

A REVISTA DA TERCEIRA IDADE

REALIDADE

PRIMAVERA07



CÂMARA MUNICIPAL OEIRAS | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | IMPRESSÃO 0,57€ | Nº14



NetSénior - os novos cibernautas

Especial Dia dos Namorados



ENTREVISTA | 2



REPORTAGEM | 10



ARTIGOS | 14



INICIATIVAS | 24

ENTREVISTA | 4

- Vereadora Elisabete Oliveira

REPORTAGEM | 10

- Viagem à Madeira

ARTIGOS | 14

- Por um mundo melhor
- Centro de apoio à terceira Idade da Outurela
- Equipa de cuidados continuados do Centro de Saúde de Oeiras

ESPECIAL - DIA DOS NAMORADOS | 24

INICIATIVAS | 28

- Oeiras Está Lá
- Seniores em movimento
- Net Sénior
- Encontros de Outubro
- Almoço de Natal de Idosos
- Centro de Dia da Pedreira Italiana

PÁGINAS DO LEITOR | 44

HISTÓRIAS DE VIDA | 46

- Meus Vizinhos

CULINÁRIA | 48

MORADAS ÚTEIS | 50

QUESTIONÁRIO | 51

FICHA TÉCNICA

DIRECTOR > ISALTINO MORAIS

PRODUÇÃO > ELISABETE BRIGADEIRO

EDIÇÃO > GABINETE DE COMUNICAÇÃO / DIVISÃO DE ACÇÃO SOCIAL

EDITORA > CARLA ROCHA

TEXTOS > SUSANA MARTINS, CARLA ROCHA, SÓNIA CORREIA, JOSÉ TOMÁS RESENDE

FOTOGRAFIAS > GABINETE DE COMUNICAÇÃO E DIVISÃO DE ACÇÃO SOCIAL

IDEIA GRÁFICA > CMO NÚCLEO CRIATIVO / SUSANA MARTINS

PAGINAÇÃO, FOTOCOMPOSIÇÃO E ARTE FINAL > COSTA VALENÇA, PUB. LDA

PROPRIEDADE > MUNICÍPIO DE OEIRAS

IMPRESSÃO > HESKA PORTUGUESA S.A.

PERIODICIDADE > SEMESTRAL

TIRAGEM > 10000 EXEMPLARES

DEPOSITO LEGAL > 142439/99

ISSN: 0874-6907

Caros Múncipe,

A REALIDADE está de volta com um novo visual, novos conteúdos e um espírito rejuvenescido.

E não fazia sentido que assim não fosse. Como sabe, o Concelho de Oeiras dispõe de um vasto conjunto de projectos, eventos e serviços, inteiramente dedicados à nossa população sénior. São os casos evidentes do fantástico projecto NetSénior (tema de capa), o recém-criado Oeiras Está Lá, o Programa Turismo Sénior, o Programa Séniores em Movimento, o Centro de Dia da Pedreira Italiana, ou o Almoço de Natal de Idosos, que a Câmara promoveu. Todos eles são notícia nesta edição da REALIDADE.

Para chegar a si, estas e outras iniciativas necessitam de ser divulgadas e a REALIDADE é o espaço ideal para o fazer. Aqui, nestas páginas, irá encontrar sempre as novidades que mais lhe interessam: as histórias, as entrevistas, as opiniões e muito mais, tudo pensado para si. Por isso lhe digo: a REALIDADE é sua porque tem tudo a ver consigo.

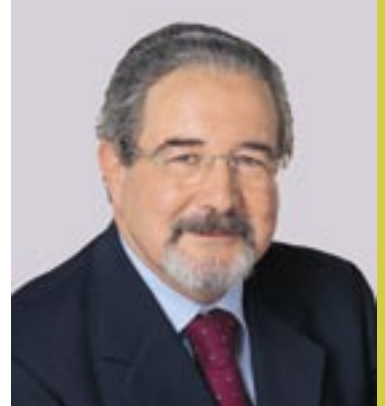
Quer melhor exemplo do que o nosso Especial sobre o Dia dos Namorados? Um espaço que reservámos para testemunhos de vários casais que fazem do namoro uma parte importante do seu dia-a-dia, tornando-o assim mais bonito e radioso. Pessoas que olham para trás e mostram-nos que podemos ser namorados toda a vida.

Por isso, não lhe tiro mais tempo. Desejo-lhe um feliz Dia de S. Valentim e uma boa REALIDADE!

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras



Isaltino Afonso de Moraes



Para chegar a si, estas e outras iniciativas necessitam de ser divulgadas e a REALIDADE é o espaço ideal para o fazer. Aqui, nestas páginas, irá encontrar sempre as novidades que mais lhe interessam: as histórias, as entrevistas, as opiniões e muito mais, tudo pensado para si. Por isso lhe digo: a REALIDADE é sua porque tem tudo a ver consigo.



Elisabete Oliveira, Está lá!

Quando Isaltino Moraes lhe perguntou quais os pelouros que gostaria de ter, não hesitou, o da Acção Social era o primeiro da lista. Hoje dedica grande parte da sua energia ao pelouro que quis, com toda a convicção de quem quer fazer sempre mais e melhor por todos os que constituem as franjas mais desfavorecidas da sociedade.

Gostaria de começar por um projecto que envolve a autarquia, mas também o tecido empresarial e surge como um programa de grande sucesso, a Oeiras Solidária. Em que consiste este projecto?

Quando falo do Programa “Oeiras Solidária” a imagem que me surge é a de mãos dadas entre as empresas aqui sedeadas e a autarquia, em prol da sociedade que nos envolve. Resumindo, trata-se de um projecto em que as empresas ajudam, intervindo numa ou outra área da sociedade, de uma forma voluntária.

Tem havido uma boa adesão por parte do nicho empresarial?

Muito boa. Quando vim para aqui desconhecia este projecto e quando tomo posse e me informo dos programas, vejo um que se intitula Oeiras Solidária. Após tomar conhecimento da natureza do mesmo e ver a importância que este programa tem nas políticas sociais da autarquia, decidimos alargá-lo.

Fizemos um seminário sobre políticas locais e responsabilidade social das empresas no âmbito do “Oeiras Solidária” no passado mês de Novembro e nesse mesmo dia mais empresas aderiram, aumentando o número que já era significativo. Neste momento, já são mais do que 30 empresas e já temos conhecimento de mais que querem aderir. É um programa muito interessante que se realiza sobre duas vertentes: algumas empresas são elas a sinalizarem e a fazerem propostas de áreas onde gostariam de intervir; outras estão disponíveis para actuarem em qualquer área que a autarquia sugira. Por exemplo, a Mota-Engil veio propor-nos actuar no campo de apoio aos deficientes, como? Fazendo adaptações, em casas particulares de famílias sem possibilidades financeiras, ou concedendo ajudas técnicas. Eles farão as adaptações físicas necessárias para a mobilização de pessoas com deficiência. Um outro exemplo, a SUMOLIS apoia campanhas ligadas à prevenção do consumo excessivo de álcool. Também a Merck Sharp & Dohme tem apoiado diversas campanhas na área de promoção da saúde das quais

destaco “Semana da Saúde”, “Dia Mundial da alimentação” e Dia Mundial do Coração. São variadíssimas empresas, e todas elas atingem áreas distintas. E esta interacção entre as empresas e o município é de tal maneira interessante que quem ganha é, sem dúvida, a população de Oeiras, os nossos munícipes.

Cada vez mais há um interesse redobrado das empresas no meio em que estão inseridas?

Sem dúvida. Cada vez mais as empresas têm consciência do mundo onde se inserem e da sua realidade social levando-as a uma inter-ajuda.

No entanto, há outras empresas que fazem voluntariado em áreas que a Câmara propõe?

Exacto. Muitas são aquelas que realizam intervenções em áreas que para além de serem distintas da natureza da empresa, são áreas que nós, Câmara, entendemos terem necessidade de intervenção. Nesta área posso referenciar o apoio a salas de estudo e a realização de obras de melhoramento e/ou adaptações em instalações de IPSS.

“Quando falo do Programa “Oeiras Solidária” a imagem que me surge é a de mãos dadas entre as empresas aqui sedeadas e a autarquia, em prol da sociedade que nos envolve.”

Qual o critério da Câmara relativamente à escolha das empresas? Ou melhor, quando convidam uma qualquer empresa para intervir numa ou outra área do concelho têm em conta a natureza da empresa versos a natureza do trabalho que irão propor?

Sabe o mais curioso de tudo isto!? Normalmente, são as empresas que nos contactam, ou porque tiveram conhecimento por outra empresa, ou leram que este projecto

existe e, dessa forma, contactam-nos com o intuito de também elas serem parceiros da autarquia neste projecto de grande interesse social. Depois, algumas trazem propostas de intervenção e outras perguntam-nos quais as nossas necessidades ou em que campos é necessário uma operação e assim vamos colmatando necessidades. Grande parte das empresas que connosco trabalham, ou melhor, colaboram, vieram até nós sem qualquer tipo de intervenção inicial da autarquia.

E sem qualquer benefício económico para as empresas por parte da Câmara?

Sim, claro. Nos EUA, por exemplo, as empresas são obrigadas por lei a investir uma percentagem dos seus lucros no apoio à comunidade. Aqui, não existe essa obrigação, mas

há, por parte das empresas, a ideia de que é importante actuar no seio da comunidade. Este projecto está lançado e com resultados sobejamente positivos para a nossa comunidade.

Por falar em projectos positivos e com resultados à vista, o projecto ‘Oeiras, está lá’, está em curso e já com sintomas de grande sucesso. Do que se trata?

Este projecto, não obstante ser muito recente, pois o Senhor Presidente apresentou-o no passado dia 30 de Outubro, tem sido um grande sucesso. E é a verdadeira prova de que nem sempre são necessários grandes custos para se realizar políticas, neste caso sociais, com uma enorme aceitação. Trata-se de uma linha de telefone gratuita para onde se pode ligar em caso de necessidade. O telefone é ponte entre uma



ou outra carência de pessoas que, ou porque já são muito idosas, pessoas com mobilidade condicionada, ou ainda têm um rendimento familiar diminuto, de ligarem para um funcionário que se propõe a ir a casa de quem liga para efectuar pequenas reparações. Às vezes, mudar uma simples lâmpada não é tarefa realizável para quem está acamado ou tenha um problema físico que o impeça de subir a um banco e efectuar essa mudança. São pequenas reparações que o “Oeiras Está lá” faz. Simples e eficaz. Pode ir desde a lâmpada, a uma torneira que não pára de pingar. São pequenas reparações que embora nos pareçam insignificantes fazem a diferença para muitos dos nossos municípios. Para além destes trabalhos o apoio prestado pode incidir na entrega domiciliária de medicamentos ou bens de primeira necessidade.

As pessoas tem telefonado?

Muitas. Creio que o problema futuro será, sem dúvida, termos um excesso de pedidos que nos impeça de dar resposta num tempo útil e razoável. Mas esse é o tipo de problemas que não me importo de ter quando lançamos um projecto, pois é sinal de franco sucesso.

“Às vezes, mudar uma simples lâmpada não é tarefa realizável para quem está acamado ou tenha um problema físico que o impeça de subir a um banco e efectuar essa mudança. São pequenas reparações que o “Oeiras Está lá” faz.”

E estas pequenas reparações não têm qualquer custo para os municípios que ligam?

Nenhum, é a autarquia que paga à empresa com quem fez o acordo. O pagamento desvirtuaria, por completo, o propósito deste programa.



Existe uma preocupação, relativamente aos mais idosos, para que façam exercício físico a que se deu o nome de actividade física 50+, este programa tem tido muitos aderentes?

Muitos, alguns são reticentes no início, mas depois gostam e começam a incluir na sua rotina o exercício físico. Começam a sentir-se bem e são muito assíduos. Havia muitos idosos que nunca tinha entrado numa piscina e quando começaram a fazer hidroginástica, por exemplo, sentiram diferenças nas suas capacidades físicas ou simplesmente no seu bem-estar. O 50 +, não é mais do que fazer com que os idosos tenham uma actividade física, seja ela qual for e dentro do que o seu médico entende poderem fazer. Portanto, a manutenção da saúde também se faz com desporto. A saúde é também preventiva. Mesmo os bailes, que eles tanto gostam, é uma maneira de fazer actividade física e mais do que isso, fomenta a amizade, a interacção social que se é importante em qualquer altura da vida de uma pessoa, nos idosos considero fundamental.

Existe uma grande preocupação com a terceira idade...

Sim, mas também temos uma enorme preocupação com a infância, aliás, são as duas franjas que, no fundo, é preciso apostar mais.



“O 50 +, não é mais do que fazer com que os idosos tenham uma actividade física, seja ela qual for e dentro do que o seu médico entende poderem fazer.”

Um outro projecto, O reencontro com o Concelho, foi alargado para além fronteiras de Oeiras, isso deve-se ao sucesso desse projecto?

Não só, mas também porque entendemos mostrar mais a quem trabalhou durante anos e anos sem possibilidades de ir a terras longínquas. O reencontro com o Concelho é um sucesso e queremos que assim continue; mas a viagem que fizemos, por exemplo à Madeira, foi muito gratificante. Havia uma série de contemplados que nunca tinham andado de avião. Levamos 48 idosos a passar uma semana na Madeira e dito assim parece simplesmente uma viagem, mas não é. É a única possibilidade que eles tiveram, alguns ao longo de toda a vida, em visitarem a Madeira e serem mimados tanto quanto cada um ser humano merece ser. E foi um sucesso. Quem com eles vai sente uma alegria imensa por ver o contentamento contido no olhar dos nossos munícipes. É para continuar e para destinos diversos.

Como fazem a selecção dos idosos contemplados?

Pedimos às instituições que nos indicassem dois idosos por cada instituição. Algumas indicaram 1, outras 3, e assim fizemos a relação de 48 munícipes.

O programa Net Sénior permite que uma faixa etária esteja ambientada com computadores, informática e afins. À primeira vista poderá parecer que é uma faixa que pouco se interessaria por este campo...

Errado. Há idosos que querem, e muito, saber mexer no computador, navegar na net, e utilizar os e-mail. É um programa muito interessante, ou seja, consiste em ensinarmos a idosos a mexer num computador. A terem ligação à Inter-



net. Isto dito assim parece algo simples e até pouco importante, mas quando vemos de perto o quanto isso infere na vida das pessoas, vemos que é profundamente gratificante. Por exemplo, um senhor tem a filha a viver em Singapura. E ele agora, após termos ensinado a utilizar o computador, consegue comunicar com a filha todo os dias, o que era impensável se apenas o pudesse fazer por telefone. Estamos a falar de uma pessoa com mais de 70 anos. Ou seja, o Net Sénior é um programa que ensina a linguagem informática a pessoas que assim o desejem e são muitos. Já temos uma longa lista de espera.


A ideia que se tem é que se tenta atingir a faixa etária dos mais idosos em várias vertentes.

Sim, até porque as políticas sociais devem ser distintas para atingirem o maior número de necessitados. Não nos podemos focar apenas e unicamente numa necessidade.

Os projectos que visam a faixa etária dos que têm a idade maior, são distintos e atingem necessidades diversas. Se uns visam a saúde, como o programa de saúde 50+, outros pretendem fazer criar laços sociais, como os bailes. E não podemos esquecer o teatro Sénior, o fado amador sénior entre todos os projectos de que já falamos, que também têm um papel fundamental, por mais que não seja, desejamos fazer dos nossos idosos, idosos mais felizes. Não há nada mais gratificante do que isso, ajudarmos a criar felicidade, a alegria pura.

Sente-se realizada?

Não, mas sinto-me feliz por poder ter um cargo político que me dá a possibilidade de ajudar os outros. A realização é algo que nunca sentirei porque quero sempre mais, não me refiro unicamente a mim, mas também para os munícipes de Oeiras. ❤️



Oeiras promove programa turismo sénior
À descoberta da Madeira

Na sequência de inúmeras solicitações de munícipes para que a Autarquia ampliasse o âmbito do Programa **“Reencontro com o Concelho – à Descoberta de outros Concelhos”** e à semelhança das boas práticas de Turismo Sénior já desenvolvidas noutros Municípios, entendeu a Câmara Municipal de Oeiras ser do maior interesse encetar esforços para iniciar um Programa **Turismo Sénior** – organização de mini férias – realizando uma viagem à Região Autónoma da Madeira, com uma estadia de 5 dias / 4 noites.

Este projecto teve, como objectivos definidos, construir pontes para evitar o isolamento e a solidão, valorizar a participação social dos mais idosos apoiando a sua inserção em redes de relacionamento, despertar os munícipes seniores para novos interesses e novas experiências, promover o Concelho e a sua dinâmica.

Esta iniciativa, por se dirigir a pessoas com uma idade mais

avanzada, teve de considerar riscos inerentes a uma viagem deste género. Assim sendo, foram definidos critérios de participação que englobaram, entre outros, a assinatura de uma declaração por um familiar e um Termo de Responsabilidade. Do mesmo modo, foi solicitado um Atestado Médico discriminativo do estado de saúde de cada participante, bem como da medicação diária.



Como factor fundamental a todos os que se candidataram foi o da mobilidade. Era importante que todos os participantes possuíssem uma capacidade motora de forma a poder passear e viajar sem constrangimentos, por ser redutor para o próprio.

Embora tendo por objectivo abranger um público mais carenciado, considerámos uma simbólica comparticipação financeira constituía como uma forma de valorizar e credibilizar o Projecto, diminuindo, desta feita, a taxa de desistências.

Consideramos este Projecto um veículo de articulação com as Instituições Particulares de Solidariedade Social Locais, que em parceria com a Autarquia intervêm junto da população idosa. Neste sentido, foram convidados para esta iniciativa, os participantes no projecto "Seniores em Movimento" e 36 seniores de IPSS's do Concelho, num total de 47 idosos.

Tendo sido um sucesso, deixamo-vos com as imagens demonstrativas disso mesmo. ❤️







Por um mundo melhor que respeite o individuo

A Associação de Moradores do Bairro 25 de Abril no âmbito do projecto “Por um Mundo Unido que Respeite o Indivíduo”, em parceria com a Federação Gaúcha de Pessoas Adultas Maiores do Rio Grande do Sul, Brasil, promoveram entre 13 e 21 de Maio de 2006, o II Encontro Luso-Brasileiro, na área da Terceira Idade.

Este intercâmbio cultural entre idosos brasileiros e portugueses, visa sobretudo a partilha de saberes, experiências e tradições culturais entre os intervenientes, de forma a que este se sintam mais unidos e aptos a enfrentar os desafios de um futuro onde assumam um papel mais interventivo.

O evento integrou um conjunto diverso de actividades que compreenderam visitas a Fátima, Noite de Fados, Fórum “Envelhecer em Portugal e no Brasil: duas perspectivas” entre outros.

A Delegação Brasileira foi, ainda, recebida pelo Presidente da Câmara Municipal de Oeiras que, naquele momento, manifestou o desejo de, no ano 2007, fazer deslocar ao Estado do Rio Grande do Sul uma delegação de munícipes idosos do concelho de Oeiras. ❤️



Câmara assume resolução na área da saúde



Centro de Apoio à 3.^a Idade destinado a dar resposta aos residentes e a idosos com o objectivo de prestação de serviços básicos, nomeadamente alimentação, higiene da roupa, saúde e serviço de apoio domiciliário, bem como desenvolvimento de actividades de sociabilidade, tais como o convívio, lazer, formação e cultura.

Com o Centro de Apoio à 3.^a Idade pretende-se, essencialmente, criar “alojamentos” para pessoas que têm menor possibilidade de independência para viver sem auxílio social, tanto no que diz respeito à mobilida-

de como em relação à solidão e abandono por parte da sociedade.

Oferece 45 apartamentos T1 destinados a munícipes idosos, casais ou isolados, com autonomia, mas que





apresentem um quadro de isolamento social considerável, mais 15 apartamentos T1 constituídos em unidade residencial para atendimento temporário de idosos que vivem sozinhos e se encontrem em situação de recuperação ou convalescença que não necessite de cuidados clínicos em internamento hospitalar.

Este equipamento permitirá o desenvolvimento de actividades de apoio social a uma faixa etária mais idosa através de alojamento colectivo – de utilização temporária ou permanente – proporcionando o fornecimento, se necessário, de alimentação, cuidados de saúde, higiene e conforto, bem com apoio domiciliário, e desenvolvimento de actividades de sociabilidade.

O Centro procura dar resposta a ideias e soluções claramente fundamentadas e adequadas à dimensão humana e geográfica da zona, à envolvente construída, procurando oferecer uma construção de identificação com o local a uma população maioritariamente desenraizada.

Uma das mais valias deste equipamento assenta, por outro lado, na criação de um espaço exterior vocacionado para actividades de ar livre, nomeadamente estadia e tratamento de espaços verdes por parte dos utentes (pequenas hortas, por exemplo).

O investimento nesta obra ascende a cerca de 4.000.000€, 1496.000€ dos quais financiados a 65% no âmbito do PROQUAL ♥







Centro de Saúde de Oeiras

Equipa de Cuidados Continuados

A Equipa de Cuidados Continuados do Centro de Saúde de Oeiras presta, desde 1997, cuidados de enfermagem, médicos e psico-sociais a todas as pessoas em situação de dependência temporária ou definitiva (impossibilitadas de se deslocar ao Centro de Saúde) e residentes em cinco freguesias do concelho de Oeiras (Oeiras e S. Julião da Barra, Paço de Arcos, Caxias, Porto Salvo e Barcarena).



A sua actividade valoriza muito o ensino à pessoa dependente e sua Família com o objectivo de lhes aumentar a autonomia e melhorar o bem-estar.

Para aceder à prestação de Cuidados de Saúde ou obter informações, basta contactar os elementos da equipa, de 2ª a 6ª feira, pessoalmente no centro de saúde ou para os seguintes n.º de telefone:

- 21 440 01 94 ou 96 189 88 62 (Equipa de Enfermagem)- 9h/16h

- 21 440 01 96 / 97 (Assistentes Sociais) – 9:30/17:30

Para além da prestação de cuidados no domicílio, a equipa promove e implementa, ainda, actividades complementares de modo a dar resposta às necessidades que se vão identificando:

“Formar Para Melhor Cuidar” - Formação das Ajudantes de Acção Directa das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS);

“Envelhecer com Saúde” - Educação para a saúde dirigida a idosos em Centros de Dia;

“Partilhar” - Grupo de Auto-Ajuda para familiares de pessoas dependentes;

Projecto de Articulação com os serviços de Medicina e de Cirurgia do Hospital de S. Francisco Xavier (HSFX).





Relativamente à actividade **“Formar para Melhor Cuidar”**, surgiu em 2003 e tem como objectivo contribuir para a aquisição/actualização de conhecimentos das Ajudantes de Acção Directa, que trabalham nas IPSS da área de influência do Centro de Saúde.

Com o desenvolvimento desta actividade verificou-se que a comunicação entre as IPSS e a Equipa de Cuidados Continuados melhorou: os Utentes são encaminhados mais precocemente

e em maior número. Têm-se observado também, menos dificuldades na prestação de cuidados aos Utentes, pelas Ajudantes de Acção Directa.

“Envelhecer com Saúde”, resulta da necessidade de se promover a prevenção primária, isto é, tentar promover no idoso, frequentador de Centro de Dia e, portanto, ainda com alguma autonomia, a procura de estilos de vida saudáveis, que evitem ou reduzam as complicações associadas ao envelhecimento. Foi implementado em 2005, tendo abrangido já 3 Centros de Dia. Prevemos o seu alargamento aos restantes Centros de Dia das IPSS, de acordo com as necessidades por estas manifestadas.

Por outro lado, como a equipa tem observado que os Familiares Cuidadores sentem uma grande necessidade de partilhar os seus problemas, foi criado o Grupo de Auto Ajuda, com o objectivo de corresponder às suas expectativas.

Desde o início, em Setembro de 2005, já se realizaram 11 reuniões onde decorrem sessões de esclarecimento sobre assuntos do interesse dos familiares e momentos de convívio. O grupo de participantes é regular e interessado, tendo escolhido para se intitular o nome **“Partilhar”**.

Consideramos que este projecto deve ser considerado uma



actividade, pela sua importância, pertinência e inovação, no apoio que é dado aos Familiares com pessoas dependentes a seu cargo.

O projecto de **articulação com o HSFx** surgiu para dar resposta aos problemas dos Utentes/Famílias em situação de dependência permanente ou temporária após a alta hospitalar, que necessitam de apoio/encaminhamento e/ou cuidados de enfermagem no domicílio.

Tem como objectivo a não interrupção dos cuidados, através do encaminhamento (efectuado pelos enfermeiros responsáveis dos serviços de internamento no momento da alta hos-

pitalar) de todos os Utentes dependentes para a equipa de enfermagem de Cuidados Continuados, por Fax e/ou contacto telefónico.

Os Utentes e os seus Familiares sentem-se mais apoiados nos cuidados que têm de prestar, existindo a possibilidade de contacto fácil com a equipa de enfermagem, em caso de necessidade.

Pensamos que o trabalho desenvolvido pela equipa, tem contribuído, de forma significativa, para a humanização dos serviços e para a melhoria da prestação e da acessibilidade aos cuidados de saúde. ♥



Amor

Bai lenço feliz quando
No bico dum rochinol
Bai ver a cara mais linda
que no mundo cobre o Sol



Especial Dia dos Namorados

Laurinda

Lenço cedido por D. Laurinda



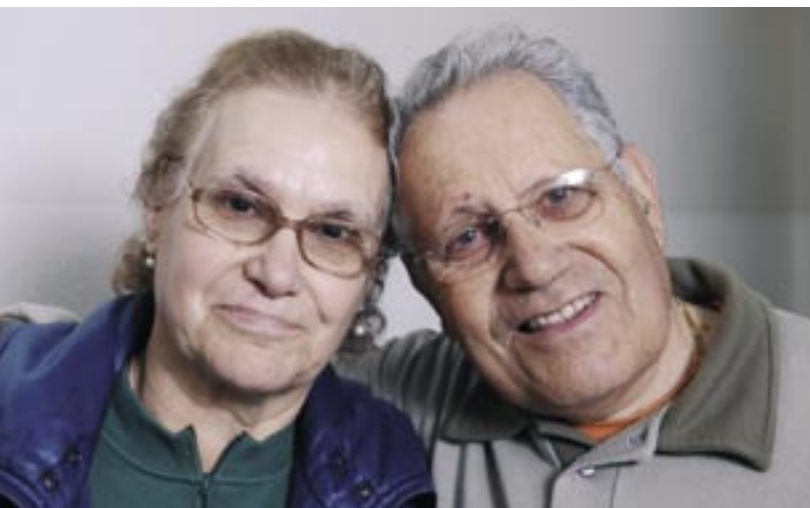
Augusto Simões, de 81 anos e **Adalzira Simões** de 80 estão casados há 62 anos.

Tudo começou num baile, onde se conheceram. A partir daí, o amor começou a vir ao de cima e começaram a tentar arranjar maneira de se verem uma e outra vez. E sabia sempre a pouco.

Começaram a namorar sob o olhar atento de familiares. Nunca estavam a sós. A mãe ou um irmão de Adalzira controlavam os gestos. Mas a terem de ser vigiados, então que fosse por uma irmã que «sempre conseguiam mais alguma coisa». Adalzira fala e vai olhando para aquele que foi, desde sempre, o seu marido. Namoraram assim, contidos, durante dois anos. E nunca

pisaram o risco que lhes foi imposto. Os segredos andavam de boca em boca. Boca de amigas: «*Digam ao Augusto que vou ao baile*» e Augusto, avisado por essas amigas, lá aparecia para ver sua amada. Depois foi impossível conterem mais tempo a separação e resolveram casar. Já lá vão 62 anos. Pelo meio ficaram momentos menos bons misturados com inúmeras, incontáveis alegrias, como em todos os casais. Hoje a família cresceu e o número traduz-se na módica quantia de dois filhos, quatro netos e quatro bisnetos. Quando questionados sobre o segredo de meio século casados, Alzira responde sem hesitar:

«*Minha mãe já dizia: “o calado vence tudo”*». ❤️



Adelaide Gomes e António Gomes têm 70 anos, 46 dos quais casados. O namoro foi longo, seis anos mais precisamente. Conheceram-se nos bailes populares e aí descobriram que eram vizinhos, mas se a proximidade podia, à primeira vista, ajudar, a verdade foi bem mais difícil para António que demorou mais de um ano a conquistar Adelaide «*Sabe lá, ela foi muito difícil, muito difícil mesmo. Andei atrás dela um ano e tal para conseguir que ela me levasse a sério*», suspira António sempre com um ar de garoto travesso a olhar para a sua mulher. Foram seis anos à janela, mais precisamente aos domingos e quintas-feiras à noite: «*Como era num rés-do-chão, a coisa não era complicada mas a Adelaide tinha uma tia a vigiar, mesmo assim!*». Adelaide ri-se e vai suspirando. «*Outros tempos!*». E desengane-se quem julga que os seis anos foram amenos e facilitadores. «*Meu marido só entrou na casa dos meus pais na véspera do casamento*». A sogra de António foi sempre contra o casamento e como fruto proibido é o mais desejado, o grande dia lá aconteceu: «*minha mãe queria que eu casasse com um reil*», explica Adelaide, mas logo afirma que sua mãe mudou de opinião após o enlace.

Casaram-se vai para 46 anos, mas Adelaide vai desabafando: «*Foi preciso muita paciência no início do casamento. Ele era muito galdério!*». António ri e responde: «*Veja lá, chama-me galdério só porque trabalhava à noite!*». Mas Adelaide não esmorece e continua: «*É preciso muita, muita paciência. Relevar muita coisa.*» António remata: «*E respeito. Sem respeito não se consegue um casamento para a vida.*» ❤️

Américo Nunes, de 80 anos, sorri quando fala do namoro com sua esposa, **Rosa Nunes** de 71 anos. Casados há 45 anos, o olhar de Américo vai, constantemente, ao encontro da mulher. Um olhar que se sente terno e repleto de amor passados tantos anos. Quando Américo surgiu, pela primeira vez, frente a Rosa, ela lembra-se perfeitamente de pensar: «*É este o homem com quem hei-de casar. Fiquei logo apaixonada, completamente apaixonada. Ele era amigo do meu irmão e via-o muitas vezes e nunca tive a mínima dúvida que era com ele que iria casar e ficar para sempre.*». Não começaram a namorar logo porque, como diz Américo: «*Ela era muito pequenina e eu tive de esperar que crescesse*». Esperou e durante a espera, como o próprio afiança, namorou muito. Mas nem isso abala a convicção de Rosa que logo afirma. «*Sim, eu sou produto de uma escolha.*». E assim foi. Ao fim de nove anos de espera, namoraram e casaram e estão juntos desde então. Pelo meio vieram os três filhos. Não se separam para nada, resquícios de tempos de namorados: «*Já quando namorávamos íamos juntos para todo o lado.*»

Quando obrigados a olhar para trás, não hesitam em achar que o namoro de hoje não é tão bonito como o de antigamente: «*Eles começam pelo fim, hoje em dia*», afirma Rosa sempre encostada ao seu marido. O segredo de muitos anos juntos? Para ela é achar-se que o outro é mais importante que o próprio, para Américo é a compreensão e a tolerância. Sem dúvida, afirmam. ❤️

| ESPECIAL - DIA DOS NAMORADOS |



Se há algo que pode definir o casal Dias, sem dúvida alguma que é a boa disposição. **Silvério Dias** e **Maria Eugénia Dias** possuem uma alegria que abala qualquer má disposição. Silvério tem 72 anos e Maria Eugénia 69 e estão casados há 46 anos. Para trás ficou um namoro de 12 anos que começou, imagine-se, na catequese que ambos frequentavam, ainda ela tinha 10 anos e ele 13. Maria Eugénia achou-lhe piada desde logo: «*Ele era diferente dos outros miúdos. Era muito moreno, parecia um ciganito e eu adorava isso. Agora ficou menos escuro*» E logo Silvério diz: «*Fui perdendo a cor e os dentes...*». Riem-se os dois, num misto de ternura e admiração. Os anos de namoro não foram fáceis. Era um namoro proibido. Como ambos eram muitos jovens, os pais não apoiavam. Namoravam às escondidas, depois das aulas. O namoro consistia, nos primeiros anos, em irem estudar juntos. «*Ele, como andava mais avançado do que eu, ensinava-me matemática. Era só isso*». Depois, um belo dia, atrás do cemitério de Benfica, deram o primeiro beijo: «*Aquilo foi uma loucura. Depois de darmos o primeiro beijo, recuperamos os anos perdidos em que não dávamos nenhum e passamos a beijarmo-nos a toda a hora. Às escondidas, claro*», afirma Silvério. Maria Eugénia ri e lembra-se do fatídico dia em que foram surpreendidos pelo seu pai. Logo Silvério toma conta da palavra e relembra: «*O meu sogro era um homem enorme, super alto e eu, um putinho. Quando ele surgiu, vindo do nada, apanhei o maior susto da minha vida, mas aí ele autorizou a que namorássemos à janela*». O namoro à janela também só durou até que apareceram as primeiras chuvas, aí Maria Eugénia

pediu, encarecidamente, que os pais deixassem seu namorado entrar. Entrou e nunca mais saiu. Casaram. Tiveram dois filhos e, ao contrário do que se possa esperar, zangam-se muito, mas nunca mais do que cinco minutos. O segredo da relação? Zangarem-se e saberem ultrapassar os conflitos. Afinal, como ambos afixam no fim: quando se ama vale tudo. ♥



Maria da Conceição Fernandes é da mesma idade do marido, **António Assis Fernandes**, ou seja, contam com a bonita idade de 73 anos, 50 dos quais como casal.

Antes de começarem a namorar já se conheciam, porque eram do mesmo círculo de amizade. O namoro começou de uma forma suave, quando ele, já com carro, lhe dava boleia para o trabalho. O carro possuía um banco comprido à frente e nele ia o António, a irmã do António e Maria da Conceição. Boleia para cá, boleia para lá e o namoro surgiu naturalmente. Depois, começaram os hábitos de quem se gosta: lanchavam todos os dias, iam ao cinema, andavam de mãos dadas, iam aos bailes. «*Nessa altura havia muitos bailaricos. Era todas as semanas!*», recorda Maria da Conceição. António lembra-se bem como é que começavam: «*Chegávamos ao pé da moça e dizíamos: 'dá-me o prazer desta dança?'*»

Ao fim de um ano casaram. A mãe de António não era a favor de namoros prolongados. Eles fizeram-lhe a vontade e hoje estão casados há meio século e pelo meio tiveram 3 filhos e 5 netos. Quando perguntamos pelo segredo de tantos anos juntos, ambos dizem. «*Paciência e muita afectividade*». ♥



“Oeiras Está Lá”
A ajudar quem precisa

Desde o dia 2 de Novembro que se encontra disponível à população do concelho de Oeiras um serviço de *prestação de serviços de reparações domésticas* e de entrega e colaboração domiciliárias, denominado “Oeiras Está Lá”. Tem por objectivo prestar, de forma gratuita, serviços de pequenas reparações domésticas e de entrega, além de colaboração domiciliária em habitações de munícipes que tenham idade igual ou superior a 65 anos ou que apresentem dificuldades de mobilidade, que sejam portadores de deficiência, que beneficiem do rendimento social de inserção ou que viviam sós ou acompanhadas de menores.

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

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

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

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

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

O número de intervenções realizadas entre o dia da apresentação pública do projecto e o dia 24 de Novembro, num total de 54, distribuídas pelas freguesias de Algés (4), Barcarena (2), Cruz-Quebrada (9), Carnaxide (3), Caxias (2), Linda-a-Velha (1), Oeiras (20); e Paço de Arcos (6) atesta por si mesmo da importância e relevância social que o “Oeiras está lá!” assume em termos das políticas de inclusão do Município. ❤️





“Seniores em Movimento”

O “Projecto Seniores em Movimento” teve início em Maio de 2005, como experiência piloto, em sequência do elevado número de pedidos de idosos que se dirigiram à autarquia com intenção de desenvolver uma “actividade profissional” que ocupasse os seus tempos livres e simultaneamente fosse reforço dos seus precários rendimentos.

Neste sentido, foi concebido e desenvolvido o “Projecto Seniores em Movimento” pela Divisão dos Assuntos Sociais e pelo Departamento de Ambiente e Equipamento seguindo a lógica do “Projecto Jovens em Movimento” que já existe como resposta a um público mais jovem.

A experiência piloto decorreu em Maio de 2005 nas Freguesias de Porto Salvo e Carnaxide (Bairro da Outurela), com 16 participantes.

Tendo em conta a adesão dos participantes e a gratificação pela actividade desenvolvida, em 2006 o Programa foi alargado a todas as Freguesias do Concelho.

O Projecto tem como principais objectivos a ocupação dos tempos livres de munícipes com idade igual ou superior a 55 anos, em actividades de limpeza e manutenção de espaços públicos, obtendo por esta actividade um complemento aos seus rendimentos.

Este projecto tem como vantagens para os participantes, para além da ocupação do tempo livre e aumento do rendimento, o desenvolvimento de contactos e laços sociais com outros participantes e com a comunidade em geral, bem como a aquisição de novos conhecimentos na área do ambiente e aquisição de novas experiências socioprofissionais enriquecedoras.

Para a Autarquia, o Projecto tem as seguintes vantagens: a melhoria da qualidade de vida dos munícipes em geral, e dos idosos, a sensibilização da comunidade em geral para as questões ambientais e ainda a melhoria da qualidade do saneamento das vias públicas e dos espaços verdes.

Das actividades desenvolvidas destacamos a remoção de lixo das papeleiras, limpeza de arruamentos e espaços verdes, levantamento de situações anómalas: viaturas abandonadas, deposição de entulhos, ausência de equipamento urbano, e ainda a sensibilização junto de comerciantes e lojistas de Mercados Municipais, supermercados e munícipes em geral,

para a promoção de comportamentos e atitudes ambientalmente correctas.

Os grupos de trabalho são constituídos por um responsável e sete elementos que são enquadrados por um técnico do Departamento de Ambiente e Equipamento no local e com carácter operacional.

“Seniores em Movimento” tem a duração de 11 dias úteis e tem início com uma acção de acolhimento, com a comparência de todos os participantes e o esclarecimento detalhado das condições de participação e tarefas a ser desenvolvidas. Nos 10 dias consequentes são realizadas as tarefas previamente planeadas. ♥



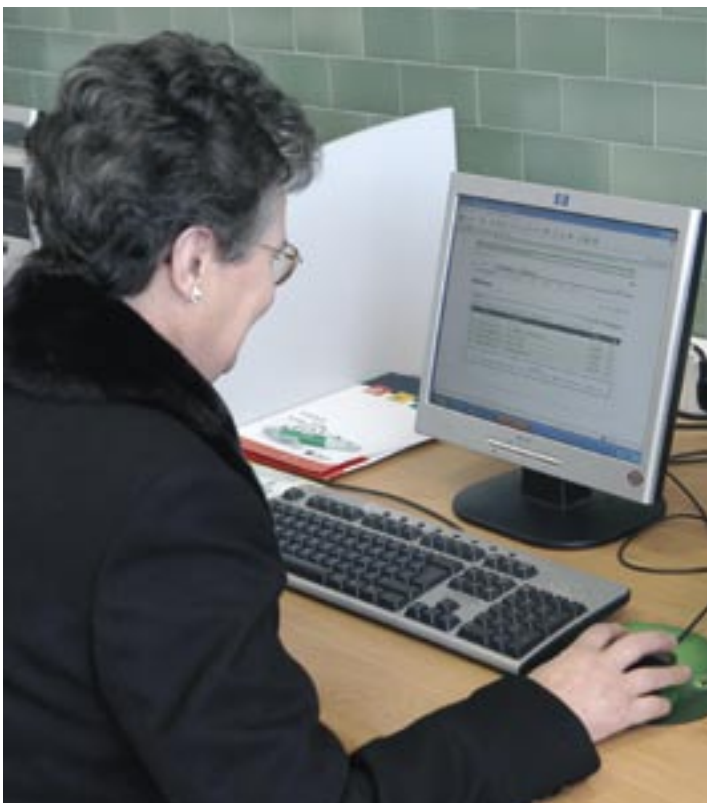


NetSénior

OS NOVOS
cibernautas



O projecto **NetSénior** pretende promover o interesse, a formação e a participação de munícipes seniores nas Tecnologias de Informação e Comunicação, bem como a criação de uma plataforma comunicacional e de serviços que abranja este público com necessidades especiais.



A plataforma comunicacional ligará os munícipes seniores a uma pluralidade de serviços, tais como: Sala de Leitura (jornais, revistas, livros, bibliotecas), Viagens Sénior, Academia Sénior, bem como permitirá àqueles a utilização de ferramentas de comunicação que estimulem a sua participação enquanto pessoas e cidadãos, nomeadamente através de email individual.

O projecto NetSénior teve ainda uma componente da formação de utentes de Instituições Particulares de Solidariedade Social, com valências de idosos, do Concelho de Oeiras, às quais foi assegurado a ligação à Internet.

No projecto-piloto, financiado no âmbito do Programa Operacional Sociedade de Informação, foram abrangidos 93 munícipes seniores, devendo a continuidade do projecto, em termos formativos, conhecer novo modelo, assente no voluntariado empresarial. ❤️



Oeiras Solidária

Autarquia promove almoço de Natal para 1000 Idosos

No passado dia 19 de Dezembro decorreu no pavilhão do Grupo Desportivo Leões de Porto Salvo, em Porto Salvo, o almoço de Natal dos menos jovens.

Os seniores representam um número significativo da população do concelho, assim sendo, um dos objectivos primordiais da autarquia é a promoção da qualidade de vida desta faixa etária da população. Desta forma, a câmara ofereceu a 1000 munícipes, com idade igual ou superior a 65 anos, um almoço convívio seguido de um baile de Natal. No fim, ainda houve tempo para oferta de um pequeno presente para que os nossos idosos colocassem na árvore de Natal.

Manuel Silva tem 73 anos, 41 dos quais a viver no concelho. Quando lhe perguntamos do que mais gostou, não hesitou em salientar o baile: **«Gosto muito de um pezinho de dança»** e com um ar maroto continuou: **«E hoje já se dança mais agarradinhos do que há 50 anos atrás»**, seguido de uma gargalhada. Rita da Conceição ficou-se por observar: **«As pernas já não dão para as danças, mas gosto de ver. Tenho aqui amigos e gosto de os ver a dançar. Na verdade também nunca fui uma grande bailarina. Cada um nasce para o que nasce e não podemos nascer todos iguais»**. Nem mais, mas a verdade é que no grupo foram mais os que nasceram para a dança do que aqueles que nasceram para, simplesmente, observar. E ainda bem! ❤️



“Encontros de Outubro”



Espectáculos de música, de teatro, de canto, de dança e uma exposição, entre outros, preencheram o programa de actividades que tiveram lugar no passado mês de Outubro durante a realização da iniciativa “Encontros de Outubro” da Câmara Municipal de Oeiras.

Esta iniciativa insere-se no âmbito do Dia Internacional da Pessoa Idosa (1 de Outubro) e destina-se, essencialmente, à população do Concelho com mais de 50 anos.





Em destaque esteve o **sorteio de 100 bilhetes para o espectáculo “Miss Daisy”**, protagonizado por Eunice Muñoz, para os dias 12 e 26 de Outubro, às 21H00, no Auditório Municipal Eunice Muñoz, em Oeiras. As entradas foram distribuídas entre os munícipes, com mais de 50 anos, que ligaram para o número de telefone que esteve afecto à iniciativa.

O Auditório Ruy de Carvalho, em Carnaxide, foi o palco das três primeiras animações do programa dos **“Encontros de Outubro”**: No dia 4, teve lugar o **Encontro de Tunas de Universidades Seniores** (Algés, Amadora e Lisboa); no dia 10, subiu ao palco um **Espectáculo pela Escola de Dança “Ana Mangericão”**; e, no dia 21, realizou-se o **IV Festival de Fado Amador do Concelho de Oeiras**.

No Centro Social Santo António de Nova Oeiras esteve em exibição, de 20 a 28 de Outubro, uma **Exposição de trabalhos do projecto “Trilhos e Raízes”**, - que decorreu junto das instituições de idosos e de infância desde o início deste ano, subordinado ao tema dos trilhos e das raízes. Neste local também se realizou um **Espectáculo de Canto e Dança pelo Coro de Santo Amaro de Oeiras**, no dia 28.

O Baile Sénior encerrou a iniciativa “Encontros de Outubro”, no dia 31, às 15H00, no Edifício da AERLIS (junto ao Parque dos Poetas), em Oeiras. Neste dia foi lançado o **Projecto “Oeiras Está Lá” da Câmara Municipal**, que tem como objectivo dar apoio a quem mais precisa na resolução de pequenos problemas domésticos. ❤️





Oeiras aumenta oferta para idosos
Novo centro de dia na Pedreira Italiana



A Unidade Residencial da Pedreira Italiana inaugurou, no passado dia 18 de Dezembro, o seu novo Centro de Dia, tendo por base uma obra de ampliação e de remodelação que possibilitou a autonomização das valências de centro de dia e de lar.

O centro de dia passa, deste modo, a funcionar separadamente, facto que permite um trabalho mais envolvente com os idosos da comunidade, uma maior dinamização de actividades que potenciem as capacidades dos utilizadores e maiores e melhores possibilidades de interacção social. A criação deste novo espaço vem colmatar as carências da Unidade Residencial, através da introdução de novas funcionalidades, designadamente salas de fisioterapia, de tratamento e de enfermagem e apoio médico, um espaço de





convívio para todos os utentes e, ainda, uma sala para o desenvolvimento de diversas actividades, tais como ateliers de costura e de pintura.

Esta obra insere-se no âmbito do trabalho que a Câmara de Oeiras tem desenvolvido com vista à reconversão do Bairro da Pedreira Italiana, área urbana de génese ilegal.

Tendo em vista a execução da obra e a aquisição de equipamento/mobiliário, foram atribuídos, pela Autarquia, subsídios à Cooperativa de Habitação – CHELAG e à Associação de Assistência a Idosos e Deficientes de Oeiras, no valor de 150 mil euros e de 17.500 euros, respectivamente.

A obra de ampliação

Recorde-se que a Unidade Residencial já se encontra em funcionamento desde 1998, nos pisos térreos de dois edifícios multifamiliares da Rua de Milão, no Bairro da Pedreira Italiana, com gestão a cargo da Associação de Assistência a Idosos e Deficientes de Oeiras (AAIDO), organismo que tem vindo a dar uma importante colaboração no apoio a idosos no concelho de Oeiras.

Dadas as necessidades sentidas pela Unidade Residencial, cedo se começou a planear a aquisição e ocupação do espaço confinado. Após a sua efectiva aquisição e durante o processo de elaboração do projecto foram estabelecidos diversos contactos com a população, no sentido de viabilizar a utilização que melhor servisse os interesses dos habitantes do bairro.

Surge, desta forma, o Centro de Dia, obra que esteve durante os últimos anos suspensa e que se concretiza finalmente.

A empreitada compreendeu a criação de uma sala de actividades, copa, uma sala de enfermagem e apoio médico, duas salas de fisioterapia, uma sala de tratamento, dois quartos na Unidade Residencial, alargamento de sete para nove instalações sanitárias e introdução de uma rampa. ❤️





ESTAREI FORA DE PRAZO?

O telefone toca e eu atendo.

Uma voz com sotaque brasileiro, afável, tenta cativar o interlocutor para que “responda a umas perguntinhas”. Diz o nome da empresa de sondagens e pede a minha colaboração.

Por que não, penso, está a ganhar a vida dele...

Face à minha aquiescência, surge a 1ª questão: “minha senhora, este inquérito é dirigido a pessoas entre os 15 e os 65 anos. Pode dizer-me a sua idade? Tenho 75, respondo.

Eia (!) exclama com ar estupefacto! Não me sendo possível alterar a data de nascimento sorrio e desejo-lhe um bom dia, com melhores sucessos.

Andava com incómodas dores de coluna. O ortopedista, depois de múltiplos exames, entre os quais uma ressonância magnética, aconselhou-me consulta a um neuro-cirurgião.

Numa bela Clínica, virada para o mar, fui atendida por um Ilustre Doutor. Ouviu as minhas queixas, analisou os exames e concluiu: “Se tivesse menos 15 anos operava-a; assim, quando lhe doer tome o comprimido x. E não me deu mais explicações.

Será que a operação teria resultado duvidoso, elevado risco, dores violentas, ou ultrapassei o prazo de garantia para que o S. Nacional de Saúde invista no meu bem estar?

Com frequência se ouve dizer que os idosos necessitam de dormir poucas horas.

Por favor, não padronizem. Depois de uma vida com horários estritos, sempre a correr, façam o obséquio de me deixar saborear a cama, sem remorsos, até às 10h30 matinais.

- Tenho 6 filhos, 11 netos e 3 bisnetos.
- Pago a tempo e horas os Impostos que decidem aplicar-me.
- Não tenho dívidos à Segurança Social.
- Em termos de Economia do País contribuo com um posto de trabalho directo e não sei quantos indirectos.
- Conduzo a minha viatura com prudência e ainda um bom companhe.
- Só lhes peço que deixem de me por rótulos e aceitem que

NÃO ESTOU FORA DE PRAZO.

Maria Antonieta Bello

Nasceu às onze horas da manhã.
Foi um parto difícil, prematuro,
Disse-lho, com um sorriso, a mamã,
Era ele, então, um rapaz maduro;

E descreveu-lhe o grande vendaval
Que o caso inesperado produziu,
Louvando o desvelo do Doutor Sobral,
O douto clínico que ao acto assistiu.

E assim começou o seu fadário,
Que nessa hora difícil se iniciou,
Jornada assaz longa que ele venceu:

Filho, esposo, pai, e gloriosamente avô,
Poeta, e soldado, e nonagenário,
Aquele que tudo isso foi...SOU EU!

Major Costa Pinto

16 DE MAIO DE 2006

Mais um dia dezasseis de Maio se passou!...
E foi do ano de dois mil e seis.
E foi mais um elo que se juntou
À extensa corrente que vós sabeis.

Vim à pressa para construir o meu castelo,
Onde viveria as ideais ilusões
Envolto por levíssimo velo
Ajustando por auríferos botões

E ream estes os ideais maternos,
Tenazmente preconizados para o recém chegado,
Que o destino adverso modificou.

Porém, a Força e a Vontade severas,
Permitiram complementar estas reais
E longas noventa e oito Primaveras.

Major Costa Pinto



OEIRAS

Ó Oeiras do presente,
Pombalina do passado,
É terra de boa gente,
A bom povo está ligado.

Oeiras tu com certeza,
Vais manter a tradição,
De terra bem portuguesa,
És o orgulho da nação.

Tu és rainha em beleza,
És terra de animação,
Teu progresso é com certeza,
Oeiras da sensação.

Oeiras que linda estás,
Como me sinto contente,
Tu tens o Tejo a teus pés,
Oeiras tu estás diferente.

Ó Oeiras das palmeiras,
Que te dão tanta beleza,
E também das oliveiras,
Tão benvindas com certeza.

Amadeu Alves

AMANHÃ É OUTRO DIA

A tristeza não ajuda,
Nisso há que acreditar,
Se a tristeza não muda,
A vida pode acabar.

Olha em frente rapariga,
Porque a vida é passageira,
A tristeza é inimiga,
Leva-nos a fazer asneira.

Não chores tens que sorrir,
Já chega de sofrimento,
Deixa a tristeza partir,
Acaba com esse lamento.

Amanhã é outro dia,
Reza com devoção,
Volta a mostrar alegria,
Alegra o teu coração.

Amadeu Alves



Meus Vizinhos

Texto de **Carla Rocha**
foto de **Carlos Santos**

Bem em frente à minha casa, em Trás-os-Montes, havia um casal estranho. Digo 'estranho' pela minha incapacidade de definir. Eles não possuíam a característica comum aos outros casais de aldeia, ou seja, não comunicavam com mais ninguém. Fechavam-se no seu casulo e ali ficavam, dias e dias, numa calmaria que enevoava as mentes. Tinham chegado há mais de um ano e ainda ninguém na aldeia tinha trocado dois dedos de conversa com eles.

Eu e o meu grupo de amigas tínhamos a mania de descer o campo no limite da minha casa, dar a volta pelo fundo do terreno e subir pelo solo do casal, bem agachadas pelas videiras, até estarmos perto o suficiente para os vermos nos seus gestos diários. Na verdade, nunca vimos nada de transcendente, mas o facto de aquelas santas almas nunca conviverem com ninguém, fazia-nos crescer ideias que tocavam o surrealismo.

- Se querem ser uns bichos-do-mato, que vão viver para uma cidade! Lá ninguém se importa com ninguém, nem sabem o nome da vizinha da frente... Agora aqui, ah! Aqui não tolero

este tipo de comportamento – dizia o presidente da junta ao meu pai em serões passados entre conversas política misturadas com vinho do porto.

Aquilo ia aumentando a minha curiosidade e sempre que podia lá ia mais a Salete e a Sílvia, vinha a baixo, depois vinha a cima e ao longe os dois, ela sempre na sua cadeira de baloiço e ele, num sofá russo, velho e gasto a ler e a escrever. Pouco falavam e o que falavam era inaudível para a distância a que nos encontrávamos. Ao fim de algum tempo, a Sílvia e a Salete começaram a ter alguma relutância em me acompanharem. Não sabendo bem o que estávamos à espera que acontecesse, o facto de nada acontecer, incutia-nos uma inércia que matava as incursões secretas. A mim, o vício entranhou e continuei a ir, sozinha, parecendo treinada por altas patentes na arte da camuflagem. Levava sempre um casaco verde-escuro e na cabeça um gorro castanho. Quem conhece o douro vinhateiro sabe que estas cores se confundem com a paisagem. E lá ia, dia após dia, sem nada de relevante assinalar. Um dia vi-a

numa figura digna de um filme de Fellini: ela encontrava-se na cadeira de sempre e na cabeça um capacete com uma lanterna acoplada bem à frente, como aqueles capacetes que o pessoal que trabalha nas minas usa. Estava com um ar curioso e aquilo intrigou-me. O marido olhava, falava-lhe e agia com tanta normalidade que, por momentos, duvidei do que estava a ver. Ela estava a pintar um quadro e parecia especialmente bem disposta. Ria-se imenso e olhava para ele gesticulando e rindo. Sempre a rir. Houve uma altura em que olhou para onde me encontrava e com aquela lanterna à frente não lhe pude ver os olhos, mas parecia profundamente feliz. Depois do uso do capacete, pensei que algo mais se passasse, mas não. A normalidade estava instalada na casa.

Estava quase a desistir quando um dia, em que o sol parecia queimar-me os neurónios por baixo do gorro, vi o homem agarrado ao braço esquerdo e a cair da cadeira. Na boca, o cachimbo soltou-se para o chão e foi-me perfeitamente audível o som grave e seco do seu corpo a embater no solo. Levantei-me, sufocando um som e sem saber o que fazer, olhei para as outras janelas a tentar ver se via a mulher. Não havia sinais dela e ele ali, jorrado sem se mover. Estranhamente inerte. Devo ter ficado petrificada de medo e sem saber o que fazer e a quem recorrer, comecei a caminhar em direcção ao alpendre, àquele corpo sem vida. Andei a medo, cortando os passos e a vontade. Olhava para todo o lado como que à espera de dedos indicando que era culpada de alguma coisa. Cheguei, e quando percebi que não ia conseguir mexer-lhe, sentindo que bastava tocar-lhe com o olhar para me sentir a sufocar, soltei um grito.

- Dona Amélia. Dona Amélia.

Sem correr e com uma calma descomunal, D. Amélia contorna a esquina e sem estranhar a minha presença na casa perguntou:

- Podes ligar para o médico? Tenho o número colado ao telefone, por favor.

E sem mais nada, baixou-se e colocando a mão sobre o pescoço murmurou:

- Algum de nós teria de ir primeiro! — Beijou-o e aproximando-se de mim, que ainda nada tinha feito, disse:

- Deixa estar, eu ligo. Já não há muito a fazer.

Ligou e depois, num gesto mecânico, encheu sua chávena de chá e disse:

- Querida, respira, senão, em vez de um morto temos dois. Apostamos e ele ganhou. Ganhou-me. Foi mais cedo. Invejo-o, mas o meu tempo também não deve tardar. Senta-te.

Mais que um convite, soou-me a uma ordem. Sentei-me imediatamente e ela, com um sorriso trocista lá foi dizendo que esperava o dia em que eu saísse do meio do vinhedo e fosse ter com eles. “Pena ser necessário a morte do Mário. Ele ia gostar de te ver mais de perto”, corada, fui ouvindo. Ela falava sem me olhar. Parecia, simplesmente, desabafar. Falou o tempo suficiente até aparecer o médico. Saí e nunca mais voltei. Passados dois meses fui para a faculdade.

Um dia, nem sei bem o porquê, resolvi bater à porta e ela abriu-me. Notei-a muito debilitada. Sorri e disse:

- Gosto mais quando vens à socapa pelas vinhas.

Dei-lhe um livro e abracei-a. Fiquei e falamos imenso. Nunca percebi o que fazia antes de ir para aquela aldeia, nem me importava. Ganhei coragem para lhe falar do capacete e ela a rir disse que era óptimo para arranjar as unhas. Rimos muito. Depois, fui embora para nunca mais a ver.

Há quatro anos minha mãe telefonou a dizer que a Amélia tinha morrido e tinha aparecido o advogado dela em casa para falar comigo. Sabia que não seria nada de fatídico nem de mau, mas minha mãe não parava de perguntar:

- O que é que essa gente estranha tem a ver contigo?

Nesse fim-de-semana fui à terra e encontrei-me com o Advogado.

- Sabe que a Amélia era uma excelente pintora. Refugiou-se aqui com o marido quando os ossos não a deixavam trabalhar mais. Ele, carcomido por um cancro, não quis fazer tratamento. Viveram os últimos anos à espera da morte. Não tinham filhos e fica tudo para os herdeiros legítimos. Tudo menos um quadro e um capacete que a Amélia fez questão de lhe dar. Disse que você ia entender. Aqui tem -, e estendeu-me o capacete de mineiro e um quadro em tons de azul.

Hoje, só arranjo as unhas com o capacete e o quadro vive pendurado no meu quarto em casa dos meus pais, bem defronte para a janela, de onde se pode avistar os socalcos do douro. ♥



Ermelinda Barbosa tem 70 anos, mas não parece. Sempre sorridente, não se faz rogada quando lhe pedem para ensinar um ou outro prato, porque a cozinha, sejam doces ou salgados, não é segredo para esta Cabo Verdiana a viver em Portugal vai para mais de 30 anos.

A vida nem sempre lhe correu de feição, mas isso são contas de um outro rosário, porque ela parece só dar importância ao que a vida tem de bom.

Viveu nos Bairros dos Contentores. Já na altura, não obstante das dificuldades económicas e de ter 10 filhos, sempre ajudou quem tinha menos do que ela, nomeadamente

crianças. Passou a ser conhecida por: «Lili, mãe das crianças». Um dia o contentor ardeu. Teve de ir para um outro sítio. Entre um lado e outro, acabou por ser realojada no Bairro São Marçal. E não obstante de uma vida inteira a trabalhar, estar em casa não é com ela. Desde logo resolveu ser voluntária e hoje ajuda na cozinha do Projecto Família Global.

Nunca mais voltou a Cabo Verde. Diz que lhe faltam as moedas, mas se um dia conseguir lá ir avisa que não fica lá, porque é aqui, em Oeiras que se sente bem. Ainda bem para todos aqueles que ela ajuda!

Feijoada Cabo Verdiana

(5 pessoas)

Ingredientes:

500 gr de feijão preto
2,5 dl de azeite
2 Cebolas
1 Cenoura
4 Dentes de alho
1 Morcela
1 Chouriço
250 gr de entrecosto
1 Couve lombarda
1 Couve coração de boi
1 Folha de louro
1 Colher chá de cominhos
1 Colher de chá de pimenta branca
2 Tomates maduros
Sal q. b.

Preparação:

Num tacho põe-se a cebola, os alhos, o tomate, o azeite, a folha de louro e o pimento e deixa-se aloirar um bocadinho. Depois, junta-se os enchidos e o entrecosto e deixa-se cozer. Por fim, junta-se a couve, a cenoura, os cominhos, a pimenta e o feijão. Deixar apurar e servir quente.



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 Coração Amarelo - Tel: 214 467 570

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 Porto Salvo - Tel: 214 452 102

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 / 214 172 583

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

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

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

Cooperativa de São Pedro - Tel: 214 239 680

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

 **O EIRAS ESTÁ LÁ!**
707.100.800

Este novo projecto da Câmara Municipal de Oeiras tem por objectivo prestar, de forma gratuita, serviços de reparações domésticas e de entrega, além de colaboração domiciliária em habitações de munícipes que tenham idade igual ou superior a 65 anos ou que apresentem dificuldades de mobilidade, que sejam portadores de deficiência, que beneficiem do rendimento social de inserção ou que vivam sós ou acompanhados de menores.

TRABALHOS PONTUAIS;

SERVIÇOS DE ENTREGA DOMICILIÁRIA;

SERVIÇOS DE COLABORAÇÃO DOMICILIÁRIA.



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

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

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

OPINIÃO DO LEITOR

Periodicidade da Real Idade

- Muito espaçada
- Pouco espaçada

Temas abordados

- Muito interessantes
- Interessantes
- Pouco interessantes
- Muito desinteressantes

Tamanho da revista

- Muito extensa
- Aceitável
- Insuficiente
- Muito reduzida

Tamanho da letra dos textos

- Muito bom
- Bom
- Suficiente
- Insuficiente

Que temas gostaria de ver tratados na revista

Outras opiniões e conselhos

SEILMOARCS

oeiras
Marca o ritmo

