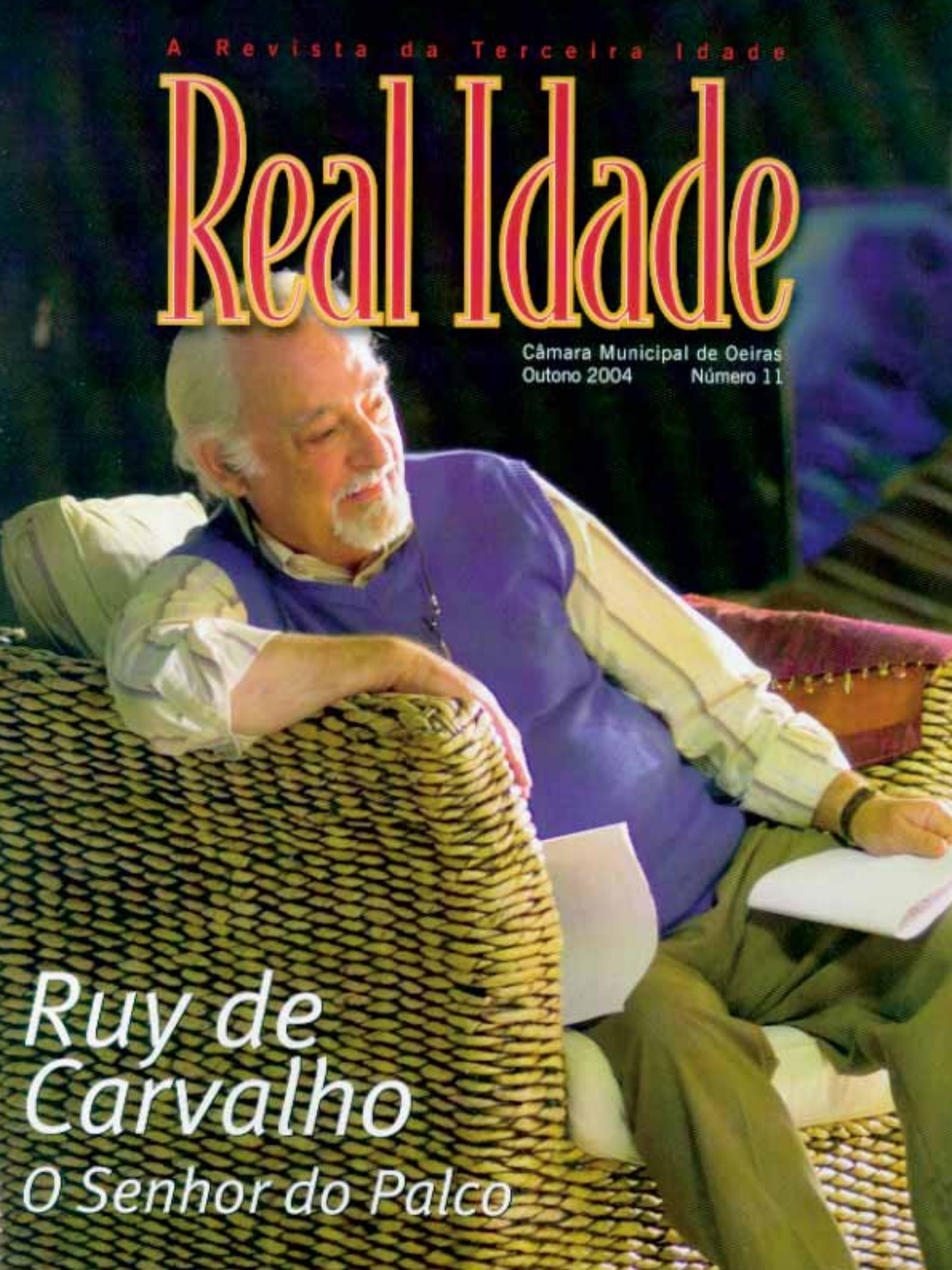


A Revista da Terceira Idade

# Real Idade

Câmara Municipal de Oeiras  
Outono 2004 Número 11



*Ruy de  
Carvalho  
O Senhor do Palco*

# A Câmara Municipal de Oeiras orgu



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



## Sumário



### 6. Inquérito

Ser Solidário é uma atitude de todos os dias? Três voluntários que prestam serviços no Apoio Domiciliário, falam-nos da sua opção de vida e da importância de, todos os dias, ajudarem a melhorar a vida de alguém.

### 8. Perfil

Licenciada em Serviço Social, Teresa Carvalho passou boa parte da sua vida a contribuir para melhorar a vida de muita gente, mas essa é apenas uma das suas qualidades. As outras pode descobri-las no Perfil que aqui traçamos.

### 10. Oeiras Solidária

Criado para tentar encontrar respostas aos problemas sociais que todos os dias surgem no nosso concelho, o programa Oeiras Solidária conta com a participação da autarquia, empresas e Instituições de Solidariedade Social.

### 12. Reportagem

Mais do que uma necessidade, o Apoio Domiciliário e os Cuidados Continuados são direitos consagrados na lei a que todos os cidadãos podem recorrer. Para melhor compreender a importância destes serviços, acompanhamos o quotidiano de uma instituição que os presta.

### 17. Psicologia

Um dos problemas de saúde mais comuns da era moderna, a Depressão, chega cada vez mais a todas as faixas da população. O que muitas pessoas não sabem é que a Depressão é uma doença possível de ser tratada. Saiba como.

### 20. Dossier saúde

As propriedades curativas da Fisioterapia são uma realidade bem conhecida e, hoje em dia, quase não existe especialidade médica que não necessite da sua ajuda. Mas mais do que curar a fisioterapia pode ter um papel importantíssimo na prevenção de lesões. Saiba porquê.

### 24. Tema de Capa

Com cinquenta e oito anos de carreira Ruy de Carvalho é um dos nomes maiores da arte de representar em Portugal. Nesta edição damos-lhe a conhecer mais profundamente o homem que também foi presidente do Conselho Nacional para a Política da Terceira Idade.

### 30. Hobbies

O Net Sénior é um programa inovador que visa ensinar a população sénior a utilizar e desfrutar das vantagens da Internet. Conheça como funciona.

### 40. Espaço Público

Aberto ao público em Junho passado depois de algumas obras de recuperação, os jardins do Palácio do Marquês de Pombal exibem um dos espaços verdes mais agradáveis do concelho e será enriquecido com uma agenda cultural bem recheada.

### 46. Culinária

Originária de São Tomé e Príncipe, Antónia dos Santos, costuma cozinhar para os utentes do Centro Comunitário do Alto da Loba, deliciosas especialidades da Cozinha africana. Uma receita de Cachupa original é o que partilha connosco nesta edição.

# Editorial



**E**nvelhecer representa uma nova etapa a vencer no ciclo de vida dos seres humanos.

Uma parte da sociedade actual parece acreditar que a beleza e o vigor físicos são qualidades imprescindíveis para se ter sucesso, vivendo a ilusão de que a idade mais madura não chegará até ela. Esta crença acaba por influenciar o modo como é olhado o envelhecimento, produzindo, de certo modo, algum factor de divisão entre os que acreditam na “eterna juventude” e os que vão entrando com serenidade no entardecer da vida.

Para que um intercâmbio afectivo entre gerações ocorra de uma forma saudável e satisfatória, é necessário que todos estejamos desprovidos de preconceitos, abertos para a vida no sentido de olharmos os acontecimentos do dia-a-dia sem os entraves do tempo com que fomos habituados a viver e a conviver. O ser humano é um ser social, tornando-se de primordial importância criar relações sociais e viver com calor humano ao seu redor, sem discriminações de idade.

Os Centros de Convívio, de Dia ou de Apoio Domiciliário aí estão para comprovar esta nossa afirmação. Todos estes espaços vivem em interacção íntima entre utentes, técnicos, voluntários e comunidade, e a sua actividade garante o aprofundamento da cidadania, elevando a pessoa idosa a uma condição de dignidade pessoal e social.

É a mensagem que vos trazemos neste novo número da nossa revista Real Idade que, para além de valorizar a vontade e o empenhamento da comunidade em prol da dignidade da pessoa humana, ainda vos apresenta sugestões de leitura, de música e de espectáculos, sempre em português, dá a conhecer a vida de Ruy de Carvalho, abre as portas do Jardim do Palácio do Marquês de Pombal e faz crescer a água na boca com as habituais receitas culinárias.

Tenho a certeza que vão gostar!

## Teresa Pais Zambujo

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras

## FICHA TÉCNICA

### Câmara Municipal de Oeiras

#### Coordenação

Ana Isabel Beça  
Maria Isabel Martins  
Susana Martins

#### Edição e Promoção

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

#### Redacção

Isabel Falcão  
Mário Vieira  
José Tomás Resende

#### Fotografia

Nuno Antunes, Arquivo da CMO

#### Modelos Fotográficos

Municípios Sêniores do Concelho

#### Projecto Gráfico

Companhia do Texto

#### Paginação

Dupladesign, Lda

#### Pré-Impressão/Impressão

Sogapal

#### Tiragem

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

Distribuição Gratuita

**Esta revista é propriedade da  
C.M. Oeiras**

# ser solidário é uma atitude de todos os dias?

Ajudar o outro deveria ser um dever de todos, mas há pessoas que levam essa tarefa mais a sério fazendo dela uma actividade, quer seja remunerada ou meramente voluntária.

Teresa Santa Marta, Maria de Fátima Melo e Celestino Barros são a prova viva de que a solidariedade pode e deve ser uma atitude do quotidiano de cada um.

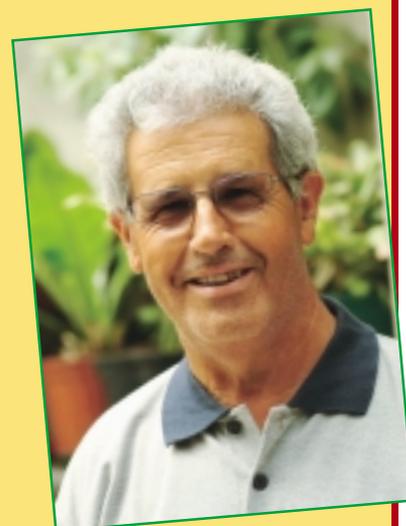
Explicam-nos o que os estimulou a dar uma mãozinha a quem mais precisa.

Teresa Santa Marta, de 52 anos, ocupa o seu tempo livre a ajudar os outros, por isso “Pode dizer-se que sim, que [a solidariedade] é de todos os dias”. É uma actividade que lhe dá muito gozo pessoal, o que levou a que tenha reservado três dias semanais para esse efeito. “Fico muito feliz por saber que faço uma pessoa feliz”. Além de trabalhar como cabeleireira no Centro Comunitário Nossa Senhora das Dores, em Caxias, Teresa passa dois dias por semana no Instituto de Oncologia, em Lisboa, onde também faz voluntariado. E mesmo assim consegue arranjar tempo para ela e para o que precisa de fazer em casa, “Tenho tempo para fazer as coisas, tanto pode ser ao fim da tarde, como noutra altura qualquer. Sou unicamente voluntária e doméstica”. É com orgulho que fala em ajudar os outros, da ligação forte que tem com o centro e das actividades que lá desenvolve, dando o exemplo do arraial que o centro organiza uma vez por ano, para o qual trabalha arduamente “durante três dias que representam um mês”.



Maria de Fátima Melo, de 59 anos, responde prontamente à nossa pergunta: “Sim, tem de ser (uma atitude de todos os dias)”. Maria de Fátima faz serviço de apoio domiciliário há três anos, não em regime de voluntariado, para a Associação de Assistência a Idosos e Deficientes de Oeiras, “O meu serviço, como assistente domiciliária é andar por casa das pessoas, regra geral para lhes fazer a higiene e ajudá-las naquilo que necessitam”. A solidariedade é algo que faz com que Maria de Fátima se sinta bem com ela própria, “O poder ajudar alguém faz-me sentir mais realizada”. Antes de começar a trabalhar na associação era programadora de computadores, profissão que pôs de parte porque sempre gostou de trabalhar com idosos. “Há uma escala de dias marcados ao nível do centro. O meu horário de entrada é às 9 horas, depois a saída é consoante o serviço, dependendo do que demoro em cada um dos sítios”.

Celestino Gonçalves de Barros, de 67 anos, é voluntário no Centro Paroquial de São Miguel desde que chegou a Queijas, há aproximadamente 30 anos. Embora já tenha visto passar muita gente pelo centro, “Nunca quis fazer parte de nenhuma comissão disto ou daquilo porque não gosto de me impor ou contrariar os outros”. “Ser solidário é uma coisa de todos os dias”, pois para Justino, o que interessa é dar uma mão naquilo que for preciso “Gosto de ajudar dentro de qualquer área, alguém que me peça para fazer isto ou aquilo. Estou sempre disposto, dentro das horas disponíveis que tenho, pois tenho os meus serviços”. Quando não está a trabalhar no táxi, que partilha com o filho, fica no centro para tratar do que for necessário, “Muitas vezes deixo de fazer as minhas coisas para tratar aqui dos jardins, ou reparar pequenas coisas de electricidade, ajudo também em algumas limpezas, mudo lâmpadas...”. “Também contacto directamente com os idosos, são eles que me chamam para dizer que precisam disto ou daquilo e cá estou eu ao dispor deles, sempre no espírito de voluntariado”. Apesar de gostar do que faz no centro, já equacionou desligar-se de forma a não ter obrigações, “Mas depois custa-me, não chega a hora de dizer que quero ficar livre” e lá continua.



## Perfil

**Implementar um serviço de Apoio Domiciliário, foi dos projectos mais bem sucedidos de Teresa Carvalho, mas, aos 71 anos, esta mulher que esteve para ser médica, tem encontrado várias e criativas maneiras de reestruturar a vida de muita gente.**

Uma das primeiras mulheres portuguesas licenciadas em Serviço Social, Teresa Carvalho confessou-nos a sua paixão por dinamizar acções que ajudem a melhorar a vida de cada um. Tinha apenas oito anos quando subiu a um palco para recitar poesia e fê-lo precisamente porque gostava de transmitir prazer. “As pessoas enchiam a sala para me ouvir e, com isso, eu sentia que podia fazer muito para ajudar o próximo”, conta.

Aliás, a arte da representação é outra das paixões que a tem acompanhado ao longo da vida. Mais tarde, já no liceu, continuou a participar em peças de Teatro e chegou a ter como colega de palco o poeta Ruy Belo. Na altura não era muito comum que as raparigas estudassem,



Com Maria Luísa Coelho, principal impulsora do C.C.P.N.ª Sra. das Dores.

mas Teresa Carvalho ingressou no Liceu Nacional de Santarém, na área de Ciências, com o objectivo de seguir Medicina. No entanto, quando terminou o Liceu, acabou por fazer uma pausa, durante a qual decidiu seguir por



Coordenar o Grupo de Teatro da Academia para a Terceira Idade é o novo desafio de Teresa Carvalho.

outra via – a de Assistente Social: “Nessa altura reequacionei e cheguei à conclusão que queria tirar o curso de Assistente Social. Acho que foi uma escolha muito influenciada pela minha alegria de viver e pelo prazer que sempre tive em dar aos outros. Assim, aos 21 anos, pouco tempo antes de casar, ingressei no Instituto Superior de Serviço Social em Lisboa”.

Mais tarde, ao longo da carreira, Teresa Carvalho foi enriquecendo e actualizando os seus conhecimentos, fazendo pequenos cur-

sos relacionados com a Psicologia Social e a Psicologia do Desenvolvimento. O objectivo foi sempre desempenhar o melhor possível o seu papel profissional. O seu primeiro trabalho, depois de terminar o curso, foi no Centro Social de Moscavide onde desenvolveu projectos com crianças e participou no atendimento individual. Foi o primeiro de cinquenta anos em que teve que adaptar a sua profissão às diversas mutações sociais que ocorriam no país – a pobreza extrema, a Revolução, o retorno das pessoas que habitavam as ex-colónias,

a imigração, entre outros.

De todas as fases por que passou em termos profissionais, a que mais gostou foi quando dirigiu o Centro Comunitário e Paroquial Nossa Senhora das Dores de Laveiras/Caxias – a “Casa linda”,

como sempre lhe chamou. “Foi o trabalho mais bonito que tive ao longo da minha vida profissional. Inaugurei aquele centro em boa hora, porque, para mim, o trabalho mais gratificante é aquele que se faz directamente com a comunidade. Sair do gabinete e estar em contacto com as pessoas”, explica.

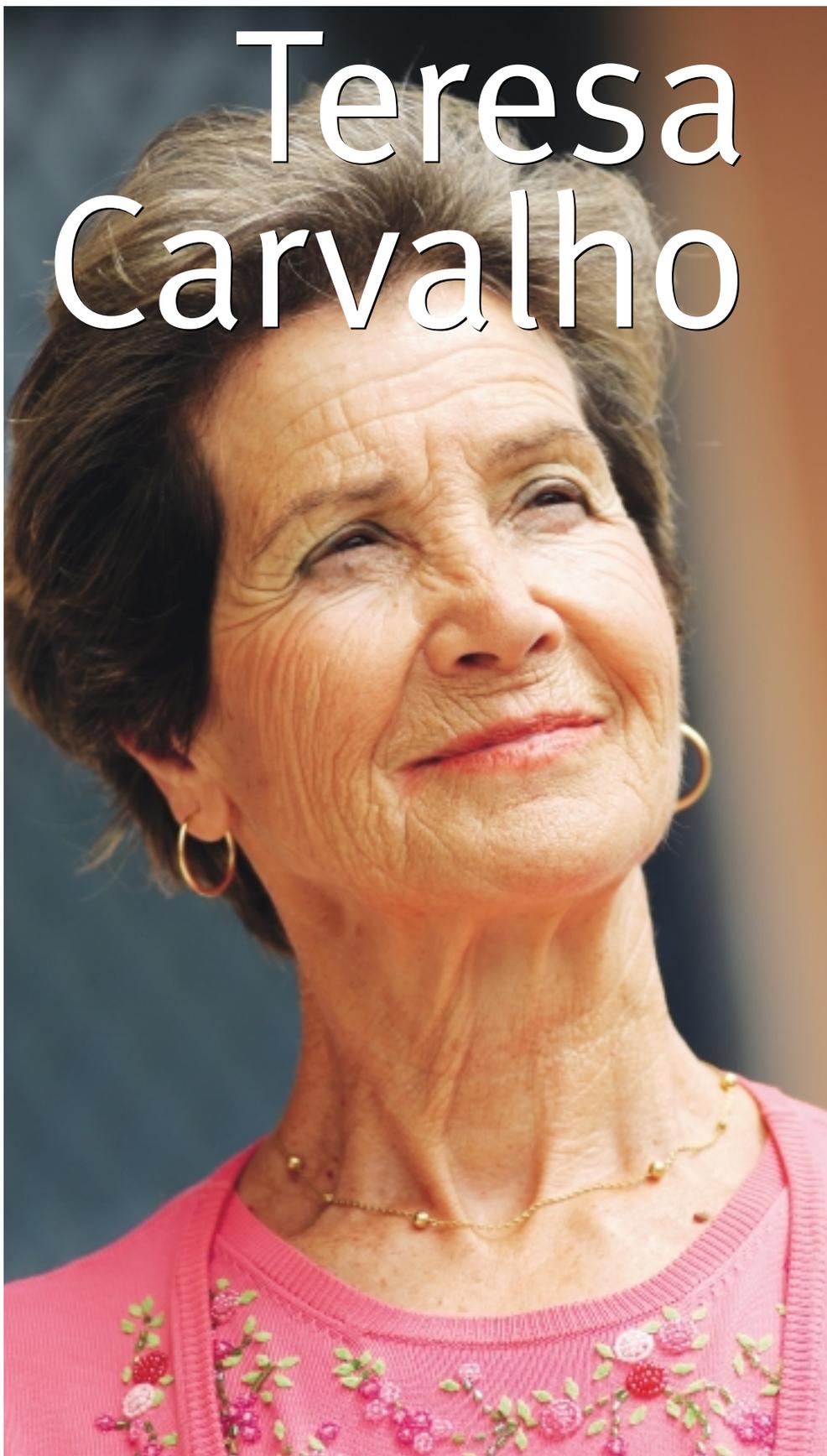
Um dos projectos mais importantes que impulsionou foi o do Apoio Domiciliário: “pouco tempo depois de abrimos o centro demos início a um projecto de Apoio Domiciliário. Íamos a casa

das pessoas para ajudar nas tarefas domésticas, na higiene pessoal, para fazer companhia e, sobretudo, para dar algum carinho e atenção. O carinho e o respeito eram os valores de eleição que tentávamos transmitir”.

Ao fim de mais de cinquenta anos de carreira, o balanço que faz é bastante positivo. E nem poderia ser de outra maneira. “Tudo aquilo que consegui transformar e promover foi magnífico, porque o fulcral do meu trabalho nunca fui eu, foi sempre as pessoas”, diz com emoção.

Actualmente, Teresa coordena o grupo de Teatro da Academia Cultural para a Terceira Idade de Oeiras: “Reformei-me há pouco tempo e prometi a mim mesma que ia descansar. Mas como estava habituada a uma vida agitada, senti falta de alguma ocupação e entrei para a Academia Cul-

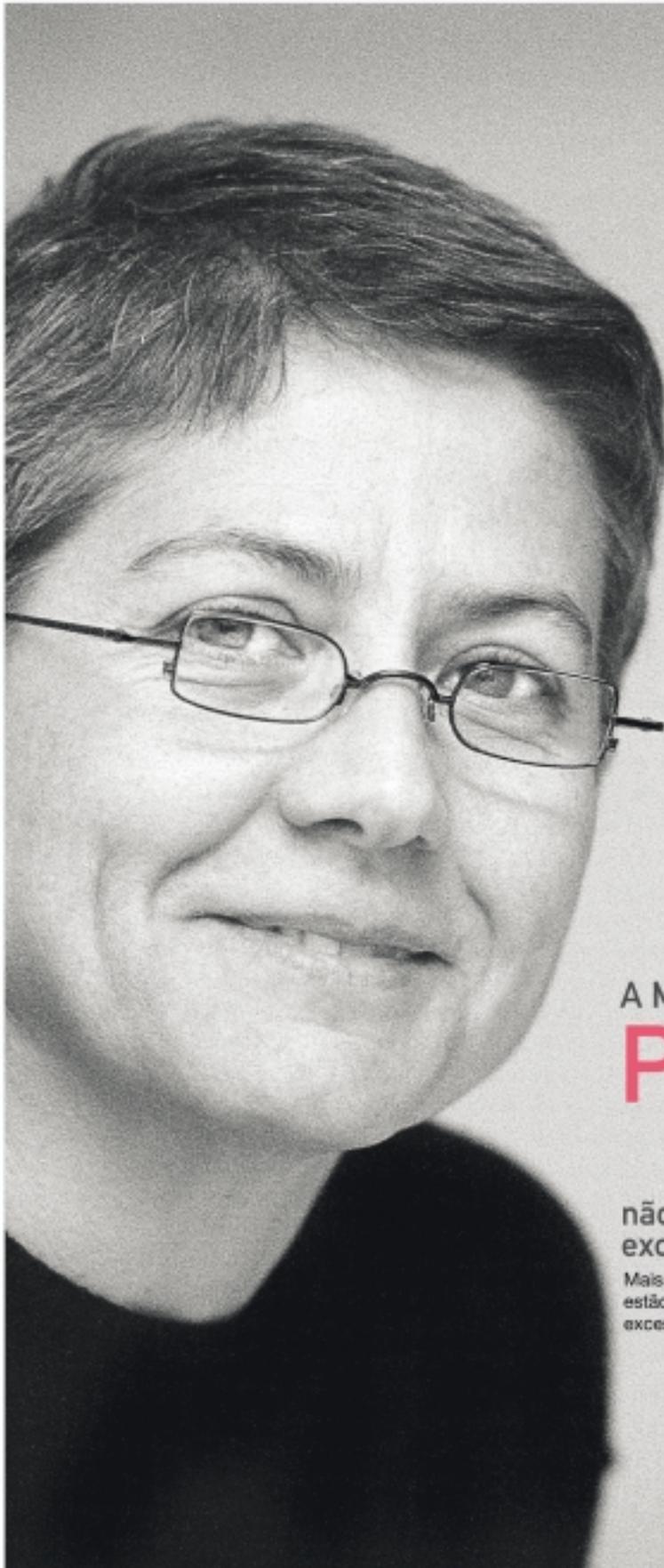
# Teresa Carvalho



Grupo de voluntárias do serviço de Apoio Domiciliário, um dos projectos mais importantes liderados por Teresa.

tural para a Terceira Idade, onde agora coordeno o Teatro”.

Depois de ter passado boa parte da vida a ajudar os outros a preencher o vazio do excesso de tempo, Teresa Carvalho não podia ter encontrado melhor maneira de preencher os seus novos dias.



A MUDANÇA É  
**POSITIVA**

**não promova o consumo  
excessivo de álcool**

Mais de 25% dos acidentes de trabalho  
estão relacionados com o consumo  
excessivo de álcool



# Oeiras Solidária: O Nosso Interesse Comum



Entrega de um Prémio de Mérito Social.  
Da esquerda para a direita: Joaquim Ferreira (Bristol-Myers Squibb), Presidente da C.M.O., João Martins, atleta paralímpico, Vereadora Ana Isabel Beça.

**Desde que foi apresentado publicamente em 12 de Setembro do ano passado, que o Programa Oeiras Solidária se tornou no interesse comum da Autarquia, das Empresas e das Instituições de Solidariedade Social, no sentido de, em conjunto, encontrarem respostas possíveis para os problemas sociais emergentes nos nossos dias.**



A Dra. Aline Bettencourt apresenta projecto da Associação Coração Amarelo (Delegação de Oeiras).



Bênção da viatura de 9 lugares, adquirida pela Associação de Surdos da Linha de Cascais com o apoio da Tetra Pak.

Essa sessão permitiu pela primeira vez colocar frente a frente as Instituições, que procuravam apoio para os seus projectos, e as empresas, que compareceram em bom número, após uma análise prévia desses projectos pela Divisão de Assuntos Sociais. Ficou, no fim, um compromisso: transformar um encontro quase informal, num protocolo de colaboração, que permitisse olhar a intervenção social de uma forma integrada e apoiada por toda a sociedade oeirense, e em particular pelas empresas que têm demonstrado crescente empenho e responsabilidade social.

No intercâmbio de ideias promovida pela Câmara Municipal de Oeiras, visando o contributo das empresas no desenho das formas de colaboração futuras, foram fixados, consensualmente, alguns objectivos estratégicos, que passam pelo combate aos fenómenos de exclusão social, pela promoção do desenvolvimento social, pela valorização dos recursos humanos nos grupos mais carenciados, no apoio a idosos, crianças e adolescentes em risco, a pessoas com deficiência e grupos em risco de exclusão ou em situação de desvantagem social.

Chegados ao texto definitivo em que assenta o nosso interesse comum, formalizado no passado dia 29 de Setembro, através de protocolo celebrado entre as empresas Bristol-Myers Squibb, Nestlé Portugal, S.A., MSFT, Lda (Subsidiária da Microsoft® Corporation), Sumolis, S.A., Tetra Pak Portugal S.A., Compuquali – GFI International, Mota-Engil, S.A., Ericsson Telecomunicações, Lda, Singer – Produtos Eléctricos, S.A., GE Consumer Finance – IFIC, S.A., Cadbury Adams – Produtos de Confeitaria, Lda, Mundicenter II – Gestão de Espaços Comerciais, S.A., GPD – Grupo Português de Saúde, Lda, Securitas – Serviços e Tecnologia de Segurança, S.A. e a CMO, são já muitos os projectos conjuntos em desenvolvimento, dos quais destacamos a Campanha de Prevenção do Consumo Excessivo de Álcool, apoiada pelo Grupo Sumol, o projecto NetSénior para a formação em informática de utentes de Centros de Dia e de Convívio, apoiado pela Compuquali, o Programa de Voluntariado Empresarial da CadburyAdams, que apoiará o Centro de Sagrada Família, a Cooperativa de S. Pedro, a Ajuda de Berço, o Programa de Apoio Social do Grupo General Electric, que apoiará a Casa do Parque, Associação “Os Francisquinhos” e outras instituições da Zona da Outurela/Portela e Alto dos Barrinhos, entre outros em fase de estudo e projecto.



**A família e a comunidade que nos rodeia são, naturalmente, as melhores vias para apoiar quem precisa de amparo no dia a dia, mas é sempre bom saber que a ajuda profissional também existe e é um direito que assiste a todos.**

**A este nível, o concelho de Oeiras oferece várias possibilidades.**

**P**ara muitas pessoas acontece que, por variadíssimas circunstâncias, a fase final da vida – aquela em que poderiam descansar e desfrutar dos prazeres a que não tiveram acesso enquanto precisaram de trabalhar e criar a família – é vivida com alguma solidão e sofrimento. Em muitos casos, as dificuldades são geradas pela perda de independência, seja ela

de origem económica ou de saúde. Nestes casos há que não ter medo de pedir ajuda, pois, mais do que uma necessidade, esta ajuda é um direito que todos temos e que está consagrado na Lei.

Quando existem situações, mais ou menos graves, de dependência física (ou mesmo psicológica), é necessário colmatar as inconveniências que essas depen-

dências acarretam, sob o risco de perda total da qualidade de vida. Tentando minorar os efeitos da solidão, da falta de auto-confiança e de capacidades para as pessoas se bastarem a elas próprias, algumas Instituições Privadas de Solidariedade Social (IPSS), como misericórdias, centros paroquiais ou associações, prestam importantes serviços de apoio que, juntamente com os

prestados por bombeiros voluntários e centros de apoio privados, ajudam a diminuir o sobre carregamento do sistema de saúde e protecção social, ao mesmo tempo que melhoram a vida das pessoas.

Com gestão particular, as IPSS são instituições tuteladas e subsidiadas pela Segurança Social, sendo estes subsídios atribuídos consoante o número de utentes, os seus rendimentos e as suas despesas. Embora tenham maior incidência na prestação de cuidados à população mais carenciada, estas instituições, existem para assistir a pessoas de todas as faixas etárias, sociais e económicas. E se compete ao Estado, tutelar, compartilhar e fiscalizar estas

instituições, a verdade é que as autarquias desempenham um papel bastante importante para o seu bom funcionamento, como acontece no caso do concelho de Oeiras, facultando espaços, ajuda económica, equipamentos, obras e eventuais subsídios.

Ao nível dos Cuidados Continuados, a assistência prestada pelas instituições divide-se, assim, em quatro tipos de valências diferentes: Centro de Convívio, Centro de Dia, Lar e Apoio Domiciliário. Em muitos casos estas quatro formas de prestar assistência existem de forma autónoma e independente, mas também pode dar-se o caso de todos estes serviços se complementarem numa só instituição.

Os centros de convívio existem para ajudar a combater o isolamento, são sítios onde as pessoas podem conviver e praticar actividades de lazer. Por seu turno, os centros de dia, prestam serviço a pessoas com um maior grau de dependência, fornecendo alimentação, serviços de transporte quando o utente não tem possibilidade de se deslocar pelos seus meios, actividades lúdicas e acompanhamento psicossocial e médico. Há ainda os lares sociais, especialmente indicados para pessoas em estado de elevada dependência, sem contexto familiar ou alguém que possa ajudar, que necessitem de um acompanhamento contínuo e intensivo.

O Apoio Domiciliário surge como um complemento à vida quotidiana de pessoas com necessidades especiais, que não se bastam a

si próprias e têm dificuldades a nível de mobilidade. Os serviços de Apoio Domiciliário passam um pouco por tudo, desde a ajuda na higiene pessoal, a serviços de alimentação, pequenas limpezas na habitação, vigilância e administração de medicação, lavagem e cuidados com o vestuário e a louça, acompanhamento em diligências ao exterior (como consultas médicas), pagamento de despesas e compras, companhia em passeios recreativos, entre outro tipo de serviços. O tipo de apoio prestado depende directamente das especificidades de cada caso, que vão de uma dependência e isolamentos quase totais, a casos menos graves em que o utente até tem acompa-

## *cuidados continuados*



nhamento familiar mas necessita de ajuda ao nível da higiene pessoal, por exemplo.

### Uma manhã na vida de uma Instituição

Para melhor perceber como funciona este tipo de apoio, acompanhámos uma manhã de trabalho das assistentes do serviço de Apoio Domiciliário da Associação de Apoio a Idosos e Deficientes de

tualmente, conta com seis profissionais na área do apoio ao domicílio. Teresa, Graciete e Fátima são três dessas profissionais e foi com elas que passámos uma manhã.

A primeira visita realizou-se a casa de João, de 37 anos, que padece de paralisia cerebral desde que nasceu. João vive com a mãe num andar sem elevador, com todas as dificuldades que isso acarreta para alguém com dificuldades



Oeiras (AAIDO), tendo como guia a responsável pela coordenação do serviço, Sibila Pereira. Contrariamente à grande maioria das associações e centros que presta este tipo de serviço, a AAIDO não trabalha em regime de voluntariado. Inicialmente até o faziam, mas, desde que em 1992, foi convidada pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional a fazer um curso de formação a ajudantes domiciliários, a associação profissionalizou esta área e, ac-

motoras. Os serviços prestados por Teresa, são, portanto, preciosos para o dia-a-dia desta família. São, essencialmente, ajudas nas tarefas de higiene pessoal e deslocação de João, especialmente as movimentações da cama para a cadeira de rodas, onde se faz transportar. E são ajudas preciosas. A tarefa não é fácil, mas a boa disposição de João é contagiante e ajuda sempre: “É a segunda vez que venho a casa do João, mas parece que nos co-

*nhecemos há muito tempo”, explica-nos Teresa, que trabalha nesta área há pouco tempo, desde que concluiu um curso de Apoio à Família e à Comunidade. E em boa hora o fez, porque, como nos confidência “Realmente, só nesta altura da minha vida é que descobri a minha verdadeira vocação”.*

A paragem seguinte é em casa de Felisbela, de 80 anos, que vive sozinha e conta com a ajuda de Graciete e Fátima para a auxiliarem na higiene pessoal e noutras tarefas mais íntimas, pois para os afazeres domésticos, Felisbela conta com a ajuda de uma empregada. O caso de Felisbela é um dos que mais beneficiou com as alterações ao sistema de prestação de serviço domiciliário na AAIDO. No início este serviço baseava-se num regime rotativo, em que todas as assistentes domiciliárias prestavam todo o tipo de serviços em casa dos utentes. O que acontecia era que, por vezes, geravam-se incompatibilidades, pelo que se optou por um sistema em que os utentes são sempre assistidos pelas mesmas pessoas. Desta forma, estão salvaguardadas as possibilidades de se criarem laços de confiança e amizade. “A pessoa está na sua casa e tem de ser respeitada por estar no seu espaço e a assistente que vai a casa, normalmente não se limita a prestar serviços de higiene, ela é, também, um pouco psicóloga e ouve as queixas da família.”, explica-nos Sibila Pereira.

Maria Nunes, de 101 anos, que não toma qualquer tipo de medicação e gosta de recitar poemas,

vive com a família, mas conta com a ajuda das assistentes domiciliárias para questões respeitantes à higiene pessoal e ajuda nas deslocações dentro de casa. Este é um daqueles casos em que o Apoio Domiciliário vem reforçar a qualidade de vida, não só da pessoa que dele precisa, mas também de toda a família que, assim, não necessita de abdicar da sua vida normal.

Por sua vez, Laura vive sozinha. Não necessita de uma assistência tão grande como alguns dos outros utentes, mas não dispensa a companhia de Teresa para uns passeios pela vizinhança. Uma visita ao jardim e uma conversa no café são muito agradáveis e ajudam a manter o espírito tranquilo. Pequenos gestos que fazem toda a diferença e que são preciosos para manter o equilíbrio emocional. Aliás, esta é uma das grandes recompen-

sas de quem exerce este tipo de trabalho – contribuir para a felicidade alheia. Mas, apesar de ser um serviço muito rico em termos pessoais e humanos, “*Não é fácil e há pessoas que desistem quando se apercebem de que serviço se trata*”, conta-nos Sibila Pereira que considera o apoio prestado extremamente necessário. Na sua opinião “*perdeu-se um bocadinho aquela ideia antiga de que os mais velhos são os anciãos. As pessoas eram consultadas e respeitadas, agora as pessoas são velhas e atrapalham a nossa vida*”. No fundo, trata-se de um dos efeitos causados pelas alterações familiares, em que as famílias deixaram de ser grandes e incluírem na mesma casa pais, filhos, avós e tios, para evoluírem para famílias nucleares em que as pessoas se encontram cada vez mais sozinhas.



Com a aproximação da hora do almoço, é tempo de começar a distribuição das refeições. As assistentes deslocam-se na carrinha até à casa dos utentes para continuar o seu serviço. “*Estes serviços são cada vez mais necessários. O apoio domiciliário é um apoio de futuro, porque as pessoas cada vez querem ficar mais em casa, as famílias não podem dar assistência e os lares devem servir só quando a pessoa não se baste mesmo a si própria e não tenha ninguém. Deve ser o último recurso e não o primeiro*”, remata Sibila com uma crítica às políticas sociais que impedem as associações de prestarem um serviço totalmente adequado às necessidades dos utentes: “*é preciso que exista, um apoio domiciliário adequado. E esse não existe. Quem o faz melhor são as empresas privadas, que actuam 24 horas por dia. A Associação presta assistência das 9h às 17h e o apoio complementar é feito [eventualmente] pelos funcionários em regime particular*”.

## Enquadramento legal

Em 2003, foi aprovado o Decreto-Lei n.º 281/2003, dotando o sector dos cuidados continuados de legislação própria, em articulação com as redes de cuidados de saúde. Segundo este decreto-lei, entende-se por Cuidados Continuados de Saúde, “*os cuidados de saúde prestados a cidadãos com perda de funcionalidade ou em situação de dependência, em qualquer idade, que se encontrem afectados na estrutura anatómica ou nas funções psicológica ou fisiológica, com limitação acentuada na possibilidade de tratamento curativo de curta duração, susceptível de correcção, compensação ou manutenção e que necessite de cuidados complementares e*

*interdisciplinares de saúde, de longa duração*”.

Posto isto, o diploma acima citado tem em vista a criação de uma rede de cuidados continuados de saúde, constituída por todas as entidades públicas, sociais e privadas, habilitadas à prestação de cuidados de saúde destinados a promover, restaurar e manter a qualidade de vida dos cidadãos com necessidades especiais. A criação desta rede pretende tornar possível a manutenção e melhoramentos na articulação com as famílias e a comunidade em geral, no que diz respeito ao apoio de cidadãos com dificuldades, de qualquer natureza (física, psicológica, económica).

## Instituições Privadas de Solidariedade Social de Oeiras

**APOIO – Associação de Solidariedade Social (Algés/Outurela) – Tel. 21 4120257**

**Apoio domiciliário:** serviço de refeições, tratamento de vestuário, higiene pessoal e conforto, acompanhamento a diligências externas higiene, administração dos medicamentos e outros cuidados de saúde continuados e apoio psicossocial.

**Centro de dia:** apoio psicossocial, serviço de refeições, tratamento de roupas, transporte para o centro de dia, higiene pessoal, realização de diligências externas e diversas actividades.

**Associação de assistência a Idosos e Deficientes de Oeiras Tel. 21 4414879**

**Apoio domiciliário:** refeições, lavandaria, higiene pessoal, compras, higiene da habitação, acompanhamento nas saídas ao exterior, outras a serem definidas pela instituição e analisadas caso a caso.

**Centro de dia:** actividades ocupacionais ou físicas e passeios diversos. Pequeno-almoço, almoço e lanche.

**Associação Médica de Gerontologia Social (Algés e Dafundo) Tel. 21 4102354**

**Apoio domiciliário:** alimentação, apoio nas refeições no domicílio, higiene pessoal, higiene da habitação, tratamento de roupas, acompanhamento em saídas ao exterior, visitas de assistente social e voluntários, incentivando os utentes a participar em actividades da comunidade.

**Associação de Moradores do Bairro 25 de Abril (Linda-a-Velha) Tel. 21 4155560**

**Apoio domiciliário:** higiene pessoal, alimentação, lavagem de roupa, compras, pequenas diligências e apoio social.

**Centro de dia:** entrega e recolha dos utentes, administração da medicação, refeições, lavagem de roupa, ginástica geriátrica, entre outras actividades.

**Centro Comunitário Paroquial Nossa Senhora das Dores (Laveiras/Caxias) – Tel. 21 4424539**

**Apoio domiciliário:** refeições, higiene pessoal, higiene habitacional, tratamento de roupa.

**Centro de dia:** refeições (lanche a almoço), lavandaria, cabeleireiro e tratamento de pés.

**O Centro Social Paroquial de Oeiras – Tel. 21 4406940**

**Apoio domiciliário:** refeições (pequeno-almoço, almoço e lanche), higiene pessoal, higiene habitacional.

**Lar e centro de dia no Bairro da Figueirinha:** gabinete jurídico, um gabinete médico com salas para o exercício de enfermagem, ginástica e de fisioterapia, um salão polivalente e uma capela mortuária.

**Centro Social e Paroquial de Barcarena Tel. 21 4387250**

**Apoio domiciliário:** higiene pessoal, higiene da habitação, alimentação e de tratamento de roupas.

**Centro de convívio, residência para pessoas idosas, centro de dia:** almoço e lanche, outras actividades.

**Centro Social e Paroquial S. Miguel de Queijas Tel. 21 4254100**

**Apoio domiciliário:** alimentação, higiene pessoal.

**Centro de dia:** bailes, festas de aniversário, grupo de Teatro, aulas de artes decorativas, passeios.

**Centro Social e Paroquial Nossa Senhora do Cabo (Linda-a-Velha) – Tel. 21 4144582**

**Lar e centro de dia:** cuidados de higiene, cuidados médicos, cabeleireiro, pedicure, refeições diárias, Ginástica, Passeios, ateliers de trabalhos manuais, convívio e outras actividades ocasionais.

**Centro Social Senhor Jesus dos Aflitos (Cruz Quebrada) Tel. 21 4197377**

**Apoio domiciliário:** refeições diárias, higiene pessoal, higiene da habitação, tratamento de roupas, acompanhamento de consultas, visitas de conforto e apoio pessoal prestadas por um conjunto de voluntários, cabeleireiro ao domicílio, ajudas em farmácia, distribuição de cabaz de alimentos.

**Centro de dia:** almoços e convívio diários com várias actividades: Teatro, Música, Jogos, Ginástica/aulas de movimento, passeios, bailes.

**Centro de Dia de Algés da Obra Social Madre Maria Clara (Algés) – Tel. 21 4115250**

**Apoio domiciliário:** higiene pessoal e da casa, arranjo de roupas e outras tarefas que sejam necessárias.

**Lar e centro de dia:** actividades como a pintura, o coral, a ginástica, a música, passeios, entre outras actividades.

**Santa Casa da Misericórdia de Paço de Arcos Tel. 21 4228692**

**Apoio domiciliário:** alimentação, higiene pessoal e tratamento de roupas.

**Centro Social e Paroquial de São Romão de Carnaxide Tel. 21 4246110**

**Centro de dia:** atelier de beleza, ginástica, trabalhos manuais, catequese, alfabetização, música, culinária, passeios, cinema, informática, teatro e artes decorativas, leitura e jogos.



**Um dos problemas de saúde mais comuns da era moderna, a depressão, chega cada vez mais a toda as faixas da população. Homens, mulheres e crianças são afectados em todo o mundo, sendo que a faixa da Terceira Idade é uma das de maior risco. O que muitas pessoas não sabem é que a Depressão é uma doença possível de ser tratada.**

**O**s factos são inequívocos – as estatísticas mais recentes indicam que cerca de cinco por cento da população mundial sofre de Depressão. São, portanto, milhões de pessoas, maioritariamente mulheres, a sofrer de um mal que em muitos casos não é sequer admitido pelo próprio doente ou pelos que o rodeiam. Muitas vezes confundida com tristeza, mau feitio ou angústia, a

# depressão

Depressão pode tornar-se crónica, se se prolongar no tempo sem ser tratada, e provoca um sofrimento interior tão grande que leva a pessoa a isolar-se e a ter tendência para se sentir profundamente incompreendida e abandonada.

Entre as causas mais comuns da Depressão estão factores sociais relacionados com a solidão ou o empobrecimento. Dificuldades económicas, situação de reforma, factores familiares, luto, separação da família, estar longe de casa, factores ligados ao es-

tado de saúde, perda da integridade física, lesões graves e doenças crónicas debilitantes ou incapacitantes, são exemplos que podem despoletar a Depressão, sendo que quando estas situações acontecem a pessoas com alguma predisposição, a doença instala-se mais facilmente.

É, portanto, fácil perceber porque é que a faixa etária da Terceira Idade é uma das de maior risco e porque é que, numa edição de

uma recaída em relação a problemas do passado que tenham ficado mal resolvidos. Seja como for, o importante é reconhecer estas perturbações para que se possa iniciar, o mais rapidamente possível, uma terapêutica adequada.

Um outro grupo de maior risco para a Depressão é o das mulheres na fase da menopausa. Em muitos casos, este período da vida afigura-se como o final de um ciclo

de vitalidade e o início da estagnação. Com a perda das capacidades reprodutoras, muitas mulheres encaram o futuro com muito pessimismo e insegurança. Também a diminuição da actividade da tiróide, uma glândula que regula importantes funções fisiológicas, contribui para um processo depressivo. O que muitas vezes acontece é que este período da Menopausa não é devidamente preparado e acompanhado acabando por terminar com algumas “falhas” por resolver. Mais tarde, com o surgimento de algumas das situações anteriormente referidas, como a reforma profissional, por exemplo, todas as fragilidades vêm ao de cima.

Mas vencer a Depressão é uma tarefa perfeitamente possível, bastando para isso que os sintomas sejam diagnosticados e sendo que o primeiro passo para tal é o reconhecimento desses sintomas

**Vencer a Depressão é uma tarefa perfeitamente possível, bastando para isso que os sintomas sejam diagnosticados e sendo que o primeiro passo para tal é o reconhecimento desses sintomas pelo próprio doente.**

dicada ao Apoio Domiciliário e Cuidados Continuados, não podíamos deixar de abordar este assunto. De facto, a circunstâncias que levam uma pessoa a perder autonomia ou a vida activa, acontecem, na maioria dos casos, depois da meia idade. É nesta altura que o isolamento social e os problemas de saúde acontecem com mais frequência. Em consequência, é frequente surgirem sensações de inutilidade, falta de expectativas, solidão, desorientação, insónia, pessimismo ou mesmo perdas de memória. Há também casos em que a Depressão se instala sem razão aparente, o que não significa que elas não existam, por vezes pode ser



pelo próprio doente. Um reconhecimento desprovido de preconceito, vergonha ou medo, pois afinal trata-se de uma doença como tantas outras.

Apesar de ser conhecida desde a antiguidade, só no início do século passado, o surgimento de novas técnicas para o estudo do cérebro, permitiram que novas disciplinas actuassem sobre a Depressão. Através dos estudos feitos em Neuropsicologia e Neurobiologia, percebeu-se que a Depressão é acompanhada de algumas alterações biológicas e que, portanto, é possível de ser tratada eficazmente com fármacos. Assim, sempre que sejam detectados sintomas, a primeira coisa a fazer é dirigir-se ao médico de família que, consoante o diagnóstico encaminhará a pessoa para uma especialista. Depois de estar perfeitamente enquadrado com o processo, ou seja, na posse de todos os dados do paciente, o médico prescreve o tratamento. Em muitos casos o tratamento passa por associar psicoterapias com psicofármacos e tem uma duração mínima de três meses.

Mas prevenir ou ajudar a curar sintomas depressivos, está muito mais ao alcance de todos nós do que pode parecer. Fazendo um esforço para preencher os dias de forma saudável e positiva, é meio caminho andado, tanto para ajudar a cura como para prevenir. Actividades como andar a pé, ir a um espectáculo, a um parque ou a um museu, assistir a um acontecimento desportivo ou praticar desporto, viajar, ir a uma festa, falar sozinho, fazer um puzzle ou palavras cruzadas,

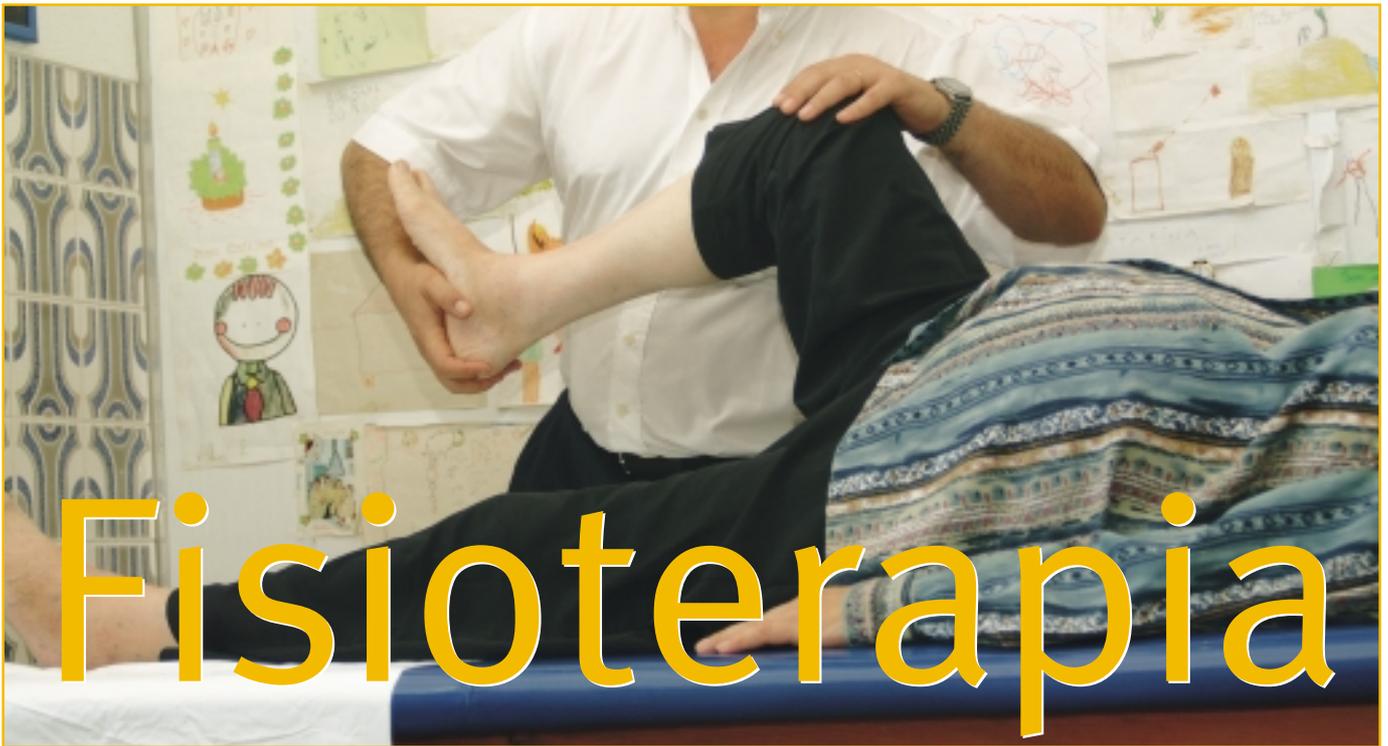
### Alguns conselhos úteis para viver com um deprimido

**Para ajudar quem sofre de depressão a reencontrar a confiança em si próprio e a não ficar passivo, amigos e familiares podem pôr em prática algumas regras:**

- Mal note que uma pessoa querida tem qualquer problema tente fazer com que essa pessoa lhe descreva o estado de alma em que se encontra;
- Se achar que o problema é mais sério do que simples cansaço ou desânimo, faça os possíveis por convencer a pessoa a consultar um médico;
- Depois de diagnosticada a depressão, é importante fazer compreender ao doente que os medicamentos não têm um efeito imediato, mas que é preciso esperar pelo menos duas ou três semanas até se obterem os primeiros benefícios. É, sobretudo, necessário encorajá-lo a não abandonar o tratamento devido ao desconforto eventualmente provocado;
- Colaborar com o médico para o êxito da terapêutica pode ser útil. De facto, frequentemente o doente não tem sequer a capacidade de concentração necessária para seguir as suas indicações;
- É preciso ter paciência com o doente e compreender que o seu comportamento não é voluntário. É conveniente estimulá-lo a não permanecer inactivo, a cultivar interesses, sem se admirar que este não se mostre entusiasmado.

ocupar-se de animais, fotografar, meditar, tocar um instrumento, coleccionar qualquer coisa, estar com amigos, brincar com os netos ou com as crianças da família, fazer jardinagem, bricolage ou trabalhos domésticos, desenhar, pintar, ou simplesmente olhar para o céu, o mar e as árvores, sonhar, chorar e rir, implicam uma energia tão positiva que se tornam excelentes armas para vencer a Depressão. Essencialmente, é importante programar os dias com tarefas simples, mas que ajudem a en-

frentar melhor o dia, como ir ao cabeleireiro ou sair para comprar o jornal logo pela manhã. Nas horas do meio dia, as mais soalheiras, aproveite para passear ao ar livre, pois a luz afasta o mau humor. É uma altura excelente para contemplar o rio ou para ir ao jardim observar as crianças. Pode aproveitar estas ocasiões para por a leitura ou o croché em dia. Por fim, ao final do dia, habitue-se a deitar-se sempre à mesma hora para que o organismo crie um ritmo e consiga descansar melhor.



# Fisioterapia

**Uma das grandes conquistas dos tempos modernos, proporcionados em grande escala pelos avanços da Medicina, é o aumento da esperança de vida. Mas viver mais anos não basta – há que vivê-los bem, com qualidade e prazer. Por isso mesmo, e também porque há doenças que têm ganho maior expressão com o progresso, a Fisioterapia desempenha um papel cada vez mais fundamental.**

**U**ma das consequências da fantástica evolução que, tanto ao nível social, como político e científico, tem vindo a decorrer no último século, é o aumento da esperança de vida. Com todas as tecnologias que foram surgindo e com novos conceitos sociais, as pessoas passaram a ter melhor

alimentação, melhores condições de trabalho, melhor saúde e, consequentemente, mais anos de vida. Conquistadas estas condições, é agora necessário fornecer às pessoas, meios para que possam usufruir em pleno desse tempo conquistado.

A verdade, é que a longevidade implica uma maior confrontação

com todas as modificações que decorrem nos diferentes sistemas do organismo, pois à medida que os anos vão passando, as capacidades funcionais vão diminuindo e a saúde e qualidade de vida da pessoa são, obrigatoriamente, atingidas. O aumento de doenças e de incapacidades estão, assim, implícitas na longevidade.

Entre os 55 e os 60 anos, há um desgaste ósseo natural que, juntamente com a má alimentação e a falta de exercício, provoca lesões próprias da idade como Artrozes, Raquelgias da coluna e Disfunções Musculares.

No caso das mulheres, que sofrem uma grande desmineralização óssea, os problemas mais comuns são os osteoarticulares, com dores nas articulações e deformação das mesmas. Já os homens, porque tradicionalmente fazem maiores esforços físicos e

fumam mais, têm mais tendência para as lesões ósseas e lesões das vias respiratórias, o que, conseqüentemente, provoca as doenças cardiovasculares.

Depois, como nos explica o fisioterapeuta Manuel José Laje, do Centro de Fisioterapia e Recuperação Cefisire, “para além das comuns doenças chamadas “da terceira idade”, temos ainda as doenças resultantes de acidentes vasculares cerebrais, que são doenças altamente incapacitantes, das mais incapacitantes que se pode ter e que surgem cada vez mais cedo”. Estes acidentes são, normalmente, causados por problemas de hipertensão arterial, stress, má alimentação e falta de exercício.

Associada a todos estes factores, a Depressão, embora seja do foro

psicológico, tem sérias repercussões no aspecto físico e é, nos dias de hoje, uma importante causa de lesão do organismo. Como nos diz Manuel José Laje, “a solidão arrasta comportamentos depressivos que vão actuar sobre os músculos, originando contracturas e falta de irrigação venosa”. De facto, a Depressão leva à inactividade e actualmente já há estudos que evidenciam que a inércia causa muitas das perdas funcionais atribuídas ao envelhecimento.

Em todos estes casos, a Fisioterapia pode desempenhar um papel importantíssimo para a recuperação ou manutenção da qualidade de vida das pessoas, quer seja pela sua acção curativa quer seja pelas possibilidades que oferece na sua acção preventiva.

Nos casos em que a pessoa já sofreu uma ou mais lesões no organismo, a Fisioterapia é um meio eficaz na tentativa de recuperação de determinadas funções e, especialmente, é um excelente recurso para tirar o mais possível a dor - o grande problema das doenças osteoarticulares e musculares. Como explica Manuel José Laje, “a dor é altamente incapacitante, condiciona muito a vida e leva à Depressão. Depois, é como uma bola de neve – quanto mais depressiva a pessoa está,

menos se mexe, como se mexe pouco entra em tensão muscular e, às duas por três, deixa mesmo de se mexer”.

Por outro lado, a Fisioterapia proporciona grandes possibilidades de recuperação em certas doenças, mas em todos os casos a ajuda do doente é imprescindível. Neste ponto, o papel do fisioterapeuta é importantíssimo e vai muito além da simples aplicação das técnicas e aparelhagens – cada vez mais, o fisio-



terapeuta deve apoiar o paciente do ponto de vista psicológico. Numa perspectiva preventiva, que desempenha uma papel cada vez mais importante, a Fisioterapia permite à pessoa adquirir e interiorizar importantes conhecimentos sobre o seu corpo e respectivo processo de envelhecimento, assim como sobre o movimento e sua importância na prevenção de incapacidades funcionais, permitindo que cada um possa ter o mínimo de controle sobre a sua própria saúde e bem estar.



## Mandamentos para o dia-a-dia

Para além dos exercícios anteriormente referidos e para os quais o concelho de Oeiras tem óptimos equipamentos, há ainda cuidados que pode ter no seu quotidiano para evitar determinadas lesões no organismo:

- Não fazer esforço físico para o qual não se está habituado;
- Sempre que se sofra da coluna deve dormir-se em colchões ortopédicos;
- Não se dobrar com os joelhos esticados;
- Em termos de alimentação consumir em abundância leite e derivados, legumes e água e evitar gorduras, açúcares e sal;
- Utilizar calçado confortável como sapatilhas de desporto, sapatos rasos ou com salto em cunha e sandálias;
- Não fazer caminhadas com chinelos ou saltos altos;
- Quando se estiver a fazer uma tarefa sentado, levantar-se pelo menos de duas em duas horas para dar alguns passos.

Neste contexto, os exercícios terapêuticos a realizar em Fisioterapia podem incluir actividades aeróbias, treino postural, exercícios de fortalecimento e exercícios de alongamentos. Fora do centro de fisioterapia, actividades como caminhar meia hora por dia, bem calçado, Hidroginástica e Natação, são excelentes desde que feitos com conta, peso e medida. Se, juntamente com a prática destes exercícios, tiver um regime alimentar cuidado, em que abundem o leite e derivados e escasseiem as gorduras, o sal e os açúcares, certamente está no bom caminho para que a sua qualidade de vida se mantenha à medida que os anos vão passando.

Esta vertente educativa da Fisioterapia pode, ainda, incentivar a pessoa a fazer exercício de uma forma adequada aos objectivos físicos e aos meios físico e social em que está inserido.

Está provado que a prática regular de exercício nos adultos seniores, contribui para a melhoria do seu estado de saúde, diminuindo a dependência, a ociosidade e favorecendo a socialização – uma fórmula muito eficaz para melhorar a qualidade de vida. Isto porque o exercício físico leva ao aumento da força muscular e da flexibilidade e à manutenção de um bom equilíbrio. Alguns estudos efectuados nesta área indicam que os indivíduos fisicamente activos gozam de melhor saúde e que a actividade física está associada a boa saúde mental, bom humor, menor depressão e ansiedade e melhor sensação de bem-estar.



**peessoas**



**poetas**



*Damos*

**VIDA AOS SONHOS**

**património**



**inovação**



**Oeiras, um concelho por companhia**  
Marca o ritmo

# Ruy de Carvalho

**Com cinquenta e oito anos de carreira como profissional, aos quais se adicionam mais cinco como amador, Ruy de Carvalho é um dos mais conceituados actores portugueses e a humildade com que fala de si amplifica ainda mais o mito em que já se tornou.**

**Recentemente Oeiras homenageou-o atribuindo o seu nome ao auditório do Centro Cívico de Carnaxide, um agradecimento que o actor encara como reconhecimento pelo serviço que presta ao público português desde os 15 anos.**

**A** pesar de ter nascido em Lisboa, perto do Castelo de São Jorge, a vida de Ruy de Carvalho desde cedo se repartiu por diversos outros sítios. O pai era oficial do exército e foi destacado para África quando Ruy tinha apenas dois anos. Voltou para Portugal quatro anos depois e a família assentou arraiais em Évora, mudando-se para a Covilhã logo de seguida, local onde fez a instrução primária.

Os primeiros contactos com a arte de representar aconteceram cedo, pois tinha dois irmãos actores, “nem me lembro de quando comecei a ir ao teatro, quando é que muitos daqueles nomes grandes do teatro português me foram conhecendo e andaram comigo ao colo, ou até me viram, alguns, dentro da barriga da minha mãe”. É de uma forma muito funcional que o actor encara a sua profissão. Para Ruy de Carvalho, ao representar os artistas prestam um serviço à sociedade, ao seu pú-

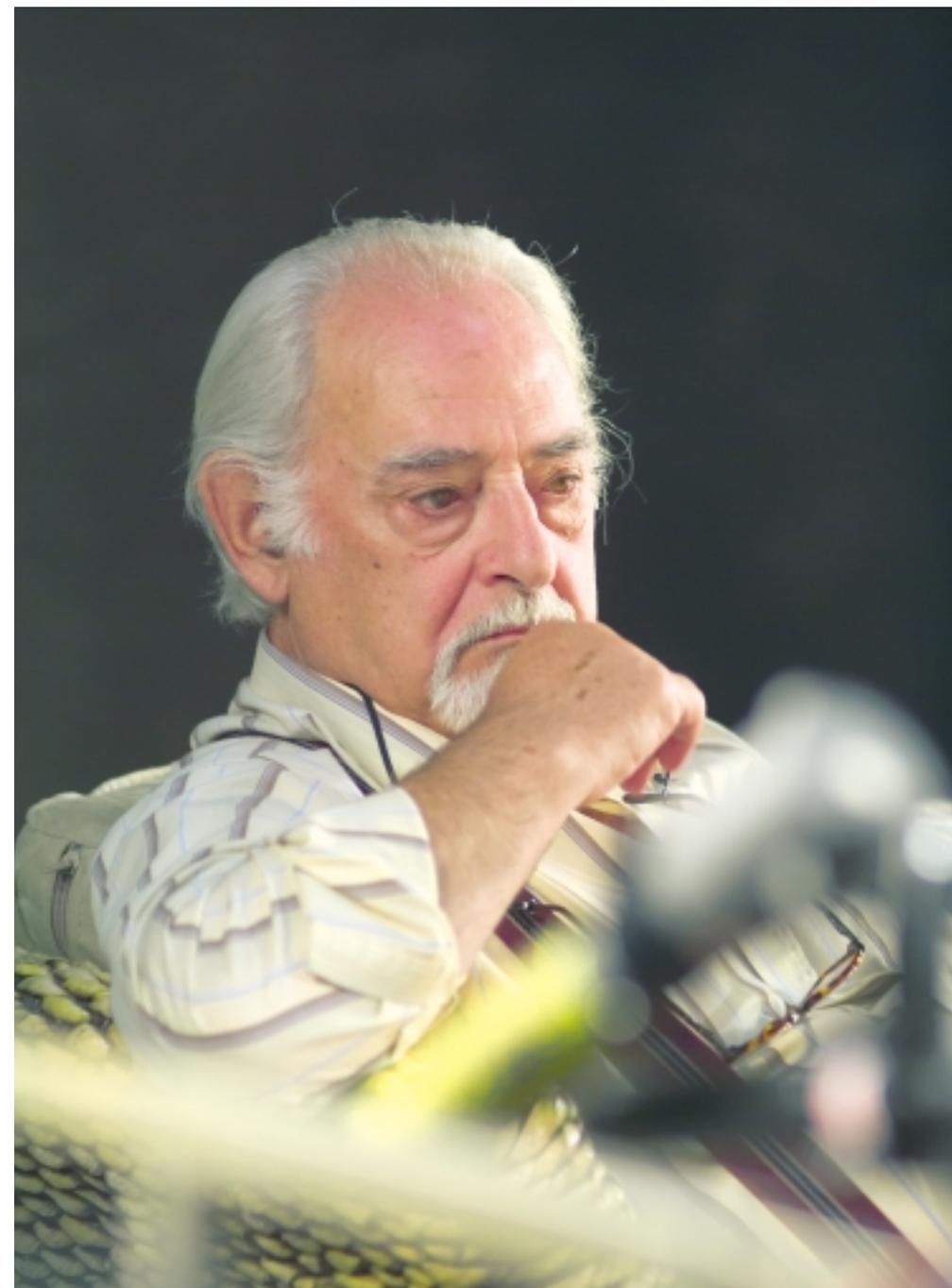
blico, embora em Portugal isso não seja encarado assim, nem pelos receptores nem pelas entidades responsáveis que tutelam a área cultural. “Julgo que tenho uma vida igual aos outros cidadãos portugueses, sou um ser-

**“Acho que a minha arte é uma arte de serviço, em que se servem os nossos semelhantes, com a maior beleza que pudermos, com os melhores conteúdos que tivermos.”**

vidor deles, porque trabalho no teatro. Acho que a minha arte é uma arte de serviço, em que se servem os nossos semelhantes, com a maior beleza que pudermos, com os melhores conteúdos que tivermos. E dentro das possibilidades que nos vão dando, que não são muitas”.

O actor tem uma paixão por todas as formas de arte, desde a música à literatura (embora actualmente não tenha muito tempo para ler), passando pelo bailado e, claro, a representação. “A minha mãe era pianista, quis-me ensinar mas eu era teimoso, não quis aprender solfejo e a minha mãe disse-me “Sem solfejo, não tocas piano” e portanto, hoje não toco piano mas torço a orelha, mas essa não toca porque não tem música”.

Embora não lhe tivesse sido difícil sentir-se atraído pela representação, porque não sabia se tinha capacidades e as qualidades necessárias para entrar nesse mundo fez o curso do Conservatório Nacional, onde descobriu que tinha “jeito”. Uma das coisas que o atraí mais na profissão é a possibilidade de poder ser diversas pessoas, com diversas actividades. “Eu já fui médico, já fui padre, até já fui miserável, que não é uma profissão mas é uma situação da vida, fui estas coisas



todas. Tenho experimentado o gozo de ser isso tudo, algumas coisas até fiquei a saber, tomei algum conhecimento sobre, houve alguns papéis para os quais tive de ter preparação para fazer”. Nunca conseguiu deixar de pensar, no entanto, que também teria gostado de ser médico,

“no fundo lá está o serviço aos outros (...) Se pudesse ser actor e médico não me importava nada”.

Talvez por ter uma grande necessidade de contactar com as pessoas, e de servi-las até, tenha aceite o convite para ser presidente do Conselho Nacional para

a Política da Terceira Idade, há alguns anos. “Esse prazer foi-me dado porque quando me escolheram pensaram na minha imagem de idoso e a minha imagem de actor. (...) os rapazes e as raparigas do meu tempo tiveram muita facilidade em contactar comigo, porque eu também sabia o que são as dificuldades dos mais velhos, ou dos mais idosos. Eu realmente não gosto de dizer velhos, porque não há velhos, o que está velho é o corpo, por dentro há muita juventude”.

A grande mistificação da figura do actor e a curiosidade das pessoas em relação à forma como vêm os artistas ainda é uma realidade. Ruy nunca se sentiu grandemente invadido na sua vida íntima, exceptuando alguns jornalistas que, ironiza, “são uma simpatia”, mas ainda há gente que pensa que a vida de um actor é muito diferente do comum, “pensam que não comemos bacalhau com batatas, mas comemos. E comemos feijão, cozido à portuguesa, de tudo, somos normalíssimos. Nascemos e morremos todos da mesma maneira, não ao mesmo tempo mas da mesma maneira, e vamos todos deitados que é para descansar”, graceja. Se por um lado há uma grande curiosidade, por outro, considera o actor, os artistas são um pouco injustiçados, “há muito desinteresse pela história da nossa profissão e pela história dos nossos colegas”. Os actores e as actrizes ainda sofrem do estigma de boémios e fazem-se grandes generalizações quanto à falta de seriedade da profissão, “Não somos todos uns corruptos, e sobretudo

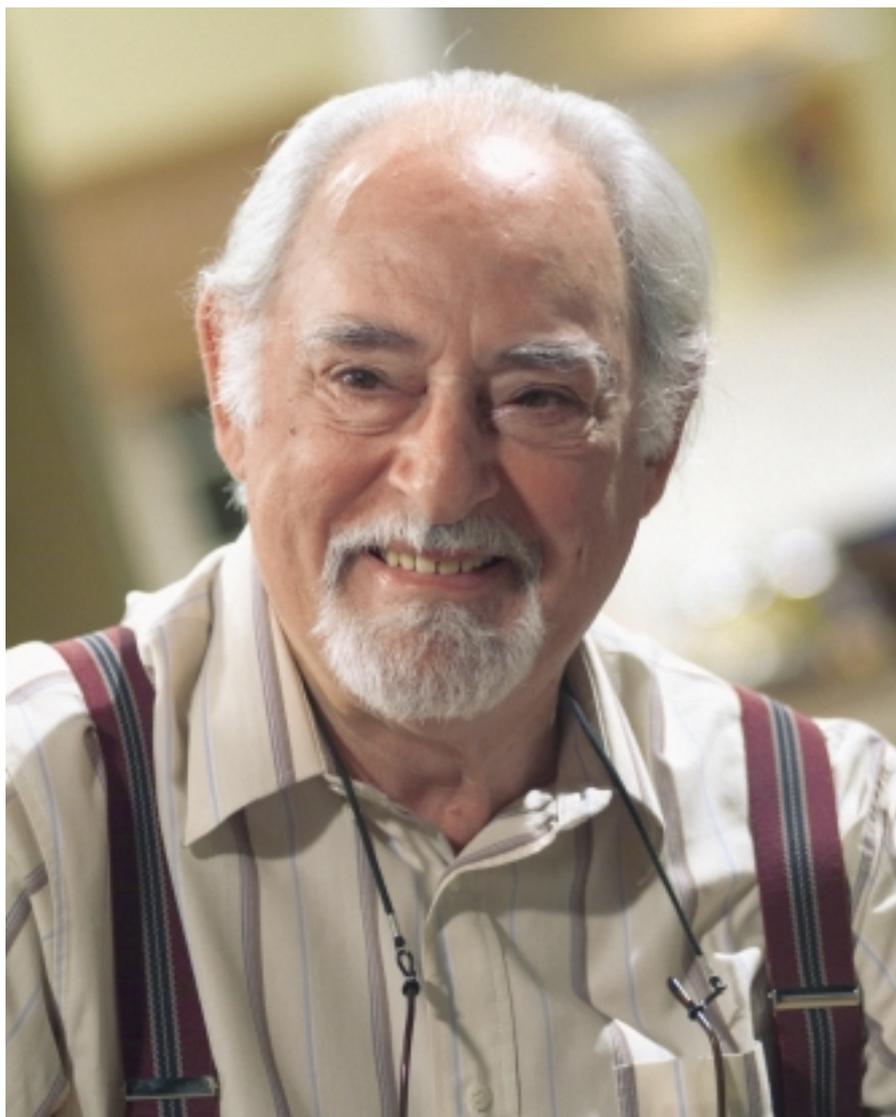
viemos para isto para representar, não para a montra. A montra é uma coisa que interessa ao patrão, não a nós. (...) Há muitos que vêm para a montra, mas há muitos que desistem. Conheci casos da montra, e do ir ver as

económica e pessoal de quem faz da arte a sua profissão, “As pessoas às vezes é que julgam que não, mas nós não inventamos nada daquilo que fazemos, temos que estudar e trabalhar, é uma vida com exigências muito gran-

para o meio das pessoas que fazem cultura em Portugal, que ande com eles, que os conheça, os compreenda e que tire o casaco para fazer a cultura avançar... A cultura não é só a elite, a cultura é tudo, desde o bordado de bilros. Um ministro da cultura tem que saber isso tudo, tem que estar ao pé das pessoas, não pode estar lá em cima no gabinete. Para quê? Lá não é útil, ele tem é que saber o sofrimento que as pessoas passam para construir, para fazer, para estar”.

De todos os actores com quem contracenou não gosta de destacar nenhum com quem mais tenha gostado de partilhar o palco, ou a tela, mas não nega as saudades que tem de nomes como Varela Silva e Curado Ribeiro, e mesmo de outros que já partiram há mais tempo como Vasco Santana, António Silva e João Villaret. Quanto àqueles com quem ainda gostaria de contracenar, “todos os novos (...) para sentir aquela juventude, aquela reciclagem que eles trazem, aquele sonho, aquele caos, porque eles vêm cheios de caos, não é... E eu poder dar-lhes a experiência que tenho, ajudá-los (...) Os outros já representei com quase todos”.

Todas as vertentes de representação têm os seus prós e contras, mas para Ruy de Carvalho, o carinho especial que tem pelo teatro não o deixa esquecer que é o palco que sofre maiores necessidades nos dias que correm. “Embora tenha gente muito boa e de muita qualidade a fazê-lo, somos poucos e o nosso povo tem pouco interesse em ir, acha caro”. E a solução nem é muito difícil de encontrar,



meninas, que depois mudaram, e foram grandes profissionais”. Na opinião do actor, tanto por parte do público receptor como dos políticos responsáveis pela área há uma subvalorização do artista, o que se repercute na vida

des (...) lá fora os artistas são pobres quando querem, cá obrigamos a ser”.

As políticas culturais no nosso país são algo que o actor não consegue compreender, “Enquanto não tivermos um ministro que vá

“numa população de um milhão de pessoas, como a de Lisboa, bastava ir um terço para ser um grande êxito. Se forem três vezes por ano ao teatro, o teatro está próspero e as peças estão muito tempo em cena”.

Quanto ao cinema português, o maior desejo do actor é que consiga conquistar um lugar no mundo, porque tem qualidade para isso, “Acho que um lado tem conquistado, não será o melhor lado para todo o cinema português, porque há muita gente com muita qualidade que não aparece lá fora”. E faz falta um verdadeira indústria de cinema em Portugal, empresas cinematográficas que apostem nas pessoas para que façam filmes, de forma a praticarem e desenvolvem-se até surgirem películas de grande qualidade.

A televisão é o único meio em real expansão neste momento, “hoje está a dar-nos muito, à nossa sobrevivência, eu espero que a televisão melhore também em termos de qualidade, como vêm, um homem como o Jorge Amado não proibiu que os seus textos fossem feitos na televisão, em telenovela”.

A falta de espírito crítico do público, que leva ao desinteresse quase total pelas diversas formas de cultura, é algo que deixa o actor entristecido, “um ministro, por quem eu não tenho assim uma admiração muito grande, disse uma coisa com muita verdade: “Nós temos oitenta por cento de iliteracia em Portugal, há oitenta por cento de pessoas que lêem mas não sabem o que lêem”, isso dá uma falta de necessidade muito grande de cul-

tura. Uma pessoa não sabe ler bem, não sabe ouvir música bem”. Uma das consequências, directa ou indirecta, dessa falta de interesse é fazer com que os grandes valores nacionais abandonem o país à procura de melhores oportunidades no estrangeiro, o que empobrece o panorama cultural nacional.

Nunca se identificou com qualquer vertente de teatro em especial, e também não gosta de rótulos. Tanto as formas mais populares como as mais intelectuais de representar lhe dão o mesmo

**Nunca se identificou com qualquer vertente de teatro em especial, e também não gosta de rótulos. Tanto as formas mais populares como as mais intelectuais de representar lhe dão o mesmo prazer.**

prazer, “Se fizermos com qualidade é tudo bom, desde o boulevard, o teatro ligeiro, até ao mais alto clássico, ao teatro mais erudito. É tudo bom se for feito com categoria, se fizermos um “Rei Lear” mal feito é tão mau como fazer uma revista mal feita”. De qualquer modo, há uma peça que lhe ficou especialmente guardada na memória, O Render dos Heróis, um texto de José Cardoso Pires que “tem a ver connosco, com aquilo que eu tenho estado a dizer. (...) A personagem era um

espanto. Era um cego, nada mais nada menos que o povo português, que só via quando queria”. A facilidade com que algumas pessoas representam hoje não convence o actor, “não é qualquer pessoa que consegue representar. Alguns podem vir a representar com muita técnica, mas há qualquer coisa que distingue, o aprender a estar lá em cima e ter facilidade em lá estar, e aquele que tem rasgos, que é talentoso”. A formação tem muita importância no apurar da técnica, mas os verdadeiros talentos, os actores que enchem o palco, que se destacam dos outros na tela, são-no de forma inata, não é fácil explicar as razões. “São dons, isso é inexplicável, há qualquer coisa que nos impele, que nos faz ser distintos, qualquer coisa que nos distingue uns dos outros. Eu não sei fazer tudo, não sou eclético, não sei tirar fotografias”.

Ruy de Carvalho não tem grandes ambições pessoais, pelo menos não de uma forma directa. Quando questionado sobre para o que gostaria de ter todo o tempo do mundo, o actor responde: “pedir ao povo português para ser melhor, mais atento aos seus artistas, não só de teatro, mas de todas as artes. Não sou muito ambicioso, para mim não sou. Sou muito (no fundo isto tem muita ambição) mas mais em conjunto do que propriamente em individual. Eu viverei feliz se os outros forem felizes”. É com este desejo que o actor continua a trabalhar e a servir Portugal da melhor forma que sabe e a representar os papéis de uma forma que nos faz sentir orgulho em ter actores assim.



**E**nfrentar os derradeiros momentos da nossa vida é algo que temos de fazer sozinhos. Mas sozinhos não significa abandonados, tratados apenas como um corpo pelo qual nada mais poder ser feito. As conquistas da medicina moderna deram-nos um falso sentido de poder e até de arrogância: podem-se tratar cada vez mais doenças e poucas resistem aos avanços espectaculares dos diversos meios terapêuticos. Talvez por isso, face à morte, muitas vezes o profissional da saúde não sabe como agir e tem dificuldade em assumir o que considera como uma derrota.

Mas essa dificuldade em lidar com a morte traduz-se, na nossa sociedade, em muito sofrimento desnecessário. Hoje, a medicina tem meios para paliar à dor física de forma bastante eficaz. São esses os chamados cuidados paliativos: não abandonar o doente mesmo quando deixou de haver esperança de cura. O alívio que os cuidados paliativos podem trazer, porém, não é tudo. Na iminência de ter de abrir mão de tudo o que nos rodeia, de ter de deixar amigos, familiares e entes queridos e partir rumo ao desconhecido, é talvez o maior desafio de toda a nossa vida.

Assim, uma presença humana, solidária e atenta é um elemento fundamental para aliviar a angústia de se sentir abandonado e só. Alguém com quem dialogar, que é o receptáculo paciente da

nossa revolta e da nossa dor, mas também do amor que ansiamos por exprimir. Alguém que, por ser mortal como nós, se deixa tocar, entende e nos aceita.

Mesmo no instante que precede a morte estamos vivos e, como tal, questionamo-nos. A morte é justamente um daqueles momentos na vida que mais perguntas levanta. Por que estou aqui? Qual o sentido de tudo o que vivi? O que haverá para além daquilo que vemos? É normal que nos interroguemos sobre as questões fundamentais da vida e que procuremos partilhar as nossas interrogações. Também neste aspecto a presença dos outros é fundamental.

Enquanto a vida estiver presente somos seres humanos e temos direito à dignidade. Precisamos de presença humana e de carinho, como sempre precisámos durante a nossa vida.

# Bem-vindo a



É legítimo esperar que uma sociedade civilizada proporcione condições para que os seus membros possam enfrentar a morte com dignidade, rodeados de afeição e de calor humano. Mas, enquanto marginalizarmos a morte e não formos capazes de a integrar na nossa concepção da vida, continua a ser difícil reunir essas condições. Por isso, é muito importante mudar as mentalidades e educar a sociedade para esta questão. Este é mais um desafio para o milénio.

Gostávamos de contar consigo para o concretizar.

### Conheça-nos melhor...

A AMARA – Associação pela Dignidade na Vida e na Morte é uma pessoa colectiva de direito privado constituída sob a forma de associação sem fins lucrativos,

# *o projecto da AMARA*

fundada em 8 de Outubro de 2003.

O percurso percorrido num curto espaço de tempo é surpreendente e só se entende à luz das enormes carências que se vivem nesta área. A importância e a urgência deste trabalho são grandes.

Assim, esperamos que, graças ao apoio e à colaboração de todos, a AMARA possa continuar a crescer, contribuindo para a humanização da fase final da nossa vida. Esta é uma questão que nos diz respeito a todos.

## Visão

Uma Sociedade que encara a morte como um processo natural, olhando-a com serenidade, reforçando o Sentido da Vida.

## Missão

Ajudar as pessoas em fase terminal, seus familiares e pessoas próximas aconselhando-as, acompanhando-as e prestando cuidados paliativos a quem o requeira, por forma a dar sentido e minorar o sofrimento, e a proporcionar condições de dignidade na vida e na morte.

## Destinatários

Pessoas em fase terminal, seus familiares, amigos, médicos, enfermeiros e outros cuidadores que procurem informação e apoio na Associação.

## Cursos e workshops

FREQUENTE E DIVULGUE

### Vida e Morte: a mesma Preparação

**Formadora:** Dra. Hermine Brigitte Aitken (Helena Aitken)

Psicoterapeuta, estudou com a Dra. Elisabeth Kübler-Ross e a Dra. Marie de Hennezel, é especialista no apoio psicológico aos doentes e suas famílias, foi Formadora de Recursos Humanos (homologada pelo Ministério da Saúde francês) para o pessoal hospitalar nesta área.

**Destinatários:** Trabalhadores da saúde que lidam com doentes terminais, voluntários que fazem acompanhamento de doentes terminais e qualquer pessoa interessada em viver melhor.

**Duração:** 6 sessões que podem decorrer durante a semana ou ao fim--de-semana.

### Inscrições e Informações:

Tel. 91 616 29 11

E-mail: formacao@amara-project.org

E-mail geral: amara@amara-project.org

## Colabore com a AMARA!

### Condições para se tornar Associado da AMARA:

Preencher a “Ficha de dados pessoais de associado da AMARA” que pode solicitar:

- pelo e-mail: [amara@amara-project.org](mailto:amara@amara-project.org)
- pelo telefone: 91 616 29 11

Pagar a jóia (10 euros) e a quota anual (10 euros) por cheque ou transferência bancária.

Dados para fazer o seu donativo ou pagamento da quota por transferência bancária:

- Banco: BPI, conta: AMARA - Associação
- N.º conta: 5-3301014.000.001
- NIB: 001.000.003.301.014.000.111



# NetSénior

**Para que a população sénior possa usufruir das vantagens do mundo cibernético, a Câmara de Oeiras e a Compuquali organizaram, no âmbito do programa Oeiras Solidária, o Nét sénior – um programa que visa ensinar a utilizar a Internet.**

**Miguel Viegas, responsável pela formação na Compuquali e principal impulsionador deste projecto, explica-nos como funciona.**

**A CMO e a Compuquali/GFI vão levar a cabo o projecto NetSénior. Que projecto é este e como surgiu a ideia?**

Este projecto surgiu no seguimento de uma constatação da realidade e, conseqüente consciencialização, de que a população sénior, que representa uma parcela importante da nossa sociedade, é info-excluída.

Torna-se, portanto, necessária uma intervenção de fundo, estru-

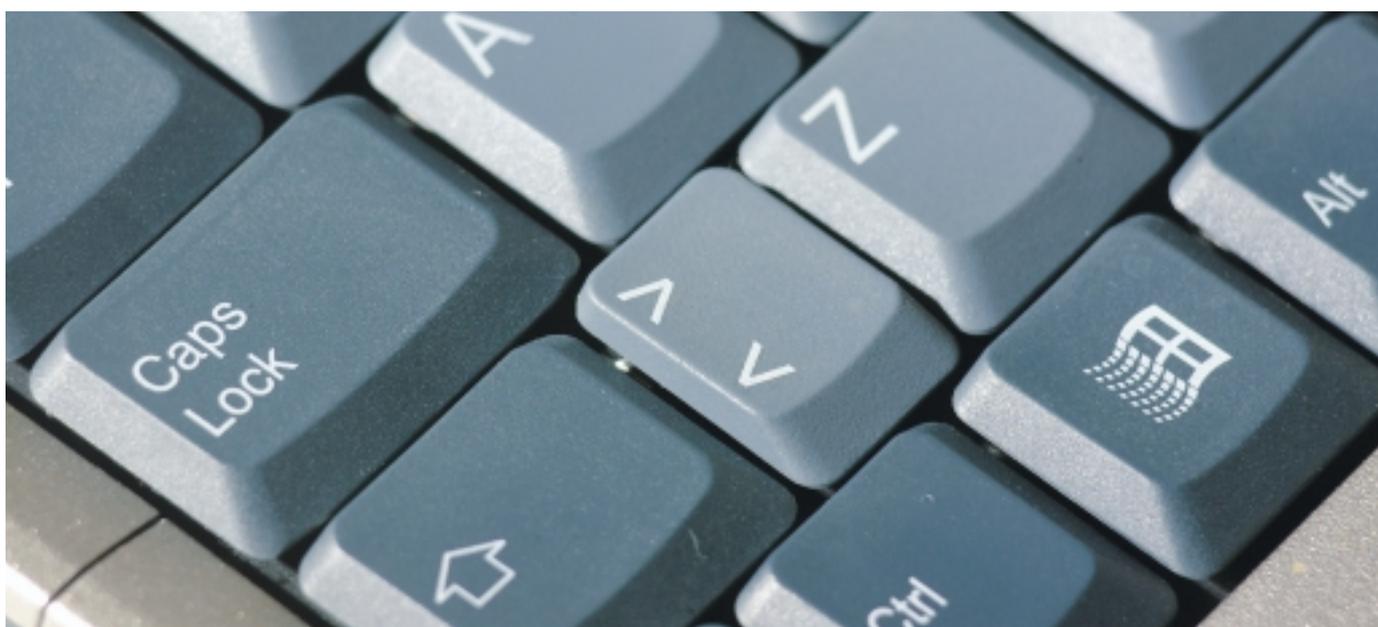
turada no âmbito da Tecnologia de Informação e Comunicação. É aqui que o Projecto NetSénior surge, numa tentativa de aproximar este mundo, aparentemente distante, a um público-alvo que em quase permanência se vê impossibilitado de lhe aceder.

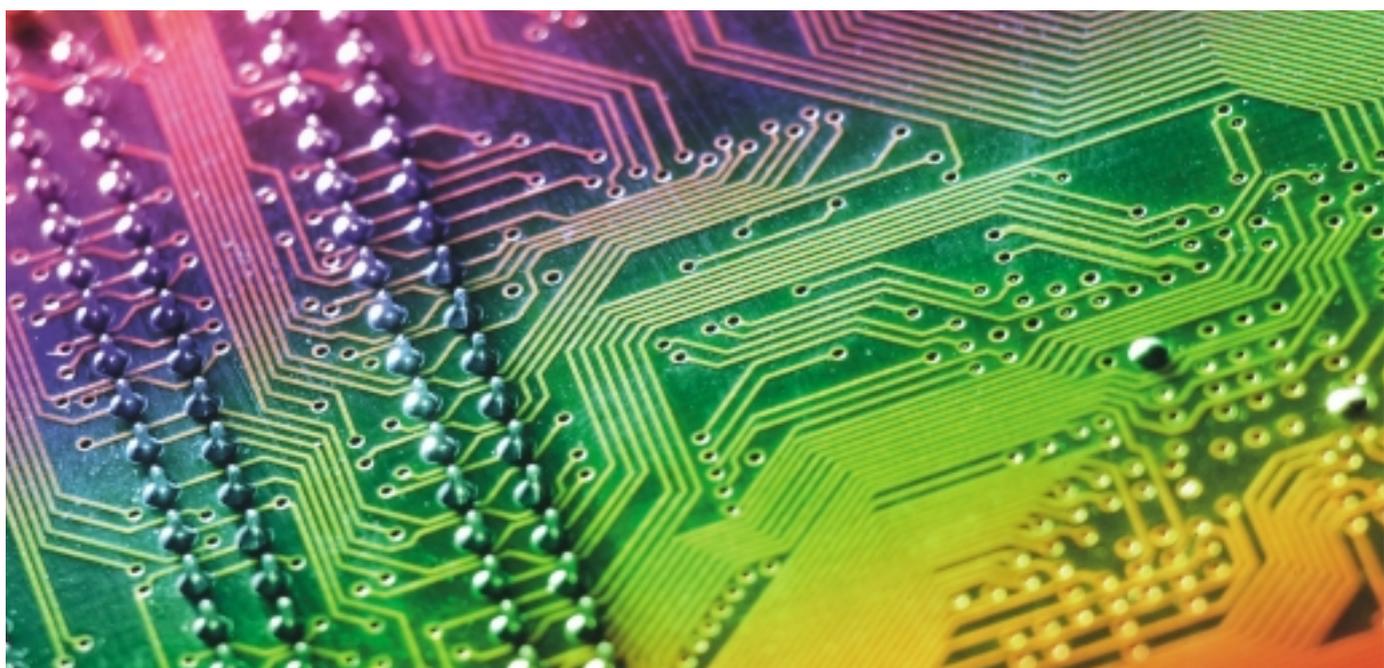
O projecto NetSénior vem, em última análise, disponibilizar àqueles que possuem uma maior vivência, uma nova realidade, eliminando assim, as barreiras até

aqui impostas pela nossa sociedade.

**Poderá constituir a Internet um meio de comunicação importante para promover as relações sociais, sobretudo rompendo com a solidão de pessoas seniores?**

A Internet representa, cada vez mais, uma fracção significativa do nosso mundo, sendo prova da Globalização da Sociedade. Quem





é que há 20 anos atrás pensava que hoje era possível utilizar um computador para declarar os rendimentos ou até para responder a anúncios de emprego? A Internet é um mundo dentro do mundo e permite, entre outras coisas, a comunicação entre os povos de diferentes etnias e culturas. Porque não de diferentes idades? É trazer à luz da realidade o mundo utópico de Thomas More.

**A ideia de formar este tipo de público com mais idade, deve ter um suporte material que lhe permita utilizar os conhecimentos adquiridos.**

**Como é que esse suporte se irá realizar?**

Este Projecto é composto por duas fases distintas. Numa 1ª fase, o objectivo é dotar a população sénior de conhecimentos e experiências que lhes permita abordar a Internet não com desconfiança, mas sim com naturalidade. Para que se possa atingir

**O Net Sénior vem disponibilizar àqueles que possuem uma maior vivência uma nova realidade, eliminando assim, as barreiras até aqui impostas pela nossa sociedade.**

essa naturalidade na utilização, entra-se na 2ª Fase do projecto (utilização prática). A CMO encontrou no Grupo Millenium BCP a parceria necessária para esta 2ª etapa do projecto. Aliás, aproveitamos desde já para agradecer ao grupo Millenium BCP, que gentilmente disponibilizou um conjunto de equipamentos para que,

num futuro próximo, se possa colocar em cada instituição de acção social do concelho um computador com acesso à Internet fazendo assim com que o projecto Net-Sénior seja uma realidade.

**Que representa para uma empresa, que persegue logicamente, fins lucrativos, este envolvimento social ao nível do voluntariado?**

A Compuquali insere-se numa sociedade que evolui constantemente, fazendo com que a empresa evolua também no mesmo sentido. Deste modo, a Compuquali sente a necessidade de prestar um contributo duradouro para a sociedade e o Concelho que a envolvem. O objectivo da Compuquali é obviamente o lucro, tal como qualquer empresa que actua no mercado; no entanto, temos perfeita consciência da nossa obrigação em contribuir para com a população que o compõe.

# Há pessoas assim...

**T**ó Zé não sai de casa e não sai simplesmente porque não quer. Da sala, onde tem o sofá coçado e a televisão, tem uma vista soberba sobre o vale do Rio, neste caso o Douro, mas poderia ser outro, que isso para o Tó Zé é indiferente. Aliás, tudo para ele é indiferente.

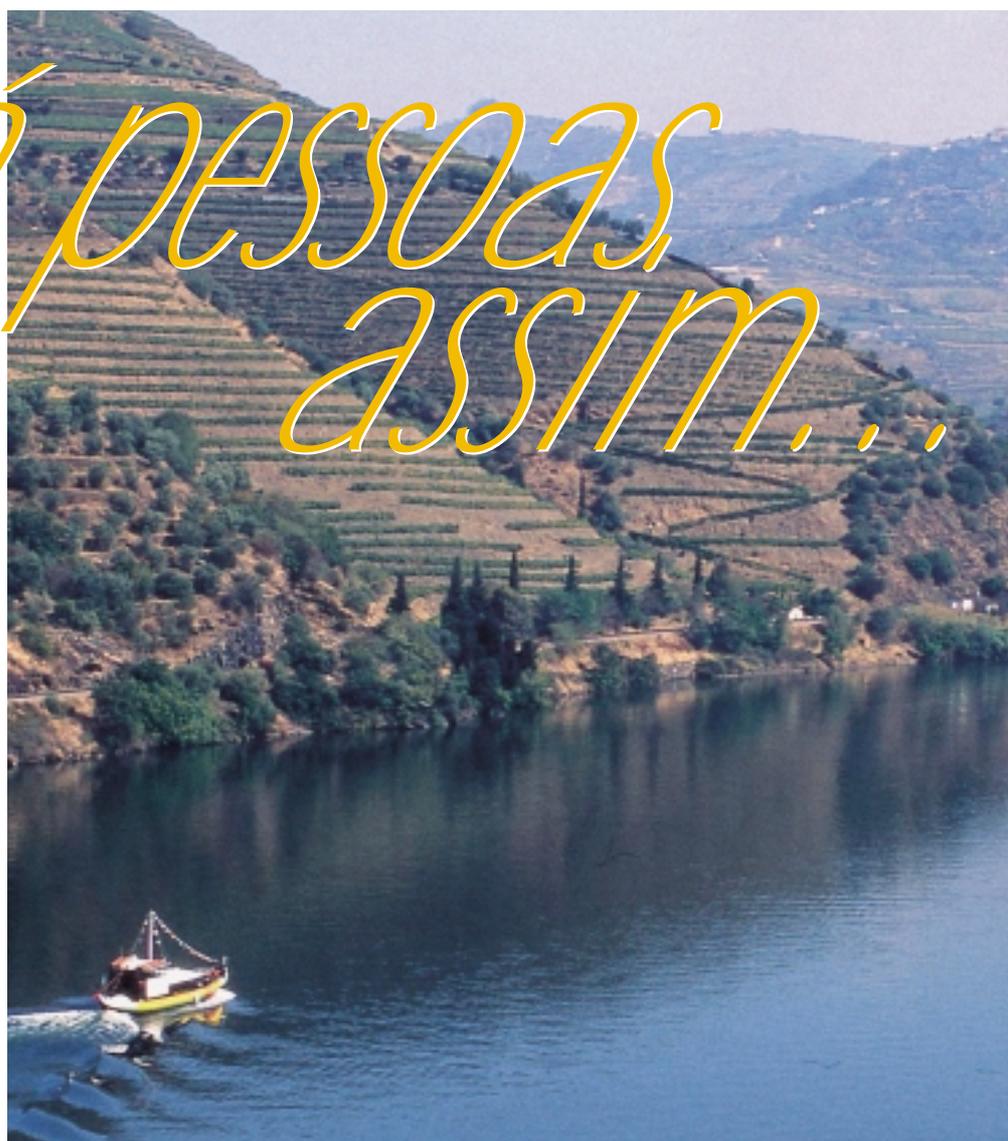
Há oito anos vivia nesta mesma casa com a sua mãe. Uma senhora de 84 anos, simples, ainda bonita, mas tolhida das pernas. Vivia deitada e sempre muito relutante em sair de casa e ir para um lar, para não deixar o seu filho sozinho, mesmo sabendo que a Assistência Social também lhe arranjará um lar. Ele não fala muito, ou melhor, fala quase nada e depende dos dias. Mas àquela mãe não interessava muito se ele falava ou não, gostava de o sentir perto; sentir que nada lhe faltava. A sua relutância em sair foi de tal ordem que chegou aos ouvidos da D. Lurdes, uma senhora da mesma aldeia.

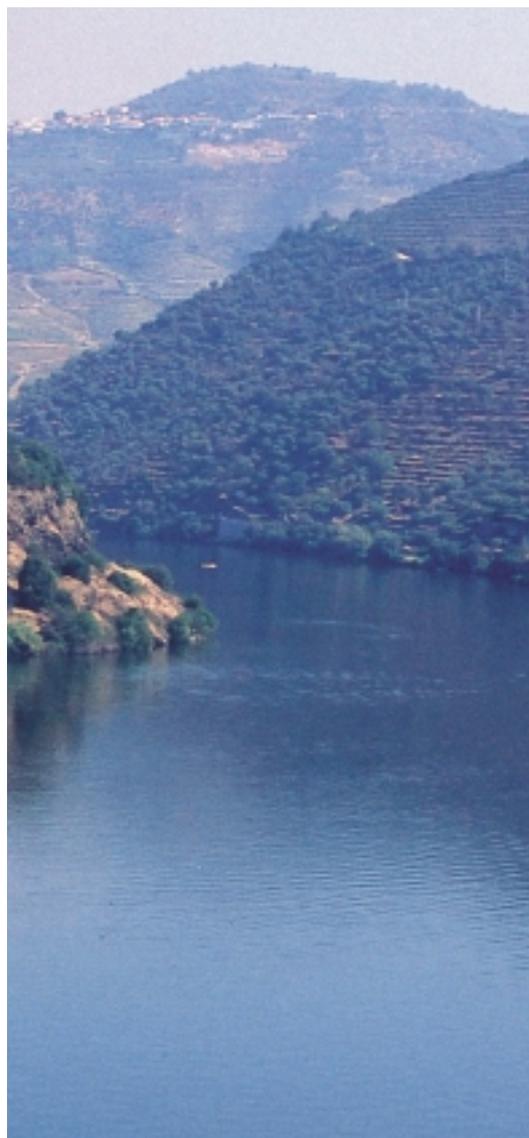
Da casa da D. Lurdes até à casa do Tó Zé, ainda é um bom esticção, mas não o suficiente, pois três

vezes ao dia, ela lá vai, dar-lhes o pequeno-almoço, o almoço e o jantar. Quando a mãe do Tó Zé era viva, dava-lhe banho duas vezes por semana, mudava-lhe os lençóis e falavam muito da vida, das coisas, das gentes, do mundo que havia lá fora e que, há muito, esta mulher acamada deixou de ver.

Tó Zé já tem mais de quarenta anos. Não sei ao certo, D. Lurdes também não. Todos os meses vai ao médico “da cabeça”, porque nas aldeias não existe a desig-

nação de psiquiatras. O médico, para além de falar das doses necessárias, passa as receitas e pouco mais. Por isso, pouco sabe a D. Lurdes da doença do Tó Zé. Os mais velhos da aldeia dizem que ele era normal. Bom aluno, no tempo em que poucos estudavam, mas metia-se muito no vinho e que lhe deu uma meningite aos 21 anos. Depois, foi-se o discernimento. As vontades. A vida. Exauriu-se a alegria e a tristeza, passando a estar frente à televisão, sentado no sofá e sempre,





mas sempre com os livros do Tio Patinhas ao lado. Estimados, muito bem estimados.

Quando a mãe do Tó Zé morreu, ele nem ao funeral foi. Ficou em casa. Embora de uma forma tênue, parecia triste, mas não chorou. Não olhou nos olhos. Aca-brunhou-se e fitou seus joelhos durante dias.

D. Lurdes continuou a lá ir. A tomar conta do “menino” (é assim que ele é conhecido na casa desta mulher). Toda a família dela já se habituou àquela pessoa que vive

noutra casa, mas que necessita de cuidados diários. O que mais irrita a todos, é a falta de banho que ele teima em levar a cabo. Só raramente se consegue enfi-lo na banheira e a barba, só se realiza com a presença de polícias que, amavelmente se deslocam a pedido desta mulher e ficam ali, de pé, enquanto ela, sim ela, com uma máquina que comprou via TV, corta a barba e o cabelo. Isto faz uma vez por mês, unicamente, porque as forças de segurança pública têm mais que fazer. Perguntei, há tempos, a esta mulher, porque não mandava o menino para um lar, ou que a Segurança Social o viesse buscar e tomasse conta dele. Ela respondeu-me que todos nós, absolutamente todos nós, deveríamos ser um pouco a “Segurança Social”. Todos temos responsabilidades

**Aqui há tempos fui fazer-lhe uma visita. Olhei para o vale do rio e disse-lhe: “To Zé, você tem aqui uma vista tão bonita!” e ele disse-me: “Essa vista é minha. Não ma roube!”**

públicas e ninguém liga para o “Outro”. Há sempre quem de nós precise. E o tempo, ah!, esse es-tica quando o desejamos. Pareceu-me que enquanto aquela mulher puder, o menino vai continuar a ter a visita dela. No Natal o Tó Zé não vai até casa da D. Lurdes porque muita gente

junta e barulho destabilizam-no. Mas ela lá vai, com um dos filhos (tem dois, uma rapariga e um rapaz) levar o típico prato Farra-po Velho e os doces. Também não faltam as prendas e essas, o Tó Zé só pede livros do Tio Patinhas. Todos da casa sabem o que ele gosta e como gosta. Quando está com vontade, ainda diz alguma coisa, pouca, que sai como que um sussurro, mal se percebendo. Ri muito. Está sempre a rir. Tem muito frio, e mesmo nos meses de Verão, está sentado, com a manta sobre os joelhos e por cima de um aquecedor a óleo. A mim, parece-me um homem feliz. Aqui há tempos fui lá, fazer-lhe uma visita. Olhei para o vale do rio e disse-lhe: “To Zé, você tem aqui uma vista tão bonita!” e ele disse-me: “Essa vista é minha. Não ma roube!”. Eu sorri. Dei-lhe um beijo e disse: “Nunca. Juro que nunca a irei roubá-la nem deixarei que alguém o faça”. D. Lurdes chamou-me, tinha acabado de fazer um café que nós os três iríamos tomar. Sentamo-nos e ali tive um assombro de orgulho, tão grande, tão desmedido, que quis partilhar convosco. É que a D. Lurdes é a minha mãe.

Carla Rocha



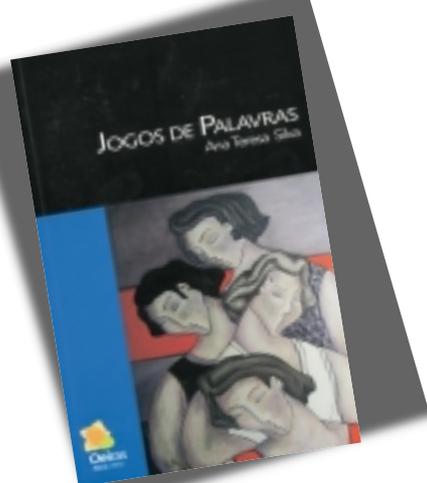
## Ouvir, Ler e Ir



José Rodrigues Miguéis nasceu em Lisboa, formou-se em Direito aos 23 anos, tendo exercendo advocacia e trabalhado como professor do ensino secundário. Em 1935, perante as dificuldades criadas pela Censura Prévía para a expressão livre das ideias, foi para Bruxelas estudar pedagogia. Mais tarde, fixou-se nos Estados Unidos, onde exerceu o cargo de redactor-chefe das Selecções do Reader's Digest e foi professor universitário. Faleceu em 1980.

Páscoa Feliz, publicado em 1932, foi galardoado com o Prémio Casa da Imprensa e constitui-se como um libelo contra a asfixia do pensamento e o isolamento das sociedades perante outras vivências.

**Título:** Páscoa Feliz  
**Autor:** José Rodrigues Miguéis  
**Género:** Ficção  
**Editora:** D.Quixote

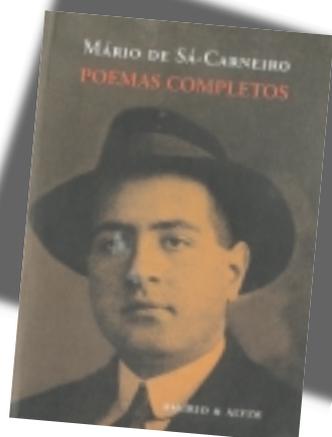


A edição de Jogos de Palavras surge na sequência de um concurso de ficção, criado no âmbito do V Festival Internacional de Vídeo de Oeiras. Face à qualidade literária manifesta da obra, a CMO, lançou o desafio à autora de transformar o argumento num romance.

Ana Teresa Silva nasceu em Lisboa em 1967, licenciou-se em Comunicação Social e cursou Escrita para Cinema e Televisão na Aula do Risco.

A história assenta nos desencontros amorosos provocados por cartas anónimas, revelando qualidade literária, tanto a nível de conteúdo como a nível da língua portuguesa.

**Título:** Jogos de Palavras  
**Autor:** Ana Teresa Silva  
**Género:** Ficção  
**Editora:** Câmara Municipal de Oeiras



“Ao longe:  
“Belos cabelos!  
São de oiro fulgurante!  
Que linda trança! Que abundante!  
Sim senhor! Belos cabelos!”

De perto:  
“Ah! mas que vejo!  
São postiços! Não são dela!  
Bolas! Pra trança bela,  
Pois não é dela, bem vejo!

E assim como o cabelo,  
A elegante d’hoje em dia  
Tudo o que traz, é postiço  
Desde os pés ‘té ao toutiço!”

**Título:** Poemas Completos  
**Autor:** Mário de Sá-Carneiro  
**Género:** Poesia  
**Editora:** Assírio & Alvim



## SÉRGIO GODINHO

Sérgio Godinho, 30 anos de carreira, 20 discos (16 álbuns de originais) é, sem dúvida, um dos artistas mais importantes na cena musical portuguesa. É ainda autor de textos para teatro e de canções para séries televisivas.

Sérgio Godinho tornou-se autor de algumas das canções mais unanimemente aclamadas da música portuguesa, tais como “Com Um Brilhozinho Nos Olhos”, “O Primeiro Dia” e “É Terça-Feira”, Em 1983, no seu álbum “Coincidências”, incluiu temas compostos em parceria com Chico Buarque, Ivan Lins ou Milton Nascimento, algo até então inédito na produção musical portuguesa.

## ESPAÇO INTERNET



Dias úteis, das 10h00 às 21h00  
Sábados, das 15h00 às 20h00

Dois espaços, com seis computadores cada, com aplicações Office, serviço de impressão e acesso à internet. Um computador, em cada espaço, pode ser utilizado por deficientes visuais. Com apoio técnico.

Nos dois primeiros sábados de cada mês, das 15h30 às 19h30, acções de formação gratuitas para sessões de 4 horas.



## A RAINHA DO FERRO VELHO

“A Rainha do Ferro Velho”, que também foi traduzido como «A Mulher que Nasceu Ontem», é a história de Harry Brock (José Raposo) negociante de ferro-velho, o grande magnata dos EUA que vem para Washington com sua amante Billie Dawn (Maria João Abreu) uma loira muito estúpida mas com inteligência suficiente para saber que é estúpida e com Jo Devery (Mário Jacques), um advogado que ajuda Harry a tornar as suas falcatruas possíveis.

É, também, o regresso aos palcos de João Baião e o levar à cena no Teatro Politeama de mais uma grande comédia produzida por Filipe La Féria, como poucas se fazem em Portugal.

**A Rainha do Ferro-Velho:** Terça a Sábado às 21h30 e Sábados e Domingos às 16h00 no Teatro Politeama

## Crónica dos bons momentos

**Há momentos de eleição para os munícipes seniores do concelho de Oeiras e esses têm a ver com as Festas da Primavera, o Almoço e o Festival Sénior.**

É nesses momentos que podemos constatar quanta alegria brota da reunião e da memória dos que beneficiam do merecido repouso dos anos de trabalho. Por isso, a CMO continua a promover novas iniciativas de confraternização e divertimento, sentindo-se gratificada pelo carinho que lhes é dispensado pelos seus munícipes seniores.



**Iniciando-se em Março, as Festas da Primavera são constituídas por Bailes, à razão de um por mês, onde os seniores podem dar um pézinho de dança ao som de boa música e entretenimento.**



Vem aí a 2ª edição do Festival do Fado

À semelhança do ano passado vai realizar-se no próximo dia 15 de Outubro, pelas 21h 30m, no Auditório Municipal Eunice Muñoz, em Oeiras, o Festival Intergeracional de Fado Amador de Oeiras, tendo os concorrentes seleccionados sido distribuídos por escalões etários, a fim de valorizar uma verdadeira participação intergeracional.

A entrada é livre, embora

condicionada à lotação da sala. Por isso, as senhas devem ser levantadas na recepção do Auditório Eunice Muñoz durante os dias 14 e 15 de Outubro entre as 17 e as 21 horas.

O Almoço e o Festival Sénior formam uma atmosfera aprazível destinada a incentivar os munícipes seniores a participarem nas Festas do Concelho de um modo alegre e divertido, onde são estimuladas formas espontâneas de exibição de talento.

Em 2004, a animação foi garantida pela colaboração das instituições no projecto Arte na Água, numa parceria entre os S.M.A.S. e a C.M.O..



# Concurso de po

**1.º PRÉMIO – Constança Joana Josefina Santos**

## *Fantasia*

Revelas-te a ti própria na linguagem que utilizas,  
Nos amigos que escolhes, nas conversas que tens;  
Como utilizas, em regra, os teus tempos livres,  
De forma a gastares os teus dias e os teus bens.

Revelas-te, igualmente, pelo que usas e vestes  
Pela forma, bem tua, de armares esse cabelo  
Pelo tipo de coisas que te fazem rir  
Pelos discos que ouves, como vês o que é belo.

Tudo o que vires com apreço,  
A forma como andas e o que gostas de ler,  
O modo como encaras a vida num insucesso;  
Essa coisa tão simples como o teu jeito de comer.

Todos os teus gestos vão falando de ti,  
Pintando o teu retrato da cabeça aos pés  
Mostrando o que tu sentes.  
Não achas que é inútil pareceres o que não és?

**Por ocasião da I Festa da Poesia que decorreu no passado mês de Maio de 2004 por todo o Concelho e com o objectivo de estimular o interesse pela poesia junto da terceira idade, realizou-se um Concurso de Poesia Sénior para munícipes com mais de 60 anos.**

**Os prémios de participação foram entregues numa Sessão Pública, onde foram lidos pelo actor Ruy de Carvalho os trabalhos dos três primeiros classificados.**

**Aos três primeiros classificados foram entregues os seguintes prémios:**

**1.º Prémio – Uma noite (fim-de-semana) para duas pessoas numa Pousada de Portugal (válido para qualquer Pousada).**

**2.º Prémio – Uma noite (fim-de-semana) para duas pessoas na Pensão Nova Sintra.**

**3.º Prémio – Uma noite (fim-de-semana) para duas pessoas no Hotel La Cocagne (gentilmente oferecido pelo Hotel).**



Da esquerda para a direita: Constança Santos, Vereadora Ana Isabel Beça e o actor Ruy de Carvalho.

# esia sénior

## 2.º PRÉMIO – Maria Leonilde Martins Carreiro Pinto

### *O mar*

Ai! O Mar! O Mar!  
Como estás feio!  
Negro. Revolto.  
Espumoso.  
Ai! As ondas batendo em cheio  
Nos penedos abruptos,  
Parecem selvagens  
Chacinando nas voragens  
Inocentes criaturas.  
Ai! As ondas tão escuras  
Parecem garras de abutres  
Destroçando, sem temores,  
Os barcos dos pescadores.

- Anda, Manel.  
Rema para barlavento.  
Rema, que o vento  
Está pior.  
O Tónio, o mar não teme.  
É homem de coragem.  
- Tónio: segura a cana do leme  
Cuidado com os baixios.  
Podem partir a quilha  
Do barco, e não regressamos à ilha.  
- Manel! Rema para barlavento.  
Rema, que o vento  
Está pior.  
Vamos com Deus.  
Olha: Vê como os Céus  
Estão negros. É trovoada!  
Rema, Manel,  
Que a noite já é chegada.

Ai! O Mar! O Mar!  
Como está feio.  
Negro. Revolto.  
Espumoso

- Mas como gosto de o ver assim!

## 3.º Prémio – Álvaro Magalhães dos Santos

### *Isto de te escrever todos os dias*

Isto de te escrever todos os dias  
Não é um ritual. Um ritual  
Torna-se a pouco e pouco habitual  
E, como todas as coisas correntias,  
Passa a normal

E eu não te quero, Amor, como preceito  
Como regra, como lei para cumprir:  
Eu quero apenas, se me queres ouvir,  
Um lugar pequenino no teu peito,  
Posso pedir?

Contigo a minha regra é não a ter  
É dizer não à comezinha lei,  
É viver como vivo, se é viver  
O estar assim tão longe e não te ver...  
Porquê? Não sei...

# Espaço Público



Jardins do Palácio

## A QUINTA DE RECREIO DO MARQUÊS

**Integrado numa política de criação e potenciamento de jardins patrimoniais no concelho, os Jardins do Palácio do Marquês de Pombal abriu ao público em meados de Junho passado, depois de algumas obras de recuperação dos principais elementos arquitectónicos, decorativos e das áreas de espaços verdes.**

O jardim e o palácio adquiridos em 2003 pela Câmara Municipal de Oeiras (CMO), eram parte da quinta de recreio da família do avô de Sebastião José de Carvalho e Melo, o Marquês de Pombal. Na segunda metade do século XVIII, o então braço

direito do rei D. José I decidiu ampliar o palácio de Oeiras, aplicando algumas técnicas de ordenamento do espaço na quinta. A obra foi dirigida pelo arquitecto húngaro Carlos Mardel, que havia participado na reconstrução de Lisboa depois do terramoto de 1755.

Nos anos 30 do século XX a propriedade foi adquirida por Artur Brandão, que vinte anos depois vende o palácio e os jardins à Fundação Calouste Gulbenkian. Nessa altura a ideia era fazer deste palácio a sede da Fundação, pelo que se avançou com um projecto de recuperação. “A recupe-





ração dos jardins ficou a cargo do arquitecto Ribeiro Telles que, por inexistência de dados cartográficos do desenho original da quinta (ausência essa que se atribui às pilhagens da época das invasões francesas) foi impelido a recriar uma estrutura de jardim”, explica Alexandre Lisboa, director da Divisão de Espaços Verdes da CMO e responsável pela recuperação deste jardim.

Actualmente, o espaço útil da grande quinta do Palácio equivale a quatro hectares, onde se localizam o Palácio, ocupado pelo Instituto Nacional de Administração (INA), e os jardins.

### Os jardins de hoje

Na opinião de Alexandre Lisboa, os Jardins do Palácio do Marquês beneficia de uma situação de grande privilégio: “Neste momento temos jardins com estru-

tura do século XVIII, mas com uma intervenção modernista dos anos 50 da autoria de Ribeiro Telles. São, portanto, jardins duplamente interessantes, porque são de origem barroca e foram alvo de uma intervenção modernista que, ainda por cima é de Ribeiro Telles, uma das grandes referências da Arquitectura Paisagista do nosso país”.

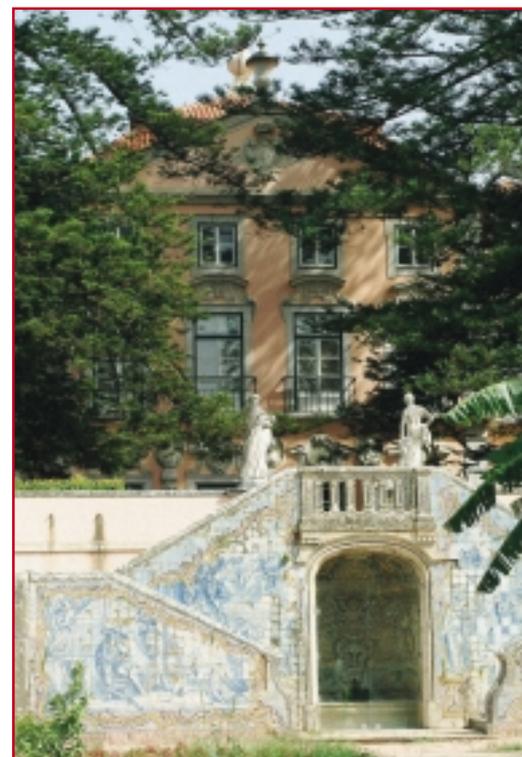
O trabalho realizado pela CMO por forma a abrir os jardins ao público, incidiu na recuperação e restauro da maior parte dos elementos decorativos dos jardins, incluindo os espaços verdes (árvores, plantas e algumas espécies de flores): “Foi feita uma identificação das situações de risco em que algumas árvores tiveram de ser podadas e outras abatidas”.

Se da parte da Divisão de Espaços Verdes não houve problemas de maior – por ser, basicamente,

um trabalho de limpeza, recuperação e replantações - no que diz respeito à recuperação de equipamentos patrimoniais – houve alguns bicos-de-obra. Por exemplo, o restauro dos elementos de água deu bastante trabalho e ainda não está terminado. Segundo nos explica Alexandre Lisboa, “a recuperação de todos os sistemas de água dos jardins das quatro estações e a reabilitação da Cascata dos Poetas foram as grandes dores de cabeça”.

### Animação cultural e projectos para o futuro

Na época do Marquês, os jardins históricos portugueses tinham uma vertente recreativa bastante vincada. Não fugindo à regra, os Jardins do Palácio sempre tiveram uma forte componente cultural que foi seguida ao longo



das últimas décadas: “Mesmo quando ainda não pertencia à Câmara, já fazíamos muitas actividades, como ciclos de dança e música. Houve sempre uma abertura por parte do INA para a utilização dos jardins pelos munícipes”.

Reconstruções históricas, exposições equestres, peças de teatro e espectáculos de música e dança, estão previstas para a futura programação cultural do jardim. Está também na calha a elaboração de um projecto de Jardim da Ciência Viva que será posto em prática a médio/longo prazo, mas primeiro há que criar infra-estruturas de rega, iluminação e drenagem, de forma a consolidar mais os jardins. O Jardim da Ciência Viva “terá a ver com as energias, a utilização equilibrada dos recursos, trazer a ciência para a natureza e perceber

como ela funciona numa forma auto-sustentável (...). Falar dos ventos, das águas, das marés”, adianta o arquitecto Alexandre Lisboa.

O Palácio do Marquês de Pombal e os seus jardins tornaram-se já um ex-líbris do concelho de Oeiras, fazendo parte de uma es-

trutura de jardins patrimoniais da autarquia. Após uma época em que os espaços verdes foram como que engolidos pela construção urbana, há, neste momento, um esforço por parte da edilidade em recuperá-los criando espaços de descontração e refúgio dentro das localidades.



# *Caderneta de experiências*



O Carro seguia por um caminho estreito de terra batida, onde o verde-escuro e o verde-claro, e por vezes o castanho, mergulhavam numa tela pintada de perfeição. O Gado era abundante e estava em plena hora de refeição. O azul do mar, espreitava mais perto e aproximava-se do engenho de 4 rodas, onde eu, condutor da máquina e de mim próprio, esboçava sorrisos endoidecidos e tirava imagens fotográficas com a retina dos meus olhos.

Era a primeira vez que pisava os Açores e, naturalmente, era inundado por um sonambulismo que me guiava pela beleza da paisagem que por vezes me paralisava, tal era a vivacidade de cor, de vertigem, de espaço, de sintonia poética.

E foi neste cenário que encontrei o Sr. António, um ilhéu, um filho do mar. Foi fácil trocarmos palavras, ambos olhávamos e admirávamos o mar, e não tardou que nos sentássemos a beber uma cerveja, numa pequena tasca com vista privilegiada para o infinito. A conversa fluía e a minha sede pelas suas palavras ia crescendo.

O Tio António nascera em S. Miguel e casara-se muito novo, partindo poucos anos depois para o Canadá, terra que o fez suar muito de trabalho, onde junto com a sua esposa criou 3 filhos, aprendeu uma nova língua, uma cultura diferente, e fez amigos para a vida. Há seis anos e meio decidi voltar. “ Comprei um velho barquinho e fiz restauro com estas mãos”. Agora pescava quando o mar estava chão e de quando em quando lá levava um turista ou

*por João Pontes Meneses*

outro por águas que faziam a ponte entre duas margens alegres, a sua juventude antes de ir para o Canadá e agora o presente, vivido com calma e felicidade. Mas não pensem que eu assistia a um monólogo, este jovem de 67 anos também tinha sede de saber, de conhecimento, e questionava-me permanentemente sobre diversos assuntos, deixando-me espaço para responder. Assim, pude construir frases com palavras de entusiasmo, falando de mim e de todos os meus sonhos, enquanto o Sr. António me escutava atentamente, fazendo-me sentir um verdadeiro contador de histórias.

Regressado ao continente, procurei uma praia que me fizesse sentir os Açores. Com algumas diferenças visíveis, encontrei a Samarra, beleza solitária, escondida entre o Magoito e a Eriçeira. E aqui também encontrei sabedoria, através de uma personagem simpática que passeava um bonito exemplar da raça canina. O Sr. Tereso, assim era o seu nome, reformado da Carris, orador nato e apreciador da natureza, homem viajado e repleto de histórias fantásticas. Uma dessas histórias, pelos seus pormenores que pareciam saídos de um filme do James Bond, foi a que mais me empolgou. A figura que estava diante de mim expressava as suas rugas para me contar a Fuga mais espectacular de presos políticos feita na prisão de Caxias. Contou-me como conseguiu enganar os

guardas e fugir num automóvel que de vez em quando usava no interior da prisão, pois tinha alguns conhecimentos de mecânica e era responsável pela sua manutenção.

“ Ainda hoje me recordo do som das balas a cruzarem o caminho do carro, mas não parei, e passado 30 minutos já tínhamos apanhado dois táxis diferentes e perderam-nos o rasto”. Disse-me que o carro da espectacular fuga, tinha sido pertença do Salazar, e além de ser bellissimo, também era blindado, o que lhes deu imenso jeito.

Em momento algum duvidei do que me contava, e guardei este episódio só para mim. Mais tarde, num noticiário de um canal televisivo, reconheci o Sr. Tereso que, com entusiasmo e orgulho falava aos jornalistas junto ao famoso carro. Achei engraçado e fiquei contente por alguém anónimo repartir a sua história com milhares ou talvez milhões de pessoas que, tal como eu, deviam estar colados ao ecrã, entusiasmados com os pormenores da Fuga de Caxias. Senti algum orgulho por esta história ter-me sido contada pelo próprio, anteriormente às luzes da ribalta.

Creio, firmemente, que num final de tarde com o sol a cair sobre o Atlântico, o Sr. Tereso, aqui pelo promontório da Praia da Samarra, e o Sr. António, lá por uma qualquer baía do Nordeste Açoriano, cruzam olhares em pleno oceano. Olhares sábios, construídos de sentimentos, de vivências, de experiências... Conhecimentos guardados numa caderneta interior.

Água na boca

# Sabores Africanos

**Sempre alegre e bem disposta, Antónia dos Santos gosta de cozinhar para os utentes do Centro Comunitário do Alto da Loba, o que faz com alguma regularidade. Nascida em S. Tomé e Príncipe há 50 anos e especialista em confeccionar os melhores sabores africanos, aceitou partilhar connosco alguns segredos da receita de Cachupa. Não todos, porque, como nos confessou, há segredos que não se contam...**

## Receita de Cachupa

(4 pessoas)

### Ingredientes:

1 kg de milho seco  
0,5 kg de feijão seco  
1,5 kg de carne de porco ou vaca ou frango ou chispe ou entrecosto  
0,5 kg cenoura cortada aos quadrados  
0,5 kg de abóbora cortada aos pedaços  
1 repolho  
3 dentes de alho  
1 cebola grande  
3 folhas de louro  
1 cubo de caldo de vaca ou frango  
Óleo ou azeite q.b.  
Polpa de tomate (opcional)

### Preparação

Leve o milho ao lume durante cerca de 15 minutos. Quando já estiver meio cozido, junte o feijão previamente demolhado e deixar ferver até cozer.

Entretanto, noutra panela, refoque os alhos a cebola e o louro (juntando a polpa de tomate, se

gostar) e a carne. Quando a carne estiver cozida, adicione as cenouras, o repolho e a abóbora. Misture, ainda, o feijão e o milho já cozidos e, no final, junte o caldo, deixando apurar um pouco. Pode servir-se quente ou frio.



### Sugestões

- Para dar um toque final diferente, pode fazer um novo refogado com pouca cebola e alho e juntar ao preparado.
- Pode servir esta receita como pequeno almoço, desde que seja quente e acompanhada de um ovo estrelado.

# MOBILIDADE, INOVAÇÃO e LAZER

Do SATUOEIRAS ao Parque dos Poetas

# Correio do Leitor

Foi no Oeiras Parque que obtive a Revista, acho imensamente interessante, sou da terceira idade mas não a posso pagar.

**Maria – Parede**

**N.R.** – Sra. D. Maria agradecemos a sua colaboração e registamos as suas opiniões e conselhos.

No que respeita à obtenção da Revista, saiba que ela está disponível em todos locais Institucionais da CMO sendo a sua distribuição gratuita.

**N.R.** – Passamos a transcrever um poema enviado pelo Sr. Joaquim Martins, morador em Paço de Arcos, a propósito da inauguração do Satu:

No dia sete “feriado”  
Julgo que não seja tabu  
Vi ser inaugurado  
O tão falado SATU.

Transporte não poluente  
Ecológico, como convém  
Lá andaré alegremente  
No seu rápido vai e vem.

Dos Navegantes a partida  
Passando pela Tapada  
No final da subida  
Oeiras Parque a chegada.

Quatro minutos de viagem  
De paisagens predilectas  
Ainda com a vantagem  
De ver o Parque dos Poetas.

Um euro pela subida  
É quanto se tem que pagar  
Se for subida e descida  
Um euro e meio vai chegar.

Obra de engenho e arte  
De aspecto monumental  
Graças à Teixeira Duarte.  
E à Câmara Municipal.

A revista podia ser em papel menos luxuoso, cumpria o seu objectivo e a Câmara poupava dinheiro. Depois de tudo isto muitos parabéns à Câmara.

**Maria Teresa**

**N.R.** – Sra. D. Maria Teresa a equipa da Real Idade está muito grata pelo envio de parabéns. Registámos a sugestão para alteração da qualidade do papel, gostaríamos de esclarecer que o papel utilizado não tem um custo elevado, e, uma vez, que é a única publicação do Concelho dirigida especificamente à população idosa gostaríamos de continuar a honrar o compromisso de qualidade e respeito que os nossos idosos merecem.

Sou muito amiga de visitar exposições, museus e palácios, era uma rubrica bonita para de vez em quando ser abordada na Revista, também seria interessante falar de bordados e croché.

**Amélia Bernardino**

**N.R.** – Sra. D. Amélia Bernardino: foi com muito gosto que acolhemos as suas opiniões sobre rubricas a inserir na Real Idade, julgamos que o artigo “Espaço Público” irá ao encontro daquilo que procura sobre exposições, museus e palácios localizados no Concelho de Oeiras. Quanto à sua maravilhosa sugestão sobre artigos sobre bordados e croché, prometemos que em breve terá uma agradável surpresa.

**N.R.** – Por lapso, na edição n.º 10 da nossa Revista, no artigo intitulado “Oeiras Comemora Ano Internacional do Arroz”, não foi devidamente destacado que a Exposição “Arte com Arroz” foi pensada, idealizada e organizada pelo Jornal “O Correio da Linha” para comemoração dos seus 15 anos de existência. Nesta exposição estiveram presentes perto de 770 trabalhos, representando 10 IPSS’s na área da terceira idade e 12 Escolas do Concelho.

Pelo facto pedimos desculpa, esperando que a rectificação faça jus ao contributo desta iniciativa para consciencialização do problema da fome, da desnutrição e pobreza no mundo, bem como, ao trabalho desenvolvido pelo Jornal “Correio da Linha” que merece todo o nosso respeito.

# 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

Associação de Moradores do Bairro 25 de Abril, Linda-a-Velha – Tel: 21 415 55 60

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

Centro Social Paroquial de S. Romão de Carnaxide – Tel: 214 246 110

## Calendário

### Programação dos Encontros de Outubro 2004

#### 1 de Outubro

Difusão da mensagem da Exma Senhora Presidente da CMO nas rádios e jornais locais para comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa;

Lançamento do 11.º número da Revista Real Idade.

#### 2 a 10 de Outubro

VIII Mostra de Artistas Seniores.

Galeria do Palácio Anjos, das 11 às 19 horas.

#### 5 a 10 de Outubro

Encontro “Por um Mundo Unido que Respeite o Indivíduo”.

Informações: Associação de Moradores do Bairro 25 de Abril, tel. 21 415 55 60.

#### 9 de Outubro

Grupo de Danças e Cantares BESCLORE.

Centro S. Paroquial São Romão de Carnaxide, 16 horas.

#### 12 de Outubro

Espectáculo “Ri, porque a Indiferença é o Sono da Alma”.

Espectáculo apresentado pelo Grupo de Teatro Sénior da ACTI.

Auditório Municipal Eunice Muñoz, 16 horas.

#### 15 de Outubro

II Festival Intergeracional de Fado do Concelho de Oeiras.

Auditório Municipal Eunice Muñoz, 21.30 horas.

#### 20 a 22 de Outubro

Formação peões/condutores.

Acção de formação realizada pela Prevenção Rodoviária Portuguesa.

Sala Multiusos do Gabinete da Juventude Oeiras.

Das 10.30 horas às 16 horas.

#### 22 de Outubro

Espectáculo “À Espera de GODOT”.

Espectáculo apresentado pelo grupo de Teatro Sénior “Flores de Outono”.

Centro S. Paroquial São Miguel de Queijas, 16 horas.

#### 29 de Outubro

Baile de Encerramento

Centro S. Paroquial N.ª Sr.ª do Cabo, das 15 às 18 horas.

**Sessões de Cinema:** Serão distribuídos 250 cupões a munícipes com mais de 60 anos, para serem trocados por bilhetes nos Cinemas dos C. Comerciais Oeiras Parque e Dolce Vitta. Os cupões podem ser levantados na Divisão de Assuntos Sociais/CMO.

**Informações:** Divisão de Assuntos Sociais

Tels. 21 440 85 50/07 Fax: 21 440 85 68 Mail: das@cm-oeiras.pt

Este programa poderá ser sujeito a alterações.



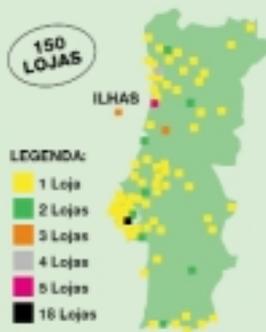
# SINGER

Crédito  
desde  
**€ 25**  
p/ mês

## LOJAS SINGER

### A melhor compra perto de si.

Abrantes	Amadora	Cartaxo	Figueira da Foz	Loures	Odivelas	Queluz	Valongo
Aguada	Amarante	Cascais	Funchal	Maia	Oeiras	Régua	Vendas Novas
Albufeira	Angra do Heroísmo	Coimbra	Grândola	Mangualde	Ourense	Santarém	Viana do Castelo
Alcobaca	Aveiro	Covilhã	Guarda	Marinha Grande	Ovar	Santiago do Cacém	Vis do Conde
Alcobaça	Barcelos	Elvas	Guimarães	Massamá	Perafê	S. João da Madeira	Vis Franca de Xira
Alentejo	Barcelos	Estremoz	Lagos	Matosinhos	Pombal	Seixal	Vis Nova Gaia
Alfragide	Braga	Estremoz	Lamego	Nem Marinha	Porto Delgada	Setúbal	Vis R. do Sr. António
Aljezur	Bragança	Évora	Lourdes	Nova Lusitânia	Porto de Mós	Sines	Vis Vagos
Almada	Cacem	Famalicão	Lousã	Ourém	Porto	Stª Maria da Feira	Viseu
Almeirim	Caldas da Rainha	Faro	Lousã	Óbidos	Porto de Mós	Tavira	
Alverca			Lousã	Óbidos	Póvoa do Varzim	Trofa	



SERVICO  
POV-VENDA



ESPECIALISTAS  
DE VENDAS



CREDITO  
IMEDIATO



ENTREGAS  
AO DOMICILIO  
EM TODO O PAIS



CHEQUES  
OFFERTA



LISTAS  
CASAMENTO



2 ANOS DE  
GARANTIA



PREÇO  
MÍNIMO  
GARANTIDO

MAIS DE 50 MARCAS.  
MAIS DE 10 000 PRODUTOS A SUA  
ESCOLHA NAS LOJAS SINGER