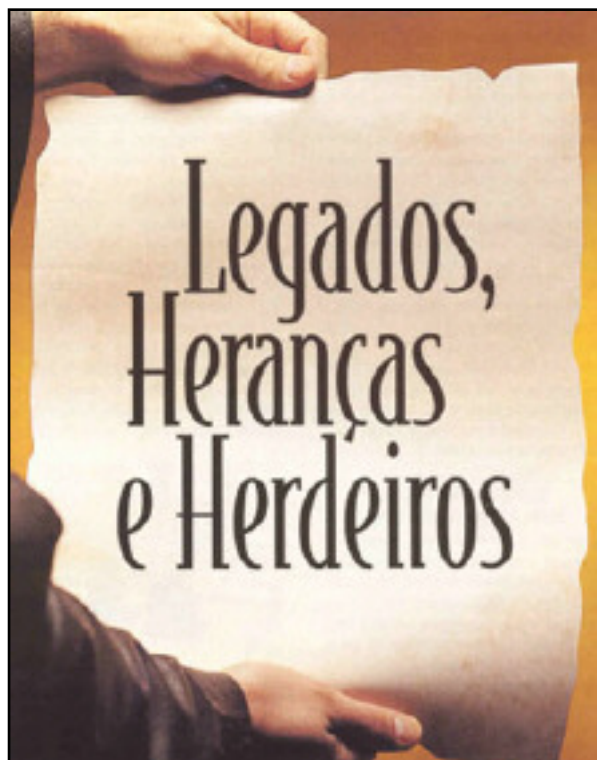
Contudo, as horas no templo são escassas, o que não significa falta de vocação; é que a oração é frequentemente individual: "a maior parte das pessoas tem um pequeno altar em casa, onde pode orar sozinho." Se bem que Bachu vai ao templo todas as semanas.

Crentes da reencarnação, os hindús têm o maior respeito pela vida, optando pelo regime vegetariano: peixe, carne e ovos estão-lhes interditos. E os jovens cumprem? Bachu não sabe, mas também não proíbe nada aos seus netos: "hoje em dia quem é que pode proibir o que é que quer que seja?"

Em todo o caso, os idosos, enquanto pessoas que concentram mais experiência, dão sempre conselhos, Bachu resume os princípios que transmite aos netos: "respeitar toda a gente, rezar a Deus e fazer o bem."

CONSULTÓRIO JURÍDICO

Por Ana Raquel Henriques Fotos Artur Henriques



"A lei não permite qualquer distinção entre filhos nascidos dentro ou fora do casamento, ou entre os filhos e os adoptados plenos". "O testamento só pode ser realizado pela própria pessoa, nunca por intermédio de um representante. Deve traduzir, de forma expressa e clara, a vontade do seu autor, sendo anulável, caso a pessoa esteja incapacitada de entender o sentido da sua declaração ou, de alguma forma, não esteja capaz de livremente exercer a sua vontade" "Se o falecido não deixar qualquer um dos seus possíveis herdeiros, é o Estado quem tomará conta do seu património."

A verdade é que a morte é um fenómeno que faz parte da vida e os seus reflexos prolongam-se muito para além desta, especialmente, no que toca ao destino a dar às relações patrimoniais de uma pessoa falecida. Além de ser uma questão social e económica, é também uma questão jurídica, à qual a lei dá uma particular atenção.

"A todos é garantido o direito à propriedade privada e à sua transmissão em vida ou por morte." Este princípio está estabelecido na nossa lei fundamental, que é a Constituição.

Resta saber em que medida e como se articula este direito. Serei livre de deixar todo o meu património a quem entender? Ou há pessoas que necessariamente, por força da lei e das relações familiares, serão herdeiras deste património?

A nossa lei dá resposta a estas questões. Sem perder o sentido técnico jurídico, é nossa intenção abordá-las de forma sucinta e pedagógica, alcançável por todos.

POSSO DEIXAR O MEU PATRIMÓNIO A QUEM QUISER?

O sistema sucessório português preocupa-se com o respeito pela vontade daquele que morre. Mas, por outro lado, esta (a vontade) não é completamente livre, se ao falecido sobreviverem determinadas pessoas - na medida em que há, um conjunto de pessoas que será, necessariamente, herdeiro de uma parte do património do falecido, por força da lei. Quer isto dizer que uma parte do meu património, por designação da lei, ficará entregue a certas pessoas independentemente da minha vontade? Sim, de facto, assim é. O que, à primeira vista, pode parecer chocante ou injusto não o será, quando repararmos que estas pessoas são o seu cônjuge ou os seus filhos.

A nossa lei preocupou-se em manter na mesma esfera familiar uma certa continuidade da parte das relações jurídicas patrimoniais de um certo sujeito. Fá-lo por considerar que um núcleo estreito e próximo do falecido não poderá ficar desprotegido depois de, na maior parte dos casos, ter contribuído para o surgimento e consolidação desse património.

Note-se ainda que a lei não permite que se faça qualquer distinção entre os filhos nascidos dentro ou fora do casamento (legítimos/ilegítimos), ou entre os filhos e os adoptados plenos (que se equiparam à qualidade de filho do adoptante, integrando-se plenamente na sua família). A estes herdeiros forçosos chama a lei herdeiros legitimários.

QUEM SÃO OS HERDEIROS LEGITIMÁRIOS E EM QUE MEDIDA HERDAM?

- Em primeiro lugar, surgem o cônjuge e os descendentes, cabendo-lhes 2/3 da herança, repartida em partes iguais entre todos, com a ressalva de a parte do cônjuge nunca ser inferior a 1/4.
- Não havendo cônjuge (porque já faleceu, porque nunca casou ou porque se divorciou), a parte que cabe aos filhos (2/3), será de 1/2 se for um só filho ou 2/3 se forem mais, repartida em partes iguais entre todos.
- Os descendentes em segundo grau (netos do falecido) e seguintes, só são chamados à herança quando falte o seu ascendente (por morte ou por repúdio), tendo direito à parte que lhes caberia. Assim, se por exemplo, António, pai de Bernardino e de Carlos, tiver dois netos do seu filho Bernardino, entretanto já falecido, a estes netos caberá a parte que era do seu pai, concorrendo na herança com o seu tio.
- No caso de não haver descendentes, os herdeiros legitimários serão o cônjuge e os ascendentes. Os pais do falecido são ascendentes em 1.º grau e os seus avós ascendentes em 2.º grau. Os 2.ºs só são chamados na falta dos 1.ºs. Nesta situação, cabem 2/3 da herança, em partes iguais, ao cônjuge e aos ascendentes. Mas, se o autor da sucessão não tiver cônjuge, então a parte que caberá aos seus ascendentes será de 1/2 ou 1/3, conforme sejam chamados os pais ou os ascendentes de 2.º grau e seguintes.

PARA QUE SERVE O TESTAMENTO?

À porção da herança de que o autor não pode dispor livremente chamamos quota

indisponível. Todavia, para além daquela porção, há toda uma outra parte sobranete, designada por quota disponível, onde a vontade do falecido será determinante. Esta vontade terá de ser manifestada. E como? Através de testamento.

O testamento só pode ser realizado pela própria pessoa, nunca por intermédio de um representante. Deve traduzir, de forma expressa e clara, a vontade do seu autor, sendo anulável, caso a pessoa esteja incapacitada de entender o sentido da sua declaração ou, de alguma forma, não esteja capaz de livremente exercer da sua vontade (ainda que transitoriamente).

Outra nota importante, é que aquele que testa (testador) pode, em qualquer momento, alterar ou revogar um testamento que tenha feito, não podendo, de forma alguma, renunciar a esta faculdade.

O testamento pode ser fonte de conflitos ou disputas familiares, por isso, é muitas vezes do interesse daquele que o faz mantê-lo em segredo. Realizado nos Cartórios Notariais, a lei garante a confidencialidade do testamento impondo ao notário e às testemunhas um dever de sigilo. Há ainda a hipótese de o próprio testador fazer um testamento cerrado, por exemplo lacrado ou cosido, cujo teor é do seu conhecimento exclusivo.

Mas não devemos perder de vista que o testamento pode abranger toda a herança, se não existirem aquelas pessoas que atrás referimos como herdeiros legitimários. (A quota disponível será toda a herança).

E SE EU NÃO DEIXAR HERDEIROS LEGITIMÁRIOS NEM TESTAMENTO?

Resta saber o que sucede se eu não deixar herdeiros legitimários nem testamento? Ou se eu deixar herdeiros legitimários mas não fizer testamento quanto à parte que não lhes cabe?

A lei também responde a estas questões, indicando quem herda e em que medida. Como vimos, esta sucessão pode incidir sobre a totalidade da herança, se não existirem herdeiros legitimários e testamento, ou parte, se existirem herdeiros forçosos mas não houver testamento. Há seis classes a saber, devidamente hierarquizadas, isto é, a segunda só é chamada na falta da primeira e assim sucessivamente.

- Primeiro aparece-nos o cônjuge e os descendentes, dividindo-se a herança em partes iguais por todos, sem que a parte do cônjuge possa ser inferior a 1/4. Se não houver cônjuge, a herança é dividida em partes iguais entre os filhos, sabendo nós que os netos herdam a parte que caberia ao seu pai ou mãe na falta destes, como acontecia para os herdeiros legitimários.
- Se não existirem descendentes, a herança será para o cônjuge (2/3) e para os ascendentes (1/3). No caso de faltar o cônjuge, a herança em causa caberá na totalidade aos ascendentes.
- Em terceiro lugar, surgem os irmãos e seus descendentes. Aqui, também os sobrinhos só são chamados na falta de seu pai ou mãe, irmão ou irmã do falecido e relativamente à parte que lhes cabia.
- Na falta daqueles, serão chamados os colaterais até ao 4º grau, quer isto dizer que serão chamados os tios (direitos) e, na sua falta, os primos direitos.
- Finalmente, se o falecido não deixar qualquer um destes seus possíveis herdeiros, é o Estado quem tomará conta do seu património.

O Elogio da Música

Por Rita Almeida Dias Fotos Artur Henriques



Quando o destino o ditava para Engenheiro, apaixonou-se pela música. Uma paixão recíproca, que o viria a transformar num dos grandes maestros do nosso país. Já em seguida, o retrato de um homem que a História promete imortalizar.



O importante, argumenta, “é mostrar a ideia simples que está por detrás da grande obra musical. Por isso, varri para estes espectáculos toda a terminologia técnica, e substituí-a por palavras que todos entendem, sem distorcer a verdade”.

Um homem apaixonante. Um sorriso largo e franco, a acompanhar a frontalidade de palavras leves e soltas, como colcheias de uma sinfonia. Uma vida recheada de histórias, atravessada por pautas de música que correram grandes salas de espectáculo. Há uns anos atrás, uma escola de música acolhida em Fafe, à qual viria a emprestar o seu nome, cumpre mais um sonho de vida. "Trata-se de uma escola que recebe crianças desde os 5 anos de idade para oferecer formação musical e instrumental até ao nível complementar, com professores que são quase todos solistas, já que estes têm uma extraordinária capacidade de encantar as crianças".

O FESTIVAL RAÍZES

A música não foi a primeira opção de vida. Inscreveu-se no Instituto Superior Técnico para ser Engenheiro. Mas a música tocou mais alto e levou-o vida fora, fazendo das sinfonias e dos concertos o seu habitat predilecto. Lá fora estudou direcção de orquestra com os reconhecidos maestros Hans Swarovsky e Igor Markevitch. Em Itália trabalhou com Pietro Grossi, um dos introdutores da música com computadores que o levaria a apresentar em Florença, em 1967, a primeira obra de autor português exclusivamente baseada em música electrónica. Nunca mais parou.

DIÁLOGOS MUSICAIS

"Música em Diálogo" é o nome de outro projecto que leva a sua assinatura. Ciclos dedicados à música de Câmara, iniciados em televisão nos anos sessenta, e depois transportados para espectáculos promovidos por algumas das principais autarquias do nosso país. Uma verdadeira aventura musical já que, neles, o maestro pode mesmo "desafiar os intérpretes a falar, ou provocá-los a que toquem mal, para que a audiência perceba a diferença entre o que é mau e aceitável. O que fiz foi inserir num espectáculo ao vivo as notas explicativas inseridas nos programas das mais respeitadas salas de música". O importante, argumenta, "é mostrar a ideia simples que está por detrás da grande obra musical. Por isso, varri para estes espectáculos toda a terminologia técnica, e substituí-a por palavras que todos entendem, sem distorcer a verdade". Tudo, para "que as pessoas se sintam arrastadas e seduzidas pela música que lhe damos".

LABIRINTOS

Para além da música, a escrita. Uma arte a que tem vindo a dedicar algum tempo. Exemplo deste facto foi o lançamento do livro "Labirintos de Música", que reúne 60 crónicas jornalísticas já publicadas na comunicação social. Um projecto interessante "que intercala as crónicas a atacar com outras em jeito de homenagem, para além de outras com um registo mais engraçado. No entanto, penso que os leitores conseguem perceber que a crítica se dirige às instituições, e não às pessoas." A sua vida está agora, e como sempre, dedicada à música. Reparte Fafe com outros locais por este Portugal fora onde vai dando aos apreciadores de música concertos inesquecíveis.

BILHETE DE IDENTIDADE

Nasceu em Lisboa em 1927, cidade que o iria fazer encontrar o seu mestre e amigo Luís de Freitas Branco. O início da sua carreira musical está marcado pela Emissora Nacional, onde desempenha a função de assistente musical. Colaborador de vários programas na RTP, é também fundador da Orquestra Clássica do IMAVE, a génese dos concertos Música em Diálogo, um projecto de concertos comentados. Depois de ter exercido cargos de direcção em diversas orquestras, teatros e na Antena 2 mudou-se, desde 1998, para Fafe, onde preside à Academia de Música a que emprestou o seu próprio nome. E, apesar de já ter passado os 70 anos de vida, continua a dirigir, de forma muito entusiástica, várias orquestras.

JOVENS

Compreender para aceitar

Por Ana Moniz* Fotos Artur Henriques



Quando não conhecemos bem uma realidade, o normal é ter ideias rígidas e muitas vezes negativas acerca dela. Por vários factores, os jovens são muitas vezes vistos como um grupo homogéneo e difícil de entender e aceitar.



Os preconceitos mais comuns quando falamos de adolescentes e jovens adultos são: "São mal educados e não têm respeito pelos mais velhos"; "são materialistas"; "são incultos e desinteressados"; "são irresponsáveis e inconsequentes"; "são transgressores e violentos". Ao falar dos jovens nestes termos, não temos em conta as enormes diferenças socioculturais, económicas, familiares e pessoais de cada um e corremos seriamente o risco de sermos injustos e de agravarmos o tão falado "conflito de gerações". A Sociedade está em permanente evolução, os jovens de agora vivem num mundo muito diferente daquele em que viveram os seus pais, tal como este difere do dos avós. Estas diferenças podem erguer barreiras entre gerações, que só podem ser derrubadas com o nosso esforço e interesse genuíno.

A NOVIDADE E O DESCONHECIDO

Quando nos deparamos com algo novo e desconhecido podemos começar por rejeitá-lo porque não o entendemos e sentimo-nos inseguros e inferiorizados. À medida que vamos sabendo mais sobre o assunto, achamos esse conhecimento mais útil e a aprendizagem mais agradável, até que acabamos por reconhecer as vantagens e usufruir plenamente desse novo conhecimento.

Se ficarmos na fase de rejeição inicial, agarrados com unhas e dentes apenas ao que já conhecemos, tomamo-nos cada vez mais rígidos e insatisfeitos, tomando cada novidade como uma ameaça.

A atitude que temos em situações como esta depende mais da nossa postura perante a vida do que da idade que temos, por isso, existem pessoas com mais de setenta anos que vociferam contra os computadores e outras que passam horas a navegar na Internet e a trocar e-mails com os netos.

OS JOVENS

É relativamente consensual entre os psicólogos que os adolescentes e jovens adultos têm atitudes e comportamentos próprios destas idades, no fundo, próprios de um processo de crescimento saudável. É um período marcado pela necessidade normal de o jovem se encontrar, o que muitas vezes implica um afastamento dos adultos que lhe estão próximos. É quase sempre uma fase de mudanças, mais ou menos abruptas e mais ou menos violentas, que passa por uma contestação dos hábitos, costumes e até dos mitos do mundo dos adultos, numa genuína procura de si próprio. É natural que exista curiosidade e desejo de novos conhecimentos e novas sensações; é uma época de experiências, e numa cultura complexa, como a nossa, há muitas ideologias, vocações e estilos de vida para conhecer. Cada papel, cada relação humana, cada visão do mundo é primeiro adoptada temporariamente numa atitude de tudo-ou-nada, sem lugar para meios termos ou ponderações.

De um modo geral, à medida que envelhecemos tornamo-nos mais estáveis e ponderados, por isso é compreensível ficarmos abalados e chocados face a transformações tão rápidas e radicais como as que caracterizam os jovens. Para evitar conflitos e preocupações, por vezes adopta-se uma atitude excessivamente permissiva e distante que parece funcionar a curto prazo, mas que tem danos para ambas as partes. Os mais velhos sentem que a sua experiência é desvalorizada e que os mais novos não os respeitam. Os jovens, ao viver num clima de laxismo, não interiorizam regras e princípios que devem ser entendidos e seguidos, tais como a confiança, responsabilidade e tolerância, perdendo também a oportunidade de aprender com a experiência dos mais velhos.

Há, no entanto, que evitar algum cinismo com que muitas vezes são vistas as atitudes dos adolescentes jovens adultos. Apesar de ser aflitivo, vê-los a dar passos em falso e cair em erros que para nós são evidentes, a verdade é que não é razoável pedir e muito menos impor a alguém que aprenda a viver baseado apenas na experiência dos outros.

OS NOSSOS JOVENS



Quando falamos dos "nossos" jovens sejam eles filhos, netos ou de alguma forma próximos de nós, ainda nos custa mais perceber porque é que são tão diferentes, dos pais, dos avós e daquilo que nós sonhámos para eles. Provavelmente, porque secretamente não pensámos neles como a continuação dos nossos projectos, aspirações, desejos convicções e até medos e frustrações. Mas eles não são como nós fomos e muito menos como gostaríamos de te sido. Tolerância e amor significa sermos capazes de aceitar o jovem como um ser inteiro e distinto de nós próprios. Se não o fizermos, aceitando e apoiando os seu projectos, não o respeitamos enquanto pessoa e todos sabemos que o respeito é recíproco e não se exige, conquista-se.

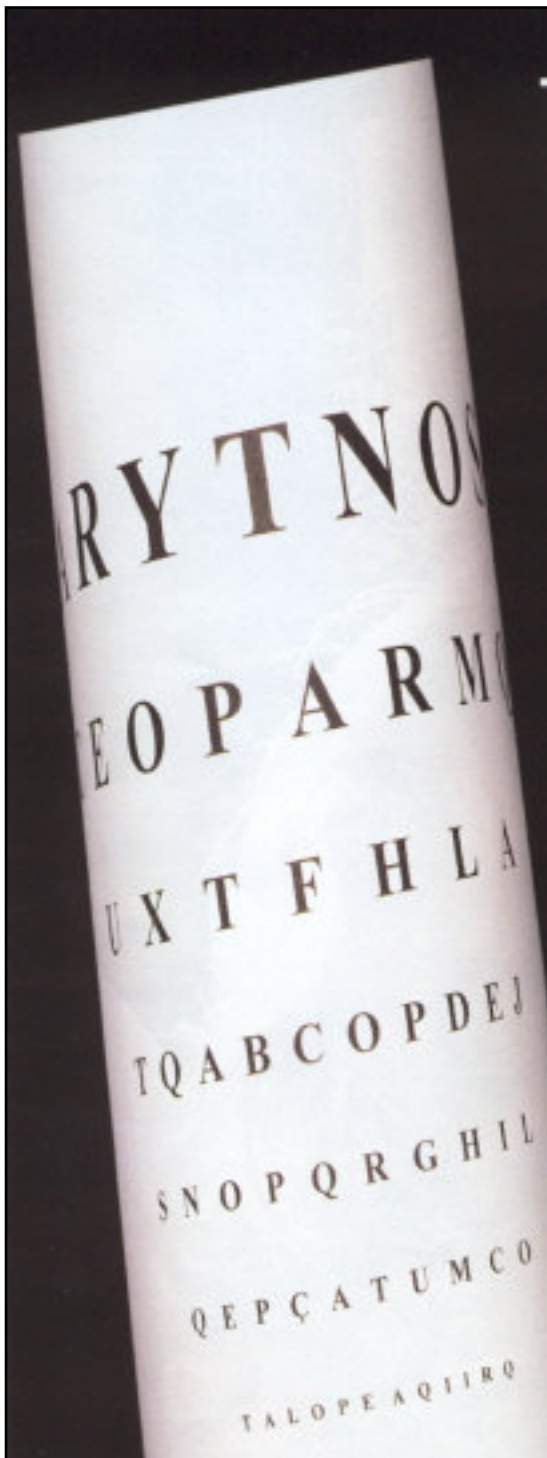
Por muito que isso custe, a melhor ajuda que os mais velhos podem dar a quem atravessa esta turbulenta fase de vida é serem um apoio incondicional, um porto seguro onde eles saibam que podem voltar quando precisarem de conselhos, colo ou apenas de um silêncio acompanhado.

* Psicóloga

Vista Curta?

Por Maria João Pisco* Fotos Artur Henriques

O envelhecimento produz normalmente uma diminuição da visão ou acuidade visual que, em geral, é discreta. Normalmente, as pessoas com mais idade precisam de luz forte para ler, cozinhar, conduzir ou jogar às cartas. Para além disso, algumas doenças dos olhos são mais frequentes na idade avançada, mas muito se pode fazer para as evitar e, caso ocorram, para as curar.



A diminuição ou mesmo a perda da capacidade visual é uma ameaça que pende sobre a cabeça de todos, em especial dos mais velhos. Contudo, há procedimentos de rotina que estão ao seu alcance para manter uma visão saudável e o prognóstico é particularmente muito importante. Por outro lado, há também comportamentos que podemos adoptar para auxiliar quem tem problemas de visão.

Para manter os olhos saudáveis:

- Faça exames médicos de rotina para detectar doenças que possam vir a afectar também a sua visão, como, por exemplo, a hipertensão e a diabetes.
- Faça um exame completo aos olhos, de dois em dois anos, porque muitas doenças desenvolvem-se sem darem sinais de alerta. Se sofrer de diabetes, ou se alguém na sua família tiver problemas oculares, deve ser observado com maior frequência.
- Se a visão se enevoar de repente, se começar a ver duas imagens, se os olhos ficarem vermelhos e inchados ou se notar um aumento das secreções, contacte imediatamente o médico.

Alguns problemas de visão são mais frequentes na idade avançada:

A presbitia ou "síndrome do braço curto" é a redução gradual da capacidade de focar objectos ou letras de imprensa pequenos. É comum em pessoas com idade superior a 40 anos, tornando-se evidente, devido ao facto de as pessoas terem de afastar aquilo que estão a ler para a distância de um braço estendido. Algumas pessoas ficam com dores de cabeça ou sentem a vista cansada quando estão a ler. Não pode ser evitada, mas facilmente corrigida com óculos ou lentes de contacto.

Moscas volantes são pequenas manchas que surgem no campo de visão, geralmente detectadas à luz do dia ou em quartos muito bem iluminados. Consulte um médico se, às pequenas manchas, se associarem clarões súbitos.

Secura dos olhos é o resultado da produção insuficiente de lágrimas, provocando comichão, ardor nos olhos ou diminuição da visão. Uma boa solução para o problema é a utilização das chamadas lágrimas artificiais.

Excesso de lágrimas pode ser um sintoma de sensibilidade à luz, ao vento ou às alterações climáticas. Os óculos de sol servem de protecção e ajudam a diminuir o problema. No entanto, o excesso de lágrimas pode também ser um sinal de problemas mais graves, como a inflamação ou obstrução do canal lacrimal, que podem ser tratadas.

A partir dos 60 anos, o cristalino pode começar a ficar opaco ou embaciado - catarata - impedindo a passagem da luz e provocando uma acentuada diminuição visual. Se sofrer de cataratas, consulte o médico, para saber se a intervenção cirúrgica é necessária ou justificável e para avaliar os riscos. Depois da intervenção, vai conseguir voltar a ver com a ajuda de óculos ou de lentes de contacto. A cirurgia da catarata é realizada com anestesia local e não tem necessidade de internamento hospitalar. A catarata não é uma doença, nem uma película nem um tumor. Ocorre na terceira idade como um processo natural de envelhecimento do cristalino. Existem causas concretas para o aparecimento da catarata: traumatismos, congénitas, efeitos secundários de medicamentos, entre outros.

O glaucoma é provocado por um aumento da pressão dos líquidos existentes dentro dos olhos; causa lesões na retina e pode levar à cegueira. A dor de cabeça é o seu principal sintoma. Nem sempre se sabe o que causou este problema, mas, através de um diagnóstico precoce e de um tratamento apropriado, consegue-se, em geral, impedir o seu agravamento e evitar a cegueira. A ocorrência de glaucoma aumenta com a idade e parece estar relacionado ao alcoolismo e ao tabagismo. O tratamento consiste na aplicação de gotas especiais, medicação, raios laser, ou, em certos casos, na intervenção cirúrgica. Na sua maioria, os sintomas são raros antes do glaucoma se desenvolver e o aumento de pressão nos olhos não provoca dores. Por isso, é necessário vigiar a pressão ocular através de exames de rotina.

Quando a sua visão não é boa:

- Utilize a visão que lhe resta nas melhores condições possíveis: leia apenas com luz muito boa (de preferência a luz natural). Não utilize lâmpadas de fraca voltagem e coloque-as de forma a não encandear.
- Aumente o tamanho dos objectos para que vai olhar: leia livros com letras grandes, compre cartas de jogar de tamanho grande ou utilize uma lupa. Aproxime-se o mais possível dos objectos.
- Coloque o objecto visualizado sobre um fundo contrastante (por exemplo, uma cor diferente).
- Quando andar de um lado para o outro, coloque um braço à sua frente, com o cotovelo dobrado, para se proteger de possíveis ferimentos.
- Aprenda a reconhecer os objectos existentes na sua casa - portas, tapetes, cadeiras, mesas. Peça às pessoas que vivem consigo para não alterarem a posição desses objectos, pois terá mais facilidade em se movimentar.
- Como ajudar um amigo ou parente com grandes dificuldades de visão:
- Treine a pessoa para que se movimente utilizando, o máximo possível, a visão que lhe resta.
- Quando ajudar a pessoa a andar, faça com que ela lhe segure no cotovelo ou mão, ou coloque a mão dessa pessoa no seu ombro, de forma a que ela caminhe atrás de si. Fale com a pessoa enquanto está a caminhar: explique o tipo de superfície sobre o qual está a andar, peça-lhe que escute os sons, que os reconheça, especialmente as vozes das pessoas, e que descreva aquilo que vai encontrando.
- Nunca deixe a pessoa sozinha num sítio, sem lhe dizer onde ela se encontra e quando vai regressar.
- Ensine a pessoa a proteger-se contra acidentes, colocando um braço à frente com o cotovelo dobrado. Verifique se a maneira como a pessoa caminha é segura, para evitar que ela caia. Dê-lhe uma bengala para a ajudar a apoiar-se.
- Descreva a localização das coisas que se encontram na casa - as portas, as cadeiras, os tapetes, a lareira. Ensine a pessoa a deslocar-se de um local para outro e a sentir os objectos (para que tenha uma ideia do seu aspecto e disposição na casa e possa assim movimentar-se melhor).
- Ensine a pessoa a saber qual a direcção para chegar a um local de referência (uma porta de entrada, uma árvore); a pessoa deve lembrar-se de como e quando tem de mudar de direcção para chegar ao local desejado.

Bibliografia: "Keeping Fit in Old Age", Organização Mundial de Saúde

* Farmacêutica

INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Por Maria João Pisco* Fotos Artur Henriques



Incontinência é a incapacidade de reter a urina, causando um problema social e higiénico. Não é uma doença, mas pode ser sintoma de uma enfermidade que deve ser identificada e tratada. Não deixe que o pudor o impeça de procurar ajuda.



Há vários factores que podem impedir que a bexiga e o músculo esfíncter executem a sua função. Uma em cada dez pessoas idosas, especialmente mulheres que tiveram muitos filhos, pode ter dificuldade em reter a urina.

O QUE CAUSA A INCONTINÊNCIA URINÁRIA?

Há vários factores que podem impedir que a bexiga e o músculo esfíncter executem a sua função. Uma em cada dez pessoas idosas, especialmente mulheres que tiveram muitos filhos, pode ter dificuldade em reter a urina. Embora na velhice a bexiga se tome mais pequena e os músculos mais fracos, a incontinência não é necessariamente provocada por esse factor, mas sim por uma doença subjacente (doença de Parkinson, esclerose múltipla, lesões medulares, diabetes, obstipação, tosse crónica e obesidade), ou por um medicamento que esteja a ser tomado.

Existem duas espécies de incontinência: a incontinência aguda e a incontinência crónica. A incontinência aguda, transitória, pode ser secundária a uma doença (especialmente se a doença é acompanhada de confusão mental, como no caso da febre alta); pode dever-se ao facto da pessoa estar acamada (e, conseqüentemente, não poder ir à casa de banho urinar com a frequência habitual) ou resultar de uma infecção urinária.

Este tipo de incontinência desaparece quando a causa subjacente é tratada. A incontinência crónica, persistente, pode assumir quatro formas:

Incontinência de esforço: consiste na perda de pequenas quantidades de urina ao tossir, ao rir, ao espirrar ou durante o exercício; é mais frequente nas mulheres e deve-se à pressão exercida sobre a bexiga.

Incontinência-urgência: consiste na perda de grandes quantidades de urina e resulta da incapacidade de evitar a contracção da bexiga; há uma necessidade imperiosa de urinar, com a incapacidade de segurar a urina durante o tempo suficiente para chegar à casa-de-banho.

Incontinência por excesso: resulta da pressão exercida sobre uma bexiga demasiado cheia (pode ser devida à existência de uma próstata aumentada).

Incontinência funcional: resulta de um atraso na chegada a tempo à casa de banho, devido a problemas de mobilidade, inconveniente localização ou má adequação das instalações sanitárias.

COMO SABER O TIPO DE INCONTINÊNCIA QUE TEM?

A primeira coisa a fazer é falar com o seu médico. Será importante saber a sua história clínica e hábitos urinários, assim como tentar perceber em que circunstâncias perde urina. O seu médico poderá pedir-lhe um registo diário das micções e perdas, realizar um exame físico com avaliação das perdas de urina com esforço, efectuar análises e exames simples para um diagnóstico correcto da situação. Poderá, ainda, enviá-lo ao especialista, nomeadamente ao urologista, que poderá ter que lhe efectuar um exame mais elaborado, para avaliação mais correcta do funcionamento da bexiga e esfíncteres.

O QUE SE PODE FAZER PARA TRATAR A INCONTINÊNCIA?

O tratamento da incontinência persistente depende da situação que a provocou. Assim, poderá consistir em medicação, exercícios para fortalecimento de certos músculos, utilização de sondas que recolhem urina para um saco colector ou intervenção cirúrgica. Há várias opções de tratamento consoante o grau de incontinência e a condição física do doente:

Tratamento médico - no caso de incontinência por urgência há medicação que melhora a situação. Também as mulheres depois da menopausa poderão beneficiar com tratamento hormonal, geral ou local.

Re-educação vesicoesfincteriana - Terapia comporta mental - treino da bexiga para esvaziar em tempo regular, prontamente e com exercício dos músculos pélvicos. - Biofeedback - aprendizagem da contracção dos músculos correctos para obter a continência e seu reforço.

Estimulação eléctrica - aplicação de uma pequena sonda vaginal que estimula os músculos fracos, através de uma corrente eléctrica.

Tratamento cirúrgico - há uma variedade grande de técnicas cirúrgicas para a correcção da incontinência de grau moderado e grave.

O avanço mais recente permite, com anestesia local e com um curto internamento, a sua correcção eficaz e duradoura.

Podem ser adquiridas roupas interiores especiais, ou pensos que absorvam a urina e que não são mais espessos que os pensos normais. Estes produtos são comercializados, mas não devem ser utilizados como primeira solução. Siga os conselhos que lhe damos a seguir:

- Nunca deixe a bexiga encher-se completamente e esvazie-a bem, cada vez que for à casa de banho;
- Mantenha horários fixos para ir à casa de banho (a incontinência funcional pode ser melhorada desta forma);
- Procure a ajuda de um médico, qualquer que seja o caso.

* Farmacêutica

Fonte: "Keeping Fit in Old Age" Tradução portuguesa da responsabilidade do Ministério da Saúde / Direcção Geral da Saúde, pelo Director do Bureau Regional da OMS para a Europa

Queda de Cabelo Prevenção & Remédios

Por Rita Rodrigues Fotos Artur Henriques



É provável que não lhe conheça o nome médico-científico, mas por certo que conhece alguém que sofre do problema. A ALOPÉCIA caracteriza-se pela ausência de cabelos de forma localizada ou difusa. Talvez nunca tenha ouvido semelhante expressão, mas se lhe falar em "queda de cabelo", este sim, é um tema tão comum quanto preocupante. Conheça as causas e algumas formas de tratamento de um "problema sem idade".

Cada vez mais, o aspecto exterior é essencial para o bem-estar e equilíbrio emocional de qualquer pessoa. A queda de cabelo é um dos factores que pode afectar esse equilíbrio, uma vez que ninguém gosta de parecer mais velho! Saiba que este é um problema cada vez mais frequente em qualquer idade e em ambos os sexos: em maior escala nos homens - a grande maioria já considera a perda de cabelo uma doença e desvaloriza o ditado "é dos carecas que elas gostam mais" - se bem que sejam as mulheres que mais procuram as ditas "soluções milagrosas". Há uns anos, a mulher só se confrontava com este fenómeno depois da menopausa, mas hoje em dia já não existe uma faixa etária com maior propensão à queda de cabelo. Apercebendo-se da alarmante perda de cabelo, a atitude mais frequente - após o choque inicial - é tentar diagnosticar as causas e solucioná-las com quem trata regularmente do seu cabelo, antes mesmo de recorrer a um médico. O cabeleireiro é, quase sempre, o primeiro recurso, mas se este pode representar uma solução, também nele pode estar o problema: o uso e abuso de secadores muito quentes e os arranjos técnicos demasiado agressivos, feitos com excessiva frequência, devem ser tidos em linha de conta: as permanentes, as desfrisagens e as descolorações assumem especial destaque, sobretudo quando são feitas por pessoal deficientemente preparado ou quando os produtos usados não têm qualidade.

A queda excessiva de cabelo deve ser investigada com algum rigor, pois na sua origem podem estar também alguns medicamentos (anti-depressivos, pílulas anti-concepcionais, etc.); alterações endócrinas; dietas pobres em proteínas; doenças crónicas; doenças infecciosas; operações ou partos. A vertente psicológica aparece em primeiro plano, uma vez que o stress e os sempre R dolorosos choques emocionais podem acelerar o processo de alopecia.

A hereditariedade pode igualmente ter a sua importância.

Os primeiros sinais de alerta são, naturalmente, a exagerada perda de cabelo, mas pode haver sinais prévios, como a comichão e o ardor, sem que se note qualquer perda. Mas, identificada e anulada a causa, saiba que o cabelo ainda cairá por um período de 3 a 6 meses, retomando gradualmente a normalidade.

COMO TRATAR A QUEDA DO CABELO

As opções de tratamento incluem:

Cosméticos ou outros produtos de venda livre, que têm por finalidade "camuflar" a perda de cabelo, através da diminuição do contraste entre as áreas de maior e menor implantação.

Esta é, quase sempre, a primeira opção de quem é afectado por este problema e, muitas vezes, o suficiente para o solucionar. Estes cosméticos podem ser adquiridos nas farmácias ou nos cabeleireiros, podendo ser shampoos, ampolas ou comprimidos. Se existem causas fisiológicas graves, a pessoa deverá ser, de imediato, aconselhada a consultar um dermatologista, onde o tratamento deverá constar de um trabalho conjunto entre o médico e a cabeleireira, que fica encarregue apenas do aspecto exterior.

Tratamento médico local - Minoxidil - usado desde 1981; tem uma eficácia garantida entre 25 e 30% dos seus utilizadores, sendo mais indicado para calvícies recentes e em áreas pequenas. Uma vez iniciado o tratamento, deverá ser levado até ao fim, sob pena do cabelo voltar a cair. Tratamento médico oral - Finasteride - usado em conjunto com o tratamento médico local, revela-se uma mais valia na resolução deste problema.

A QUEDA DE CABELO PODE ASSUMIR DIFERENTES FORMAS:

Peladas trata-se de uma forma particular de queda de cabelo, por áreas - única ou múltiplas.

É geralmente temporária, dura alguns meses e as suas causas são desconhecidas. Cada caso é um caso, daí que o seu tratamento deva ser criteriosamente analisado por um dermatologista.



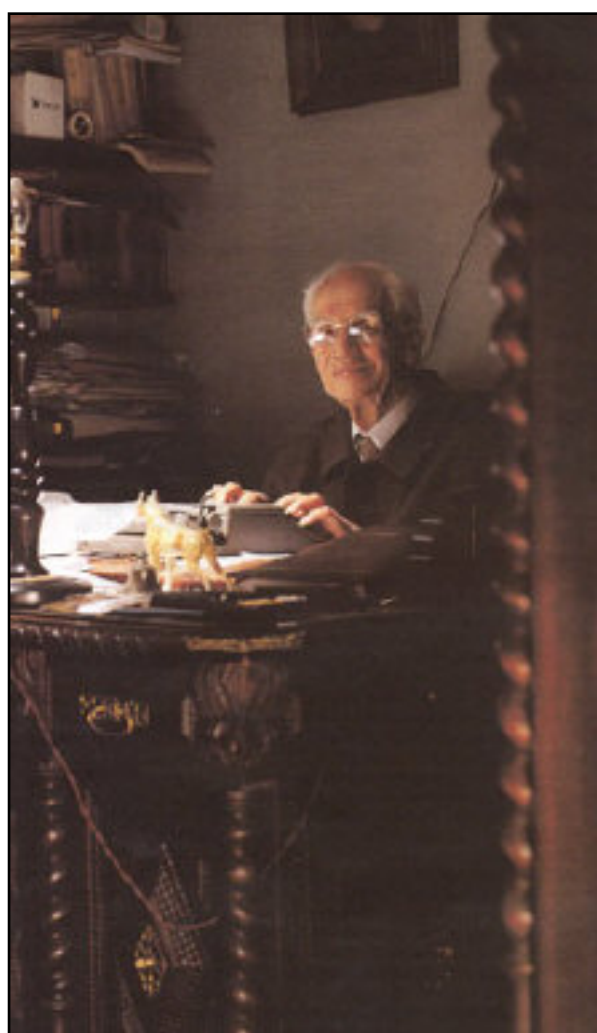
Calvície é uma situação muito frequente que afecta ambos os sexos.

Muitas mulheres desenvolvem, com a idade, uma progressiva diminuição da espessura do seu cabelo, que se traduz na falta de volume. Embora as mulheres raramente fiquem calvas, estes fenómenos são mais aparentes após a menopausa. No sexo masculino, cerca de 40% dos homens entre os 18 e os 40 anos são afectados por este problema. Após os 80 anos, a percentagem sobe para os 90%. Factores hereditários, hormonas sexuais masculinas e idade são os três factores condicionantes principais. Saiba que o uso do chapéu ou capacete não provoca queda de cabelo.

Major Costa Pinto PAIXÃO PELA POESIA

Por Rita Almeida Dias Fotos Artur Henriques

Fez carreira de militar, mas o dom da poesia acompanhou-o vida fora. Depois de ter lançado o primeiro livro, dá-nos agora um segundo compêndio das emoções que transforma sabiamente em poesias. Como promessa futura, um livro de memórias. A escrita como testemunho e registo dos pequenos e grandes feitos do Major Costa Pinto.



Trocamos olhares e, nesse mesmo dia, pede Ulidina em namoro. Casam depois à socapa, por causa da disciplina que a carreira de militar impõe, mas vêm a felicidade interrompida por uma doença que conduz a mulher à cama "durante muitos anos. Foi aí que voltei a escrever. Penso que, de certa forma, a solidão me conduziu à escrita".

A casa onde o Major Costa Pinto nos recebeu transpira a vida. Em cada canto descobrem-se imagens de recordações, marcos de uma vida pessoal e profissionalmente bem preenchida. No escritório, as várias centenas de livros que nos levam a pressupor uma longa e duradoura relação com a cultura, servem de início a uma conversa que passeará pelas várias áreas e fases da sua vida. Do álbum de recordações que conosco desfolhou ficam, nos parágrafos que se seguem, as linhas mestras do retrato de um homem a quem soube sempre bem viver a vida.

DE COIMBRA PARA LISBOA

Passa os primeiros tempos de vida em Coimbra, cidade dos doutores onde o pai tinha montado uma casa famosa, onde se vendiam livros e se alimentavam os estudantes. "Tenho pena de não ter um livro onde os estudantes deixavam, no final do curso, uma dedicatória, pois por lá passaram grandes vultos da política e cultura portuguesa". Não ficou por lá muito tempo. Brincadeiras de meninice com uma cadela de uma família amiga vaticinam a viagem para Lisboa onde, no Instituto Câmara Pestana, curam a epidemia de raiva que se alastrou por toda a prole Costa Pinto, Acabaram por ficar na capital, em parte por causa da prisão do pai, "um homem muito ligado à causa real". Aos 17 anos, compelido pelas palavras de um amigo, faz-se à tropa, onde assume o cargo de soldado de recruta. O início de uma carreira militar que o levaria a conquistar, anos mais tarde, o título de Major. Ao revolver as memórias desses tempos fala, emocionado, dos períodos em que habitou a vastidão africana: "Apesar de algumas situações mais complicadas que lá vivi, Moçambique, S. Tomé, Cabo Verde e Angola trazem-me muito boas recordações".

O DOM DA ESCRITA

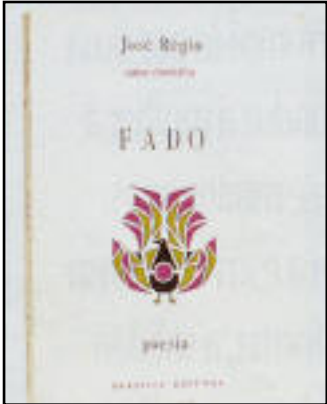
O dom da escrita, exercitado desde a juventude, faz um casamento inédito com a disciplina que a carreira militar obriga. Uma compensação levada a sério, e que acabaram por resultar na publicação de um livro de poemas." A primeira coisa que me lembro de escrever foi um conto, que versava sobre o espírito de uma ceia de Natal na nossa família, sem luz". Nunca mais parou. E, como todos os grandes poetas, a escrita viria a ser um instrumento para cantar e declarar as paixões que a vida lhe trouxe.

Aos 19 anos cai de amores por Francisca Eugénia, uma pianista com casa para os lados da freguesia lisboeta de Penha de França, a quem escreve os primeiros poemas de amor. "Namorei-a à janela do seu primeiro andar e os versos que trocávamos subiam e desciam por um pequeno cesto de palha atado a um cordel". Apesar dos sentimentos sérios, José Costa Pinto não chegou a ir esperar Francisca ao altar. Um escândalo ao casal nos Restauradores, provocado por uma rapariga ciumenta com quem tinha tido uma paixoneta rompe com o namoro com Francisca, que não perdoa a aventura do apaixonado. Andou uns tempos cabisbaixo, encavacado com a dor do primeiro grande amor desfeito. Mas a paixão acabaria por nascer uma outra vez quando, num final de tarde, avista uma rapariga cuja beleza lhe toca, fundo, no coração. Trocam olhares e, nesse mesmo dia, pede Ulidina em namoro.

Casam depois à socapa, por causa da disciplina que a carreira de militar impõe, mas vêm a felicidade interrompida por uma doença que conduz a mulher à cama "durante muitos anos. Foi aí que voltei a escrever. Penso que, de certa forma, a solidão me conduziu à escrita. Lançou emoções ao papel anos a fio. O resultado ver-se-ia estampado no livro intitulado "Ao longo do tempo", que reúne os poemas que escreveu a partir dos anos 40. A 23 de Abril deste ano vai lançar o volume dois do mesmo título. Mais poemas criados para nos contar as emoções de um homem que nunca parou verdadeiramente de viver.

O melhor amigo do homem...é um bom livro!

Uma viagem Portugal fora através das palavras de alguns dos maiores poetas portugueses.
Pedro Carvalho fez a recolha e deixa-lhe o desafio: Ler para depois ir. A não perder.



José Régio
Fado,
Brasília Editora

TOADA DE PORTALEGRE

Em Portalegre, cidade
Do Alto Alentejo, cercada
De serras, ventos, penhascos,
oliveiras e sobreiros,
Morei numa casa velha,
Velha, grande, tosca e bela,
A qual quis como se fora
Feita para eu morar nela...

Cheia dos maus e bons cheiros
Das casas que têm história,
Cheia da ténue, mas viva, obsidiante memória
De antigas gentes e traças,
Cheia de sol nas vidraças
E de escuro nos recantos,
Cheia de medo e sossego,
De silêncios e de espantos,
- Quis-lhe bem, como se fora
Tão feita ao gosto de outrora
Como ao do meu aconchego.

Em Portalegre, cidade
Do Alto Alentejo, cercada
De montes e de oliveiras,
Do vento soão queimada,
(Lá vem o vento soão!,
Que enche o sono de pavores,
Faz febre, esfarela os ossos,
Dói nos peitos sufocados,
E atira aos desesperados
A corda com que se enforcam
Na trave de algum desvão...)

Em Portalegre, dizia,
Cidade onde então sofria
Coisas que terei pudor
De contar seja a quem for,
Na tal casa tosca e bela
A qual quis como se fora
Feita para eu morar nela,
Tinha, então,
Por única diversão
Uma pequena varanda
Diante duma janela...

José Régio in Fado, Brasília Editora

PORTUGAL SACRO PROFANO

-VILA REAL

Nas cidades pequenas
transformadas pela ausência
põem pausadamente o pé na
pedra principal
móvel e circular como o relógio



Rui Belo
Todos os Poemas,
Círculo de Leitores

da igreja catedral
mulheres insondáveis - lado
inacessível da inútil persistência

Nenhum cordão nos prende por instantes a qualquer
umbigo
o sol completo deita-se ao comprido sobre o sono
e vou por estes sítios vistos, eu o verdadeiro dono,
eu o proprietário, à morte do maior amigo

Imploro os dias plúrimos de chuva e nevoeiro
aqui presentes no rectângulo de tempo soalheiro
através de quem passa. É impossível conhecer-nos

E um rosto se acumula nestes restos sem sentido
- conversas caras passos qualquer livro lido
Não nos víssemos nós, amigo, havíamos de ver-nos...

Rui Belo in Todos os Poemas, Círculo de Leitores

Açores

Há um intenso orgulho
Na palavra Açor
E em redor das ilhas
O mar é maior

Como num convés
Respiro amplidão
No ar brilha a luz
Da navegação

Mas este convés
É de terra escura
É de lés a lés
Prado agricultura

É terra lavrada
Por navegadores
E os que no mar pescam
São agricultores

Por isso há nos homens
Aprumo de proa
E não sei que sonho
Em cada pessoa

As casas são brancas
Em luz de pintor
Quem pintou as barras
Afinou a cor

Aqui o o antigo
Tem o limpo do novo
É o mar que traz
Do largo o renovo

E como num convés
De intensa limpeza
Há no ar um brilho
De bruma e clareza

É convés lavrado
Em plena amplidão
É o mar que traz
As ilhas na mão

Buscámos no mundo
Mar e maravilhas
Deslumbradamente
Surgiram nove ilhas



Sophia de Mello Breyner Andresen
Mar e Poesia,
Caminho

E foi na Terceira
Com o mar à proa
Que nasceu a mãe
Do poeta Pessoa

Em cujo poema
Respiro amplidão
E me cerca a luz
Da navegação

Em cujo poema
Como num convés
A limpeza extrema
Luz de lés a lés

Poema onde está
A palavra pura
De um povo cindido
Por tanta aventura

Poema onde está
A palavra extrema
Que une e reconhece
Pois só no poema

Um povo amanhece

Sophia de Mello Breyner Andresen in Mar e Poesia, Caminho

FLORES PARA COIMBRA

- VILA REAL

Que mil flores desabrochem.
Que mil flores
(outras nenhuma) onde
amores fenecem
que mil flores floresçam onde
só dores
florescem.

Que mil flores desabrochem. Que mil espadas
(outras nenhuma não)
onde mil flores com espadas são cortadas
que mil espadas floresçam em cada mão.

Que mil espadas floresçam
onde só penas são.
Antes que amores feneçam
que mil flores desabrochem. E outras nenhuma não.

Manuel Alegre in 30 Anos de Poesia, Publicações Dom Quixote

PORTUGAL SACRO PROFANO

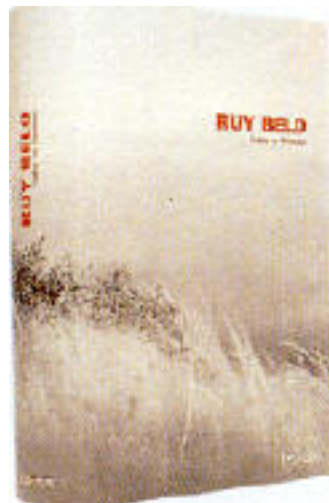
- MOGADOURO

Ali o cabo liso vergastado e ermo
ali a ténebra de inverno ali os olmos
alia fêvera da tarde ali o enfermo
triste de olhos grandes calmos
ali o fim ali definitivos ramos
ali toda a verdade de nós mesmos
ali todos irmãos de níveos sismos
ali de não chegarmos nos fartarnos

Ruy Belo in Todos os Poemas, Círculo de Leitores



Manuel Alegre
30 Anos de Poesia,
Publicações Dom Quixote



Rui Belo
Todos os Poemas,
Círculo de Leitores

O QUARTO

Por Maria Conceição Cayatte e Fernanda Carvalho* Ilustração de Rita Seabra



Era uma mansão vitoriana rodeada por um grande jardim onde, criteriosamente semeadas, cresciam as mais variadas flores. Havia-as de todas as cores e fragrâncias, o que dava ao ambiente um odor floral muito agradável, semelhante ao dos melhores perfumes franceses.

Neste jardim, várias estátuas colocadas nas alamedas estavam sabiamente enquadradas no espaço envolvente. Eram belíssimos nus esculpidos em materiais diversos, cópias perfeitas de obras de grandes mestres. Entre outros podiam ver-se: "O Beijo" de Auguste Rodin; "A ninfa e o Sátiro" de Clodion; "A Banhista" de Falconet; "Apolo e Dafne" de Bemini e "Eva" de Wilhem Lehmbruck.

A mansão estava resguardada dos olhares curiosos da rua por um renque de árvores frondosas que circundavam toda a propriedade. Dos intrusos estava defendida por um muro branco com um alto gradeamento verde-escuro, cujos varões terminavam em forma de ponta de seta.

Tinha um portão que só se abria por controlo remoto ou por um guarda-portão, quando este estava por perto. A partir deste portão desenrolava-se uma larga e bela alameda, ladeada por palmeiras centenárias, que nos conduzia à mansão.

Mal se entrava na propriedade sentíamo-nos inundados por uma enorme paz, que nos era transmitida pelo silenciar dos ruídos citadinos, pela beleza das cores, cheiros e sons da natureza e ainda por uma agradável sensação de privacidade.

No portal de entrada da mansão, esculpidos em granito, dois simpáticos cúpidos ladeavam a escada. Olhando para eles, com os seus arcos e setas semelhantes

às do gradeamento exterior, percebia-se que aqui a missão não era afastar intrusos. A magia do lugar e as simpáticas expressões daqueles dois rapazinhos do amor davam-nos a entender que estavam ali para nos dar as boas vindas e nos convidar amavelmente a entrar.

Transposta a porta de entrada, o nosso olhar era imediatamente atraído para um conjunto de rara beleza. No meio do grande átrio, sobressaindo de um fundo de plantas verdes, uma belíssima escultura em mármore branco levemente raiado. Cópia quase fiel de "Psique Reanimada pelo Beijo do Amor" de António Canova.

O conjunto, com as duas figuras artisticamente posicionadas, emanava graça, pureza, simplicidade, que nos atraía e nos deixava estáticos recebendo o reconfortante impacto de tanta beleza.

Em todo o interior, completamente restaurado e adaptado às exigências da vida moderna, decorado com fino gosto, reinava, como no exterior, o culto da arte do nu. As paredes estavam ornamentadas com quadros, cópias de alta qualidade de algumas obras de mestres: "A primavera" de Botticelli; "O Festim dos Deuses Marinhos" de Frans Floris; "Vénus ao Espelho" de Velásquez; "O Jardim do Amor" de Rubens, entre outros.

As divisões eram amplas e arejadas por altas e largas janelas que se debruçavam sobre os jardins.

Existiam corredores labirínticos que nos levavam não se sabia onde. A temperatura ambiente era agradável e do exterior vinha o som do murmúrio de água a correr, o que prenunciava a existência de alguma nascente ou fonte por perto e proporcionava uma música de fundo muito acolhedora.

Embora percebendo que ali dentro circulavam e permaneciam pessoas, não nos cruzámos com ninguém.

Havia um grande número de quartos, como se de um hotel se tratasse, mas estes tinham uma particularidade. A decoração era completamente diferente de quarto para quarto. Pareciam ter sido concebidos a pensar num grande leque de pessoas com gostos e costumes diversos, e de ter havido o cuidado de como que os personalizar.

Em virtude desta particularidade resolvemos, perfeitamente ao acaso, escolher um quarto para o descrevermos.

Aberta a porta encontrámo-nos numa divisão ampla, como todas as da mansão, com as paredes pintadas num tom de grão claro.

À nossa frente, na parede do fundo, duas grandes janelas de onde se podia avistar para além e por entre o arvoredo uma pequena cascata, cujas águas, cantando e saltando, corriam livremente para uma depressão do terreno rodeada de fetos. O rumo que as águas depois tomavam ficava já fora do nosso campo visual. Estas janelas estavam elegantemente vestidas. Tapavam a sua nudez longas cortinas de seda crua, ladeadas por pesados reposteiros de veludo verde seco com finíssimo listado dourado.

Na parede entre as duas janelas encostava-se com porte aristocrático uma escrivaninha Chippendale, sobre a qual cintilava uma jarra de cristal cheia de antúrios vermelhos. Curiosamente, faziam companhia à jarra três objectos de louça das Caldas. No tampo aberto, um bloco de papel pergaminho e uma caneta de tinta permanente Mont Blanc topo de gama.

Esta caneta ali pousada, como que abandonada, seria só um mero adorno ou teria serventia, escrever cartas, alinhar contos ou romances, sonhar poesias ou simplesmente assinar cheques? Suposições estas que ficaram pairando.

Por cima da escrivaninha e centrado em relação às janelas, estava pendurado um relógio francês rococó. Mostrador redondo de fundo branco, numeração romana de cor preta, ponteiros dourados magistralmente trabalhados ao jeito da filigrana portuguesa. A volta do mostrador desenvolvia-se uma cercadura, mais larga em baixo do que em cima, em bronze dourado, toda trabalhada em elaborados relevos. Representavam-se flores, folhas, passarinhos, pequenas figurinhas, cornucópias e muitas outras formas. No cimo, meio deitado meio sentado, um rechonchudo Cupido destacava-se do conjunto, tanto pelo tamanho como pela delicadeza dos pormenores. Quer a beleza da sua nudez, quer o implícito movimento do arco e da seta, davam à figura uma importância muito especial.

O relógio marcava precisamente meio-dia, hora a que nos parecia estar a mansão ainda adormecida. Estava ali, realmente, um prodígio da técnica moderna. Perto dele um candeeiro de pé alto, também muito século XXI proporcionava, quando necessário, o tipo de luz adequada ao estado de espírito de quem se recostava no maple.

A parede da esquerda era toda, de cima a baixo, ocupada por um armário embutido, em madeira de castanho, com três portas almofadadas. A primeira porta abria para uma pequena, mas funcional casa de banho, muito bem aproveitada e apetrechada. A porta do meio, ao ser aberta, trazia colado a ela um cabide como os de pé para o fato de homem, cuidadosamente pensado e dimensionado. Permitia pendurar de forma cuidada um fato. Tinha ainda um suporte para sapatos e uma prateleira para os pertences das algibeiras. No vão que se estendia até à parede do fundo viam-se gavetas, prateleiras e um varão com cabides pendurados. A terceira porta, enigmáticamente, dava acesso directo a um elevador.

O chão, em compridas tábuas esmeradamente enceradas, estava praticamente todo coberto por uma grande tapete com motivos florais em beges, castanhos e verdes.

Precisamente no centro do quarto, uma cama redonda coberta com um pano franjado cor de ouro velho. Sobre ela, como que abandonados, três almofadões com capas do mesmo tecido dos reposteiros.

O tecto estava todo forrado com espelhos. Estes, colocados em diferentes planos, desciam até às sancas e tinham sido colocados entre si de maneira que quase não se percebiam as junções. Trabalho de mestres e artistas. A estudada colocação dos espelhos, jogando com a inclinação, direcção, luz, davam a quem olhasse de baixo e do centro, a sensação de estar a ser transportado até ao infinito.

Sobre a porta de entrada estavam colocadas na parede três focos, inteligentemente apontados em direcções diferentes.

Quando acesos, iluminavam especialmente certas zonas, deixando com uma luz difusa a parte central. A maneira como a luz se distribuía tinha também uma grande influência no modo como nos espelhos do tecto se reflectiam as imagens e os movimentos do quarto.

PARTE 2

Tanto eu como a minha amiga Joana estávamos intrigadas com este quarto.

Os espelhos do tecto, a cadeira ultramoderna e multifuncional, a cama redonda destoavam da elegante decoração de todo o edifício. Esta discrepância acabou por espicaçar a nossa curiosidade.

Também o facto daquela divisão estar fechada quando ali chegámos, enquanto que todas as outras tinham as portas totalmente abertas, começava a fazer-nos pensar que, se calhar, aquele quarto não fazia parte da zona visitável do palácio.

Não consegui deixar de proferir:

-Oh! Joana, creio que já fizemos asneira em abrir a porta. .. mas também não vimos ninguém! Não sei onde se meteram os vigilantes.

-Deixa lá, também não mexemos em nada! Respondeu Joana prontamente, continuando a reclamar:

- Se abrem ao público um palácio destes, têm que ter pessoal suficiente para orientar os visitantes. Sorte têm eles se nenhum "chico esperto" decidir deitar a mão a qualquer peça destas. Nem as câmaras de vigilância colocadas nas paredes os "safam"! Joana era uma rapariga moderna, desinibida, que tinha uma linguagem um tanto solta e uma vida bem mais livre que a minha. Era alta, bonita, com uma figura extremamente elegante e, dentro do seu género, vestia bem.

Por vezes, todo o seu à vontade e a sua maneira de se expressar chocavam a burguesinha que eu era; no entanto, o seu coração era de ouro.

Eu costumava dizer que ela era mais bonita por dentro do que por fora, só que os rapazes com que se dava viam muito mais a parte exterior... e era uma pena. Joana, aquela rapariguinha, aparentemente estouvada, era uma das melhores alunas do nosso curso e a escolha ideal quando alguém precisava duma amiga para desabafar.

Talvez tivesse sido isso que me conquistou e me levou a escolhê-la como companhia para aquela nossa viagem por terras inglesas.

Uma voz trocista acordou-me do meu divagar:

- Não é nada disso. Estou só a pensar que significados podem ter essas peças discordantes.

Joana logo atalhou com o seu ar atrevido e brincalhão:

- Ora, é mais fácil de imaginar! Vais ver que o falecido conde era todo dado à "pândega" e arranjou este quarto "à maneira" para se divertir à grande. Por isso é que ele "pitou" relativamente novo!

Não desarmando continuou, brejeira: - Com todos estes nus nas paredes, uma cama redondinha, que nem se precisava de procura! a cabeceira e ainda os espelhos do tecto a reproduzirem o espectáculo de todos os ângulos, o conde tinha mesmo de morrer do coração, não achas?

- Vamos mas é embora e tem juízo! Não se pode falar contigo a sério.

E lá fomos, continuando a nossa visita àquela mansão de sonho. No fim do corredor, vimos, por fim, um funcionário prestando esclarecimentos a uma senhora de idade, que nos pareceu ser francesa. Dirigimo-nos a ele:

-Good morning, can you help us? We have just visited a room... the third or the fifth in this. ..Ai! Meu Deus, como é que se diz corredor? Ah! passage way! It has on the walls a painting by Goya called "La Maja Desnudada" and another on by Matisse called. ..Ah! Ah!

Joana enredava-se nas palavras, o seu inglês era tão fraco como o meu. Por fim lá saiu:

-"The pink nude"... Do you know what the room we are speaking about is?

O funcionário olhou para nós surpreendido e, embora não parecesse zangado, respondeu-nos com o seu sotaque muito "british":

-But that room isn't visitable ! Começámos a pensar como é que iríamos travar conversa em inglês, sabendo nós tão pouco e, por fim, lá nos ocorreu:

-We are Portuguese and we don't speak English well, do you mind to speak in French?

O vigilante abriu um belo sorriso e com ar divertido respondeu-nos num correctíssimo português:

- Se quiserem posso falar em francês, mas não creio que seja necessário, como vêm falo a vossa língua, que é também a minha. Os meus pais são portugueses e eu, embora nascido cá, em casa falo português. O que desejam saber?

Rimo-nos e ficámos muito mais à vontade. A Joana aproveitou logo para fazer as perguntas que matraqueavam a nossa cabeça. Despachada como ela é, depressa ficámos a saber toda a vida do enigmático Conde George Rotchild:

O admirável palácio que acabámos de visitar era uma das residências da família. O velho Conde, seu pai, havia morrido quando George era ainda muito pequeno. A sua infância tinha sido passada naquele casarão ao lado de sua mãe e de uma tia mais velha, na maior solidão.

Quando George atingiu a maioridade, resolveu fazer uma viagem pela Europa, viagem essa que durou alguns anos.

O jovem Rotchild não tinha pressa de regressar. Belo, rico e inteligente, brilhava na sociedade parisiense e era perseguido pelo sexo feminino, tanto nos salões aristocráticos como nos elegantes cabarets da cidade luz.

Rotchild, aos vinte e tantos anos, sentia-se completamente prisioneiro do encanto da vida boémia e nem a morte da tia nem os pedidos incessantes da mãe, o fizeram voltar a Inglaterra.

Os anos passaram e Rotchild foi desbaratando o seu património e mais se afundou.

Quando conheceu Dominique, uma escultural "cocôte" dum conhecido salão, frequentado pela melhor sociedade, ela era jovem, lindíssima e com o ar cândido de uma adolescente. Rotchild enamorou-se perdidamente, ao ponto de querer casar com ela.

A Condessa, à distância, suplicava-lhe que regressasse e constituísse família com uma fidalga inglesa, mas George não ligou... mas também não casou.

Até que um dia recebeu uma carta dando-lhe conta de que a mãe, muito doente, estava às portas da morte e pedia para o ver.

Rotchild regressou imediatamente, deixando tudo para trás; mas quis o destino que não chegasse a tempo.

Então cheio de remorsos, resolveu ficar em Inglaterra. Pouco tempo depois soube que havia sido trocado por um Barão Austríaco no coração de Dominique. Foi a gota de água que fez transbordar a taça de fel.

A partir de então, viveu enclausurado naquele palácio, praticamente tudo o que lhe restava, onde recebia, por vezes, velhos amigos de infância.

Quem passasse junto ao portão, podia vê-lo passeando pelo jardim acompanhado pelo seu cão.

Com os anos a saúde foi fraquejando até que morreu, ainda novo.

O famoso quarto que tínhamos visto, explicou-nos depois o nosso amigo vigilante, era a cópia do seu "Ninho de Amor" que deixara em Paris. Rotchild tinha perdido Dominique, mas nunca conseguiu esquecê-la.

A "cadeira multifunções", a famosa cadeira que tanto nos tinha intrigado; era onde ele, já muito doente, repousava relembrando o seu ninho de amor.

Quando sentiu que ia morrer, doou a mansão a uma entidade afim que pudesse ser visitada por todos os que admiravam a arte nas suas múltiplas facetas. Só aquele quarto deveria ficar vedado ao público.

E assim foi durante anos, até que o acaso e o atrevimento de duas jovens, sem saber, abriram a porta do seu passado.

* IN GOSTO PELA ESCRITA - ACADEMIA CULTURAL PARA A 3.ª IDADE

O Sr. Alfredo

Por Carla Rocha

Alfredo tem 67 anos. Nasceu na altura em que todos os frigoríficos eram brancos, os telefones pretos, as batas brancas, os carros pretos. Os estudos eram só para alguns. A ditadura era para todos. Treme um pouco enquanto gesticula, mas vai afirmando que não é da velhice, mas do frio que se faz sentir. Depois, como um miúdo que acabou de pregar uma partida, emite um sorriso sentido e sonoro.



«Que interessa isso? Na minha idade já não devemos ligar aos outros...». Alfredo é mesmo assim, fala da vida e do mundo com a facilidade de quem levou uma vida inteira a tentar perceber para onde vamos, como vamos, «não cheguei a grandes conclusões, mas pelo menos não fico surpreendido com o que vejo e ouço».

Sentamo-nos num banco no Jardim Municipal de Oeiras. Era Sábado e à nossa volta parecia que tudo estava em perfeita harmonia, «Gosto muito de vir até aqui. Aqueles senhores que estão ali em cima a jogar às cartas, é raro o Sábado em que não estão por aqui. Conheço-os. Os jardins também são bons sítios para fazer amizades...se bem que amizades nesta idade são amizades com um conteúdo diferente daquelas que tivemos em outras alturas da vida. Lá, no lar onde vivo, parece que estamos todos à espera do mesmo... A morte é algo que também se espera. Como tal, não cimentamos amizades. Perdemos a noção de "ser amigos para toda a vida". É diferente». Alfredo viveu grande parte da sua vida no Ribatejo. Tirou um curso superior, numa altura em que eram poucos os que o faziam.

Casou «não foi bem a mulher que amei, mas foi a que sempre me amou. ...até ao fim. E isso, às vezes, conta muito». Deu aulas de história a vida toda. Teve um filho «que com o tempo, fui-me apercebendo que o meu papel de pai sofreu tantas variações, que por vezes duvidei da minha capacidade de o entender, de ser um bom pai». Um dia ficou sem sono. Num outro, sem apetite. Desgastou-se. Médicos sem fim e um esgotamento foi-lhe diagnosticado. Primeiro foram as baixas, depois a reforma. A mulher morreu há muito e a solidão desvirtualizou toda uma vida, «é engraçado, mas há coisas que vivi, que senti e que hoje, após tantos anos passarem por uma delas, das memórias, as revejo de uma forma diferente». Deixou de ter vontade de cozinhar para si. Como tal, o filho foi buscá-lo para viver com ele e sua família, numa vivenda para os lados de Mafra. Um dia, o filho apareceu com dois cães, «grandes e maus». No jardim, onde Alfredo passava o tempo a ler e a olhar para o tempo a passar, foi impossível continuar, «tinha imenso medo aos animais. Eles rosnavam e nunca se sabe o que lhes passa pela cabeça».

Tornou-se incompatível partilhar o jardim com os "guardas" de quatro patas. Fechado em casa um dia inteiro, sufocava-o. O filho resolveu colocar Alfredo num lar, «se calhar, estou errado, mas não seria mais normal o meu filho ter colocado os cães num canil, do que a mim num lar?». Era uma questão que não requeria resposta. Saiu como um desabafo. Disse que até gosta do lar. Lê muito. Conversa até mais não. E, aos Sábados, todos os que não estão senis, podem deambular pela vila «raras são as vezes que não venho até aqui.

Mesmo no Inverno, coloco uma capa de plástico e ando por aqui como se de um dia de sol se tratasse. Claro que muitos são os que olham para mim e pensam que sou maluco. Que interessa isso? Na minha idade já não devemos ligar aos outros...». Alfredo é mesmo assim, fala da vida e do mundo com a facilidade de quem levou uma vida inteira a tentar perceber para onde vamos, como vamos, «não cheguei a grandes conclusões, mas pelo menos não fico surpreendido com o que vejo e ouço». Cada vez percebe que o que viveu poderia ter sido diferente, «arrependo-me de muita coisa. Mas arrepender-me é o máximo que posso fazer. Por isso, agora imagino, muitas vezes, como teria sido a minha vida se tivesse tomado outras decisões em momentos-chaves. E quando penso, penso que tudo acabaria bem.

De certa forma, pensando também é uma maneira de viver». Para trás, por viver, deixou uma moça, «Que era de uma estirpe superior à minha. O que era uma proibição, na altura. Mas penso que deveria, pelo menos, ter tentado», deixou uma viagem, «A Marrocos. Aqui tão perto e tão diferente. Imaginei aquele sol e cheiro muitas vezes, mas nunca saí do país e, raramente, do Ribatejo». E, para trás, deixou uma promessa que nunca cumpriu, feita à sua mulher, «jurei amá-la. Mas não fui capaz. A não ser que desejar amar e ter pena, uma imensa pena de não conseguir, seja amor também». E quem sabe... não tem o amor muitas faces?!

BÁRBARA

A padroeira das tempestades

Por Teresa Torres Fotos Artur Henriques

Tudo aquilo que ultrapassa o lado terreno suscita-nos algumas interrogações. A espiritualidade transporta-nos para a fé, para algo em que realmente acreditamos. Os problemas surgem sem avisar, invadem os nossos dias e nós, quase que inconscientemente, invocamos ajuda e protecção a algumas identidades superiores, para pôr fim a todas as nossas angústias e desesperos. Existem inúmeras histórias de santos, capazes de grandes milagres, embora estes sejam alvo de interrogações e especulações. A Real Idade seleccionou para si a história de Santa Bárbara.



Note-se que até há cerca de duas dezenas de anos, esta romaria era bastante concorrida pelo povo da Lousã, bem como

Santa Bárbara foi martirizada no final do século III, início do século IV. Era uma jovem dotada de uma beleza rara, filha de um pagão muito rico, de seu nome Dióscoro. Seu pai, para a proteger e salvaguardá-la de alguns dos seus admiradores, enclausurou-a numa torre e partiu em viagem. Após o seu regresso, Dióscoro apercebeu-se que a sua filha desprezava os deuses pagãos. Furioso e indignado tentou matá-la, mas Bárbara conseguiu fugir por uma pedra que, por milagre, se abriu para a deixar sair.

Conta a história que foi descoberta por um pastor, mas Deus castigou-o, transformando as suas ovelhas em escaravelhos. Dióscoro encontrou por fim a filha arrastando-a até junto do juíz, sendo supliciada, acabando o cruel pai por decapitá-la. A história termina sendo Dióscoro reduzido a pó por um enorme raio.

Hoje em dia, Santa Bárbara é, habitualmente, representada com uma torre ou com um cibório encimado pela hóstia. É-lhe associada a protecção da morte repentina por contraposição ao desenlace do pai. É também invocada contra as trovoadas, sendo a padroeira dos marinheiros, arcabuzeiros, canhoneiros, mineiros e também dos bombeiros. Quando é invocada contra as trovoadas algumas pessoas rezam assim:

*"Santa Bárbara se vestiu,
Santa Bárbara se calçou,
O Senhor a encontrou e lhe perguntou:
- Onde vais, Santa Bárbara?
- Vou espalhar uma trovoada que no céu está armada.
- Então espalha-a para bem longe, onde não haja:
eira nem beira,
nem tronquinho de oliveira,
nem gadelhas de lã,
nem bafos de alma cristã"*

A CAPELA DE SANTA BÁRBARA

Se os seus dias são monótonos e rotineiros, junte-se a um grupo de amigos, faça as malas e vá descobrir o que de bonito existe em Portugal. Sugerimos-lhe a capela de Santa Bárbara.

Esta encontra-se situada no campo, a uma distância de cerca de um quilómetro da povoação, numa das elevações leste da Lousã, virada a nascente. Foi inaugurada no dia 14 de Abril de 1952, tendo sido edificada no aprazível local onde existia a antiga, a qual não tinha qualquer interesse arqueológico e encontrava-se completamente danificada. Renascida de um amontoado de escombros e ruínas, aparece-nos, branca e altaneira, a dominar vastos horizontes e a patentear a todos a generosidade de uma alma boa.

Esta capela foi construída e oferecida ao povo da Lousã, pela Sra. D. Bárbara Tavares Proença Vaz Preto Giraldes, em cumprimento de um voto de seu falecido marido, Sr. Manuel Barba de Meneses Vaz Preto Giraldes. É composta por um elegante alpendre, lugar da assembleia, presbitério e sacristia. De frente, em posição altaneira, encontra-se um singular cruzeiro dominando toda a freguesia e os largos campos que lhe ficam sobranceiros. Esta capela é de uma grande beleza arquitectónica, em que a arte e o bom gosto se conjugam

maravilhosamente. A Lousã possui, assim, mais um padrão de glória para os séculos vindouros.

A ROMARIA DE SANTA BÁRBARA

É frequente ouvir-se dizer pelos mais cépticos: "Só se lembram de Santa Bárbara quando fazem trovões." Não é bem verdade este ditado da sabedoria popular, pois na Lousã, quer façam trovões ou não, Santa Bárbara é sempre recordada, pelo menos uma vez por ano. Assim é, que todos os anos, na segunda-feira a seguir ao domingo de Páscoa, realiza-se a tradicional romaria em louvor a Santa Bárbara.

pelas aldeias circundantes. Quem chegasse um pouco atrasado não conseguia arranjar um sobreiro livre perto do recinto da capela, tendo que ficar, muitas vezes, demasiado afastado.

As actividades religiosas desta romaria consistem numa missa na capela da Santa, acompanhada por uma procissão em volta do seu recinto, onde os sobreiros e as vinhas embelezam a bucólica paisagem, criando assim um ambiente agradável e convidativo à realização dos festejos e ao convívio. Poderíamos também chamar a esta romaria "a festa do chouriço", uma vez que manda a tradição, que cada pessoa escolha o melhor chouriço da sua matança ao qual se juntará um pão caseiro e um garrafão de vinho. Munidos destas iguarias, o povo desloca-se até ao recinto da capela, forma grupos e escolhe um sobreiro com uma sombra convidativa, estende as toalhas, põe a mesa e come até fartar. Aqui, as coisas simples da vida são partilhadas entre amigos. Revive-se o passado e procuram-se respostas sobre o futuro.

Note-se que até há cerca de duas dezenas de anos, esta romaria era bastante concorrida pelo povo da Lousã, bem como pelas aldeias circundantes. Quem chegasse um pouco atrasado não conseguia arranjar um sobreiro livre perto do recinto da capela, tendo que ficar, muitas vezes, demasiado afastado.

Mas, a tradição já não é o que era e estas comemorações deixam de ter significado para os mais jovens. Posto isto, hoje a afluência de pessoas é menor, mas a tradição mantém-se, devido a alguns resistentes da Lousã, chegando a formar ainda uma dúzia de grupos. Tudo nesta romaria é de salutar. O convívio, o comer, o beber...

Assim se mantenha a tradição!

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE LISBOA E ALGÉS

"Uma ponte entre o passado e o futuro"

Por Teresa Torres Fotos Artur Henriques

Quando a solidão surge, acompanhada da viuvez ou da ausência da família, parece que tudo o que nos rodeia perde o interesse. Perguntamo-nos, às vezes, o que estamos a fazer neste mundo, em que os estímulos à sobrevivência são cada vez menores. A Real Idade foi falar com a Dra. Emília de Noronha, fundadora da Universidade Sénior Intergeracional de Lisboa e Algés (USILA), e encontrou uma outra realidade: pessoas que têm sede de aprender, ocupando o tempo com as mais diversas actividades artísticas e culturais. Pessoas que rejuvenesceram e esqueceram algumas dificuldades que a vida lhes impôs.



Os alunos apercebem-se que esta pode ser uma etapa da vida para a concretização de sonhos anteriormente vedados. Aqui, eles podem publicar obras, aprender um instrumento, dançar, visitar lugares desconhecidos, aprender artes decorativas, bem como arranjos

Real Idade: Qual é a sua função nesta instituição?

Dra. Emília de Noronha: Eu sou presidente do conselho directivo e fundadora do projecto. Estabeleci um protocolo com a Junta de Freguesia de Algés, que nos cedeu as instalações durante seis anos.

Como surgiu a ideia de criar uma universidade para a terceira idade?

Eu fui a promotora da Federação das universidades séniores em Portugal.. Trabalho nestes projectos há dezasseis anos. A minha dedicação consiste num regime de voluntariado, porque gosto de ajudar as pessoas mais vulneráveis. Esta Universidade é uma forma de ajudar os mais idosos, bem como as pessoas mais idosas.

Qual é o seu principal objectivo ao criar uma universidade sénior?

E necessária a integração das pessoas idosas na sociedade, criando projectos que as dignifiquem, e isto pode ser conseguido através de actividades artísticas, culturais e desportivas, entre outras. Em Portugal, é necessário mudar mentalidades e formar os mais velhos.

Esta Universidade permite às pessoas uma grande qualidade de vida e este talvez seja o meu principal objectivo. As pessoas aqui sentem-se úteis e queridas. Estas obras são totalmente democratas, em que não interessa o sexo, a idade ou a etnia. A grande função é a de inclusão e nunca de exclusão. A dignificação e a inteligência em saber envelhecer é o que eu procuro transmitir aos alunos da USILA.

Que motivações levam as pessoas a aderir a este tipo de iniciativa?

As pessoas que aparecem na Universidade, normalmente sofrem de grandes problemas psicológicos, tais como: problemas familiares, perdas na vida, depressões, abandonos, entre outros. Às vezes, são indivíduos totalmente desorientados e com grandes desequilíbrios emocionais.

Para além destes aspectos, também a solidão e a viuvez são factores importantes para as pessoas aderirem a este tipo de iniciativa. As pessoas vêm extremamente "esvaziadas" e assim, a universidade funciona, quase como uma fuga aos problemas.

Os alunos apercebem-se que esta pode ser uma etapa da vida para a concretização de sonhos anteriormente vedados. Aqui, eles podem publicar obras, aprender um instrumento, dançar, visitar lugares desconhecidos, aprender artes decorativas, bem como arranjos florais, entre outras coisas.

Existem acessibilidades para deficientes físicos?

As acessibilidades para deficientes físicos são escassas. As nossas instalações são muito reduzidas, dado o grande número de alunos. Existe uma grande dispersão de espaços, uma vez que existem aulas a funcionar na Amadora, e na escola nº 61 em Lisboa. Era importante centralizar as instalações para que os alunos não tivessem que efectuar grandes deslocações diárias. As salas de aula são muito pequenas para o número crescente de alunos.

Concorda que este tipo de iniciativas tranquiliza aqueles que estão a caminho da terceira idade?

Claro que sim, eu sou professora e fico contentíssima por saber que no futuro poderei continuar a realizar passeios, viagens, bem como assistir a congressos e seminários sem que tenha que despendir de uma enorme quantidade de dinheiro. É uma forma de combater os insucessos das nossas vidas. Estas universidades são reconfortantes para quem se sente abandonado e com limitações graves. São espaços como este que o país precisa para que exista um maior intercâmbio cultural e social.

Os reformados não são inúteis, eles possuem tarefas laborais, sociais e familiares sendo fundamentais pela sua experiência e sabedoria acumulada. São uma ponte entre o passado e o futuro.

UNIVERSIDADE SÉNIOR
E INTERGERACIONAL DE LISBOA
E ALGÉS (U.S.I.L.A.)

DISCIPLINAS PARA O ANO LECTIVO
2001/2002

Literatura Portuguesa

florais, entre outras coisas.



História de Portugal
História das Religiões
Cultura Universal
Sociologia I e II
Psicologia I e II
Filosofia
Inglês (conversação) I e II
Literatura Inglesa III
Francês (iniciação e continuação)
Alemão (iniciação)
Ciência Geral/Matemática
Aplicada ao dia-a-dia
História da Arte
Ciência Política
Arte Mediterrânica
Hortofloricultura

Actividades

Tapetes de Arraiolos
Arranjos Florais
Desenho a carvão
Teoria Musical
Voga Meditação Japonesa
Nutrição e Saúde
Natação
Dança Etnográfica

Para qualquer informação dirija-se à

Junta de Freguesia de Algés

Morada: Rua Parque Anjos, n.º 8 A,

Horário de inscrições:

De segunda a sexta-feira das 14.30 às 17 horas

Telefone: 21 411 8380 ou 962381903

Receitas à moda antiga

Por Rita Rodrigues Fotos Artur Henriques



Leonor Pinto, 77 anos, nasceu em Penude de Baixo, Lamego. Veio para Lisboa já casada e mãe de quatro filhos, depois do marido ter reunido na capital todas as condições para receber a sua família. O gosto pela cozinha, esse, herdou-o de sua mãe, cozinheira de grande gabarito, muito solicitada para a realização de festas e casamentos. A Realidade marcou encontro com Leonor Pinto para descobrir as receitas de algumas iguarias.

Cedo Leonor começou a querer inteirar-se dos segredos que envolvem um bom prato e, já adulta, trabalhou sete anos em casa de uma família rica e numerosa, que descobriu o seu talento um pouco por acaso. D. Leonor contou à Realidade como tudo aconteceu: "O meu trabalho naquela casa em Paço D' Arcos era essencialmente limpar, cuidar da roupa e das crianças. Mas um dia a Senhora chegou ao pé de mim dizendo que, naquela noite, iria receber umas pessoas em casa e que eu temperasse um pedaço de carne da forma que sabia. Assim fiz e, desde esse dia, ganhei uma nova tarefa: a de cozinhar para toda a família." Os segredos das receitas que preparou para os leitores da Realidade guarda-os só para si e nem mesmo quando reúne filhos e netos, cozinhando grandes iguarias, revela como é capaz de um paladar tão peculiar... As quantidades também não as sabe: "faço quase tudo à olho. Sabe, são muitos anos nisto... e se quer saber um dos segredos, então eu digo-lhe -não há nada como cozinhar num forno a lenha."

Arroz no forno com entrecosto



PREPARAR O ARROZ...

Num tacho com água, sal (q.b.) e 1 caldo de carne, deite urnas rodellas de chouriço, 2 asas de frango e 1 rabo de porco. Coloque ainda salsa, hortelã e louro (a gosto). Quando a água estiver a ferver, coloque o arroz e deixe-o cozer. Em seguida, coloque-o num recipiente de barro e regue-o com um fiozinho de azeite. Junte-lhe o entrecosto e leve ao forno.

PREPARAR O ENTRECOSTO...

Este deverá ficar temperado de um dia para o outro com: sal; azeite; vinagre; colorau; alho; salsa e hortelã.

Aletria



Muito fácil de preparar, D. Leonor diz que o segredo está em mexê-la apenas com num garfo e nunca com a colher de pau. Coloque num tacho: água, sal, uma casca de limão e uma colher de sobremesa de manteiga. Quando a água estiver a ferver, deite-lhe a aletria (+ - 1 pacote) e deixe-a cozer. No fim, misture 6 gemas de ovo e açúcar (a gosto), mexendo com o garfo. Sirva numa travessa, enfeitada com canela.

"Na edição da vossa revista de Março do ano passado foi publicado um artigo baseado numa entrevista dada pela actual Direcção da Academia Cultural para a Terceira Idade.

Preocupou-me o facto duma revista prestigiada como a Realldade ter veiculado uma versão irreal da origem desta Instituição que foi pioneira no nosso Concelho na sua forma de apoio à terceira idade, e da qual me orgulho de ter sido a fundadora e impulsionadora. (...)"

Maria Clementina Maia

O objectivo do artigo não foi o de dar destaque ao processo de formação da ACTI - matéria já divulgada, como se lembra, em outra publicação da CMO - mas sim divulgar o seu funcionamento e a oferta formativa que proporciona na actualidade.

"É com muito gosto que lhe escrevo para dar a minha opinião sobre a bela revista Realldade. Sou muito amiga de visitar exposições, museus e palácios... era uma rubrica para, de vez em quando, ser abordada na revista. Trabalho como voluntária na Igreja de N.ª Sr.ª da Conceição em Queluz e faço parte de um grupo de senhoras viúvas que tem o nome de Movimento Esperança e Vida (...)"

Maria Amélia Bernardino

Agradecemos a sua sugestão, que merecerá um da origem desta Instituição que foi pioneira no artigo na próxima edição da Realldade. Para mais informações poderá contactar Departamento dos Assuntos Sociais e Culturais da Câmara Municipal de Oeiras através do telefone 21 440 85 00.

"Será difícil procurar que haja convívio entre os dois sexos, em actividades para além dos passeios, dança e ginástica? Faz-me impressão ver como continua uma resistência dos homens em participar, nos centros de dia, em trabalhos manuais como se isso não fosse "para eles", ao mesmo tempo que, no jardim do palácio Anjos, só vêm homens a jogar às cartas.

Não me parece que sejam eles que não querem jogar com as mulheres, mas que são elas que não querem tomar a iniciativa e até aprender quando não sabem".

Yolanda Corsépius

DECO lança folheto informativo sobre Lares



Nos últimos anos, os órgãos de comunicação social têm-nos informado sobre o encerramento de uma série de lares ilícitos. A maior parte destes lares estava em situação de ilegalidade e não reuniam as condições adequadas para acolher os mais vulneráveis. Para além disso, os seus responsáveis eram acusados de atribuir maior importância às questões financeiras do que às humanas.

Para atenuar esta triste realidade, a DECO, (Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor) em colaboração com o Ministério do Trabalho e da Solidariedade lançou, em Fevereiro do ano corrente, um folheto informativo para que o idoso, ou os seus familiares possam ficar elucidados sobre os critérios a ter em conta, aquando da escolha de um lar. Este folheto inclui um teste com uma sequência de questões relativas à segurança, às instalações, ao pessoal, à forma de pagamento, entre outros aspectos.

MORADAS ÚTEIS

INSPECÇÃO GERAL DO MINISTÉRIO DO TRABALHO E DA SOLIDARIEDADE

Telefone 21 798 0000 Fax 21 798 0062 / 87

Morada Av. Elias Garcia, nº 12 1000 – 149 Lisboa

DECO - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA A DEFESA DO CONSUMIDOR

Telefone 21 371 0200 Fax 21 371 0299

Morada Rua Artilharia Um , nº 79 - 4º 1269 – 160 Lisboa

ROSALINA A GUARDIÃ

Por Isabel Macedo

Lenço, xaile, saia: toda de preto vestida.

Tez crespada, olhos avelã, mãos nodosas, corpo generoso.

Sorriso afável. Memórias muitas! Muitas e vivas.

Rosalina a Guardiã!!! A idade (86 anos), quão hercúleo e leve carrego, trouxe-lhe a festa, a alegria, a fome, miséria, mas jamais a solidão: filhos, netos, bisnetos e trinets protegem-lhe os dias.

Joaquim, o eleito, companheiro de 40 anos, partiu há muito.

Com ele, a trança de cabelo, que não mais deixou crescer.

Sem ele, os amargos de alma, que não mais a abandonaram.

Mas sempre do dia, fazendo a festa (« Canto mi dolor porquê non la posso Horar» Camarón).

Rosalina a Guardiã!!!

O calendário lembra a data: 1926.

(Bilhete de Identidade? O primeiro, teve-o em 1978!)

A conturbada 1ª República, a golpes de espada e baioneta expirava.

No Caos, Portugal, expectante por novos vãos.

Também os Gonçalves.

De pai cigano, mãe cigana... das itinerâncias do Alentejo, chegava Rosalina, a terceira filha, de grande prol.

Entre carroças, tendas, feiras e Estradas, prados, cavalos, éguas e Fogueiras - a infância.

Ardósia e palmatória: memórias que não existem. A escola sempre lhe foi negada.

Ele 18 anos, ela 16. A união durante 40 longos anos.

Entre carroças, tendas e feiras, Estradas, prados, sapatos, tecidos e Fogueiras - a idade adulta.

Ele - "a venda da mala". Ela - "a leitura da sina".

Fez da sina, a sina da vida: complemento para crentes, sustento para bocas.

Dos 9 filhos que viu sorrir e chorar, 3 viu partir. O triplo dos netos: rixas, toxicodendenda, doença, levaram-lhos.

E com a sajeza que a idade e o estatuto lhe conferem (a mais idosa do clã) abençoa família e iguarias pelo Natal:

feijão de guiso, bacalhau frito e laranja com canela.

"Abençoados se vejam pela minha mão e pela Virgem Maria".

Mas com eles não as partilha. Recolhe-se ao silêncio que a tradição lhe impõe.

E no camarário T2 (Bairro da Apelação Loures), desfia as contas do seu rosário.

Aos familiares, aos amigos, aos vizinhos, para quem, a palavra, a sua escuta, a sua decisão, tem o peso de Guardiã.

Como que, sempre à volta de uma fogueira!