

A Revista da Terceira Idade

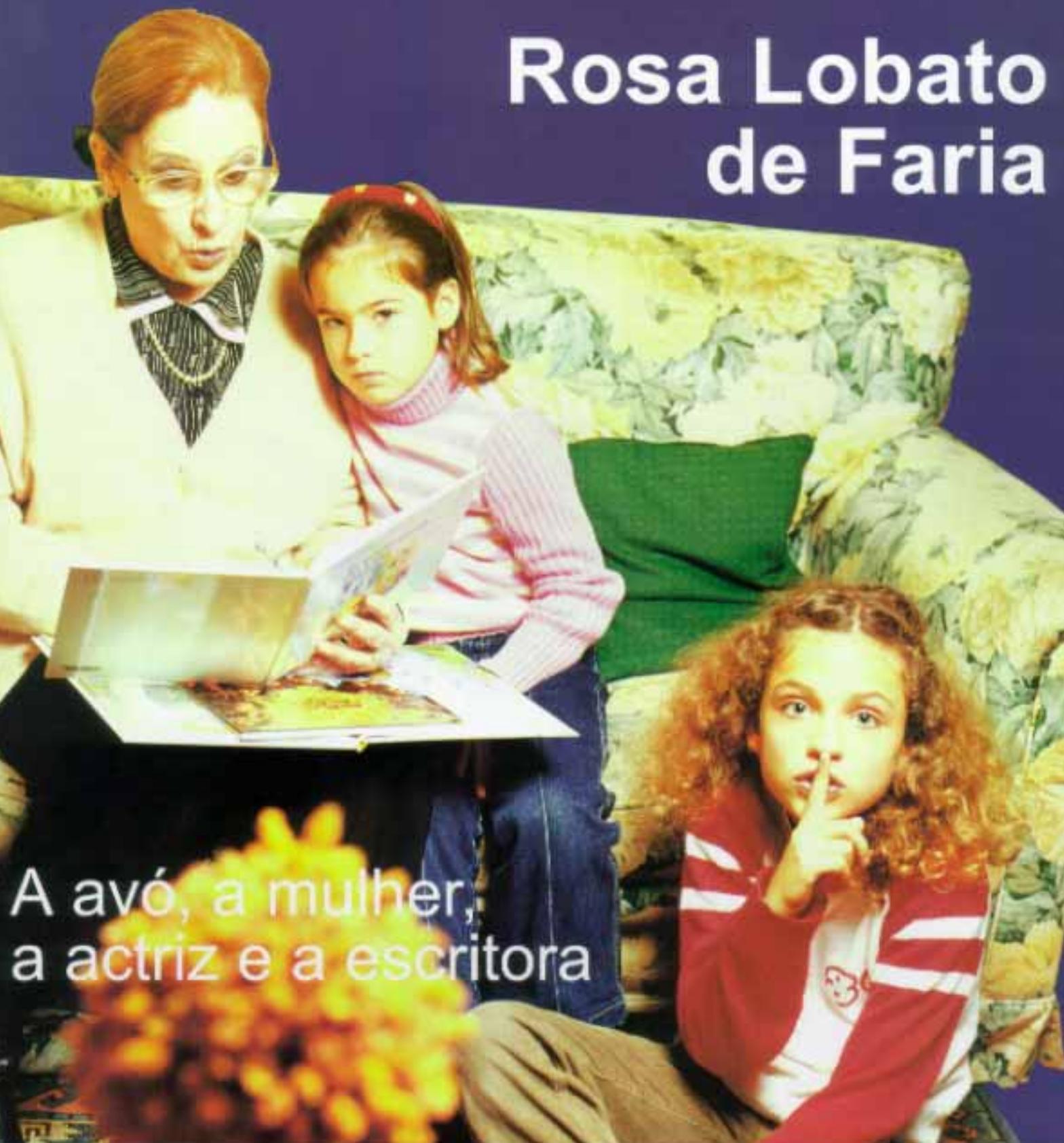
REAL IDADE

■ Câmara Municipal de Oeiras

■ Primavera 2003

■ Número 8

Rosa Lobato de Faria

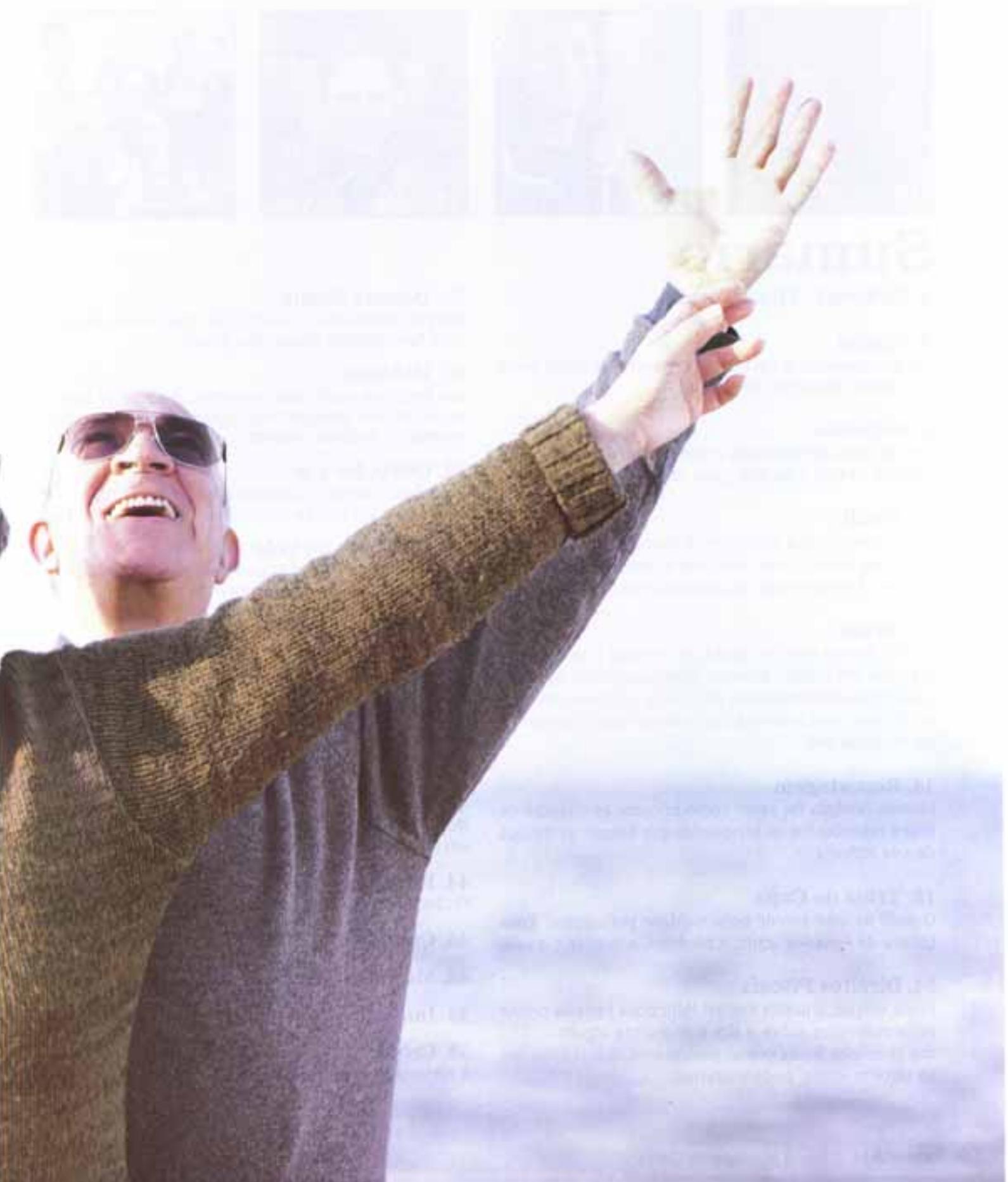


A avó, a mulher,
a actriz e a escritora

A Câmara Municipal de Oeiras orgulha-se



l-se em mostrar a sua **Real Idade**





Sumário

5. Editorial / Ficha Técnica

6. Equipa

Em apresentação, a equipa responsável pela acção social da Câmara Municipal de Oeiras.

8. Inquérito

Um conjunto de munícipes contou o que o mundo actual tem, de melhor e de pior, para oferecer aos seus netos.

10. Perfil

Privou com Amália Rodrigues e viajou pelos quatro cantos do mundo. Hoje, dedica-se à família e às aguarelas que faz. Em entrevista, a condessa Helène Mesquitella.

12. Artigo

Se tem tempo livre, se gosta de crianças e se está a pensar em ocupar o tempo livre associando-se a um projecto de solidariedade, não perca a história da Casa do Parque, uma instituição de crianças que o gostariam de ter como avô.

14. Reportagem

Ricardo António foi saber como brincam as crianças de hoje e relembra-lhe os brinquedos que fizeram as delícias da sua infância.

18. Tema de Capa

O perfil de uma grande personalidade portuguesa: Rosa Lobato de Faria – a actriz, a escritora, a mulher e a avó.

24. Direitos Fiscais

Nesta edição, a jurista Raquel Henriques Ferreira presta esclarecimentos sobre o IRS e apresenta alguns dos benefícios fiscais que os portugueses, que já entraram na terceira idade, podem usufruir.

26. Dossier Saúde

Alergias primaveris e saúde oral. Dois temas assinados pela farmacêutica Maria João Pisco.

30. Hobbies

Um grupo de munícipes encontrou, na arte de fazer vestidos para bonecas, uma óptima forma de ocupar o tempo e angariar receitas.

34. Ouvir, ler e ir

Propostas lúdicas e culturais para passar, melhor, os dias de sol que se avizinham.

36. Histórias de Vida

No ano europeu das pessoas com deficiência, Carla Rocha assina mais uma história de vida.

38. Histórias de Santos

Saiba a história da N.^a Sr.^a da Conceição da Rocha.

40. Espaço Público

Porque recordar é viver, a Real Idade apresenta as imagens de dois momentos de muita animação para os munícipes seniores de Oeiras: os Encontros de Outubro e a festa de passagem de ano.

42. Conto

Numa edição dedicada à experiência de se ser avô, um conto sobre um encontro com um avô já desaparecido.

44. Receitas

Proposta de iguarias para um divertido piquenique.

46. Correio do Leitor

48. Moradas / Calendário

49. Inquérito ao leitor

50. Crónica

A história de Maria Leonilde, a escrivã do mar.

Editorial



A nossa vida parece orientar-se por ciclos, uns crescentes de progresso e bem-estar, outros decrescentes de expectativas quanto ao futuro. Nesses momentos, muitos deixam-se enlevar numa melancolia que quase lhes tolhe os movimentos. E, como é sabido da experiência colhida todos os dias, o desânimo só transporta mais desânimo.

Não é essa a nossa postura. Embora os tempos que atravessamos estejam recheados de incertezas e de algumas dificuldades, nós acreditamos que o futuro nos trará felicidade, porque a vida vale por si mesma em nós, não é algo passível de medição e valoração. E que preciosos valores materiais existirão mais importantes do que a mensagem que a vida transporta?

Por isso, decidimos comemorar, neste número da nossa revista, a concretização da esperança na vida, aproveitando esta estação primaveril em que a Natureza se renova e inicia o caminho de mais um ciclo.

Vamos falar de avós e netos, de brinquedos, de reencontros, dos momentos alegres que vivemos em Outubro e Dezembro e da equipa de acção social que, em cada momento, se preocupa em criar melhores condições de vida para os munícipes seniores do nosso concelho. Na firme certeza que, conjuntamente, munícipes e autarcas, saberemos trilhar o caminho da esperança e de um futuro melhor para todos nós.

Teresa Zambujo

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras

FICHA TÉCNICA

Câmara Municipal de Oeiras

Coordenação

Ana Isabel Bessa
Maria Isabel Martins
Susana Martins

Contacto Comercial

Tomás Resende
Tel. 21 440 85 07 Fax. 21 440 85 68

Concepção e Realização

Companhia do Texto - Projectos Editoriais Lda.
Palácio de Sant'Anna n.º 8, Atelier 33
1150 - 190 Lisboa
Tel. 21 885 55 00/33 Fax. 21 888 00 35

Redacção

Beatriz Namiá, Carla Rocha, Duarte Remédios, Maria João Pisco, Raquel Henriques Ferreira, Ricardo António, Rita Almeida Dias, Rita Correia Cardoso

Copy Desk

Carla Ferreira

Fotografia

Artur Henriques, Arquivo da CMO

Modelos Fotográficos

Casa do Artista

Projecto Gráfico

Companhia do Texto

Paginação

Filipa Pereira

Pré-impresão / Impresão

Flórida Gráfica

Tiragem

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

Distribuição Gratuita

Esta revista é propriedade da C.M. Oeiras

Uma Equipa a Trabalhar Para Si

Para que as obras nasçam em Oeiras, um conjunto de pessoas trabalha com empenho, dedicação, mas sobretudo com muito amor por aquilo que faz. Assim, nesta edição da Real Idade, apresentamos a equipa da Acção Social da Câmara Municipal de Oeiras e desvendamos o porquê de uma dedicação a esta causa. Em apresentação, o perfil da equipa da DAS, cuja intervenção se encontra mais direccionada para a população idosa.



A Equipa da DAS

Ana Isabel Beça, Vereadora da Acção Social, conta, na entrevista que se segue, quais têm sido as directrizes do seu pelouro, bem como os mais relevantes projectos futuros.

Quais têm sido as principais linhas orientadoras da política de acção social da CMO?

A política de acção social da CMO, cujo trabalho está direccionado para a população idosa, tem procurado reconhecer a especificidade e diversidade das necessidades deste grupo populacional, o que nos leva a organizar a nossa actividade no sentido de conciliar a execução de projectos e programas de apoio à resolução de situações de isolamento e/ou dependência, apoio a iniciativas nas áreas da formação/aprendizagem, da cultura e do lazer com promoção directa de programas e projectos que, essencialmente, procuram fazer apelo à experiência, ao conhecimento e às capacidades criativas dos mais velhos.

Que projectos marcantes constituem o fruto da concretização dessas linhas?

O apoio à criação de equipamentos vocacionados para centros de dia, Centros de Convívio e Lares, bem como o apoio a iniciativas nas áreas de formação/aprendizagem, da

cultura e do lazer e a actividades de voluntariado. Por último, a promoção directa de alguns programas/projectos, entre os quais se pode salientar o Programa de Actividade Física 50+, o Programa Reencontro com o Concelho – à Descoberta de outros Concelhos” e a Revista Real Idade.

Quais são os principais projectos futuros?

No futuro, a nossa acção deverá ser conduzida de forma a contribuir para que o aumento da longevidade coincida com o acréscimo das possibilidades de aprendizagem ao longo da vida, a participação da população idosa na vida do Concelho e com a promoção de atitudes positivas face à velhice. Pretendemos, ainda, contribuir para o alargamento da rede de apoio domiciliário e incentivar as Associações locais para um maior investimento e aproveitamento de recursos na área do voluntariado.

Legenda da foto:

De pé, da esquerda para a direita: Susana Martins, Idália Chaves, Tomás Resende, Ana Caramujo, Shamira Ali, Amélia Cravidão.

Sentados, da esquerda para a direita: Isabel Martins, Ana Isabel Beça.

Ana Isabel Beça

Vereadora do Pelouro de Acção Social

Maria Isabel Redondo Martins

Chefe de Divisão de Assuntos Sociais

Maiores desafios:

“Considero gratificante poder contribuir para tornar o Concelho um verdadeiro espaço de bem-estar que integre o valor da idade. Procuramos com os nossos projectos valorizar a iniciativa dos munícipes mais idosos, reconhecendo a mais-valia presente na passagem dos anos.”

Susana Carla Viegas Martins Aires

Técnica Superior de 2.ª Classe

Maiores desafios:

“Trabalhar com a população mais idosa, no sentido de melhorar as suas condições sociais.”

Ana Filomena Caramujo Correia

Técnica Superior de 1.ª Classe

Maiores desafios:

“Desenvolver hábitos de prática da actividade física junto da população sénior do Concelho.”

Maria Amélia Cravidão Pires

Técnica Superior Assessora

Maiores desafios:

“Promover a interacção solidária entre os vários intervenientes sociais do Concelho.”

José Tomás Resende de Almeida

Técnico Profissional de 2.ª Classe

Maiores desafios:

“Promover a atitude de responsabilidade social dos agentes económicos privados, no desenvolvimento social do Concelho.”

Idália Maria Freitas Chaves

Assistente Administrativa Principal

Maiores desafios:

“Apoiar a solução de problemas sociais que ocorram na população sénior do Concelho.”

Shamira Mahomed Ali

Assistente Administrativa

Especialista

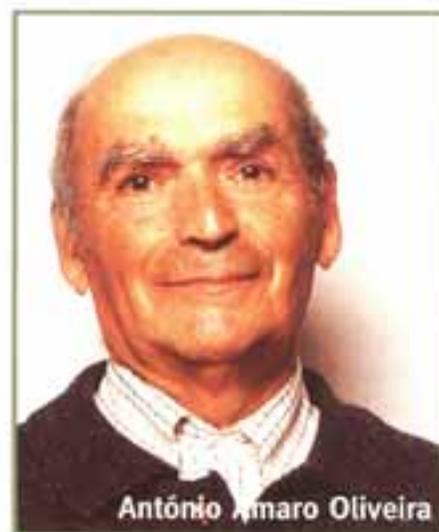
Maiores desafios:

“Promover em termos organizativos a implementação dos programas seniores.”

O que é que o mundo tem para oferecer

aos seus
netos?

Foi no Centro Social e Paroquial Nossa Senhora de Porto Salvo que a Real Idade encontrou alguns munícipes seniores do Concelho de Oeiras. Desta vez, a pergunta era de resposta simples. Nas linhas que se seguem, fique a saber o que o mundo tem para oferecer, de melhor e pior, às mulheres e homens de amanhã.



Por
**Rita Almeida
Dias**

Fotos
Artur Henriques

São casados, têm, respectivamente, 67 e 71 anos, e vivem há 35 anos em Porto Salvo. A guerra, a droga e a sida são o que mais os preocupa para o futuro da sua neta de 10 anos. Quanto ao que o mundo tem para lhe oferecer de melhor, citam "a possibilidade de esta ter uma educação bastante melhor do que a sua".

Tem 73 anos e a Marta, com 8 anos, é a sua única neta. Refere que "os brinquedos, a educação e as viagens" são o que tornam a meninice da sua neta muito melhor do que a sua. Mas não deixa de salientar os escândalos que invadem o mundo todos os dias, tornando o futuro da sua neta um grande ponto de interrogação: "Tenho, muito francamente, muito medo que algo de mal lhe possa acontecer."



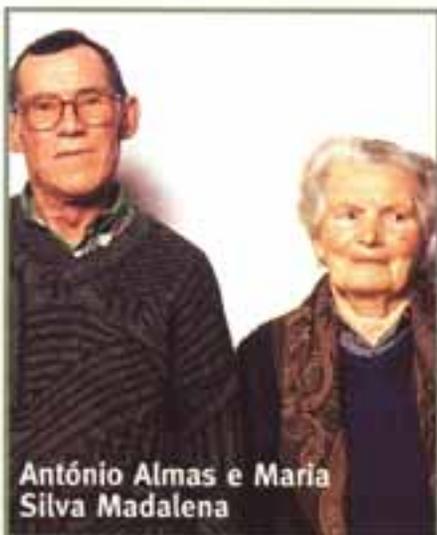
Beatriz Monteiro

Começou a fiar linho aos 10 anos. A partir daí, seguiu-se uma vida de trabalho, interrompido apenas ao chegar à idade da reforma. Não tem netos, mas convive frequentemente com uma imensidão de sobrinhos e de sobrinhos netos. E, quando lhe perguntamos o que o mundo tem para oferecer de melhor e de pior às crianças de hoje, a resposta é rápida: "Como sou otimista, acho que o mundo hoje está melhor do que no meu tempo. Mas, tal como dantes, há o bom e o mau. Hoje, as crianças têm muitos mais brinquedos e a possibilidade de estudarem. Têm outras facilidades e não lhes falta nada."



Ernesto Monteiro

Tem 11 anos, chama-se Soraia e é a menina dos olhos do avô. Aos 70 anos, Ernesto revela-se preocupado com o estado do país e do mundo mas, com uma certa dose de confiança, diz que "acredita que daqui a um par de anos tudo deve melhorar". Da infância da neta dá um retrato feliz, que pinta de um rosa mais forte do que aquele com que pintaria a sua infância. Com ela, mantém uma ótima relação: "Os pais e os avós têm de entender que uma relação aberta é a melhor que se pode ter com as crianças. Temos de falar com elas para lhes explicar o que o mundo tem de bom, mas também os perigos que ele contém."



António Almas e Maria
Silva Madalena

Com 76 e 81 anos de idade, este casal com 47 anos de vida em comum é bastante convicto quando defende que os jovens, hoje, têm uma infância e adolescência "muito mais fácil" do que a sua. "No meu tempo", conta António, "comíamos apenas o que a terra dava. Brinquedos? Nunca soube o que isso era". Com os seus quatro netos o caso é diferente: "Estão sempre a receber presentes. São muito mimados por toda a família." Quanto aos aspectos que mais os preocupam no futuro da prole da sua descendência são claros: "O mundo não está muito bem. As pessoas não se entendem, e há muita gente ruim. Esperamos que haja mais entendimento para que o seu futuro seja melhor."

Perfil

Helène Mesquitella

*Vida
de
Condessa*

Tem nome e ascendência francesa, mas o cenário da sua vida foi, quase sempre, Portugal. Privou com Amália Rodrigues e viajou pelos quatro cantos do mundo. Foi no palácio da Quinta de S. Mateus, no Dafundo, onde reside, que a Real Idade esteve à conversa com a Condessa Helène Mesquitella. Num salão decorado por antiquíssimos frescos percorremos, com a serenidade que caracteriza também a sua personalidade, as memórias que guarda da vida.

Por **Rita Correia Cardoso**

Fotos **Artur Henriques**



Quero parar a Portugal por um acaso. Uns negócios familiares fizeram com que os seus pais trocassem, ainda novos, Paris por Lisboa. Helène, que herdou o nome da avó, tinha 20 meses. A vida, que até aí a previa emoldurada pela cidade da luz, ganhou as coordenadas da capital portuguesa. A Paris, voltou inúmeras vezes para temporadas de férias em que a mãe queimava, junto da família, uma dor muito portuguesa chamada saudade. Hoje, continua a confessar-se uma eterna "admiradora de Portugal. Do sol, desta luz única, da simpatia dos portugueses". Foi casada duas vezes. A primeira, "tinha 20 anos", com um francês, um ano mais velho do que ela. Um enlace de nove anos, do qual nasceram duas crianças. Mais tarde nasceu também um novo amor. Um português amante de toiros e fados, o conde de Mesquitella, de quem herdou o título nobiliárquico. A carreira diplomática do segundo marido

fê-la correr mundo. Durante onze anos vivem em Roma, depois três no Irão, outros tantos no Senegal. De todos eles trouxe boas recordações. Como o cheiro dos bazares do Irão, que percorria, sem medo, de mão dada com a filha, ou os museus calcorreados com paixão em Itália, país onde a arte é sublimada. Mas é em terras lusas, e ainda muito nova, que tem o privilégio de conhecer uma grande personalidade portuguesa. Pela casa onde ainda hoje vive, lembra-se de se ter cruzado com a voz de Portugal. Não raras vezes, Amália Rodrigues "cantava lá em casa". A acompanhá-la ao piano, o irmão, Alain Oulman, que escreveu para Amália inúmeros fados. "Lembro-me muito bem dela, de a ouvir cantar na sala onde estava o piano da minha mãe. O meu irmão tocava muito bem e, por isso, era frequente eles virem cá para casa. Fiquei, sobretudo, com o registo da grande simplicidade e simpatia da Amália." Hoje, Helène vive rodeada pelos doze

netos e dois bisnetos, a prole da sua descendência por quem distribui mimos e guloseimas que ela própria confecciona, com esmero e perfeição. O tempo que lhe invade a vida de já muitas décadas, gasta-o ainda entre retratos e aguarelas, uma paixão quase tão antiga quanto a sua existência. Uma arte aprendida seguindo a mestria de Frederico Ayres, no seu atelier de Lisboa, e, depois, em França, numa academia onde aperfeiçoou o desenho de modelo. Já fez muitos retratos. Tantos, que lhes perdeu a conta certa, refere, enquanto nos mostra alguns exemplares fotocopiados, guardados como testemunho da obra já entregue: "São sobretudo retratos de pessoas da família, outros de amigos" feitos, "ou a partir de fotografias, ou a partir do modelo". Uma vez mais, a arte de mãos dadas com a sua vida.



Chama-se Sofia Trigo e é a directora técnica da Casa do Parque. A ela cabe-lhe a responsabilidade de gerir os recursos humanos, o stock alimentar, os bens e os materiais da Casa do Parque, bem como desenvolver e sedimentar as relações com a comunidade e as instituições que nela se situam. "Um trabalho muito gratificante, mas simultaneamente muito desgastante a nível físico e psicológico, uma vez que lido com crianças que chegam quase sempre aqui com graves danos físicos, sociais e psicológicos." Um desgaste que é facilmente superado quando, para cada uma delas, "é encontrado um projecto de vida que a vai fazer crescer feliz".

Casa do Parque
Estrada de S. Marçal n.º 9
Outurela/Portela
2795 Carnaxide
Tel./ Fax. 21 417 73 40

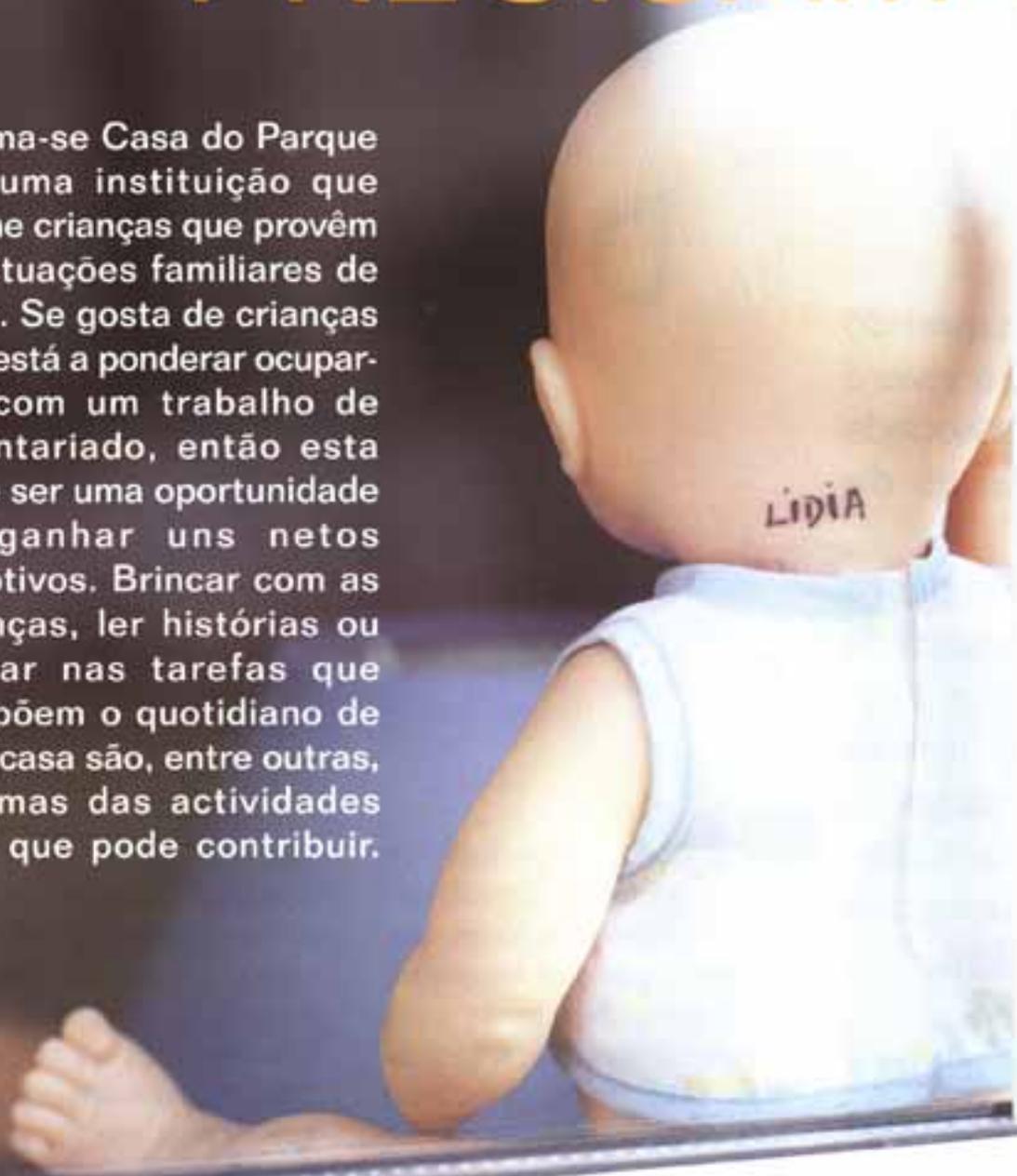
São, ao todo, 14 crianças. A história que as levou até à Casa do Parque é, invariavelmente, um enredo composto de episódios tristes. Nalguns casos, trágicos até. Famílias desorganizadas, com pais alcoólicos ou toxicodependentes podem ser os bastidores passados de algumas destas crianças. Outras são vítimas de maus tratos ou negligenciadas pelos próprios pais. Foi para dar resposta a situações como estas que um grupo de magistrados criou a Associação Portuguesa para o Direito dos Menores e da Família. Da articulação desta entidade com a Segurança Social e a Câmara Municipal de Oeiras nasceu um conjunto de centros de acolhimento: um deles é a Casa do Parque. Sediada no Concelho de Oeiras, em Carnaxide, a Casa do Parque é uma instituição que acolhe crianças privadas do seu meio familiar, vítimas de negligência, maus tratos ou abandono. É neste espaço que funciona como um verdadeiro lar, que as crianças ficam até ser encontrado um novo projecto de vida. O objectivo é, conforme nos diz Sofia Trigo, directora da Casa do Parque, "tentar que seja possível reintegrar de novo os meninos na sua família. Um trabalho que é feito em várias etapas pela equipa técnica multidisciplinar que trabalha na Casa". Apenas nos casos em que a avaliação dos técnicos decreta ser impossível a reintegração é "que se avança para um projecto de vida alternativo, que pode passar pela adopção nacional ou

internacional", refere Sofia Trigo. Mas, enquanto lá permanecem, é uma equipa constituída por um psicólogo, um educador de infância, um jurista, um técnico de serviço social e duas colaboradoras domésticas que assegura o bem-estar de todas as crianças, "a quem procuramos dar um quotidiano o mais próximo possível do de uma família normal", conta ainda a directora. "No entanto, nem sempre é fácil", sobretudo se tivermos em conta os "poucos recursos financeiros que temos". Por isso, as ajudas de entidades privadas, bem como de toda a comunidade envolvente, assumem um valor incalculável para a vida destas crianças. O voluntariado tem também um papel fundamental. E, apesar da Casa ter já um grupo de voluntários, Sofia Trigo sorri perante a ideia de ver aumentado este grupo de amigos: "Claro que estamos interessados e abertos a termos mais voluntários. No entanto, e porque este é um trabalho sério e de muita responsabilidade, tenho sempre uma conversa com a pessoa para perceber a sua motivação e capacidade para efectuar este trabalho". Por isso, se gosta de crianças e está a ponderar dedicar-se a um projecto de voluntariado, não deixe de entrar em contacto com a directora da Casa do Parque. Brincar com as crianças, contar histórias, organizar uma ida ao cinema ou ajudar nos trabalhos de casa são algumas das actividades que poderá ter. A sua ajuda pode ser muito importante para a vida destas crianças. Se puder, ajude.

AVÓS

PRECISAM-SE!

Chama-se Casa do Parque e é uma instituição que acolhe crianças que provêm de situações familiares de risco. Se gosta de crianças e se está a ponderar ocupar-se com um trabalho de voluntariado, então esta pode ser uma oportunidade de ganhar uns netos adoptivos. Brincar com as crianças, ler histórias ou ajudar nas tarefas que compõem o quotidiano de uma casa são, entre outras, algumas das actividades com que pode contribuir.



Por **Rita Almeida Dias**
Fotos **Artur Henriques**

BRINCADEIRAS

DE

MENINOS

Por

Ricardo António

Fotos

Artur Henriques

Seja onde e quando for, a infância viverá para sempre associada às brincadeiras da meninice.

A reportagem deste número é dedicada aos melhores momentos da nossa vida: ao tempo gasto a jogar à apanhada, ou a fazer bonecas de cartão. Baseada no testemunho de duas avós e dois netos, a Real Idade põe em confronto como eram, e como são hoje as brincadeiras de infância.

iões, bonecas de trapos ou carrinhos de rolamentos foram, com certeza, alguns dos brinquedos que preencheram os seus tempos de infância. A geração dos seus netos tem, pelo contrário, novas formas de brincar. Os piões e os carinhos foram substituídos por computadores, jogos electrónicos, barbies ou carros telecomandados. Na procura de

como eram, e como são, actualmente, as brincadeiras dos seus netos, a Real Idade constatou um fenómeno inédito: o de avós rendidos a brinquedos electrónicos. **"Agradeço à minha avó aquilo que eu hoje sou"**

No rosto trazia um sorriso cheio de histórias por contar. Nas mãos, uma boneca de pano igual às que fazia enquanto menina. D. Maria





Manuela Costa sempre foi “um pouco maria-razapaz: adorava jogar ao pião e subir às árvores. Foi a minha avó que me obrigou a aprender os labores femininos, como remendar à moda antiga ou bordar, e é a ela que agradeço aquilo que eu hoje sou e aquilo que passo aos meus netos”. Nascida na Caparica, D.ª Maria Manuela Costa desde cedo aprendeu a fazer os seus próprios brinquedos. Dos restos da roupa fazia as bonecas, e utilizava barbas de milho para lhes fazer os cabelos. Mas o prazer de brincar não terminava aqui: das latas de atum fazia as camas para as suas bonecas, e com caixas de graxa construía balanças onde nem o fiel faltava. É já em Oeiras, Concelho onde se sente feliz, que teve o prazer

de experimentar a alegria de ser avó. O neto mais novo, o Vasco, de olhar feliz, é uma criança que tem nela uma avó com quem gosta de brincar. Fazem uma dupla alegre, onde cada um partilha com o outro o que de melhor tem para dar.



O Vasco gosta que a avó lhe conte histórias, mas não aquelas que lemos nos livros.

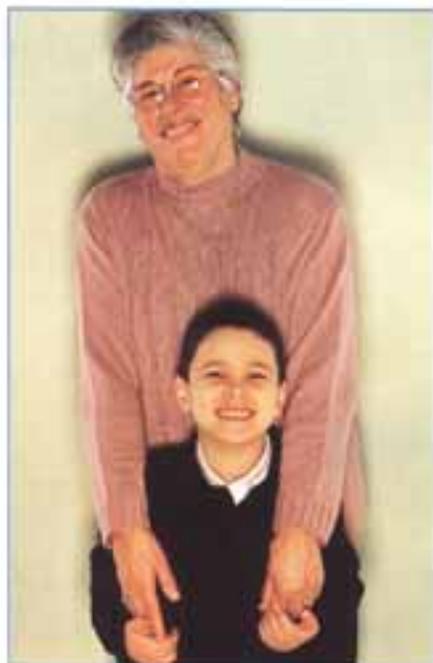
D.ª Maria Manuela Costa estimula a criatividade do seu neto, pois acredita que, apesar das crianças de hoje terem uns brinquedos onde carregar no botão é quase tudo, basta puxar um pouco pela cabeça para que a fantasia passe a fazer parte de todas as brincadeiras. E é aqui que acredita que as educadoras de infância têm também um

papel importante na educação das crianças.

O Vasco gosta que a avó lhe conte histórias, mas não aquelas que lemos nos livros: “Conta-me uma história, mas das tuas...” É assim que faz o pedido, enquanto adormece ao colo da avó. Como brinquedos favoritos, D.ª Maria Manuela Costa recorda “uma boneca de papelão”, que um dia deixou à chuva e se estragou. Por amor, fez-lhe um funeral com direito a flores e tudo. Já o Vasco lança a sua preferência para o seu robô, com quem brinca e partilha aventuras só ao alcance da imaginação de uma criança, mas não deixa de lembrar com um olhar carinhoso o relógio que a avó lhe ofereceu.



“Gostava de dar banho às minhas bonecas”



D.^a Maria de Lurdes Rodrigues trazia pela mão o seu neto Zé Maria que, com um sorriso tímido, encontra na sua avó a companheira de longas tardes de brincadeiras. Com a experiência de quem já muito brincou, conta-nos que os seus tempos de criança eram outros, “mais difíceis e com menos possibilidades”, mas não era por isso que se divertiam menos, ou que deixavam de brincar. Construía as suas bonecas de trapos e de papelão, a quem “sempre gostou de dar banho”. Um gosto que levava invaria-

velmente à destruição das mesmas. Na inocência de uma criança, recomeçava então o processo de quem tem que fazer nascer os seus próprios brinquedos.

“Brincava-se muito na rua”

Ao contrário do seu neto Zé Maria que, graças aos computadores, brinca muito em casa, a D.^a Maria de Lurdes, nascida em Vila Nova da Barquinha, partilhava com os seus amigos as brincadeiras que faziam na rua: “Brincava-se muito na rua, jogávamos à cabra-cega, à macaca, jogos que só o mau tempo podia estragar.”



O Zé Maria gosta muito de brincar com a sua avó, principalmente de jogar computador com ela. Mas, com um sorriso maroto, acabou por confessar: “A minha avó é muito sensível, pois não me deixa jogar jogos de guerra.” D.^a Maria de Lurdes partilha connosco que, apesar dos brinquedos serem diferentes dos do seu tempo de meninice, as brincadeiras continuam a dar-lhe uma alegria imensa, sobretudo porque são partilhadas com quem ela mais ama, o seu neto. Hoje, quando não é apanhada para jogar computador, leva o Zé Maria a passear no parque, ou conta-lhe histórias de encantar, que os levam a perder-se num mundo de fantasia.

Tema de Capa

Rosa L

“Sou uma mulher
comum”



obato

de Faria

Por
Rita Almeida Dias

Fotos
Artur Henriques

Estreou-se na televisão num programa literário de David Mourão-Ferreira. Mas o grande público acabaria por criar familiaridade com ela quando a produção nacional de telenovelas levou, para os ecrãs, o seu rosto e alma de actriz. Uns anos depois, ficámos ainda a reconhecê-la como escritora de romances, poesia e livros infantis. No momento que antecede a saída do seu sétimo romance, a Real Idade foi descobrir o lado privado desta referência da literatura portuguesa: o de uma mulher prática e feminina que tem encontrado nos afectos com os seus dez netos um dos prazeres especiais da vida na idade madura.

Rosa Lobato de Faria recebeu-nos em sua casa, na companhia de três dos seus dez netos: a Conchinha, de 10 anos, e a Carminho, de sete. De saída estava um dos netos mais velhos, o Afonso, que aproveitou uma vinda de Nova Iorque, onde estuda arte, para vir matar saudades da avó, num demorado almoço em volta da família. Ficaram as crianças: duas encantadoras meninas de sorriso aberto que herdaram da avó a beleza e o gosto pelos livros. Enquanto Carminho ia soletrando o texto de um dos livros infantis de Rosa Lobato de Faria, Conchinha, uma fã incondicional do talento da avó, ia explicando, de uma forma muito adulta para os seus apenas 10 anos de vida, as razões pelas quais prefere, entre todos os livros infantis da avó, "As Histórias de Muitas Cores". Depois, sentaram-se sossegadamente a ouvir a nossa conversa. E tal como nós, deixaram-se embalar pelas palavras que contam a vida daquela que é, hoje, uma referência imprescindível da literatura portuguesa.



“Nunca pedi nada”

Desde os 11 anos que sonhava ser atriz. Mas, terminados os estudos secundários, viu-se obrigada a adiar o sonho e a fazer a vontade ao pai e aos valores da sociedade portuguesa daquela altura, que não viam com bons olhos uma menina tomar, como rumo, a arte de bem representar em palco. Entrou para Germânicas, um curso que nunca viria a acabar. Primeiro,

porque o amor a levou ao altar e a alargar família com o primeiro dos quatro filhos que viria a ter, depois, porque um convite de David Mourão-Ferreira faria renascer o sonho forçosamente enterrado. Começou na televisão. A primeira experiência apanhava num programa literário daquele escritor onde lê poesia. Os convites sucedem-se e, durante 15 anos, a vida

reparte-se entre a família e a televisão. Algum tempo depois havia de ser seduzida para o cinema, onde filmes de António Pedro Vasconcellos e João Botelho sedimentam a vocação e o talento como actriz. Na década de oitenta, a produção nacional de telenovelas leva-a com assiduidade ao grande ecrã – Rosa Lobato de Faria torna-se um rosto familiar para os portugueses e vê mais uma vez confirmado o sonho de ser actriz. Mas foi só depois dos sessenta anos que surge aquela que percebemos ser a sua vocação: escrever. Escrevia desde muito pequena. Lembra-se de, na sua meninice, se dedicar a fazer poesia, e a encontrar, nos jogos de palavras, um prazer que jamais viria a abandonar. A família e os amigos foram-lhe conhecendo a arte. Para festas, aniversários ou ocasiões mais especiais era frequente pedirem-lhe versos alusivos ao momento. Fazia-os num ápice, com a facilidade extrema de quem tem o poder de, através das palavras, desenhar as maiores emoções da vida. Só o tempo a viria a fazer descobrir a sua própria personalidade literária. "Apesar de nunca ter parado de escrever, não achava que aquilo que escrevia deveria ser publicado. Lembro-me de,

muitas vezes, recitar um poema ao David Mourão-Ferreira e, no fim, perguntar-lhe: Este poema é teu, não é?... Até me convencer que a minha escrita tinha qualidade, demorou." Talvez tivesse de ser mesmo assim. O certo é que, após a publicação do seu primeiro livro, em 1997, um volume de poesia intitulado, "Poemas Escolhidos e Dispersos", nunca mais parou. O seu primeiro romance, "O Pranto de Lúcifer", veio a público em 1995. Seguiram-se "Os Pássaros de Seda", "Os Três Casamentos de Camilla S.", "Romance de Cordélia", "O Prenúncio das Águas" e "A Trança de Inês". Com os dois primeiros romances já traduzidos na Alemanha, Rosa Lobato de Faria viu recentemente o seu romance "O Prenúncio das Águas" publicado em França. Um livro que mereceu ainda o Prémio Máxima Literatura 2000. Aos leitores da Real Idade recomenda, de todos os seus livros, "Os Três Casamentos de Camilla S.", para além do seu sétimo romance, "O Sétimo Vêu", que a editora Asa deve colocar nas livrarias no próximo mês de Abril. Sobre o processo de escrita, conta que os seus livros começam, quase sempre, com uma frase ou uma ideia que, primeiro, a invade e, de-

pois, a atormenta. E é este o momento que a impele para a escrita. O resultado são histórias de argumentos muito ricos, que levam o leitor a entrar em enredos que surpreendem à medida que a leitura vai sendo feita. Mas, para além de escrever, Rosa Lobato de Faria lê. Muito, mesmo. E é sem dificuldade que aponta alguns nomes nos quais reconhece uma grande qualidade literária: "Saramago, Lídia Jorge, Lobo Antunes, Agostina, Eugénio de Andrade, Sophia Mello Breyner, Manuela Gonzaga. Somos um país privilegiado por termos todos estes grandes escritores. Penso que os portugueses se devem sentir orgulhosos."

“Não sou uma avó convencional”

Foi mãe de quatro filhos, que diz serem "de uma grande inteligência" e, como ela, "viciados em livros". Uma prole de descendência agora estendida aos dez netos, que em breve festejará a chegada do décimo primeiro. Com todos eles tem uma relação de grande afecto, mas confessa "nunca os ter estragado com mimos. Nunca os deseduquei. Sempre soube



traçar os limites que eles não deveriam ultrapassar. Penso que são esses mesmos limites que acabam por lhes dar mais segurança, tornando-os pessoas mais felizes". Confrontada com a pergunta das diferenças entre o papel de mãe e de avó, Rosa Lobato de Faria explica que "o de avó só tem a parte boa", uma vez que o de mãe exige o esforço e a atenção obsessiva

por todos os momentos que integram o quotidiano, primeiro da criança, depois do adolescente. No seu caso concreto, diz não ser "uma avó convencional". Uma avó diferente, que lhes faz poemas e lhes conta as suas próprias histórias. "Penso que, apesar de não estar todos os dias com eles, tenho tido o papel de lhes mostrar que se devem tornar cidadãos culturalmente

activos." Dos dez netos que tem, nenhum mostrou ainda querer seguir as pisadas da avó escritora, apesar de alguns estarem já a percorrer os primeiros passos de outras carreiras artísticas. Mas, se algum deles manifestar a vontade de se lançar na escrita, Rosa Lobato de Faria dir-lhe-á "para não forçar a vocação. Segui-la, mas não à força. Porque, ou se nasce escritor, ou não se nasce".

Uma mulher como as outras

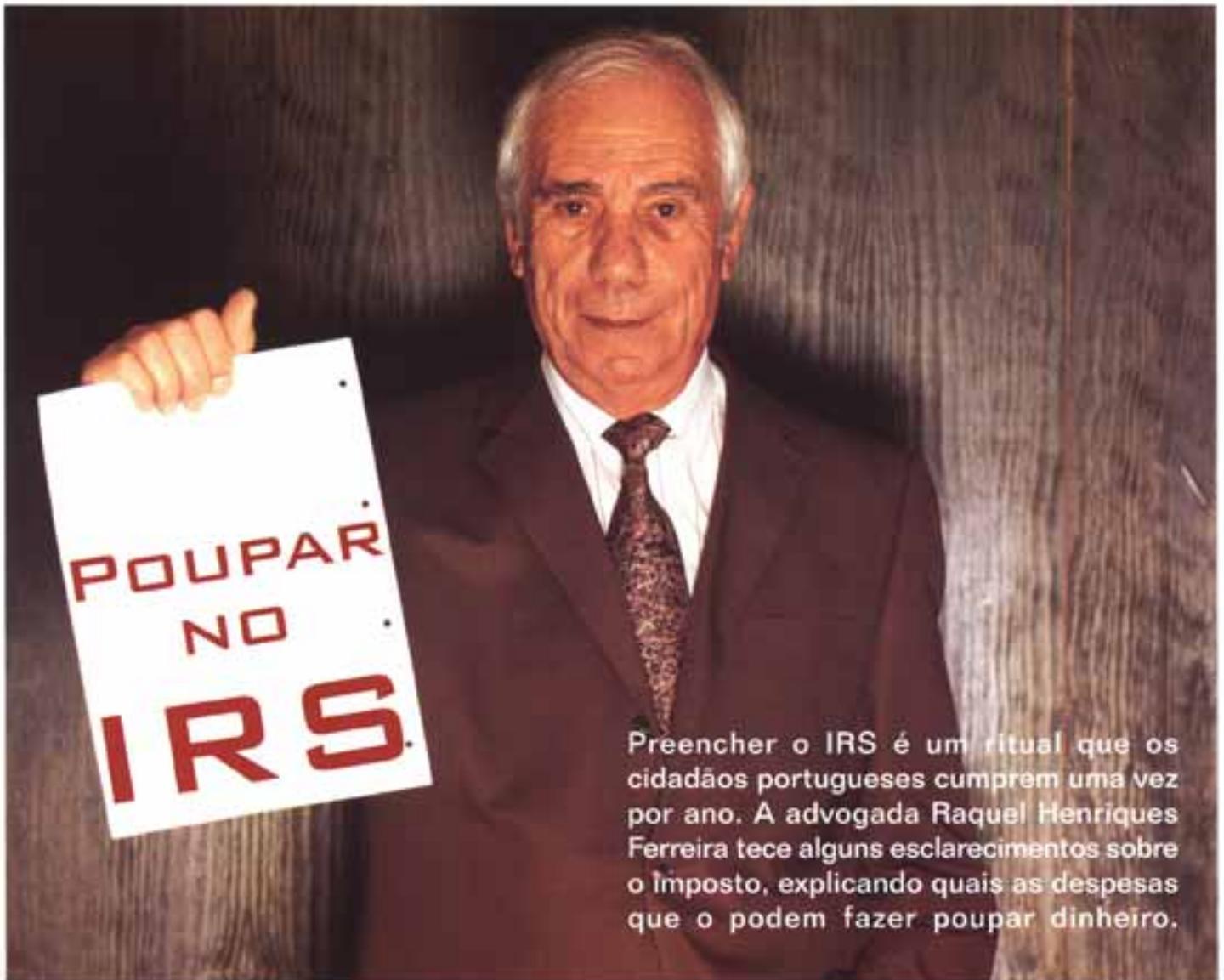
"Sou uma mulher comum." A frase sai-lhe pronta quando lhe perguntamos se a vida de actriz e escritora a fez ser uma mulher diferente da portuguesa comum. "Vou ao supermercado e, sempre que posso, sou eu quem cuida da vida da casa. Tudo depende do tempo livre que a minha vida profissional me dá. Mas sinto tanto prazer em ler um poema que acabei de escrever, quando o meu marido chega a casa, como em lhe preparar um óptimo jantar. Sou uma mulher que concilia as preocupações práticas com as espirituais. E é daí que nasce o meu equilíbrio." Quase a completar 71 anos de idade, Rosa Lobato de Faria

diz que não pensa na idade. Que as décadas vividas não lhe pesam "porque me mantenho intelectualmente activa. Penso que há muitas pessoas que chegam a uma certa idade e desistem de tudo, não sabendo como construir a vida na idade madura. Defendo que as pessoas quando chegam à terceira idade devem continuar a participar na socie-

dade. Devem, sempre que podem, ser espectadoras atentas das actividades culturais, porque isso as fará sentirem-se mais novas e mais saudáveis". E, com um sorriso nos lábios, acrescenta: "Costumo dizer que o dia da minha reforma será o dia da minha morte." Por isso, não olha para a vida que a aguarda como um resto de tempo

a preencher: "Cumprirei o que Deus me mandar. Provavelmente escreverei mais uns livros e mais umas peças de teatro." A lista de admiradores da escritora, que vai sendo cada vez mais vasta, agradece.





Preencher o IRS é um ritual que os cidadãos portugueses cumprem uma vez por ano. A advogada Raquel Henriques Ferreira tece alguns esclarecimentos sobre o imposto, explicando quais as despesas que o podem fazer poupar dinheiro.

O que é o IRS e sobre que rendimentos incide?

O IRS é um imposto que incide sobre o valor anual dos rendimentos das pessoas singulares. Havendo um agregado familiar constituído, este imposto incide sobre o conjunto das pessoas que dele fazem parte. Se se tratarem de cidadãos residentes em Portugal, o IRS incide sobre todos os seus rendimentos. Tratando-se de pessoas que residem fora de Portugal, o imposto apenas incide sobre

os rendimentos obtidos no território nacional. Os rendimentos são classificados por categorias. O imposto incide sobre a soma dos rendimentos auferidos nas diversas categorias, depois de feitas as competentes deduções e abatimentos.

Até quando devo entregar a minha declaração de rendimentos?

Aqueles que apenas receberam rendimentos de trabalho dependente ou de pensões

deverão fazê-lo até 15 de Março. Nos restantes casos, a declaração deve ser apresentada entre 16 de Março até 30 de Abril.

Onde posso entregar a minha declaração?

Em qualquer repartição de finanças. Naturalmente, as pessoas optam por o fazer na repartição da sua área de residência, podendo ainda fazê-lo pelo correio para essa repartição, ou para a direcção distrital de finanças da sua área de

residência. Pode ainda enviá-la pela Internet, só que para isso deve requerer previamente os dados de identificação necessários. É ainda habitual convencionar outros locais onde podem ser entregues, e que são devidamente publicitados pela administração fiscal.

O que é um benefício fiscal?

O benefício fiscal é uma medida de carácter excepcional, que se traduz na isenção, numa redução de taxas e em deduções à matéria colectável e à colecta. O Estado procura por este meio realizar alguma justiça social e defender interesses públicos relevantes que estão para além dos interesses fiscais. É fácil entender o interesse em permitir que sejam deduzidas despesas com a saúde ou a educação, ou em incentivar a poupança ou a aquisição de habitação. Os benefícios fiscais existentes são de grande relevância na determinação do imposto a pagar ou a reembolsar. Portanto, para determinar aquele montante, temos de ter em conta as deduções à colecta, as isenções e outros benefícios, nomeadamente aqueles que estão especialmente previstos no Estatuto dos Benefícios Fiscais.

Alguns benefícios fiscais relevantes

Contas Poupança Emigrante – Os juros dos depósitos a prazo destas contas são tributados a uma taxa mais favorável, 11%

Contas Poupança Reformados – Os juros destas contas estão isentos até ao montante de 9969,41 euros

Os contribuintes deficientes, isto é, aqueles que apresentem um grau de invalidez permanente, igual ou superior a 60%, ficam isentos em 50% até um limite de 13 504,76 euros em relação aos rendimentos das categorias A e B, ou seja, trabalho dependente e independente. Tratando-se de sujeitos com um grau de invalidez igual ou superior a 80% terão direito a 65% de isenção.

Alguns benefícios fiscais, traduzidos em deduções à colecta

Despesas de Saúde – São dedutíveis à colecta 30% das despesas tidas com bens e serviços de saúde do contribuinte ou do seu agregado, que sejam isentas de IVA ou sujeitas à taxa reduzida de 5%, e as mesmas despesas relativas aos seus ascendentes e colaterais até ao 3.º grau, nas condições atrás indicadas, desde que não tenham rendimentos superiores ao salário mínimo nacional (348,01 euros) e que vivam em economia comum com ele

Planos Poupança Reforma – Os montantes aplicados no ano em causa a estas contas são deduzidos à colecta em 25%, com o limite máximo do menor dos seguintes valores: 5% do rendimento bruto englobado, ou 648,44 euros por sujeito passivo não casado ou por cada um dos cônjuges

Encargos com Lares – São dedutíveis à colecta 25% das despesas com lares e outras instituições de apoio à terceira idade, relativos quer ao contribuinte, quer aos seus pais

(ascendentes), quer aos seus colaterais até ao 3.º grau (por ex. irmãos e tios), que não possuam rendimentos superiores ao salário mínimo nacional (348,01 euros) até ao limite de 303,41 euros

Despesas Jurídicas – São dedutíveis à colecta do IRS 20% das importâncias gastas em aconselhamento ou patrocínio judiciário, com o limite de 134,28 euros

Contas Poupança Habitação – O contribuinte ou os seus dependentes podem deduzir à colecta 25% das entregas efectuadas no ano em depósitos nestas contas até um limite de 564,28 euros.

Não devemos ainda esquecer as despesas de educação, e os planos poupança educação, prémios de seguro, encargos com imóveis (aquisição, construção ou beneficiação) que avultam ainda entre estes benefícios fiscais. Mas, atenção: apenas podem usufruir dos benefícios fiscais os contribuintes cumpridores. Em Outubro de 2001, o decreto-lei n.º 229/2002 estabeleceu que o reconhecimento, atribuição e manutenção dos benefícios fiscais não se verifica naqueles casos em que o contribuinte não tenha cumprido com as suas obrigações fiscais. Em termos práticos, esta medida significa que todos aqueles que querem continuar a usufruir de benefícios como as Contas Poupança Habitação e os Planos Poupança Reforma, entre outros, devem ter a sua situação fiscal devidamente regularizada.

***Advogada**



por **Maria João Pisco Almeida***

Foto: **Artur Henriques**

A Primavera está aí e, com ela, as alergias primaveris. Corrimento nasal ou nariz entupido, espirros, lágrimas nos olhos, olhos vermelhos, comichão no céu da boca e garganta são os sintomas típicos do tipo de alergia primaveril mais vulgar: a alergia ao pólen, também conhecida por “febre dos fenos” ou rinite alérgica. Este tipo de alergia tem maior incidência na Primavera, estação na qual os pólenes microscópicos das

árvores, ervas, flores ou sementes andam pelos ares e acabam por aterrar nas mucosas dos nossos narizes. Cerca de 10 a 20% da população mundial, incluindo os asmáticos, sofre deste tipo de alergia. Há médicos que consideram estas alergias uma causa genética, contudo, ainda não se conseguiu decifrar por que é que algumas pessoas sofrem de alergias e outras não. Mas o que são alergias? Alergias são reacções a “alergenos”, ou substâncias

estranhas ao corpo humano. Sempre que o nosso corpo é exposto a um alergeno diferente, há uma resposta do nosso sistema imunitário, que pensa que é uma bactéria ou um vírus. Há então a libertação, no corpo humano, de substâncias inflamatórias chamadas histaminas, inclusivamente para o sistema respiratório.

A forma de controlar este tipo de alergias é preveni-las, o que se pode fazer de várias formas: – Usar uma máscara sempre que

Primaveris Alergias

Para milhões portugueses o início da Primavera traz consigo indesejáveis alergias. A Real Idade apresenta-lhe os protocolos ditaminos, as técnicas de limpeza e de manutenção desta doença

*Farmacêutica

fizer jardinagem (cortar relva, apanhar folhas) ou passear pelo jardim;

- No caso de ter animais domésticos, pedir ajuda a um familiar ou amigo para dar banho ao animal semanalmente e escová-lo fora de casa. Tentar evitar que os animais andem pelos sofás e móveis da casa: urina, saliva e pêlo dos animais também transportam alérgenos;
- Evitar utilizar almofadas de penas. É preferível usar as sintéticas e substituí-las de três em três anos;
- Eliminar cortinados muito grossos e pesados. Use cortinas finas e leves.
- Evitar as alcatifas e carpetes, se possível substituí-las por outro tipo de pavimento, de fácil limpeza;
- Aspirar o chão e limpar o pó semanalmente. Outra sugestão é limpar móveis e roupas de cama com vapor, de modo a matar os alérgenos do pó: os ácaros;
- Pessoas mais susceptíveis podem adicionar ao líquido de lavagem das roupas agentes antimicrobianos, por exemplo, ácido tânico;
- Guardar livros, revistas, discos

e outros colecionáveis em móveis fechados, de modo a não apanharem pó;

- Fechar as janelas durante a noite e instalar filtros nos ventiladores da casa, que devem ser limpos de três em três anos;
- Instalar um desumidificador em casa, de modo a manter a humidade do ar abaixo dos 50%. Existem actualmente desumidificadores muito bons a preços razoáveis.

Os sintomas de uma alergia podem ser facilmente confundidos com os de uma constipação (nariz a pingar ou entupido, espirros, lágrimas nos olhos e olhos vermelhos, entre outros). Existem, no entanto, algumas diferenças:

- Numa alergia primaveril: não se tem febre ou dores musculares;
- Espirra-se consecutivamente; O corrimento nasal é transparente e aquoso;
- Tem-se uma comichão permanente e persistente nos ouvidos, garganta, nariz, olhos e céu da boca;
- Os sintomas podem persistir várias semanas.

Os tratamentos existentes para

estas alergias são variados e efectivos:

- Anti-histamínicos, que bloqueiam a acção das histaminas (substâncias inflamatórias libertadas pelo sistema imunitário para "combater" o alérgeno), aliviando os espirros e reduzindo o corrimento nasal;
- Gotas ou sprays nasais anti-inflamatórios reduzem a secreção nasal e ajudam a respirar melhor;
- Vacinação ou injeções subcutâneas de concentrações elevadas de alérgenos, é um tratamento a longo prazo que reduz as quantidades de anticorpos IgE no sangue e produzem um anticorpo protectoro chamado IgG;
- Há quem considere que a acupunctura possa ser útil. As alergias podem desenvolver-se em qualquer idade. É importante ter cuidados para melhorar os sintomas e qualidade de vida às pessoas que sofrem deste tipo de doença. Peça conselhos ao seu farmacêutico para que o seu tratamento seja o mais indicado para as alergias primaveris.

Por **Maria João Pisco Almeida***

Fotos: **Artur Henriques**

Depois da reforma, a chamada terceira idade está à porta, trazendo com ela vários problemas de saúde, medicamentos para tomar todos os dias, sejam para a tensão arterial, para o colesterol, para as diabetes, ou para o coração, entre outros como, por exemplo, umas vulgares vitaminas.

A ocupação do tempo por vezes é limitada a pequenos passeios, a um lugar cativo em frente à televisão e, infelizmente para muitos idosos, à solidão. A higiene oral é, no entanto, um factor importante a manter para toda a gente, especialmente na terceira idade. Porquê? As pessoas idosas e outras pessoas com doenças crónicas apresentam, em geral, os seguintes problemas na manutenção da saúde oral: falta de destreza e coordenação da mão para escovar os dentes com a mesma eficácia de há uns anos atrás, secura de boca, moderada a severa devido à redução da produção de saliva e/ou uso de medicação crónica. Como se sabe, a cavidade oral é um antro onde vivem milhões de bactérias. Quando a produção de saliva começa a diminuir, os restos de comida têm tendência a ficar agarrados aos dentes ou entre os dentes, ficando mais tempo na superfície dentária do que num adulto jovem saudável. Adicionando a dificuldade de movimento e coordenação para gargarejar, rapidamente poderão surgir problemas nas gengivas e dentários. Uma gengivite (inflamação das gengivas) pode trazer problemas, como fadiga generalizada, níveis de glucose

dificilmente controláveis para diabéticos, e até dores nos joelhos e articulações, por poder ser eventualmente o foco de uma infecção. A cárie dentária ocorre normalmente na base dos dentes, onde ficarão mais frágeis, podendo até partir. Pequenas fracturas nos dentes são muito comuns nesta faixa etária. Com o envelhecimento e, ao longo dos anos, algumas pessoas poderão ter perdido já alguns dentes. Esta carência acrescenta dificuldades na mastigação, com algumas consequências como indigestão e outros problemas digestivos como obstipação. Como se torna cada vez mais difícil comer alimentos fibrosos devido à falta de dentes, há a tendência para se optar por alimentos mais suaves, não fibrosos. Numa dentição envelhecida, há que aferir as necessidades de tratamento para melhorar a qualidade de vida. Se possível, dever-se-ia fazer um controlo semestral com profissionais de saúde oral. Estes profissionais (dentistas, odontologistas, higienistas) aferem as necessidades dos pacientes, como a limpeza geral, verificação e tratamento de cáries. Pode também fazer-se um tratamento de flúor para prevenir a hipersensibilidade e a deterioração dentárias. As dentaduras, básicas mas confortáveis, podem ser usadas para facilitar e melhorar a mastigação e digestão.

*Farmacêutica

Cuidados orais a ter em casa: escovar os dentes após as refeições com uma escova normal ou automática, no caso de os movimentos manuais estarem restritos. Actualmente, existem no mercado escovas automáticas de excelente qualidade a preços sugestivos. Peça conselho ao seu farmacêutico. Fazer gargarejos após as refeições. Caso não seja possível, beba água em pequenos goles, para ajudar a remover as pequenas partículas de comida remanescentes. Como atrás se referiu, a produção de saliva é menor. Soluções para lavagem da boca com flúor ou antiplaca também são recomendadas, pelo menos após as refeições principais, se a pessoa em questão conseguir bochechar e cuspir normalmente. Os utilizadores de dentaduras devem tê-las bem ajustadas e estas devem ser cuidadosamente limpas após cada refeição e mantidas num copo com água e líquido antiséptico durante a noite. É recomendável ter uma alimentação cuidada e equilibrada em fibras e beber bastante água. As pessoas mais debilitadas, chegadas à terceira idade, podem sentir uma diminuição dos sentidos e uma falta generalizada de interesse pessoal. É importante que a família e as pessoas que intervêm na saúde do idoso o ajudem nestas situações. Porque uma boa saúde oral e muito carinho facilitam muito este capítulo das nossas vidas!

Dossier Saúde

Saúde Oral

Hobbies



Bonecas



Por
**Rita
Almeida
Dias**

Fotos
**Artur
Henriques**

Companhia

Um grupo de munícipes de Porto Salvo encontrou, na arte de fazer vestidos para bonecas, um hobby que junta o útil ao agradável. Para além de ser uma boa forma de ocupar o tempo, permite-lhes, ainda, angariar receitas para o espaço onde desenvolvem esta actividade: o Centro Paroquial de Porto Salvo. Uma ideia simples que promete não dar descanso a estas desembaraçadas estilistas de bonecas.

Não há nada que não aproveitem. Uns restos de lã ou umas tiras de papel podem ser o suficiente para dar origem ao milagre. Um conjunto de mãos habilidosas faz o resto. Horas depois, nascem vestidos das mais variadas cores e feitios, que fazem renascer bonecas despidas dos seus trajes originais. A ideia partiu de Maria Benilde Brízida Saraiva, de 59 anos, costureira de alta costura com mais de 30 anos de experiência e reconhecimento no ramo. Não foi necessário muito tempo após a sua entrada como funcionária do Centro Paroquial de N.ª Sr.ª de Porto Salvo, para que fizesse valer a sua experiência com agulhas e tesouras para proporcionar umas tardes bem agradáveis e bem preenchidas às frequentadoras desta instituição. "A ideia começou com bonecas de trapos. Comecei a entusiasmar algumas das mãos habilidosas que cá temos, e pusemos mãos à obra. Daí até começarmos a vestir barbies foi um ápice." Hoje são um grupo de seis mulheres entre os 59 e os 85 anos as estilistas das bonecas. Um trabalho que já mereceu honras de uma exposição numa quermesse natalícia, onde as vendas das bonecas geraram receitas para compra de materiais e financiamento de actividades da instituição que serviu de abrigo a este projecto.



Maria do Rosário Guerreiro foi professora em Paço d'Arcos, mas foi em Porto Salvo que acabou por fazer a casa da sua vida. Já frequenta o centro paroquial há cerca de dez anos, local onde tem gasto tardes bem passadas. "Como sempre fui muito amiga de trabalhos manuais, e sempre tive uma grande paixão por bonecas, aderi logo à ideia. Trouxe muitas vezes algumas das minhas bonecas para que nos inspirássemos." O resultado está à vista. Para ver ou comprar.



Hélia Lúcia Vdória

Foi apanhadora de malhas durante doze anos. Depois, voltou-se para a arte dos cozinhados, onde deliciou, com os seus pratos, muita gente... Já depois da reforma resolveu, há cerca de seis anos, matar o tempo livre neste centro paroquial: "De manhã faço a vida de casa e, quando tenho necessidade, saio para tratar de alguns assuntos. Mas, durante a tarde, venho sempre para aqui." Define o projecto dos vestidos das bonecas como "uma actividade muito interessante que, para além de nos ajudar a passar o tempo, permite ainda angariar dinheiro para o centro".

Irene Fragoso

Aos 86 anos, esta ex-professora primária de Caxias é um exemplo a seguir. Diz não ver muita televisão, exceptuando os noticiários e os programas "Quebra Cabeças" e "O Elo Mais Fraco". No tempo livre que tem, e que é muito, aproveita para ler e passear: "Vou muitas vezes sozinha a Lisboa passear." Mesmo assim, é no Centro Paroquial que encontra o convívio e o companheirismo que dão um sabor especial a esta etapa da sua vida: "Poder estar e usufruir de uma instituição como esta contribui, sem dúvida, para o nosso bem-estar. É uma forma melhor de atravessarmos a terceira idade." Quanto aos vestidos de bonecas, diz que "é uma actividade muito interessante que ganhou logo a sua adesão. É uma forma de ocuparmos o tempo. E diga-me lá, o resultado é, ou não, muito bonito?".



Maria do Céu Gomes Rosa

Tem 61 anos e é já há dois que frequenta o Centro Paroquial de Porto Salvo. A viuvez acabou por deixá-la muito sozinha e, quando uns conhecidos lhe falaram neste centro, não hesitou: "Sinto-me muito bem aqui." Ao todo, já fez mais de 20 bonecas, mas promete fazer mais. Tantas, quanto o tempo e a sua imaginação deixarem.

Ouvir, ler e ir

Para a Primavera que agora se inicia, a Real Idade deixa-lhe um conjunto de propostas de música e de leitura. Mas também de alguns locais onde pode conjugar o prazer de passear com os benefícios que o termalismo oferece à saúde.



CHOPIN – CONCERTO PARA PIANO n.º 2 – 24 PRELÚDIOS
Género: Música Erudita
Composição: Chopin
Interpretação: Maria João Pires
Editora: Deutsche Grammophon

Numa Real Idade em que lhe propomos clássicos intemporais, não podíamos esquecer a pianista que bem alto tem levado o nome de Portugal: Maria João Pires.

Chopin começa a escrever este concerto aos 19 anos de idade, no final do Verão de 1829, altura em que pretende realizar o seu desejo de se tornar num virtuoso pianista reconhecido internacionalmente. Estreia esta sua composição em Março de 1830, em Varsóvia, e deixou-nos outras magníficas obras que imortalizaram o seu nome entre os maiores compositores da história.



LE NOZZE DI FIGARO
Género: Ópera
Composição: Mozart
Interpretação: Coro de Montverdi;
Os Solistas Barrocos Ingleses –
John Eliot Gardiner
Editora: Archiv Produktion

“As Bodas de Figaro”, escrito para a corte vienense em 1786, foi uma adaptação de uma peça que Beaumarchais havia escrito como seqüela de “O Barbeiro de Sevilha” (1775).

Wolfgang Amadeus Mozart, genial compositor, muitas vezes incompreendido, o que o levou a um solitário e carenciado final de vida, deixou-nos mais uma obra-prima, que nos leva numa viagem às complexas relações entre classes.

Fechemos os olhos e deixemos que as delicadas notas musicais, que Mozart genialmente juntou, nos façam sorrir e voar no seu espaço musical.



LA TRAVIATA
Género: Ópera
Composição: Giuseppe Verdi
Interpretação: Bayerisches
Staatsorchester – Carlos Kleiber
Editora: Deutsche Grammophon

Inspirado na “Dama das Camélias”, de Alexandre Dumas, Giuseppe Verdi escreve e compõe “La Traviata”. Uma história de amor entre Violetta e Alfredo, que nos leva a acreditar em palavras como Coragem e Paixão.

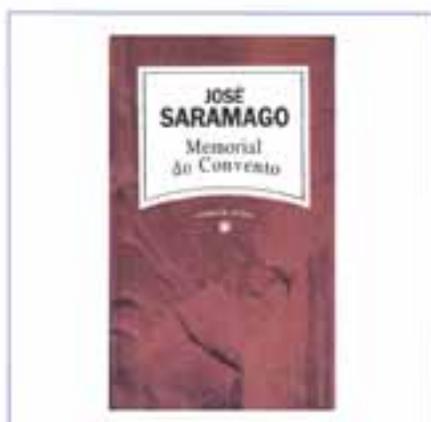
Deixe-se inspirar pelas magníficas vozes que cantam sob o manto musical de uma fantástica orquestra e beba a intemporal melodia da genial obra de Giuseppe Verdi, “La Traviata”.

Por **Ricardo António**



Título: Mensagem
Autor: Fernando Pessoa
Colecção: Poesia
Editora: Ática

Voltemos a mergulhar na obra de um dos maiores poetas portugueses. Nada melhor descreve o talento de Fernando Pessoa do que a leitura de um dos seus poemas. Silêncio, que se vai ler poesia...



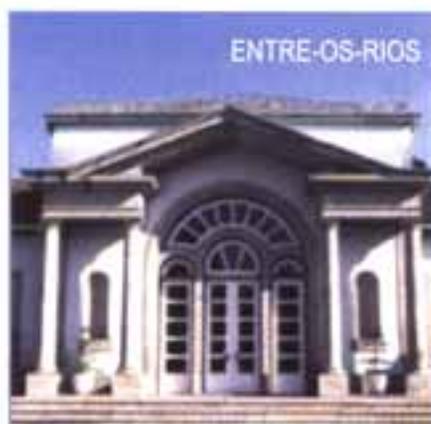
Título: Memorial do Convento
Autor: José Saramago
Editora: Narrativa Actual – RBA

José Saramago oferece-nos uma descrição histórica da construção do Convento de Mafra, enleando na história personagens fantásticas que nos fazem devorar o livro do princípio ao fim. Após a sua leitura, voltamos a acreditar que vale a pena sonhar.



Título: Cartas a Sandra
Autor: Vergílio Ferreira
Editora: Bertrand

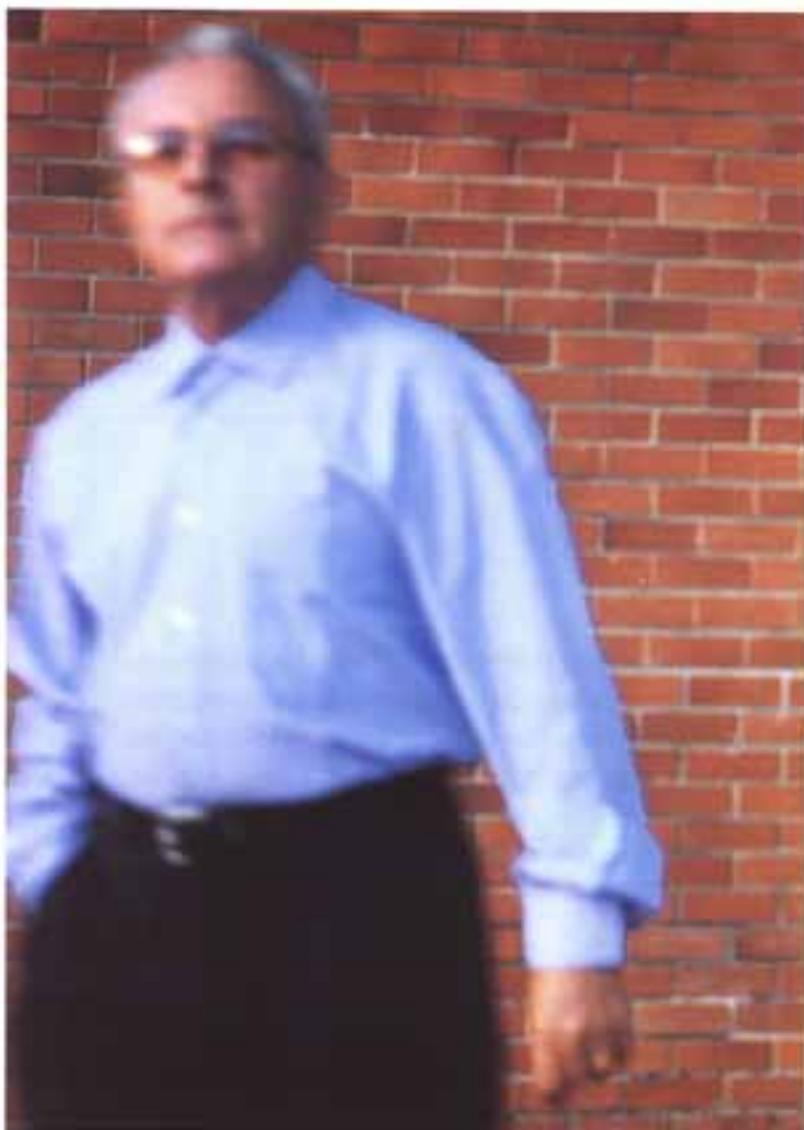
Uma das muitas fascinantes obras criadas por Vergílio Ferreira. Em "Cartas a Sandra" entramos num mundo onde as relações encontram uma força e intimidade que vão para além do amor.



Saúde e Termalismo Sénior 2003 – Organização do Inatel

Esta iniciativa convida-o a mergulhar num programa onde a terapia termal se associa à vertente turística e cultural. Os balneários termais de Manteigas e Entre-os-Rios constituem uma oferta específica, em que se articulam as unidades de saúde com o lazer activo.

Inatel – Sede
Calçada de Sant'Ana, 180, 1169 – 062 Lisboa
Telef: 210 027 000 Fax: 210 027 027
E-mail: turismosenior@inatel.pt



Amor

Límites



Por **Carla Rocha**

Miguel corre para o avô assim que o vê, numa passada descontínua, como quem vai cair a qualquer momento. E se a gana é a de deitar a mão, não vá o miúdo cair, o avô espera no local, sem se mexer, seguro que o seu neto chegará a ele sem um único arranhão. É assim há quatro anos, desde que conseguiram colocar Miguel na instituição para crianças

ínadaptadas. E há quatro anos que o primeiro a ouvir Miguel, depois de um dia de avanços curtos na sua capacidade de sobrevivência, é o seu avô, O avô António. Depois, vão de mãos dadas, com passadas curtas, conversando até casa, onde o espera um valente banho. "Pode parecer pouco e simples estar aqui a falar como é o nosso dia... dia após dia, sempre igual. Ou melhor, mais do que parecer

simples, eu sei que é simples, mas não deixa de ser uma vida feliz." António foi apanhado de surpresa quando o seu filho disse que o neto, que todos tanto ansiavam, nascera com problemas irreversíveis. "Fiquel como que atarantado durante dias, ou talvez meses. Quando o Miguel era pequenino, de colo, era preciso atenção para vermos que o miúdo não era como as outras crianças, mas depois constata-

-se que cresce pouco. Andar é uma dificuldade e vemos que fulano tal que tem a mesma idade já diz 'A' ou 'B' e o nosso... nada. É difícil!" E é na fase de adaptação que a família chora pelos cantos e interrogam Deus de o porquê de terem sido escolhidos. Depois, vem a fase do optimismo exacerbado: "Um dia, vemos que o Miguel evoluiu, ou porque pronunciou a palavra 'x' correctamente, ou montou um jogo de forma exemplar. Nem vemos que já deveria ter feito isso há muito mais tempo. Ficamos contentes e achamos que tudo vai correr bem, ou seja, um dia temos um Miguel normal, como grande parte dos Miguéis que há por este mundo fora." Não demorará muito tempo para toda a família, desde os mais cépticos aos mais optimistas, perceberem que aquela será uma realidade para o resto das suas vidas: Miguel, apesar dos seus progressos pontuais, será sempre uma criança com dificuldades de aprender e de se autonomizar. "E vamos percebendo que o Miguel é especial hoje e assim será sempre. Esta pequena realidade foi a mais difícil de atingir. É à família a quem mais custa perceber a verdadeira situação. E eu muitas vezes, quando estava no processo de incredibilidade, revoltava-me e andava muito chateado, depois, olhava para o Miguel e via-o a rir... de que se estava a rir? Certamente era uma lição que me estava a dar:

ele é assim mas consegue ser feliz, por que não havemos nós de o ser? E que mais poderia querer para o meu neto do que ele ser feliz?!" António reformou-se e passou a ser a companhia assídua do seu neto. Passearam muito. Conversaram mais ainda. Riam diariamente até ao dia em que o pai do Miguel entendeu colocá-lo numa escola própria, onde pudesse evoluir e ter um acompanhamento adequado. Ao avô custou-lhe imenso. "Foi mau. Ainda me revoltei contra o meu filho. Mas sei que é para o bem do Miguel. Vejo que progrediu imenso, mas bolas!, falta-me o meu companheiro." Agora, é o avô que o vai buscar às 17 horas: "Às vezes faço batota e vou um pouco mais cedo." Miguel está atento à conversa e vai sorrindo. Nada diz, apenas sorri e olha embevecido para o avô. Este diz que o seu neto é o seu maior tesouro. É aquela companhia diária. Com ele vai ao café, ao futebol e um dia terá mesmo "aquelas conversas que são de homem para homem". E isto porque se o Miguel é um menino com características diferentes, também é bem verdade que não deixa de ser um menino que um dia será um homem. "Acho que vai ser um homem muito responsável. E acredito que irá ganhar a vida como artista, porque tem muito jeito para a pintura." Depois, sempre atento, limpa o nariz do pequeno, que insiste em saltar

no colo do avô de uma forma frenética: "É assim que ele demonstra estar feliz. E só me preocupa o futuro, quando eu não estiver cá, nem a avó, ou os pais. Preocupa-me mesmo muito. E essa é a única preocupação que tenho, em especial, relativamente ao meu neto. De resto, sou como os outros avós, que se chateia quando não come, ou quando cisma em não vestir o que deve... preocupa-me as doenças normais que todos podemos apanhar." António vai falando, sempre com uma paciência sem limites, atento às necessidades que possam surgir. Depois, olha bem nos meus olhos e, sem que eu me atreva a fazer a pergunta que me atravessa a garganta e come o peito, diz: "Se me fosse dado a escolher, confesso que nos primeiros anos eu teria desejado que o meu neto fosse normal... mas agora é esta criança, com estas particularidades, que enche a minha vida de felicidade. É completo o meu amor pelo meu neto, completo..." Juro ver uma lágrima na face de António. Será certamente de felicidade, quando impaciente, Miguel pega nas suas mãos e diz: "Vô, vamos." E foram, de mãos dadas... Miguel, liberto da minha presença, começou a contar ao avô o seu dia.

Mossa
Senhora
da
Conceição
da
Rocha



Uma descoberta no início do século XIX foi a origem de um dos locais de culto e devoção religiosa mais visitados no Concelho de Oeiras. Nesta edição, a Real Idade conta-lhe a história da Nossa Senhora da Conceição da Rocha.

Por

**Duarte
Remédios**

Fotos

**Artur
Henriques**

Corria o dia 28 de Maio de 1822, quando sete rapazes brincavam junto ao Casal da Rocha, em Linda-a-Pastora. Ao correrem atrás de um coelho que se tinha escondido na sua toca, perceberam que aquela entrada escondia mais do que o simples refúgio do assustado animal. Foi assim, com o prosseguir das escavações motivadas pela curiosidade comum a jovens rapazes, que descobriram, no dia 31 de Maio de 1822, uma gruta funerária com várias ossadas, que guardava uma pequenina imagem de Nossa Senhora Padroeira de Portugal. A notícia depressa se espalhou e várias pessoas acorreram à bonita gruta para prestar culto à imagem aí encontrada. O contexto económico e social de Portugal não era então o melhor, e havia já várias décadas que o sofrimento

e os infortúnios assolavam o país. Assim, a imagem de Nossa Senhora descoberta na Gruta da Rocha representou um sinal de esperança, o que levou a um significativo aumento em número e devoção das preces dos portugueses à Protectora e Padroeira do Reino. D. João VI não considerava apropriado para o culto público o local onde a imagem foi encontrada, mandando, ainda em 1822, trasladar a imagem para a Sé Patriarcal de Lisboa, onde se manteve durante 61 anos. Ao passar férias de Verão em Carnaxide, Tomás Ribeiro, homem de muita fé e influência, apercebeu-se da tristeza que o povo tinha por lhe terem levado a Milagrosa Imagem de Nossa Senhora, aparecida na Gruta da Rocha, para a Sé Patriarcal de Lisboa. Graças aos seus esforços, a imagem foi devolvida ao povo desta zona, tendo

a trasladação da imagem da Sé Patriarcal de Lisboa para a Igreja Paroquial de São Romão de Carnaxide ocorrido em 1883, onde veio a permanecer durante 10 anos. Em 1893, deu-se por concluída a construção do Santuário de Nossa Senhora da Conceição da Rocha, para onde foi trasladada a Imagem, numa imponente cerimónia religiosa que contou com a presença da rainha D.^a Amélia, dos príncipes D. Luiz Filipe e D. Manuel, do Presidente do Conselho Dr. Hintze Ribeiro e mais entidades de relevo. O Santuário da Rocha é um dos santuários marianos mais visitados da região de Lisboa e todos os anos organiza festejos comemorativos da aparição da imagem de Nossa Senhora.

Festas Seniores

em

OEIRAS

Porque recordar é viver, a Real Idade deixa-lhe o registo de algumas iniciativas promovidas para os munícipes mais velhos do Concelho de Oeiras. Actividades lúdicas e culturais que integraram os Encontros de Outubro, para além da animada festa de “réveillon” que marcou a entrada em 2003.



"Contrastes" – Espectáculo do Grupo de Teatro da Obra Social Madre Maria Clara



Espectáculo com o Maestro Ilie Diordiev

Espectáculos de música, muito teatro, uma opereta e sessões de cinema foram algumas das actividades que a Câmara Municipal de Oeiras promoveu, através da Divisão de Assuntos Sociais, no âmbito dos Encontros de Outubro do ano passado. Para comemorar o Dia Internacional da Pessoa Idosa, a 1 de Outubro, a Câmara distribuiu um bolo e um ramo de flores por cada IPSS do Concelho. Mas a festa estendeu-se por todo o mês, com uma programação que mereceu a aderência e aplausos de muitos munícipes. Dela, fez ainda parte o terceiro Curso de Preparação para a Reforma e a quinta edição da Mostra de Artistas Seniores, uma iniciativa que tem tido cada vez mais procura e qualidade. Uma tarde dançante, acompanhada de um saboroso lanche, foi o evento que marcou o fecho deste mês de festa. Nele, mais de 250 idosos do Concelho provaram ser óptimos bailarinos. Dois meses depois, a animação dos munícipes seniores voltou a estar em alta, numa festa de fim de ano muito animada, como o documentam as imagens que apresentamos à direita.



"Barca da Glória"
Espectáculo do Grupo
de Teatro do Centro
S. P. de Queijas



"Portugal de Corpo
Inteiro" – Espectáculo
do Grupo de Teatro do
Centro S. P. de Queijas



Lisboa, Praça das Flores, n.º 38, quarto três. Abro a porta devagar, com medo de lhe incomodar o sono tranquilo. São três horas e sei que, depois do almoço, gosta de matar as primeiras horas da tarde com uma sesta reparadora das insónias que a noite lhe traz. Não me enganei. Encontrei-o na estimada cadeira de balouço de pau preto, presente da filha mais velha para assinalar a data em que festejava setenta anos de existência. Sobre as pernas, a manta axadrezada que lhe trouxe quando pressenti o frio que iria encontrar no quarto da nova casa que a velhice o obrigou a encontrar. Fechei a porta com cuidado e fui, em bicos dos pés, até ao cadeirão de veludo castanho onde quase diariamente poisam as saudades corporizadas em rostos de amigos da velha guarda. Eu, fiquei. Fiquei ali sentada, a olhar para aquele homem de coração grande, a desejar que a vida o eternizasse para me abraçar com os seus braços fortes e dizer palavras de ternura. Desta vez, como noutras, o chão parecia faltar-me. E, talvez porque foi sob as suas mãos que aprendi a dar os primeiros passos, é só na presença dele que

encontro, agora, a coragem para me enfrentar. Lê-me à primeira vista. Pousa o seu olhar sobre o meu e reconhece, nesse instante, o estado das angústias que ando sempre a tentar esconder. – Então, Marta, o que há desta vez? – pergunta-me, com a mão colada à minha, enquanto os meus olhos raiados de lágrimas o fazem espiar a minha dor. Depois, sentada no chão, ponho a cabeça sobre as suas pernas e desabafo, como em criança, os males que o mundo, sem eu dar conta, me preparou. Ontem, o caso foi diferente. Eram onze e meia da noite quando o meu telemóvel gemeu e, no visor, vi aparecer o seu nome. Falou-me numa voz sussurrada, confidenciando-me que me queria encontrar assim que saísse do hospital, que seria amanhã, que à tarde, no lar, tínhamos de falar, pois a camarata hospitalar tinha-nos roubado a privacidade a que estávamos habituados. Disse-lhe que sim, e contei-lhe, não sei bem porquê, das horas que fiquei junto à sua cama do hospital, enquanto lhe velava o sono e os sonhos, rezando ao mesmo tempo para que abrisse, o mais depressa possível, os olhos. Demorou tempo. Três meses e meio de

angústia, sem saber o que o destino havia de lhe dar: a vida, ou a morte. Não tenho dúvida de que foi a sua força de vontade que o empurrou de novo para todos nós. Sinto pena de não o poder ver, de novo, andar. De olhar para as suas pernas, antes vigorosas, agora imobilizadas por um corpo que teimosamente vai cedendo ao passar do tempo. Pela primeira vez, tive medo de o ver acordar. Como se irá ele sentir, para onde mandará a sua independência, agora que nada pode fazer sem que alguém o acompanhe nas tarefas mais ou menos complexas do seu quotidiano. Um dos meus suspiros acabou por o acordar. Abriu os olhos e, em seguida, um sorriso largo. Olhou-me nos olhos e perguntou-me: – Então, Marta... o que há desta vez? E eu, que pensava estar de novo com o chão a fugir-me, ri-me e abracei-o, demoradamente, com força. Depois, voltei a sentar-me na cadeira de veludo castanho. E, em vez de angústias encontrei, dentro de mim, a força que me fugia. Foi o meu avô Aníbal, de oitenta e quatro anos, que me fez encontrá-la.

Por **Rita Almeida Dias**
Fotos **Artur Henriques**



N.º 38,

Praça das Flores

Água na Boca



Por **Ricardo António**
Fotos **Artur Henriques**

Real Idade para um dia de sol

Com o chegar da Primavera, vêm também os dias de sol, as flores coloridas e o canto alegre dos pássaros. Decida-se a sair de casa para celebrar tudo o que de belo a Natureza tem para nos oferecer. Com a toalha e o cesto prontos para o piquenique, faltam-lhe apenas as deliciosas iguarias que a Sr.^ª D.^ª Maria Amália Pereira preparou para todos os leitores da Real Idade.

humildade com que falava do que havia cozinhado tornou ainda mais apetitosos os momentos de conversa que com ela trocámos no Centro de Convívio do Bairro da Pateira, em Leceia. D.^ª Maria Amália Pereira, com 67 anos cheios de vida, conta que “cozinhar não é das coisas de que mais gosto de fazer”, ouvindo-se imediatamente as suas amigas que, em unísono, replicam “mas tudo o que faz sai bem”. A arte de bem cozinhar foi aprendida com a mãe e com as amigas, com quem ao longo da vida foi trocando receitas e truques, que hoje fazem de si uma cozinheira de mão cheia. Para a Real Idade deixou as receitas de uma excelente bola e de uma saborosa torta.

Bola da Amália

Ingredientes:

2 chávenas almoçadeiras de farinha de trigo
1/2 chávena de farinha maizena
1/2 chávena de óleo
1 pitada de sal
1 colher de sopa de fermento
1 chávena de queijo ralado
3 ovos inteiros
1 copo de leite
250 gr. de fiambre (fatias grossas cortadas às tiras)

Preparação:

Bata tudo muito bem e unte um tabuleiro com manteiga. Deite metade da massa no tabuleiro e junte metade do fiambre e metade do queijo. Tape tudo com o resto da massa e vá juntando o resto do fiambre. Polvilhe com o queijo e leve a cozer no forno. Quando estiver bem dourada, está pronta a servir.



Torta da Amália

Ingredientes para a massa:

350 gr. de açúcar
200 gr. de farinha
5 ovos
1 colher de fermento
1 dl de leite

Preparação:

Bata muito bem os ovos inteiros com o açúcar e vá adicionando o leite. Quando estiverem bem batidos, coloque a farinha já misturada com o fermento. Leve ao forno num tabuleiro.

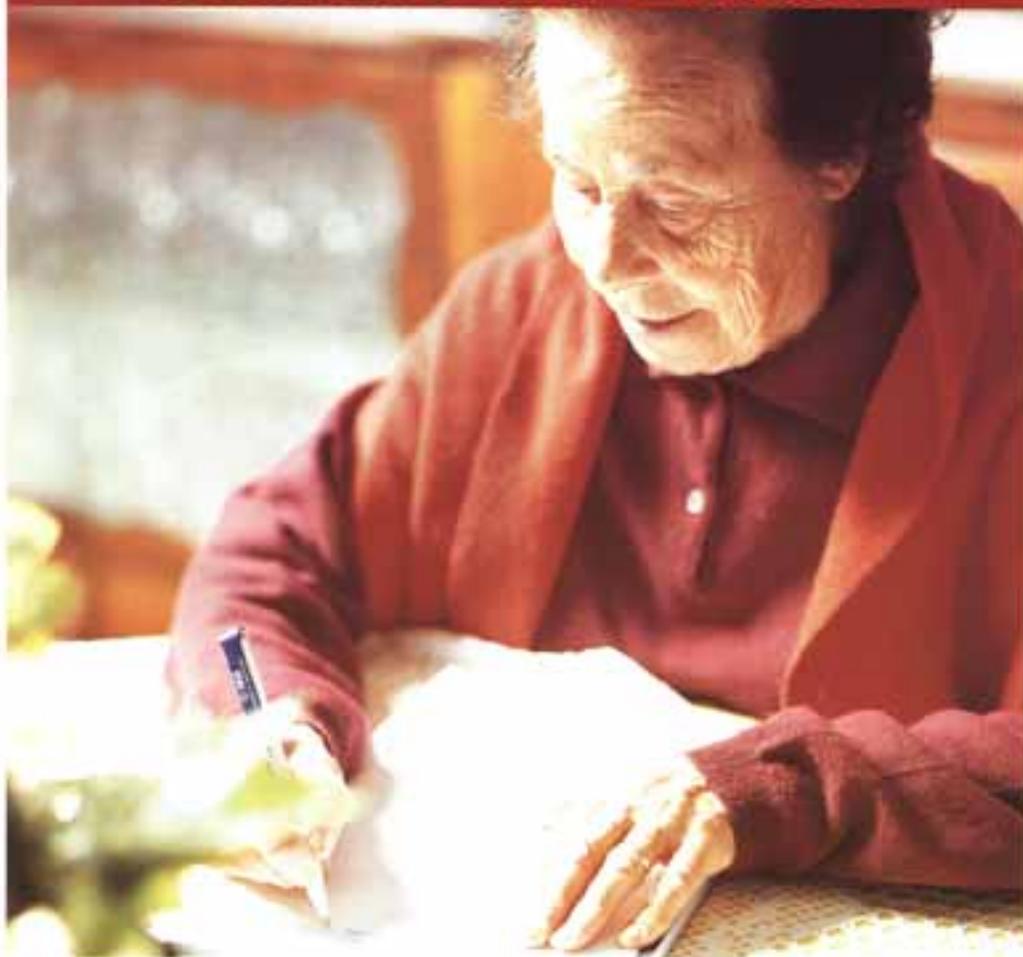
Ingredientes para o recheio de creme:

4 colheres de açúcar
1 ovo inteiro
2,5 dl de leite

Preparação:

Misture tudo e leve a lume brando até o creme engrossar. Quando já tiver a massa e o creme prontos, coloque a massa da torta (já cozida) sobre um pano bem polvilhado de açúcar, barre a massa com o creme e por fim enrola.

A sua torta está pronta a servir.



António Luís Roberto Figueiredo

Exmos. Senhores:

Tive o privilégio de ler o número sete de Outubro de 02 da vossa interessante revista. Confesso que foi a primeira vez que tive contacto com este vosso prestigioso trabalho, e que desde já agradeço, pois suscitou-me a apresentar uma ideia (...). A população portuguesa, e não só, está cada vez mais velha, (...), presentemente a esperança de vida já está para além dos 80, em contrapartida não foram criados espaços dignos para a terceira idade, só agora é que

está a surgir o interesse dos empresários no investimento em condomínios de luxo, obviamente a preços de luxo. A minha perspectiva é de ser possível um grupo de pessoas com vontade para projectar/executar este tipo de bem, sem a especulação do lucro, razão pela qual surge a ideia do cooperativismo. (...) Para o efeito sugiro, se assim acharem conveniente, a publicação desta carta com a finalidade principal de avaliar, desde já, o seu impacto nos leitores, aquilatar desse modo a existência de interessados para avançar ou

não com este projecto da constituição de uma cooperativa designada de "cooperativa para a terceira idade em Oeiras", a fim de criar espaços (condomínios), destinados a alojamento, assistência médica e actividades lúdicas para pessoas idosas. Agradeço que, para mais informações, me contactem para: António Luís Roberto Figueiredo, R. Abel Manta n.º 34 r/c, 2780-171 Oeiras

Dulce Maria Borges Martins

O Sr. Padre Fernando da Silva Martins foi ordenado sacerdote em 06.07.1947, há portanto 55 anos. No dia 30.10.2002 fez 36 anos que é Prior de Oeiras, na altura uma única paróquia, a da Nossa Sr.ª da Purificação. Posteriormente, não posso precisar datas, foram criadas mais duas paróquias – S. Julião e St.º António (Nova Oeiras). Começou por criar Centros de Dia (os primeiros de Oeiras), Infantários e ultimamente o Lar da Figueirinha, que tem também Centro de Dia. Quanto a obras, falemos dos arranjos do telhado da Igreja, do tecto, da electricidade, do exterior, de quadros, da sacristia, do órgão, arquivo da paróquia e agora o museu. O Sr. Prior tem 78 anos, no dia 1 de Fevereiro de 2003, faz 79, se Deus quiser. Era lindo que fosse

colocado no Largo 5 de Outubro, vulgo Largo da Igreja, um busto do Sr. Padre Fernando da Silva Martins. As pessoas devem ser homenageadas em vida e para a Exm.^a Câmara Municipal de Oeiras, já não era caso único. Com os meus cumprimentos e agradecimentos.

Sra. D.^a Dulce Maria Martins: Agradecemos desde já a sua sugestão. Certamente numa das próximas edições da Real Idade teremos o maior prazer e orgulho em prestar uma devida homenagem ao trabalho efectuado pelo Sr. Padre Fernando da Silva Martins. Despedimo-nos agradecendo uma vez mais a sua sugestão, esperando continuar a contar com a sua participação activa como leitora da Real Idade.

José Gaspar Gonçalves Barreto

Foi o primeiro número desta revista que li. Como gostei muito, faço votos para que mantenham esta qualidade e apresentação.

Gratos pelo seu elogio e participação. A equipa da revista Real Idade espera continuar a honrar o compromisso de qualidade e apresentação para com os seus leitores. É com esse intuito que trabalhamos e nada mais gratificante do que uma participação activa como aquela com que nos

presenteou para nos estimular ainda mais na concretização do objectivo a que nos propomos em cada edição da Real Idade.

José Paulo Mendes de Brito

Tenho 60 anos de idade e só agora tive conhecimento desta magnífica publicação, que considero muito interessante e diversificada. Confesso que “devorei” todos os artigos publicados neste n.º 6, o que me motivou a escrever estas linhas, no sentido de solicitar, caso fosse possível, todos os números editados desde o início, bem como as edições posteriores a este n.º 6.

Caso não seja possível remeter estes exemplares, agradeço que me informem onde poderei obtê-los.

Bem hajam por esta publicação.

Sr. José Paulo Mendes de Brito: Agradecemos todas as palavras elogiosas que nos fez chegar. Não há nada mais inspirador para quem escreve do que saber que conseguiu agradar aos seus leitores. Infelizmente, não nos é possível remeter todos os números, mas é na esperança de que continue a “devorar” todas as edições da Real Idade que lhe indico os locais onde poderá obter todas as edições, anteriores e posteriores. Poderá consegui-lo na loja da CMO, no Oeiras Parque, nos postos de atendimento da CMO ou nos Paços do Concelho.

Ezequiel Silva

Aprecio imenso a vossa revista Real Idade. Como às vezes tenho perdido alguns números que não me chegam às mãos e na minha qualidade de sênior, venho solicitar que quando saia um novo número, me enviem um exemplar para a morada que vos indico.

Obrigado.

Sr. Ezequiel Silva, infelizmente não nos é possível remeter por correio os números da Real Idade, no entanto, e na esperança de continuar a tê-lo como leitor da revista, deixamos-lhe aqui todos os locais onde esta é distribuída e onde gratuitamente poderá obter os próximos números: Centros de Dia; Centros de Convívio; Lares; Paróquias; Juntas de Freguesia; Postos de atendimento da CMO; Loja da CMO – Oeiras Parque; Auditórios Municipais; Centro Comercial Oeiras Parque (informações); Centro Comercial Alto da Barra; Centro Comercial de Miraflôres; Farmácias; Associações de Bombeiros; Centros de Saúde; Mercados Municipais; Supermercados; Restaurantes, Cafés e Esplanadas ribeirinhas; Câmaras Municipais.

Moradas Úteis

Instituições Particulares de Solidariedade Social que prestam apoio domiciliário

Apoio, Algés – Tel: 214 120 257

Associação de Assistência a Idosos e Deficientes de Oeiras – Tel: 214 414 879

Associação Médica de Gerontologia Social em Algés – Tel: 214 102 354

Centro Comunitário de N.ª Sra. das Dores, Caxias – Tel: 214 424 539

Centro Social Paroquial de Oeiras – Tel: 214 406 940

Centro Social Paroquial de Barcarena – Tel: 214 387 250

Centro Social Paroquial de N.ª Sra. do Cabo em Linda-a-Velha – Tel: 214 144 582

Centro Social Paroquial de São Miguel de Queijas – Tel: 214 254 100

Centro Social Sr. Jesus dos Aflitos na Cruz Quebrada – Tel: 214 197 377

Obra Social Madre Maria Clara em Algés – Tel: 214 115 250

Santa Casa da Misericórdia em Paço d'Arcos – Tel: 214 228 692

Calendário

Festas da Primavera – Bailes

Durante os meses de Primavera irão realizar-se três tardes dançantes, com oferta de lanches para munícipes com mais de 50 anos. Entrada gratuita.

21 de Março, 15 às 18 horas

Centro Paroquial Nossa Senhora do Cabo, Linda-a-Velha

23 de Maio, 15 às 18 horas

Associação dos Bombeiros Voluntários Barcarenenses

12 de Junho, 15 às 18 horas

Local a confirmar

Em Fecho

A Câmara Municipal de Oeiras acaba de editar o Guia de Recursos Sociais. Um instrumento básico para quem necessita ou pretende conhecer os recursos postos à disposição dos munícipes oeirenses, através da intervenção, no domínio social, de diversos agentes. Um manual de consulta onde poderá encontrar serviços, organizações, medidas e programas que visam o desenvolvimento social do Concelho de Oeiras.

Acabou de ser criada, em Oeiras, uma delegação da Associação Coração Amarelo, uma instituição particular de solidariedade social, a funcionar actualmente com uma comissão instaladora até que sejam eleitos os seus corpos sociais. Os objectivos são claros: promover iniciativas

para pessoas em situação de solidão e/ou dependência, preferencialmente as mais idosas; dinamizar um trabalho articulado com todas as entidades envolvidas no apoio às pessoas idosas e/ou dependentes.

A delegação, que funciona com autonomia administrativa e financeira, já tem parcerias com a Câmara Municipal de Oeiras e com o Centro Paroquial de Cristo Rei, mas pretende estendê-las a outras instituições como paróquias, Misericórdia, aos clubes rotários e Lions, entre outras. Porque a angariação de utentes, beneficiários, sócios e voluntários é importante, deixamos o contacto telefónico para que possa pedir mais informações ou fazer o seu pedido de inscrição:

21 458 18 06

A Real Idade tem uma secção dedicada ao correio do leitor. Escreva-nos a pedir esclarecimentos ou a dar-nos as suas opiniões.

As cartas para o Correio do Leitor e as respostas ao inquérito devem ser endereçadas a:

Câmara Municipal de Oeiras
Ao c/ Dr.ª Susana Martins
Rua da Fundação de Oeiras
Caixa Postal n.º 8
2780-057 Oeiras

Inquérito ao Leitor

Periodicidade da Real Idade

- Muito espaçada
- Pouco espaçada

Temas abordados

- Muito interessantes
- Interessantes
- Pouco interessantes
- Muito desinteressantes

Tamanho da revista

- Muito extensa
- Aceitável
- Insuficiente
- Muito reduzida

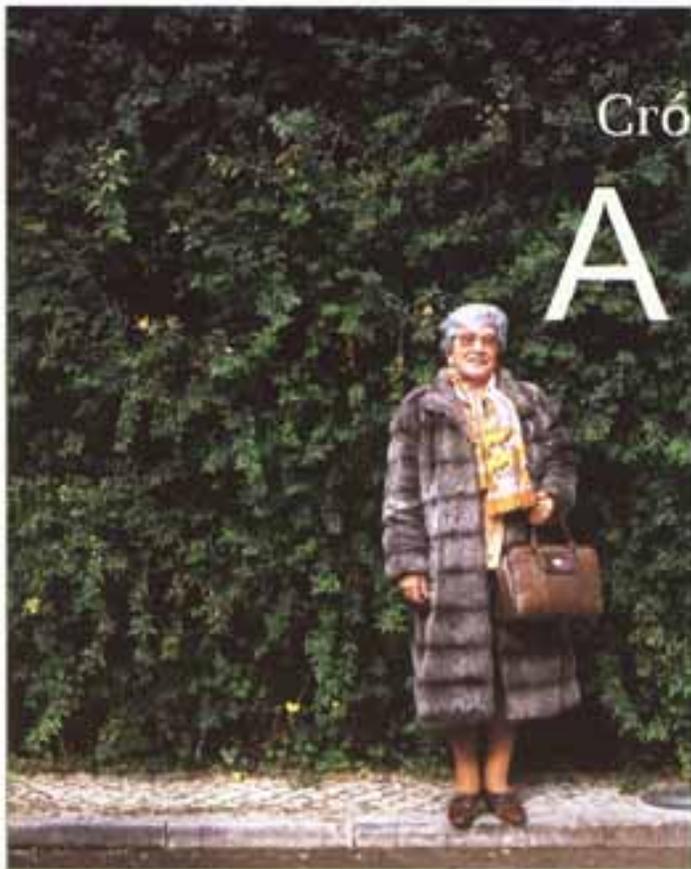
Tamanho da letra dos textos

- Muito bom
- Bom
- Suficiente
- Insuficiente

Que temas gostaria de ver tratados na revista

Outras opiniões e conselhos

A



Conhecemo-la dias antes de festejar 74 alegres primaveras. Com ela percorremos o seu álbum de memórias. Mas ficámos também a conhecer os projectos mais recentes, que vão conferindo um sabor especial à sua vida.

Foi no “Correio dos Açores” que Maria Leonilde viu, pela primeira vez, obra sua publicada. No caso, um soneto dedicado à vida das gentes do mar. O destino não poderia ter sido outro. Filha e neta de pescadores, Maria Leonilde acabaria por encontrar na escrita a rede protectora dos direitos da classe trabalhadora em que a sua família navegava. Com a coragem, vivacidade e determinação que ainda hoje a caracterizam, fez muitas reportagens e artigos sobre as dificuldades e injustiças sofridas por quem, na cidade de Ponta Delgada, dedicava a vida ao mar. Mas a tão nobre actividade de repórter acabaria, tempos depois, por a obrigar a fugir da sua ilha natal por contingências próprias duma época onde a censura actuava,

repressivamente, sobre quem denunciasse as falhas do sistema social. Disse aos pais que viria apenas por uma temporada, em companhia de uma amiga que tentava melhor sorte para a vida no continente. Estes, ainda a tentaram demover, mas a vontade de Maria Leonilde falou mais alto. A bordo do paquete “Lima” trazia o sonho de poder continuar, do lado de lá do mar, a dedicar-se ao jornalismo. Foi o que fez. Quer como correspondente para algumas publicações açorianas, quer no trabalho desenvolvido, primeiro na revista “Arquitectura”, e depois na lendária publicação feminina “Donas de Casa”. À literatura portuguesa ofereceu já quatro livros; três de poesia e um quarto de contos. Mas do seu currículo faz ainda parte o gosto por

uma outra forma de arte: a pintura. Uma actividade que tem partilhado com os amantes desta expressão artística através das inúmeras exposições em que já participou. O seu quotidiano anda ainda de braço dado com a música. No Centro Social Paroquial da Cruz Quebrada, que frequenta diariamente, é conhecida como a autora de músicas e letras que animam o quotidiano de muitos munícipes daquele espaço em plena idade de reforma. Maria Leonilde é um exemplo sério que apetece homenagear pela contagiante energia que imprime à vida. Foi esta a forma que encontrámos de o fazer. Ou não tivesse sido a escrita o guião principal desta escrivã do mar.

Por **Beatriz Namiri**

Fazemos

PARQUE DOS POETAS

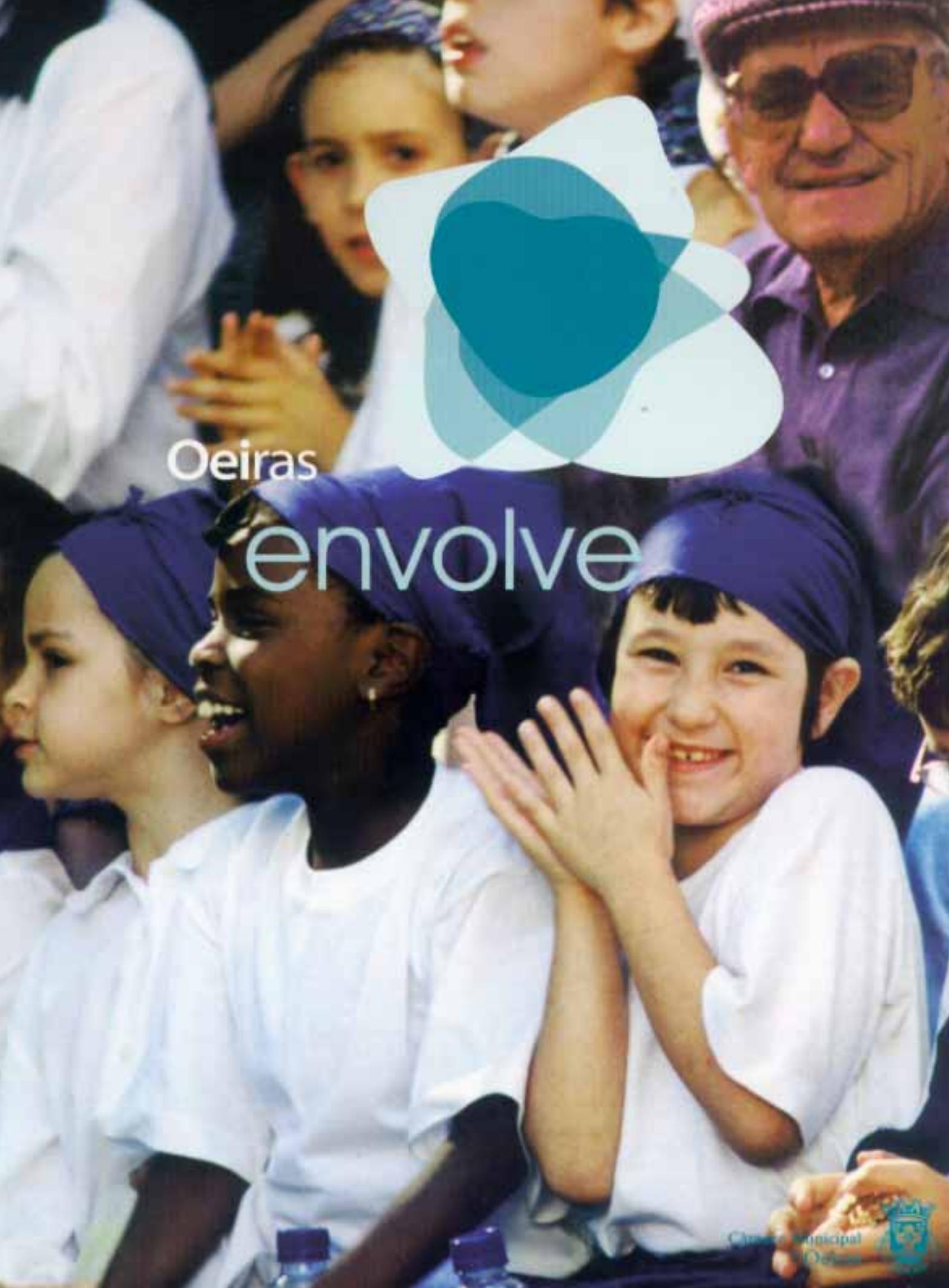
3ª FASE EM CONSTRUÇÃO

AQUILO EM QUE
ACREDITAMOS



PROJECTO





Oeiras

envolve