

FICHA TÉCNICA

Câmara Municipal de Oeiras

Coordenação

José Manuel Constantino
Maria Isabel Martins
Susana Martins

Concepção e realização

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

Direcção Comercial

Rita Almeida Dias

Direcção Editorial

Adriana Keller

Redacção

Telma Horta, Sofia Bettencourt,
Isabel Ventura, Vera Marques,
Fátima Morais, Margarida de Sousa

Copy-Desk

Carla Ferreira

Fotografia

Artur Henriques, Ricardo Loebinger,
Fototeca

Ilustração

Sandra Casaca

Projecto Gráfico

Vasco Ferreira / vdesign



Editorial

Inquérito

O que a sociedade deveria fazer por si? Esta foi a principal pergunta que Telma Horta fez a alguns idosos do concelho de Oeiras.

Entrevista

Mais e Melhor para a educação no concelho de Oeiras

Com um característico sorriso nos lábios, esta senhora, que esteve à frente de importantes causas no âmbito do pelouro em prol dos seus objectivos. Teresa Zambujo falou-nos sobre os seus projectos, anseios e metas.

Em Destaque

Começar de Novo

Afinal, o ano 2000 chegou e nenhuma profecia catastrófica se realizou. Mais uma razão para comemorarmos! Como dizia um sábio: "Não basta ter nascido, ainda falta criarmos. Não recebemos a nossa alma, forjamo-la. Só nós nos podemos criar a nós próprios." E porque "só a preguiça fatiga o cérebro", vamos então prepararmo-nos para esta nova fase. Por Isabel Ventura.

Capa

O Ballet de Jesus Correia

Com uma simplicidade e bondade que só os grandes campeões conseguem ter, Jesus Correia recordou-nos os seus tempos de glória ao serviço do desporto. Incansável e imparável ainda nos dias de hoje, contou-nos também a alegria de ser avô, de ser patriarca de uma "família maravilhosa" e de estar rodeado de bons e muitos amigos. Por Vera Marques.

Reportagem

Lares: Inferno ou Paraíso?

Isabel Ventura ingressou numa interessante viagem por entre alguns lares de idosos deste país. Encontrou lágrimas e deparou com alegrias. Fica aqui o relato sobre este polémico tema, que aflige muitos dos nossos corações maduros.

Saúde I

Coluna - Mande as dores para trás das costas

"Dores nas costas quem não as tem..." poderia ser a letra de um fado cantado por milhares de portugueses. A solução deste problema passa, literalmente, por uma nova postura. Por Margarida de Sousa.

Saúde II

Diabetes - Prevenir para não ter de remediar

Milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de diabetes e de arteriosclerose, e a percentagem de doentes aumenta quando temos em conta a população mais idosa. Por Fátima Morais.

Arteriosclerose

Aprenda a prevenir (ou a viver melhor com) a diabetes e a arteriosclerose.

Artigo

Descubra um amigo disfarçado de neto

Normalmente, eles são teimosos, inquietos, barulhentos, curiosos e traquinas. Os netos, que estão sempre a exigir atenção, representam para muitos avós uma

Produção

Renata Rodrigues

Pré-Impressão

Jacinto Guimarães, Lda.

Impressão

Planet

Tiragem

15.000 exemplares

Depósito Legal nº 142439/99

Registo ISSN 0874-6907

Distribuição gratuita

agradável companhia e em muitos casos amizades sólidas e eternas. O segredo está simplesmente na arte de comunicar. Por Adriana Keller.

Carta Aberta

A velhice é o nosso futuro. Por João Gabriel Delicado.

Crónica

Sénior em Oeiras, vale a pena ser. Por António Virgílio Silva Tavares.





“A Real Idade“, mais do que preencher um espaço vago no universo das publicações deste tipo, pretende, isso sim, ser um fórum de discussão e um espaço aberto à análise e à divulgação de ideias e conteúdos.

É com muita satisfação que me dirijo a todos os leitores desta revista, a mais jovem das publicações da Câmara Municipal de Oeiras. Orientada para uma camada específica da população, a terceira idade, pretendemos com esta publicação atingir pelo menos um objectivo, que é, no fundo, extremamente simples: levar aos nossos leitores algumas reflexões sobre temas e preocupações típicas da fase mais avançada das suas vidas.

Não se confunda, no entanto, o estatuto editorial desta publicação com aquele que seria o de um simples boletim camarário para divulgação das nossas actividades em matéria de políticas sociais. Em boa verdade, a "Real Idade", mais do que preencher um espaço vago no universo das publicações deste tipo, pretende, isso sim, ser um fórum de discussão e um espaço aberto à análise e à divulgação de ideias e conteúdos, com os quais se identifica esta camada da população.

Os netos e o recomeço de uma nova vida, a prevenção da diabetes, a arteriosclerose, os passeios de Primavera e um inquérito versando sobre a sempre actual temática das expectativas da população idosa, face à sociedade em geral, são alguns dos temas e reflexões que aqui lhes trazemos neste segundo número, na expectativa, também, de que a sua leitura proporcione pistas e imponha novos desafios e metas que importam realmente a quem não quer perder de vista uma vida vivida na melhor das harmonias.

Uma palavra final de agradecimento a todos os que se nos dirigiram, ou de alguma outra forma apoiaram o lançamento do nosso primeiro número. Não há publicação que viva sem esse apoio e incentivo. E daí, não apenas a minha grande satisfação, mas acima de tudo o meu reconhecimento.

Isaltino Afonso Morais

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras

O Que Ganhou na Vida Depois dos 50 anos?

Por Telma Horta Fotos Ricardo Loebinger

Há uns anos atrás, eles eram os homens e as mulheres que contribuía activamente para o desenvolvimento do nosso país. Agora, são idosos e vivem na sua maioria em situações de carência e abandono, esquecidos pela mesma sociedade que tanto acreditavam. A "Real Idade" foi às ruas ver como vive a terceira idade e descobrir o que os faria sorrir com mais frequência. Os resultados apenas constataram que a nossa publicação servirá, sobretudo, como veículo de informação que irá de encontro às principais necessidades e anseios dos nossos leitores.



ÁLVARO DOS SANTOS
(76 ANOS)
ROSALINA PEREIRA DE MELO
(71 ANOS)

Subirem as pensões, reduzirem o valor dos medicamentos e criarem postos de saúde compatíveis com as nossas necessidades seria o ideal. Os Centros de assistência médica deviam existir em maior número, reunindo as condições físicas e o pessoal especializado, para dar resposta, de uma forma mais rápida, aos doentes que todos os dias precisam de auxílio e tratamentos médicos.



JOSÉ DA CONCEIÇÃO VIEIRA
(68 ANOS)

Seria necessário reestruturar os valores regidos pela sociedade para colmatar os males que sentimos. Sinto a falta de atenção, carinho e uma sensação de abandono da parte das instituições, que poderiam auxiliar na criação de melhores condições. Deveria ser disponibilizada uma verba para a construção condigna de espaços, assim como a elaboração de actividades culturais destinadas à terceira idade.

É triste que uma vida inteira de dedicação e esforço nunca chegue a ser reconhecida.



CONCEIÇÃO
(73 ANOS)

O que eu mais desejo é passar o tempo a viajar, conhecer sítios bonitos e interessantes. As instituições podiam-se preocupar em organizar passeios e excursões, a baixos custos e itinerários variados, onde as pessoas fossem conviver, rir e fazer novas amizades. Esta seria uma forma de alegrar aqueles para quem a vida deixou de fazer sentido.

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



JOÃO NEVES
(73 ANOS)

Nesta altura da minha vida gostaria de poder aproveitar com tranquilidade e paz os momentos que me restam. Gosto de passear e conviver com os meus amigos. Acho que podiam ser feitos mais espaços de convívio, organizarem bailes e darem mais atenção ao tratamento dos jardins.



JOÃO COSTA GOMES
(64 ANOS)

As condições de subsistência da maioria dos idosos deste país é precária.

Devia existir uma estrutura orientada para a resolução dos problemas da terceira idade. As pensões deviam ter um valor ajustado ao nível de vida, criarem postos de saúde com qualidade, e os idosos mais doentes deviam poder auferir de regime domiciliário. O problema é que os nossos rendimentos decrescem, mas as despesas na maioria dos casos aumentam. A saúde começa a escassear, o valor das consultas e consequentes tratamentos toma-se insuportável.



MARIA HELENA
(62 ANOS)

São muitos os idosos que sentem ainda vigor para trabalhar e contribuir de uma forma activa na sociedade. Se fossem criadas acções de voluntariado, em hospitais, centros de dia, lares, infantários, poderíamos auxiliar quem precisa, contribuindo para o bem-estar dos outros. Ajudar é uma forma de estarmos activos, dando-nos força extra para viver.



AUGUSTA SANTANA DE ALBUQUERQUE
(84 ANOS)
DARLINDA
(77 ANOS)
ERMELINDA ALVES
(78 ANOS)

Se tivéssemos mais saúde, gostaríamos de poder dar cursos de trabalhos manuais, tapeçaria, olaria, rendas, Arraiolos, cerâmica, a todos aqueles que estivessem interessados para não deixar cair no esquecimento muitos dos produtos que representam a nossa cultura. Portugal arrisca-se a perder características, pela falta de gente especializada que saiba ensinar e realizar produtos tão representativos do nosso país. Tal como nós, existem outros idosos que se prestariam a contribuir com o conhecimento que têm das mais diversas áreas.



MARIA DOS ANJOS FIGUEIREDO
(83 ANOS)

As pessoas devem-se ocupar com as coisas que gostam, pois, para além de estarem entretidas, sentem-se mais vivas. Eu costumo preencher o tempo fazendo jardinagem, lendo livros e revistas e nunca dispenso o meu passeio pelo jardim. Mas, podiam ser criadas mais alternativas ao lazer, realizarem bailes, ateliers de trabalhos manuais (com os próprios idosos a ensinar), actividades culturais, e até mesmo cinema ao ar livre.

As entradas em museus e teatros deviam ser gratuitas, num dia da semana, para aqueles que têm menores recursos, mas que sentem igualmente vontade de conhecer.



JAIME CALDEIRA
(87 ANOS)

Fui jornalista durante 40 anos da minha vida, e muitas vezes tratei de assuntos que geravam confusão e revolta. Mas o problema da terceira idade, situação em que me encontro actualmente, sempre foi um assunto controverso e polémico. Vive-se numa época em que as pessoas substituem o amor e o carinho por produtos descartáveis e momentos curtos de acompanhamento. A própria sociedade sustenta o desprezo e a desatenção pelos idosos. No entanto, ainda existem muitos aptos para trabalhar e auxiliar

com o amor e o conhecimento que adquiriram durante toda uma vida. Podiam criar cursos, projectos de voluntariado em hospitais e escolas, unindo o gosto daqueles que têm tanto para oferecer à necessidade dos que mais precisam de auxílio.



CONSTANTINO TORRES
(76 ANOS)

A situação da terceira idade é miserável, as promessas são muitas mas o concretizado deixa muito a desejar. O que eu mais quero é poder viver o final da minha vida tranquilo e sentir-me saudável. Poder-se-ia criar um espaço de lazer em condições, com jogos e actividades culturais, onde o convívio e a diversão fossem as palavras-chave.



FILOMENA JESUS MARTINHO
(80 ANOS)

A solidão é um dos males da terceira idade e o meio mais rápido para uma pessoa se desapegar da vida. Seria um passo importante a criação de centros abertos a tempo inteiro para albergar os idosos sozinhos, ou com poucos recursos. Estes centros deviam oferecer apoio psicológico, médico, serviço de refeições e várias formas de entretenimento, como: jogos, ateliers de trabalhos manuais e salas de leitura. Em suma, serem criadas condições agradáveis para aqueles que já não podem estar sozinhos ou não querem estar.

TERESA ZAMBUJO

Mais e Melhor Educação no Concelho de Oeiras

Por Rita Almeida Dias Fotos João Cabral

Antes de mais, faz questão de confessar o quão longínquo estava a política dos seus planos, até ser convidada para integrar, como independente, a lista do PSD à Câmara Municipal de Oeiras nas eleições de Dezembro de 1997. A sua natureza activo-social foi tocada e a ideia de exercer uma actividade que pudesse contribuir para o desenvolvimento do País apanhou-a de vez. Com um característico sorriso nos lábios, esta senhora, que tem estado à frente de importantes causas designadamente no âmbito do pelouro da educação, afirma nunca medir esforços em prol dos seus objectivos.

"As mulheres têm mais sensibilidade para questões da saúde, da educação, da acção social... afinal, as mulheres são gestoras por definição!"

AS GRANDES CONQUISTAS DO SEU MANDATO

A actividade de um pelouro não é desenvolvida, autonomamente, como um compartimento estanque. A acção numa determinada área exige, na maior parte das vezes, uma confluência de esforços e de acções promovidas pelos diversos pelouros.

Principais pontos de conquistas:

- Proporcionar um território onde o equilíbrio ambiental seja uma realidade e exigir cada vez mais um ambiente mais saudável;
- Promover uma política sustentada de desenvolvimento do concelho que assente na qualidade das infra-estruturas, e que constitua uma atracção à instalação de um tecido empresarial forte, competitivo,

Acha que há uma diferença entre política no feminino e no masculino?

Gostaria de frisar que as mulheres, em geral, têm menos oportunidades e mais dificuldades de participação na vida cívica. No entanto, note-se que a sua apetência pelo poder é diferente da dos homens: as mulheres, em geral, querem o poder para "fazer coisas". Desde que se possam dar aos outros, as mulheres, quando envolvidas num projecto, são de uma grande dedicação, de um grande empenhamento e de uma grande abdição. Considero, por isso, a presença das mulheres na política da maior importância. Que me desculpem os homens, mas geralmente eles não têm a mesma capacidade em relação ao pormenor e ao detalhe e muitas coisas, na vida, são feitas de pormenor e de detalhes e só assim são conseguidas. Até porque as mulheres têm mais sensibilidade para questões da saúde, da educação, da acção social... afinal, as mulheres são gestoras por definição! Não podemos esquecer que foi sempre a mulher que fez a gestão ao longo da história, a começar pela sua própria casa.

**No pelouro da educação, que é um dos que administra na CMO, quais são, em traços gerais, as grandes linhas de actuação que regem a sua actividade?**

A minha actuação, no domínio da educação, baseia-se, fundamentalmente, no leque de competências e atribuições das câmaras municipais.

Assim, tem constituído minha preocupação o planeamento dos equipamentos educativos, a construção, apetrechamento e manutenção dos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico, que constituem a rede pública do concelho.

Por outro lado, em matéria de acção soda! escolar, temos vindo a assegurar a gestão dos refeitórios daqueles estabelecimentos de ensino, os transportes escolares, apoiar a aquisição de livros e material escolar, o desenvolvimento das actividades complementares de acção educativa e a participar no apoio à educação extra-escolar. Em suma, até ao 4º ano de escolaridade, a única vertente que não é da nossa responsabilidade é a dos recursos humanos.

Quais são as grandes carências do concelho nesta área?

As carências localizam-se sobretudo ao nível dos estabelecimentos de ensino dos 2º e 3º ciclos do ensino básico e, em algumas zonas do concelho, ao nível do pré-escolar. No que respeita a este último vamos assistir, dentro em breve, ao reforço dos equipamentos, pois estão em curso ampliações de jardins de infância já existentes e projectada a construção de outros, que entrarão em funcionamento no ano lectivo 2000; 2001. Ainda no corrente ano, abrirão dois novos jardins de infância, um em Talaíde e outro em Linda-a-Velha, cada um com capacidade para 50 crianças.

As escolas básicas do 2º e 3º ciclos, identificadas como carência no concelho, são as de Caxias, Porto Salvo e Barcarena, cuja construção é da competência do Governo.

Nesta matéria, a Câmara Municipal de Oeiras tem disponibilizado terrenos para a sua implantação e feito sentir, sistematicamente, junto do Ministério da Educação, a sua necessidade.

Torna-se, pois, urgente concretizar os investimentos programados, sejam eles da

gerador de riqueza e de emprego;

- Garantir melhor educação, mais cultura, mais desporto, o que significa que as crianças e os jovens estarão amanhã em condições de concorrerem com qualquer cidadão da Europa e do Mundo, devendo, por isso, apostar-se na autovalorização do indivíduo;
- Continuar a responder aos problemas sociais, tendo sempre presente os princípios de solidariedade e do humanismo, continuando a apoiar a população mais carenciada, proporcionando-lhes uma vida condigna, designadamente no que toca à habitação, à saúde e ao emprego.

Se conseguirmos atingir estes objectivos, considero que estamos cada vez mais a contribuir para que Oeiras seja Mais e Melhor.

"Não posso deixar de apelar à continuação da participação activa dos idosos na vida do concelho, por forma a contribuírem para a construção de um mundo melhor."

competência da autarquia, sejam eles da competência do Governo.

Por outro lado, considero imperioso dotar ou reforçar as nossas escolas com os recursos humanos necessários, no sentido de poderem responder adequadamente e em qualidade. Acho que devemos ter essa preocupação, pois estamos a trabalhar com a população jovem e que é muito importante a sua educação de base na preparação e formação dos homens de amanhã.

Qual é o seu grande sonho em relação à educação em Portugal?

À educação em Portugal, como em qualquer país do mundo, cabe a nobre missão de preparar as novas gerações para que elas estejam cada vez melhor posicionadas para enfrentar o futuro.

Não há qualquer dúvida de que construir personalidades é muito difícil.

Não basta somente transmitir conhecimentos mas -muito mais importante do que isso -é necessário inculcar valores, despertar atitudes e hábitos de pensar, de trabalhar, de julgar, de reagir...

Acha que os avós podem dar uma contribuição única na educação dos netos?

Sim, sobretudo no que diz respeito à sua capacidade de transmissão de determinados valores às gerações mais novas. Se pensarmos que a educação começa no berço, temos que forçosamente valorizar o papel daqueles avós, como os das minhas filhas, que substituem ou complementam os cuidados maternos, nos primeiros meses ou anos de vida, dos seus netos.

Julgo ser justo que a sociedade actual expresse, pelas mais diversas formas, o seu reconhecimento público aos avós deste país.

As políticas sociais fomentam o fortalecimento dessa relação?

O envelhecimento da população é um fenómeno que se vem verificando a nível europeu. Daí que se sinta cada vez mais interesse pelo trabalho desenvolvido por esta população mais idosa, que deve ser integrada em projectos ocupacionais úteis para a comunidade. Contar com a sua experiência, os seus conhecimentos, a sua maior disponibilidade em benefício dos outros grupos etários é seguramente uma forma de facilitar, num futuro próximo, o reforço da solidariedade e da coesão social. Dever-se-á, por isso, definir e concretizar políticas que permitam aos mais velhos uma participação activa na vida social, em todas as suas vertentes, possibilitando assim a partilha entre gerações, naquilo que cada uma tem para dar e receber. É fundamental criar condições para que se quebre o isolamento dos idosos, incentivando o convívio e o conhecimento dos mesmos.

Esta é uma publicação dedicada à Terceira Idade. Como é que se imagina daqui a vinte anos? Que estilo de vida gostaria de ter?

É muito difícil prever ou imaginar o que se irá passar comigo daqui a vinte anos. No entanto, posso afirmar que gostaria e espero poder vir a ser, nessa altura, como pessoa idosa, um elemento útil, activo e operante da sociedade da época. Assim as minhas condições de saúde me permitam!

Por outro lado, gostaria de ser avó. É algo que, em minha opinião, está relacionado com essa fase das nossas vidas, sendo uma forma de contribuir directamente para o crescimento de uma criança e para o meu rejuvenescimento.

Como é que vê a situação do cidadão idoso no nosso país?

Com alguma preocupação, porque estando consciente do esforço que está a ser feito no concelho de Oeiras para propiciar mais e melhores oportunidades para que os idosos desfrutem de uma boa qualidade de vida, que contribua para que se sintam activos e úteis na sociedade, tenho consciência que me insiro num dos concelhos mais desenvolvidos do País, também neste sector.

Em Oeiras, temos vindo a tentar combater o problema do isolamento dos idosos. Os primeiros passos foram dados exactamente no sentido de construir um lote de equipamentos destinados a esta faixa etária da população, intensificando, em simultâneo, o estudo sobre as melhores soluções tendentes a evitar que os idosos fossem absorvidos, ou mesmo neutralizados, face ao aparecimento de novos e mais complexos problemas sociais.

Assim, temos vindo a promover um conjunto de actividades diversificadas, destinadas aos idosos, de natureza desportiva, social e cultural, actividades estas a que tem sido dado um especial destaque nos "Encontros de Outubro".

Temos também organizado passeios, quer dentro, quer fora do concelho e proporcionado férias adequadas a idosos. Enfim, temos vindo sistematicamente a convidar esta população

a sair de casa e a conviver, não só entre si, mas também com as outras pessoas da sociedade onde vivem, por forma a que sintam a alegria de viver.

Que mensagem gostaria de deixar aos nossos leitores?

Não posso deixar de apelar à continuação da sua participação activa na vida do concelho, por forma a contribuírem para a construção de um mundo melhor. Continuem com a vossa alegria de viver.

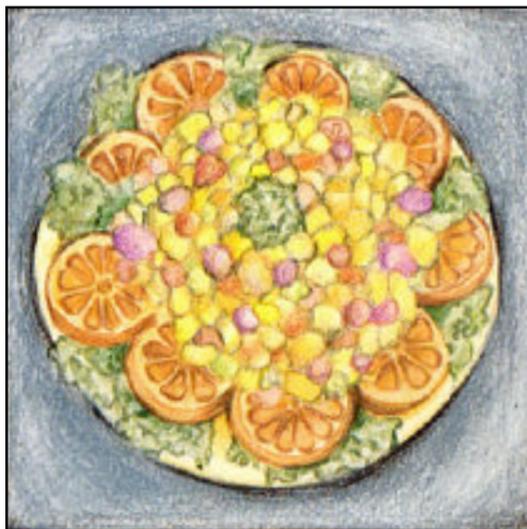
COMEÇAR de NOVO

Por Isabel Ventura Ilustrações Sandra Casaca

Afinal, o ano 2000 chegou e nenhuma profecia catastrófica se realizou.

Mais uma razão para comemorarmos! Como dizia um sábio: "Não basta ter nascido, ainda falta criarmo-nos. Não recebemos a nossa alma, forjamo-la.

Só nós nos podemos criar a nós próprios." E porque "só a preguiça fatiga o cérebro", vamos então prepararmo-nos para começar de novo!



Já Ganhou contra a preguiça! E agora que já começou não vai ficar por aqui. Afinal de contas, você é o exemplo de como a vida passa e apenas nos deixa cada vez melhor.

Especialmente a pensar em pessoas como você, foram criadas as Universidades da Terceira Idade, com cursos que

Este texto é especialmente dedicado a si, que acha que ainda tem muito para aprender e ensinar! Por isso, sente-se regaladamente no sofá e aproveite a luz calorosa que entra pela janela. Ah! Já agora desfrute dos seus últimos momentos de *dolce far niente* (doce ociosidade). É que, depois de terminar de ler este texto, não vai conseguir ficar para aí sentado quando sabe que há tanta coisa que pode fazer.

Primeiro: pegue num papel e numa caneta e escreva tudo o que quer (e vai!) fazer neste ano 2000.

ESTE CORPO PRECISA DE EXERCÍCIO

Para começar: pôr-se em forma. Nada melhor para revigorar o corpo (e também o espírito!) que um bom plano de exercício físico. Não tem tempo? E aqueles preciosos minutos em que está estático, esparramado no sofá, a ver televisão. Não pode perder o programa? Não seja por isso! Pode fazer exercício enquanto vê televisão. Pegue na máquina da marcha e ligue a televisão. Faça a tal caminhada que o médico tanto aconselhou, enquanto vê o seu programa favorito... não tem máquina de exercício? Não faz mal. Pergunte ao seu médico quais os exercícios que pode fazer sozinho. De certeza que ele já lhe falou em "pequenas caminhadas diárias" -faça-as num dos jardins municipais, à beira-mar ou onde lhe apetecer. Se mesmo assim não ficou convencido guarde duas ou três horas por semana para dedicar a uma actividade desportiva. Pronto, a batalha número um está ganha! Já ganhou contra a preguiça. E agora que já começou não vai ficar por aqui. Afinal de contas, você é o exemplo de como a vida passa e apenas nos deixa cada vez melhor. Mas a sua saúde não é só a marcha em frente à televisão!

"DIZ-ME O QUE COMES..."

Há que contar com a alimentação, que tanta influência tem no nosso bem-estar e no aspecto físico: na pele, no cabelo, nos dentes... Lá está você com a mesma história... "isto daqui já não passa, já não tenho vinte anos" -e ainda bem, que com essa idade ainda teria que trabalhar que nem um desalmado, de sol a sol, sem ter tempo para si quanto mais para a família e para os amigos... Agora chegou a sua vez! Num papel escreva o que deve comer diariamente e cole num armário da cozinha ou no frigorífico: "Duas cenouras (para proteger artérias e prevenir doenças coronárias), uma laranja ou um kiwi (vitamina C), dois copos de leite e um iogurte natural (para combater a osteoporose)", etc. Tenha em conta que a regra é: fruta e hortaliça quatro ou mais vezes por dia, pois reduzem até 50% o risco de alguns tipos de cancro e previnem doenças do coração. Pão, cereais e laticínios duas vezes por dia, bem como carne e peixe (a gordura do peixe tem efeito anti-inflamatório e previne artrite e reumatismo). Sabia que dois dentes de alho e uma cebola por dia ajudam a baixar a pressão arterial? E que os espinafres são uma fonte de antioxidantes, que actuam nas células dos olhos prevenindo doenças visuais? Ou que quem não consome pelo menos três porções de frutas e legumes por dia tem mais probabilidades de sofrer de cataratas? Pois é, comer não só mata a fome como também algumas das bactérias malélicas. Aproveite as facilidades em obter ingredientes exóticos e fora da época e inove! Convide os seus amigos para almoçar e experimente uma daquelas receitas maravilhosas sem gordura e sem colesterol LDL (que é o que faz mesmo mal). E não se lamente! Ponha de uma vez por todas na sua cabeça que ninguém pode comer tudo.

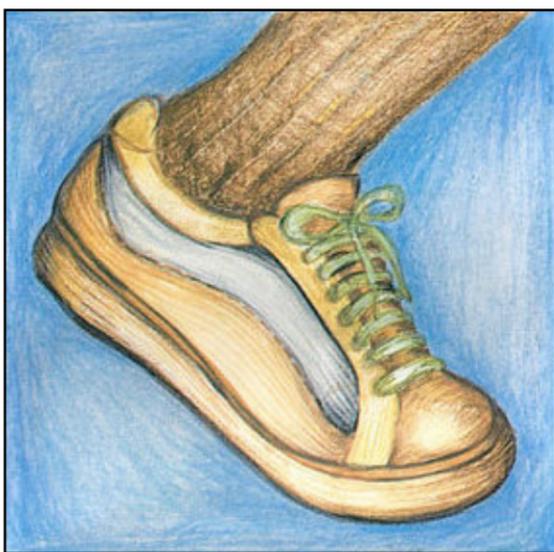
QUANDO A PELE GRITA POR CUIDADOS

A sua pele está diferente. Mudou. Está manchada, enrugada, desidratada e desnutrida. Pois, é que não é só a boca que come. O resto do corpo também. E todo o seu corpo necessita de algumas substâncias essenciais. Primeiro que tudo: água. O seu corpo, a sua pele, o seu cabelo, precisam de muita água. Beba o máximo que conseguir -não há qualquer contra-indicação em beber muita água. Se for chá, água mineral, sumos ou leite já não é bem assim - pode beber, mas não abuse. A água é quase uma substância milagrosa -faz com que o seu sistema urinário funcione melhor, previne infecções urinárias, purifica o organismo e hidrata. Depois da água a sua pele precisa de retinol, que é como quem diz, vitamina A. Consuma óleo de fígado de peixe, OVOS, manteiga, queijo, leite, brócolos, couves e cenouras para fornecer retinol ao seu organismo.

vão desde as Letras às Ciências Naturais.



Leve o seu par até um dos bailes integrados nas "Festas de Primavera" e comemorem o acontecimento como ambos merecem - com direito a jantar romântico e tudo!



Agora que já hidratou e nutriu a sua pele por dentro, há que lhe dar os cuidados exteriores. Para começar: limpar. Pôr creme de noite sem antes limpar a cara é a mesma coisa que pôr creme do corpo por cima da roupa. É que se não retirarmos toda a poeira que se depositou no nosso rosto durante todo o dia, o hidratante não vai conseguir actuar. Portanto, o primeiro passo é limpar a pele com um sabonete não agressivo, com um gel próprio para o rosto, ou mesmo com um desmaquilhante. O segundo passo é a tonificação. Muitas pessoas suprimem esta fase essencial nos cuidados da pele. Mas não passar tónico na pele significa que a parte da limpeza não está completa e o seu creme não vai conseguir actuar com 100% da sua capacidade. Por isso, a seguir à limpeza, lembre-se que é mesmo preciso passar o tónico. Só demora um minuto! Chegámos finalmente à fase da hidratação e nutrição. Agora sim, a sua pele vai agradecer o creme hidratante, o nutritivo, o anti-rugas, ou seja lá o que for. Nunca abdique do hidrataste. Para além da hidratação a sua pele precisa de ser nutrida, pois com a idade tende a tornar-se mais seca. E por fim, precisa de um anti-rugas -o tal do retinol. Para a zona dos olhos escolha um específico para o contorno dos olhos. Quanto às diferenças entre os cremes de dia e de noite, a principal encontra-se no facto dos de noite não terem protecção contra os UVA e UVB, que são responsáveis pelo envelhecimento precoce da pele.

Por isso, se desejar pode usar o creme de dia à noite, mas o contrário não é aconselhável.

Como escolher o creme:

Há para todas as bolsas e para todo o tipo de peles. Qualquer que seja a sua escolha, prefira o creme indicado para o seu tipo de pele (normal, seca, oleosa ou mista) e para a sua idade - quase todas as marcas têm gamas para peles jovens e para peles maduras.

Sempre que possível contacte as "linhas de apoio ao cliente" das diferentes marcas e peça conselho. Ou então dirija à farmácia, à perfumaria ou à ervanária e peça ajuda às consultoras. Qualquer que seja a sua escolha o importante é estar a usar o produto certo para a sua pele. Não vale a pena estar a usar o produto melhor do mundo se não for o indicado para a sua pele. Quanto aos cuidados específicos, por exemplo, para as manchas na pele, existem várias marcas que apresentam boas soluções para esse problema: a Galénic, na gama de farmácia, e a Shiseido, em perfumaria. Agora só falta do pescoço para baixo: use sempre um creme hidratante para o corpo depois do banho e se necessário um creme nutritivo. Use creme para as mãos todos os dias, várias vezes por dia -seja homem ou mulher. Todos temos pele. O cuidado com a pele não é vaidade, mas necessidade -lembre-se.

O QUE PODE FAZER?

Agora que o corpo já está em forma há que garantir o bem-estar psicossocial. Prepare-se para a sobreactividade que o espera. Há milhares de coisas que alguém como você pode fazer. Descubra qual o seu perfil e qual a actividade mais indicada para si: chegam-lhe sempre as lágrimas aos olhos quando vê uma reportagem sobre crianças abandonadas? Então procure uma instituição de solidariedade social, ou a paróquia da sua zona, e mostre a sua disponibilidade para o voluntariado.! Inscreva-se como voluntário numa das muitas instituições do seu concelho, que muito precisam e agradecem a sua generosa Contribuição. Já pensou o quanto anseiam pelo auxílio de alguém tão simpático e carinho - só como você? Lembre-se: há sempre alguém que precisa de si. Não acredita? Já pensou quantas vezes lhe disseram que você é uma pessoa especial? Já imaginou quantas pessoas anseiam por um amigo como você? Que lhes fale das suas experiências, da sua vida, que lhes conte histórias, ensine e partilhe coisas e que, acima de tudo, lhes dê esse calor, que só você sabe dar? Continua sem coragem? Convide um amigo e inscrevam-se ambos. De que é que está à espera?

ESTAMOS SEMPRE A APRENDER

Segunda parte do diagnóstico: fica "preso" à televisão quando dá um documentário de História ou de animais selvagens. Então vai gostar de saber que especialmente a pensar em pessoas como você, foram criadas as Universidades da Terceira Idade, com cursos que vão desde as Letras às Ciências Naturais. Agora que a sua família já não exige tanto de si, esta é a melhor altura para poder desfrutar de toda a aprendizagem. E com a maturidade que tem vai poder usufruir da aprendizagem como um processo bidireccional, como é suposto que seja... isto significa que os professores não vão olhar para si como um "jovem inconsciente" acabado de sair do ensino secundário, mas sim como alguém corajoso e determinado com quem podem trocar experiências!

Tenha sempre em mente que "O saber não ocupa lugar"! "Para que é que vou aprender se já não vou poder exercer?" Quem disse? O facto de poder partilhar novos conhecimentos já é uma forma de exercer! E para além de aprender coisas novas, o seu círculo de amizades vai crescer bastante. Vai poder partilhar conhecimentos e pontos de vista com novas pessoas. E por favor, não se menospreze: não, não é muito velho, e não, nunca é

tarde para aprender!

Cerâmica, artesanato, pintura, escultura... e muito mais ! Mas se a ideia do curso superior o deixa indiferente, então é porque pertence a uma outra categoria. Ora vejamos -está constantemente a inventar coisas, é conhecido como "engenhocas", quando era mais jovem dava umas pinceladas nas telas mas viu-se obrigado a abandonar a ideia de ser pintor porque não lhe trazia Grandes perspectivas de futuro? Então esta é a altura ideal para apostar no sonho que não pôde continuar -não precisa de se preocupar em sobreviver da pintura, escultura ou cerâmica... aposte numa daquelas áreas que sempre desejou aprender, mas que, por uma razão ou outra, acabou sempre por ficar para trás! Pintura em porcelana e em madeira, artesanato, pintura artística em tela, aquarela, seda, porcelana e azulejo, cerâmica e desenho são algumas das áreas que pode aprender. Consulte a publicação "30 Dias", da CMO, e escolha o curso que mais lhe agrada. Além de aprender coisas novas vai poder ensinar outras pessoas.

VIAJAR É APRENDER

Se é como Eugénia Santos, que adora os anúncios dos chocolates suíços porque são "cheios de paisagens com lagos e pastagens verdejantes", e se já teve o sonho de viajar pelo Mundo fora, de mochila às costas, é porque é um viajante nato! Dê uma espreitadela no artigo "Passeios de Primavera" e aceite uma das nossas sugestões.

Apresentámos-lhe muitas soluções para que não chegue ao fim de mais um ano e chegue à conclusão que nada fez por si e pela comunidade! O que decidir fazer temos a certeza de que será benéfico para si e também para a comunidade, que gosta de o ver feliz. Siga uma ou todas as sugestões que apresentamos aqui. O mais importante é que se sinta bem com o que está a fazer.

Pense positivo! Tenha sempre em mente que todas as fases da vida têm coisas boas. Esta é a época ideal para nos dedicarmos às coisas que adoramos, mas às quais nunca nos pudemos dedicar por falta de tempo. Agora pode usufruir totalmente da sua família, dos seus amigos e, sobretudo, de si próprio. Tem todo o tempo do mundo para mimar o seu corpo e a sua mente. Não se deixe ficar em frente à televisão à espera que algo diferente lhe bata à porta. Pense naquilo que quer fazer e FAÇA-O. E já agora: DIVIRTA-SE (Você merece tudo!)

TEMPO PARA NAMORAR?

Não, não foi por esquecimento que não falámos de "Amor". Foi porque acreditamos que é algo tão especial que merece um espaço exclusivo. E como sabemos que a idade pode acalmar uma paixão mas jamais apaga o amor, sugerimos-lhe que (re)conquiste essa pessoa que tanto fez por si, ou que o fez sentir vivo de novo. Cuide da sua aparência - invista na sua relação (ou numa nova relação) sem complexos e com convicção! Maquilha-se, use perfume, faça o que lhe apetecer desde que se sinta bem consigo próprio -só assim poderá conquistar alguém. Leve o seu par até um dos bailes integrados nas "Festas de Primavera" , que se realizarão após a chegada da Primavera, e comemorem o acontecimento como ambos merecem - com direito a jantar romântico e tudo! E, se ainda não tiver par, quem sabe se não será num dos "Bailes da Primavera"!

E se já teve o sonho de viajar pelo Mundo fora, de mochila às costas, é porque é um viajante nato! Dê um espreitadela no artigo "Passeios de Primavera" e aceite uma das nossas sugestões.

O Ballet de Jesus Correia

Por Vera Marques Fotos Artur Henriques

Jesus Correia foi uma das raras figuras do desporto, não só português como também mundial, a conseguir a proeza de ascender ao topo em duas modalidades distintas: o futebol e o hóquei em patins.

Juntamente com Vasques, Peyroteo, Travassos e Albano, formou a célebre linha avançada dos “cinco violinos”, que levou o Sporting Clube de Portugal ao apogeu, nos finais dos anos 40, início dos anos 50. Com uma simplicidade e bondade que só os grandes campeões conseguem ter, recordou-nos os seus tempos de glória ao serviço do desporto. Incansável e imparável ainda nos dias de hoje, contou-nos também a alegria de ser avô, de ser patriarca de uma “família maravilhosa” e de estar rodeado de bons e muitos amigos.



Jesus Correia teve toda uma vida de glória. Hoje, recolhe os dividendos de uma dedicação impar e exemplar ao desporto. Nasceu em Paço de Arcos – “terra amada” onde vive até hoje – no já longínquo ano de 1924, e recebeu o nome de António. António Jesus Correia. Com menos de seis anos de idade, iniciou-se no desporto... com os miúdos da rua jogava o “paunico”, um jogo cujo objectivo era empurrar um disco de cortiça, com ramos de árvore. Afinal, nada mais do que uma espécie de hóquei, se bem que, verdade seja dita, bastante rudimentar. Baixo e bastante magro, o “Necas”, como era alcunhado pela miudagem da vizinhança, demonstrou, desde tenra idade, uma aptidão invulgar para os desportos, sobretudo o futebol e a natação.

idade, uma aptidão invulgar para os desportos, sobretudo o futebol e a natação.

Começou a jogar hóquei em patins "a sério", em 1938. Durante os 18 anos de dedicação a esta paixão, foi, sempre ao serviço do Paço d' Arcos, seis vezes Campeão do Mundo, outras tantas Campeão da Europa, quatro vezes vencedor da Taça da Europa, oito vezes Campeão Nacional e seis vezes Campeão Regional do Sul, entre tantos outros prémios... Foi seleccionador nacional entre 1958 e 1960 e obteve 142 internacionalizações, com mais de 200 golos marcados.

No futebol foi um dos inesquecíveis "cinco violinos". Envergou a camisola do Sporting Clube de Portugal, tendo ganho o título de Campeão Nacional por seis vezes, a Taça de Portugal três vezes e o Campeonato de Lisboa duas vezes. Treze vezes internacional no futebol, ganhou o Prémio Stomp, a Medalha de Ouro do Sporting e o Prémio Fair-Play Olímpico.

Apesar de ter começado muito antes, assinalou a data de início da carreira em 1947 tendo, portanto, comemorado 50 anos ao serviço do desporto português, há três anos. Retribuindo a sua Contribuição para o clube de hóquei do concelho, que levou o nome de Paço de Arcos e o de Portugal às bocas do mundo, a Câmara Municipal de Oeiras decidiu render-lhe homenagem, erguendo-lhe urna estátua, num jardim perto da sua casa, que muito o orgulha. Para além das imensas actividades a que se dedica, é também assessor na área desportiva do presidente da Câmara.

Jesus Correia, antes de mais nada, o presente. Como é chegar aos 75 anos depois de uma vida brilhante, sempre pautada pelo sucesso?

De facto, eu fiz uma vida "muito grande". Joguei hóquei, futebol e ainda trabalhei, em simultâneo, durante 50 anos, mas sempre com gosto. E a verdade é que hoje, realmente, aos 75 anos, ainda me sinto um pouco jovem.

Qual é o "segredo" da sua juventude?

Acho que foi o facto de não me ter abandonado num banco de jardim, quando deixei o desporto. Passo a vida em festas, em homenagens, vou muitas vezes para fora e isso faz-me muito bem. Além disso, ando muito a pé. Durante a minha vida desportiva nunca fumei nem bebi, hoje fumo um cigarro de vez em quando socialmente. Toda a gente devia fazer exercício físico, que é das melhores coisas que existem para a saúde. Eu nunca parei! Há muitas pessoas que param quando chegam à idade da reforma, mas isso é errado, devemos sempre fazer qualquer coisa.

Na sua opinião, as pessoas com mais de 65 anos continuam ainda com muito para dar à sociedade, aos mais jovens?

Sim e muito! Eu, por exemplo, às vezes estou num café com muita rapaziada nova e a minha mulher pergunta-me, "não tens vergonha, com essa idade, de estar ao pé dos novos?". Pelo contrário, sinto-me muito bem entre os jovens e a conversar com eles. Aliás, eu praticamente gosto de toda a gente e também muito do convívio, que é uma das



"Desde que estou reformado e

tenho netos, parece que a minha vida ganhou um novo encanto."

Jesus Correia

melhores coisas que tenho na vida.

Uma outra é a vida familiar. É um homem realizado com a família que construiu?

Sou. A minha família é muito bonita. Tenho uma filha, que já me deu quatro netos! E isso também me rejuvenesceu um bocadinho. Ter quatro netos é maravilhoso e é uma das razões que me faz andar tão bem na vida. Quando era novo, não tinha tanto tempo para a família, jogava, trabalhava e chegava a casa muito tarde. Mas agora, desde que estou reformado e tenho netos, parece que a minha vida ganhou um novo encanto. Tenho uma mulher formidável, que me ajudou muito na vida desportiva. Às vezes, em brincadeira, gosto de dizer: "Estou casado há 45 anos e sempre com a mesma mulher!"

É conhecido por prezar muito as amizades. Com uma vida tão preenchida, sobra-lhe tempo para estar com os amigos?

Vou contar-lhe uma coisa... Às vezes, quando vou a festas, costumam dizer-me que, se jogasse agora estava rico. Mas sabe? Eu não sou rico, sou milionário! Sou um milionário das amizades. Toda a gente com quem falo gosta de mim e eu gosto de todos, prezo muito todas as amizades, foi o que de melhor ganhei na minha vida desportiva. E claro que arranjo sempre um tempinho para estar com os meus amigos.

Fala de todos os aspectos da vida com um grande entusiasmo, o que deixa supor ser uma pessoa feliz...

Sou muito feliz, graças a Deus.

Quer recordar-nos como é que foi a sua vida de atleta?

Foi um bocadinho difícil, mas eu tive sempre muita cabeça. Vivia ainda com os meus pais quando comecei a jogar hóquei. Depois, quando comecei a jogar futebol, já estava a trabalhar. Todo o dinheiro que ganhava -o meu ordenado, que eram cerca de oitocentos escudos, os dois contos e tal que recebia do futebol e ainda alguns prémios - comecei a juntá-lo para comprar um andar. Mais tarde, quando deixei o futebol, consegui comprar, com um empréstimo que fiz, um prédio. Fiz sempre a minha vida certinha e hoje, graças a Deus, posso andar com a cara levantada.

Das actividades que teve, consegue dizer-nos se, sentimentalmente, foi mais futebolista ou jogador de hóquei?

Sempre gostei muito dos dois, mas a minha grande adoração sempre foi o hóquei. Sabe, é que futebol toda a gente joga, o hóquei já é muito mais difícil. Gostei muito de jogar hóquei por causa dos patins. Hoje, ainda gosto muito, e às vezes, para matar saudades, agarro nos patins e vou patinar um bocadinho.

Que outros desportos ainda pratica?

Costumo nadar, sempre que posso. Até já estreei a nova piscina do complexo desportivo do jamor! Também já fiz atletismo... acho que nasci para o desporto, sempre gostei muito e faz-me bem.

Qual a sua opinião do futebol de hoje?

É muito diferente do meu tempo... Agora ganha-se dinheiro de mais. Antes o desporto era mais duro, hoje é mais violento. Gostava muito do futebol que era praticado na minha altura.

Considera que os ordenados fabulosos dos jogadores fazem com que hoje se jogue mais por interesse do que por "amor à camisola"?

Acho que sim, há muito interesse. Há jogadores a ganhar em exagero.

Mas continua a gostar de futebol? Vai aos estádios?

Sim, vou sempre. Gosto muito de ir ao Sporting, como joguei lá... Vou sempre muito cedo para o estádio nos dias de jogo, gosto de ir ver os amigos, de conversar com os antigos jogadores. É uma espécie de ritual que cumpro sempre: primeiro, converso um bocadinho, estou com as pessoas, depois vejo o jogo.

O Sporting é o seu clube do coração?

É... claro, joguei nove anos para o clube, ganhei muitos campeonatos, larguei a camisola mas continuei sempre sportinguista.

Quais são os seus jogadores preferidos da actualidade?

Na verdade, actualmente não vejo jogadores a sobressaírem como, no meu tempo, o Travassos e o Espírito Santo. Depois veio o incontestável Eusébio, e agora, talvez o Figo...

Ao contrário do que tem sucedido na última década e meia, o Jesus Correia é do tempo em que o Sporting ainda ganhava e muito...

Sim. Em nove anos que joguei, ganhei sete campeonatos nacionais! Custa-me muito o Sporting de agora, se bem que este ano está melhor...

A que se deve estas diferenças de resultados?

É difícil de explicar, mas, acho que se deve à comida (risos). A comida quando eu era novo era toda boa, agora é tudo de plástico e isso faz com que eles se aleijem mais.

A sua vida de jogador era muito regrada?

Era e muito. Durante os nove anos que joguei hóquei e futebol, levantava-me, de terça a sexta-feira, às 5h30 da manhã. Apanhava o comboio e o eléctrico e ia para Alvalade treinar. Às dez horas, acabava o treino e ia para o meu trabalho, num escritório. Depois, à noite, ia treinar hóquei. Era uma vida muito cansativa, mas que fazia-a com gosto. Quando não tinha hóquei à noite, por volta das 21h30 já estava deitado.

Quando e porquê decidiu deixar o desporto?

Eu abandonei o futebol primeiro e o hóquei quatro anos depois, mas sempre "em cima". Fiz sempre questão de deixar estas minhas actividades quando ainda estava no auge. Mas isso também só aconteceu porque tinha o meu emprego, que chegava para a minha subsistência.

Apesar de ter começado a carreira desportiva em 1942, estipulou o ano de 47 como o do início. Porquê?

Foi um ano muito importante para mim, porque ganhei onze campeonatos nesse ano! Só em hóquei, ganhei os três campeonatos do Paço de Arcos, ganhei a Taça Nações na Suíça, o Campeonato da Europa e o do Mundo; em futebol, ganhei os três campeonatos do Sporting, ganhei pela primeira vez à Espanha e Irlanda, naquela que foi a primeira vez que ganhámos no estrangeiro. Depois fui com o Sporting jogar a Madrid, contra o Atlético, o Sporting ganhou 6-3 e eu marquei os 6 golos.

De todos os prémios que já recebeu, e não foram poucos, qual foi o que mais gostou?

Foi o prémio Fair-Play Olímpico, que recebi há oito anos. Fiquei muito surpreendido, quando recebi a carta do Comité Olímpico, eu que nunca fui olímpico. Na carta, vi duas frases que me sensibilizaram muito: "Como homem. Como desportista", tive muito orgulho .

E a estátua que está no jardim de Paço de Arcos, junto à sua casa. Que significado tem?

Quando o presidente da Câmara Municipal me disse que ia fazer uma estátua, não acreditei. Fiquei muito contente e o meu primeiro pensamento foi para os meus netos. Quando eu já não estiver neste Mundo, os meus netos hão-de passar por ali e lembrar-se do que o avô fez por Paço de Arcos, pelo concelho de Oeiras e por Portugal. Além do mais, tem um significado muito especial ter uma estátua ainda em vida.

Tem saudades dos tempos em que jogava ou sente-se feliz e compensado?

Tenho saudades dos tempos em que jogava, porque foi uma vida muito intensa, de sacrifícios, mas sempre com muito amor ao desporto. Mas sinto-me muito bem agora, porque não sou esquecido: Estão sempre a pedir-me entrevistas, a dar-me prémios..; até recebo mais prémios agora do que quando jogava!

Lares: Inferno ou Paraíso

Por Isabel Ventura Fotos Artur Henriques

Nada obriga os reformados a alterarem a sua vida. Ou, pelo menos, nada os obriga a mudarem-se para um lar de terceira idade. Ou melhor, nada, a não ser a solidão ou alguma incapacidade física ou psico-emocional. Como é que nos adaptamos? Fomos saber por que é que um lar pode ser a melhor solução ou tornar a nossa vida num inferno - tudo depende da nossa postura. É que muito embora haja "problemas sociais gritantes, os problemas últimos repousam mudos nas profundezas de cada um".



No período de adaptação [ao lar] "há algo que muda na vida do idoso. Há como que uma paragem no tempo, que corresponde a um período de reflexão". "Aquilo que eu fui, o que sou." E então vem a revolta.

Virgínia Santos recorda com saudade os tempos em que os filhos cuidavam dos pais quando estes já não tinham condições para estar em suas casas sozinhos. Era sempre assim. De geração em geração. Avós perto dos netos, pais perto dos filhos. Foi esta a realidade dos avós de Virgínia. Actualmente, com 58 anos, não conta que com ela vá ser assim. "Quando já não puder, terei de ir para um lar. Os meus filhos não me podem ter com eles", diz, com o olhar disperso. Concorde e até se percebe porquê: "Todas as minhas noras trabalham e longe de casa." Já interiorizou a ideia e reconhece que não haveria muitas condições, pois, em casa dos filhos, "não há quarto" para ela. Dito assim, até parece que tudo se resume a uma questão de espaço e tempo. Mas a questão é muito mais profunda. Sempre que a mulher (que sempre foi quem prioritariamente cuidava dos mais novos e dos mais velhos da família) sai de casa e volta ao final do dia isso não significa apenas que trabalha longe de casa. Acima de tudo, quer dizer que o idoso vai ficar sozinho o dia todo, sem qualquer acompanhamento, sem ter alguém com quem falar, sem ter alguém que lhe preste assistência em caso de acidente. São estas as razões que basicamente levam uma família e o próprio idoso a optar por um lar. Há também muitos casos de pessoas completamente válidas, que moram sozinhas, mas sentem-se muito sós e acabam por ceder à tentação do lar, pois assim terão companhia. Decisão tomada, segue-se todo um processo moroso de escolha de um lar que reúna, para além das condições físicas, as condições técnicas para que se possa viver num novo espaço, que não será totalmente nosso, pelo menos nos primeiros tempos.

"A TODO O HOMEM LHE DOEM AS SUAS ASAS CORTADAS"

"Há sempre um período de adaptação", confirma Isabel Alexandra Dias, licenciada em Serviço Social e coordenadora há três anos do Centro Social Paroquial N^a Sr^a do Cabo. Mesmo quando se trata de pessoas que tomam a iniciativa de inscrever-se. É preciso não esquecer que "um lar é uma instituição", e isso implica "regras", que têm de ser cumpridas "quando se vive em comunidade". De repente, vimo-nos obrigados a ter uma vivência em grupo, muito mais próxima do que aquela a que estávamos habituados. Alcina Rich, 86 anos, diz que o facto de "ter de partilhar quase tudo" custou-lhe um pouco no início. Por vezes, também se "estranha os modos dos outros", mas cedo percebeu que basta ter consideração e respeito pelos outros, tal como eles têm por ela. Depois, os horários, mais ou menos rígidos para criar rotinas. Refeições, saídas, visitas, horas para deitar, autorizações para sair,.. No início não é fácil. Por isso mesmo, alerta Isabel, o suporte familiar é "muito importante para a inserção na instituição e para a saúde mental do idoso". As visitas da família ao fim da tarde e os fins-de-semana fora da instituição são essenciais para que não haja um corte muito repentino com a família. Por vezes há também necessidade de prestar apoio psico-emocional. É que, durante a primeira fase da adaptação, há todo um processo de reflexão em que o idoso começa a "tomar consciência das suas limitações". A assistente descreve os sintomas: reconhecem para si próprios que já não podem estar sozinhos e avaliam o historial deles. Afogam-se em pensamentos qualitativos acerca das suas actuais capacidades, contrastando-as (inevitavelmente) com as antigas. Segundo Isabel, no período de adaptação "há algo que muda na vida deles. Há como que uma paragem no tempo, que corresponde a um período de reflexão". "Aquilo que eu fui, o que sou." E então vem a revolta. Não por estar num lar, mas pelo estado em que se está. E esta é uma das alturas em que é mais necessário apoio familiar.

Mas se muitas vezes são os problemas de saúde que conduzem um idoso ao lar, não menos vezes é o próprio isolamento a que estão votados. E nestes casos um lar apresenta todas as condições para que alguém não se sinta só.

Ao perguntar a três internas deste Centro Social de que é que sentem mais falta, a unanimidade vence qualquer dúvida: "Da família." Não é dos passeios, das ruas, dos amigos, do trabalho... é sempre, e unicamente, da família. Talvez seja por isso mesmo que Isabel acredita que os problemas da família continuam a afectar os idosos, mesmo quando estes não vivem com a família. E isso é muito visível porque, muito embora eles não exteriorizem, "o seu estado de saúde altera-se".

É que, como diz Deolinda Pereira, 85 anos, "a gente sente falta da nossa casa, a nossa casa é sempre a nossa". Resignada, lembra que agora a sua casa "é esta". E é uma casa onde está sempre tudo pronto. Onde não têm de se preocupar com nada: fazer comer, lembrar-se de tomar os medicamentos, lavar ou passar a roupa, limpar ou arrumar o que

quer que seja. É claro que também não pode escolher o que quer comer, pelo menos todos os dias, o seu gosto decorativo também fica reduzido a algumas coisas no quarto e por vezes não há muito espaço para se ter tudo o que se quer, mas pelo menos o pouco espaço que se tem é seu. Plenamente seu. Por isso mesmo é que a alternativa de um lar consegue ser mais favorável para o idoso do que o sistema de rotatividade pelas casas dos filhos. São os idosos-caracol, um mês em casa de um filho, que mora em Oeiras, no mês seguinte em casa do filho, que mora em Santarém... e por aí fora. Nem por isso conhecem melhor o País. E se conseguem estar mais tempo com a família, na maioria das vezes não têm um espaço seu em casa dos filhos. "O sistema de rotatividade pode ser uma solução", desde que o "idoso concorde", sublinha Isabel. Para ela, um dos problemas é que se "vê sempre tudo do lado da família, raramente se pensa mesmo no idoso, naquilo que ele está a pensar, no que quer". O que pode tomar a pessoa muito instável e provocar um cansaço, que pode desembocar numa depressão, porque quando já se está a adaptar a um ambiente, a uma rotina, tem que mudar para outra casa, para outros hábitos, outros espaços. Já para não falar no facto de muitas famílias não disporem de um espaço exclusivamente para o idoso. Arranjando espaços improvisados, em beliches ou retirando aos filhos o quarto provisoriamente, enquanto está lá "o avô". O que, temos de convir, não é positivo nem para o idoso, nem para o jovem. Talvez seja por isso mesmo que os idosos acabam por sentir o lar como um sítio onde de alguma forma pertencem. Até mesmo no Natal, muitos pedem à família que os traga para o lar, pois é a sua casa -é o espaço que sentem como seu, diz a assistente social.

"OS TRÊS VOTOS DA CHINA ANTIGA: QUE O CÉU TE REALIZE. REALIZA-TE A TI PRÓPRIO. Longa VIDA."

Num lar, além de ter o seu espaço, o idoso dispõe (na maioria das vezes) de mais espaço do que em casa das famílias. Para além de que um lar possui todo um suporte técnico que permite ao idoso continuar a ter uma vida social, até mesmo no exterior do lar. Algo que, muitas vezes, as famílias, seja por falta de preparação, seja por falta de recursos, não têm.

Num lar os internos têm uma série de actividades preparadas para que se possam sentir úteis e válidos. Desde sessões de exercício físico, "fazemos ginástica de velhos", diz Deolinda sorrindo, a "ginástica leve", corrige logo M.^a Amélia, explicando que não pode fazer tudo. E é verdade, mas o importante não é fazer tudo, mas sim fazer algo. Participar. Nos passeios, nas festas, na ginástica, nas conversas, nas actividades, em tudo. Mas nem sempre é assim. Há muitos idosos que se recusam a participar nas actividades. Seja porque acham que já trabalharam tudo o que tinham a trabalhar, seja porque receiam tudo o que foge à rotina imposta, seja também por recearem tomar consciência de que há algo que já não conseguem fazer. É Alcina quem expõe os seus medos, ao explicar por que recusa participar em alguns passeios, "posso partir uma perna ou assim", muito embora admita que adora participar nas outras actividades, que não exijam saídas ao exterior.

A FORÇA DA AMIZADE

Temos de reconhecer: num lar há sempre companhia. O facto de se poder partilhar experiências comuns (apesar de cada caso ser um caso, há sempre algo em comum nem que seja o facto de ambos estarem ali) traz efeitos muito positivos.

Quem o diz é Isabel, que garante que essa partilha tem efeitos "muito positivos, porque se confortam uns aos outros" e, claro, acabam por criar grandes amizades.

Mas por mais amizades que se criem, o principal foco de influência continua a ser a família. Mesmo quando há uma grande distância entre o idoso e a família.

Sim, confirma Isabel, é verdade. "No fundo, podemos ser como uma família, mas a família de sangue é sempre a família." Por esta mesma razão pode sempre haver "inadaptados". Isto é, pessoas que, após passarem a fase da reflexão, não se conseguem integrar no espírito comunitário de um lar. Quem geralmente não "cria problemas ao nível comportamental" é quem não tem ninguém. São pessoas que nunca tiveram nada. "Para eles isto é tudo, portanto não sentem falta do que não tiveram." Segundo Isabel, são estas pessoas que sabem avaliar e valorizar o que têm.

QUANDO A FAMÍLIA SE DIVORCIA

A coordenadora do Centro da N. Sr.^a do Cabo confirma: algumas pessoas ficam mais irritáveis quando a família falta a uma visita. Mas não é grave falhar uma visita. Grave é uma família utilizar o lar como um local onde deposita o seu familiar. Para sempre e depois se esquece dessa pessoa. "Nessa altura tenta-se trabalhar com a pessoa em questão, tentando mostrar-lhe que não tem o apoio de quem gostariam, mas tem-nos a nós", relata a coordenadora. Faz-se o que se pode. Tenta-se valorizar o que se tem. "Se não nos tivesse a nós era muito pior. Nós preocupamo-nos consigo e tentamos dar-lhe o melhor, por isso tente ver as coisas por esse lado", tentam convencê-los. E mais? Contactam a

Num lar há sempre companhia. O facto de se poder partilhar experiências comuns (apesar de cada caso ser um caso, há sempre algo em comum nem que seja o facto de ambos estarem ali) traz efeitos muito positivos.

família? Em determinadas alturas, sim. Mas não temos o dever de fazer mais, "de lhes lembrar que quem está ali é o pai ou a mãe". Afinal isso é algo que não deveria ser necessário lembrar. E além disso não podemos "obrigar ninguém a nada, podemos alertar, mas ficamos de mãos atadas".

Mesmo quando o idoso já não está com a família, O papel familiar continua a ser muito importante. Só que as pessoas tendem a esquecer-se que o que pagam a um lar é o apoio físico, "não está escrito em lado nenhum que se vai substituir o suporte familiar, porque nunca se consegue na totalidade".

Outra aspecto fundamental é a convivência com os netos. Num lar, tende-se a perder o acompanhamento do crescimento dos netos. Por isso é fundamental o trabalho que a instituição faça no sentido de prevenir que haja um corte com a própria sociedade, por exemplo, organizando visitas de jovens e crianças ao lar. A experiência revela que ambas as partes ficam muito sensibilizadas. Os idosos têm oportunidade de tomar contato com gerações com as quais tinha havido um corte. Tenta-se aproximar gerações. E o resultado é muito positivo.

Mas nem sempre estão reunidas todas as condições para que, quer o idoso, quer a família, fiquem satisfeitos com a instituição. Talvez se houvesse um maior acompanhamento das famílias, isto é, se o processo se passasse bidireccionalmente, as famílias visitassem com frequência os idosos, estes não se sentiriam tão abandonados.

Se não houvesse um divórcio tão grande entre a família e o idoso, e entre a família e a própria instituição, os lares seriam a solução quase perfeita. É que por muito bom que seja, um lar nunca substitui a família.



LARES

PORQUE NÃO

- Avós não acompanham o crescimento dos netos (a tradição familiar sofre uma quebra por falta de contacto entre as gerações).
- Pais e filhos não convivem e não usufruem tanto da presença uns dos outros.
- Porque o idoso pode não estar psicologicamente preparado para viver em comunidade.

PORQUE SIM

- Evitam o sistema de rotatividade entre as casas dos vários filhos.
- Não se sentem sós e incompreendidos, porque estão entre os seus pares e estão todos numa situação semelhante, com pedaços de histórias parecidas.
- Os idosos não se sentem culpados por roubarem tempo aos filhos.
- Os filhos dos idosos têm mais liberdade, pois não estão constantemente preocupados com o bem-estar físico dos pais durante a sua ausência.
- Os idosos também.
- Os filhos sentem-se descansados por verificarem que os pais estão 24 horas acompanhados
- Tanto pais como filhos acabam por ter uma relação mais saudável, porque os pais não caem na tentação de meter o bedelho na educação dos netos e na vida dos filhos, e vice-versa.

10 PRIMEIROS PASSOS

Se está à procura de um lar, deve tomar atenção a uma série de pormenores que podem condicionar a sua vida. É que nem todos os lares são bons. Por isso há que ter atenção a uma série de pormenores:

1) Se possível, escolha um lar próximo da casa dos seus filhos.

Será mais fácil continuar a manter um contacto estreito com a família.

2) Pergunte quantos idosos vivem ali.

Faça uma visita pormenorizada às instalações. Quantas salas é que têm, quantas casas de banho por quarto, que quartos disponíveis, quais os horários, que condições de saídas, têm biblioteca, que actividades promovem ?

3) Visite também a cozinha (aparenta estar limpa? Os alimentos parecem estar em bom estado e bem conservados?) e as imediações do lar? Há jardins, há escolas?

Fábricas, cafés, museus, praia, cinema, teatro?

4) As pessoas parecem-lhe simpáticas? É importante que tenha alguém com interesses semelhantes para que possam discutir sobre os assuntos que lhe interessam.

5) Que transportes existem lá perto?

6) Fale com outros idosos. Parecem felizes? Contentes?

7) Pergunte que actividades é que a equipa técnica do lar promove. Avalie se correspondem aos seus interesses ou não.

8) Tente visitar o lar a uma hora de refeições: poderá ver por si o aspecto e o cheiro da comida.

9) Peça para conhecer todo o corpo técnico envolvido: há assistentes sociais, enfermeiros, sociólogos?

10) Por último, depois de escolher dois ou três lares, faça novas visitas e decida-se pelo que lhe agrada mais na relação qualidade/preço.

Sabemos que raramente é fácil. Mas avalie bem para não ficar para sempre num sítio onde se sente infeliz. É da sua vida que estamos a falar.

AGRADECIMENTOS: LUÍS PINHÃO -CASA DO ARTISTA, ATEMA, MAQUETAS DE ARQUITECTURA

MANDAR AS DORES PARA TRÁS DAS COSTAS

Por Margarida Sousa Fotos Ricardo Loebinger

"Dores nas costas quem não as tem..." poderia ser a letra de um fado cantado por milhares de portugueses. A solução deste problema passa, literalmente, por uma nova postura.

A COLUNA RAIOS X

...Sabia que se o nosso corpo fosse uma árvore, a coluna representaria o tronco?

...Sabia que esse tronco complexo é constituído por 33 "ramos", chamados vértebras?

...Sabia que as vértebras protegem no seu interior a espinal medula (parte fundamental do sistema nervoso central), o que torna a coluna uma zona particularmente sensível?

...Sabia que a coluna tem mais de trinta vértebras que se distribuem por cinco secções:

a cervical (7), que corresponde à zona do pescoço; a torácica (12), ao peito; a lombar (5); a sacra-sacro (5), que abarca a zona da bacia e, por fim, o cóccix (4), extremidade inferior do sacro.

..Sabia que, além do tronco, a coluna apresenta inúmeras "folhas", os tendões e ligamentos?

Ai, que dor nas costas!"

Quem é que nunca proferiu ou ouviu esta queixa, pelo menos uma vez na vida? De facto, juntamente com as dores de cabeça, as dores nas costas são um dos queixumes mais habituais e que mais afligem o comum dos mortais. Os números apresentados pelo Dr. Jorge Mineiro, especialista em ortopedia, traumatologia e cirurgia da coluna, do Centro Ortopédico e Traumatológico de Lisboa, do Hospital St. Luis, dão disso conta: "Vinte a trinta por cento das pessoas têm hérnias [discas]."

Mas, afinal, o que provoca as dores nas costas que tanto fazem sofrer os portugueses? A causa mais comum é mesmo os erros de postura: "O dobrar e apanhar coisas pesadas, sem flectir os joelhos, forçando a coluna; o fazer determinadas tarefas, mesmo sentado a uma secretária, que implicam uma rotação constante do tronco sobre uma bacia que está sentada e parada; o trabalhar numa secretária que tem o teclado e o ecrã desnivelados em relação à estatura da pessoa; a condução persistente e prolongada sem ser nunca interrompida." A forma como nos sentamos, pegamos em pesos ou nos dobramos são, em suma, factores que, quando repetidos de forma continuada, acabam por se reflectir na coluna e que se traduzem num único sintoma: dor.

OS SEDENTÁRIOS E OS DESPORTISTAS DE FIM-DE-SEMANA

Uma vida excessivamente sedentária -quando a nossa coluna, como diz o Dr. Jorge Mineiro, "não foi feita para estar sentada" -pode ser também a raiz das incomodativas dores nas costas.

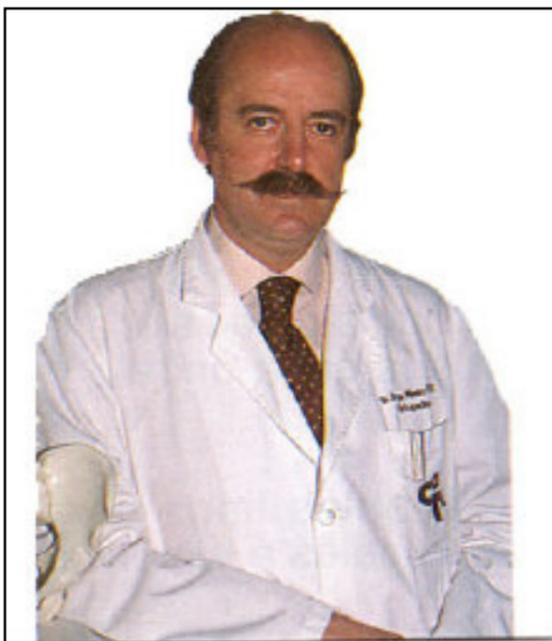
Mas não só. Além dos "sedentários" há ainda um outro "grupo de risco": os desportistas de fim-de-semana. Estes, normalmente, "têm uma vida sedentária e, de repente, em duas horas querem fazer a actividade que não tiveram durante toda a semana puxando, muitas vezes, o aparelho músculo-esquelético até às últimas consequências", explica o especialista. É que, tentar em dois dias ser o próximo "João Pinto" ou "Rosa Mota" acarreta custos: problemas nas articulações, nos músculos, tendões, ligamentos e discos da coluna... Um score pouco saudável que não escolhe idades. "As lesões nos discos observam-se mesmo em grupos etários mais novos, sobretudo em alguns dos discos dos segmentos da coluna que são mais solicitados nomeadamente do cervical (pescoço) ou do lombar (na junção com a bacia) e que, por isso, se gastam mais", regista o ortopedista. Além disso, determinados exercícios provocam um desgaste mais acentuado. Como mais vale prevenir... o melhor é evitar actividades desportivas que envolvam a rotação ou flexão da coluna, pois são movimentos "perigosos que levam, normalmente, ao rasgar do disco e são alguns dos factores propendentes às hérnias discas", constata.

A moderação parece ser o segredo.

"É benéfico e de louvar manter uma actividade física, mas com regularidade e disciplina", aconselha o especialista.

Ou seja, desporto sim, mas com precauções. "Cada pessoa deve fazer o exercício que gosta, mas deve fazê-lo nas melhores condições, Por exemplo, se for correr, é desejável usar uns sapatos que absorvam parte do impacto, fazer os aquecimentos. ..Exactamente para prevenir as lesões músculo-esqueléticas, que são tão frequentes no desportista, especialmente quando a idade começa a avançar", especifica.

"A partir dos 30 anos", adianta o especialista, "os discos perdem parte do seu conteúdo hídrico, perdem altura e, portanto, a sua visco-elasticidade, tornando-se uns 'amortecedores' menos competentes", O que faz com que os discos envelhecidos "não distribuam a carga e o impacto que sofrem com a mesma harmonia, o que vai provocar lesões de artroses nas pequenas articulações da coluna. Artroses que, como é lógico, à semelhança do que se passa noutras articulações, doem e provocam sintomas, como compressão de outras estruturas vizinhas que são importantes", conclui.



A forma como nos sentamos, pegamos em pesos ou nos dobramos são, em suma, factores que, quando repetidos de forma continuada, acabam por se reflectir na coluna e que se traduzem num único sintoma: dor.

Um problema que se agrava quando, a uma coluna debilitada por contínuos erros de postura, se juntam doenças do foro inflamatório, como o reumatismo. Assim, o resultado é mesmo a frase que todos queremos evitar: "Ai, que dor nas costas!"

MAIS VALE PREVENIR...

Uma postura incorrecta, doenças do foro inflamatório e actividade desportiva desregrada estão, em grande parte dos casos, na origem das dores nas costas e dos problemas na coluna. Mas para evitar situações de maior gravidade o mais seguro é apostar na prevenção. Ficam aqui algumas sugestões.

Quando faz desporto

Evite

- Dobrar se, sem flectir os joelhos, e tocar com as mãos no chão;
- Exercícios que exijam a rotação exagerada do tronco e do pescoço;

Deve

- Fazer exercícios de aquecimento;
- Usar equipamento desportivo que absorva parte do impacto que cai sobre a coluna.

Quando trabalha

Evite

- Debruçar-se sobre o que está a fazer. O correcto é manter -se perto ou encostado à área de trabalho/balcão;
- Carregar os objectos pesados junto ao corpo;
- Colocar se na ponta dos pés para alcançar algo que se encontra numa prateleira mais alta (para não forçar a coluna deve usar um banco ou uma escada com segurança);

Deve

- Fazer pausas frequentes para aliviar a tensão sobre as costas em tarefas que solicitem a coluna vertebral.

Quando conduz

Evite

- Ter o assento do motorista demasiado afastado dos pedais, pois isso aumenta a pressão sobre a zona lombar da coluna;
- Conduzir de forma ininterrupta;

Deve

- Reduzir a distância aos pedais e endireitar o assento o máximo possível;
- Fazer pausas ao longo da condução.

Quando se senta

Evite

- Cadeiras moles e baixas;

Deve

- Manter as costas erectas, para isso deve apoiar-se nos braços ou nas costas de uma cadeira;
- Ter um suporte para os pés, o que alivia a tensão sobre a coluna;
- Cadeira alta com apoio vertebral.

Quando se deita

Evite

- Deitar-se em colchões demasiado moles;

Deve

- Dormir em colchões medianamente rijos com um estrado subjacente.

DIABETES & ARTERIOSCLEROSE

Por Fátima Morais

Milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de diabetes e de arteriosclerose, e a percentagem de doentes aumenta quando temos em conta a população mais idosa.

Aprenda a prevenir (ou a viver melhor com) a diabetes e a arteriosclerose.



Os efeitos da diabetes podem ser muito graves. Os diabéticos têm mais probabilidades de sofrer ataques cardíacos, trombozes, doenças cardiovasculares e renais, problemas de visão (incluindo cegueira) e desordens do sistema nervoso

DIABETES

A diabetes é uma doença que se caracteriza pela incapacidade, total ou parcial, de remover o açúcar do sangue para as células, onde este se transforma no principal combustível do organismo. Toda a gente tem "açúcar" (glucose) no sangue, quer seja ou não diabético, uma vez que, quando comemos, o nosso organismo transforma os hidratos de carbono em glucose. Quem não tem diabetes depende de uma hormona segregada pelo pâncreas (a insulina) para "retirar" o açúcar do sangue e distribuí-lo pelos biliões de células do corpo. Mas existem pessoas que não conseguem produzir insulina, ou que não são capazes de usar eficazmente a insulina que produzem. São estes os diabéticos.

Existem dois tipos de diabéticos: os que não produzem insulina e por isso são insulino-dependentes (tipo I) e os que não são insulino-dependentes (tipo II) .

Os principais factores de risco para o desenvolvimento da doença são:

- a hereditariedade
- a idade (metade dos indivíduos a quem é diagnosticada diabetes de tipo I tem menos de 20 anos, mas na diabetes tipo II passa-se exactamente o contrário e metade dos novos casos são em pessoas com mais de 55 anos)
- o excesso de peso ou obesidade
- a vida sedentária, ou seja, a falta de exercício físico.

Existem alguns sintomas que podem ajudar a detectar a existência de diabetes:

- Necessidade de urinar mais vezes do que o normal
- Sede constante
- Perda de peso sem causa aparente
- Deficiências repentinas de visão
- Perda de sensibilidade ou "formigueiro" nos pés e pernas.
- Dificuldade em sarar feridas ou nódoas negras. Infecções frequentes e recorrentes das vias urinárias; fungos e bolhas.
- Dificuldades de erecção nos homens e secura vaginal anormal nas mulheres
- Fome constante
- Náuseas e vômitos

Os efeitos da diabetes podem ser muito graves. Os diabéticos têm mais probabilidades de sofrer ataques cardíacos, trombozes, doenças cardiovasculares e renais, problemas de visão (incluindo cegueira) e desordens do sistema nervoso - responsáveis por perda de sensibilidade e desenvolvimento de infecções nos membros inferiores.

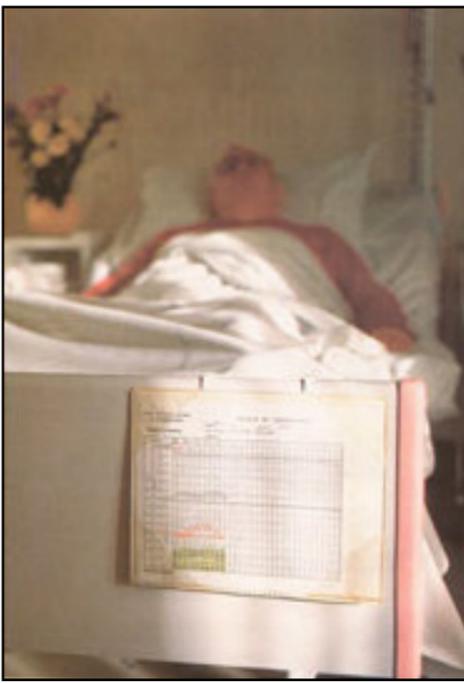
Se acha que o seu perfil se encaixa na definição de potencial candidato à doença, ou se já lhe foi diagnosticada diabetes, não entre em pânico. Saiba que se mantiver a sua alimentação sobre controlo e optar por um estilo de vida mais saudável, pode modificar este quadro.

ARTERIOSCLEROSE

A arteriosclerose consiste na acumulação de gordura nas paredes das artérias e vasos sanguíneos, o que vai tomando cada vez mais difícil a circulação do sangue, podendo mesmo provocar entupimentos. Com a evolução da doença, vão-se formando placas de gordura calcificadas, e as artérias acabam progressivamente por endurecer.

Existem vários factores que propiciam o aparecimento e desenvolvimento da arteriosclerose. Os principais são:

- Fumar
- Ter diabetes
- Ter excesso de peso ou obesidade



Uma das consequências mais temidas da arteriosclerose é sem dúvida, a perda da noção da realidade que esta doença muitas vezes provoca. O doente começa a ter esquecimentos frequentes, desenvolvendo um tipo de demência senil e deixa de ser capaz de tomar conta de si.

- Ter um elevado teor de colesterol no sangue
 - Sofrer de algum tipo de insuficiência cardíaca
 - Ter antecedentes familiares de doença cardíaca
 - Sofrer de alguma doença vascular (cerebral ou periférica)
 - Ter tensão alta
 - Sofrer de doença renal crónica
- temidas da arteriosclerose é, sem dúvida, a perda da noção da realidade que esta doença muitas vezes provoca.

A diminuição do fluxo sanguíneo no organismo, causada pela obstrução das artérias, pode ter várias consequências sérias. Dores no peito, doença das coronárias (as artérias cardíacas), angina de peito, trombose e danos vários nos vasos sanguíneos, nos músculos e nos órgãos internos. Mas uma das consequências mais temidas da arteriosclerose é, sem dúvida, a perda da noção da realidade que esta doença muitas vezes provoca. O doente começa a ter esquecimentos frequentes, a confundir passado e presente, acabando por desenvolver um tipo de demência senil e deixa de ser capaz de tomar conta de si.

Tal como no caso da diabetes, a melhor forma de prevenir a arteriosclerose, ou minimizar os seus efeitos no caso de já ter a doença, é investir numa vida saudável.

PONHA-SE EM FORMA!

Não vale a pena fazer dieta durante algum tempo, se depois volta a comer como sempre comeu. O peso perdido e os benefícios que conquistou rapidamente voltam à estaca zero. Pense que o mais importante não é fazer regime mas mudar de vida. E que para isso tem necessariamente de mudar de atitude. Pense bem: será que está preparado para ter mais qualidade de vida? Ou vai-se deixar vencer pela preguiça?

E não pense que tem de fazer um voto de jejum. Se uma vez por outra, cometer algum pecado gastronómico, não se martirize. Compense na refeição seguinte ou com uma boa caminhada. Mas veja lá! Os deslizes têm mesmo de ser uma grande excepção!

Eis alguns conselhos práticos que podem (e devem) ser seguidos por todos, independentemente de estarem ou não doentes.

ALIMENTAÇÃO

O primeiro passo é tentar reduzir o açúcar, a gordura e o excesso de hidratos de carbono e de proteínas na alimentação. Por isso:

- Prefira a fruta da época, vegetais (crus ou cozidos) e leguminosas (feijões, ervilhas, favas, etc.).
- Coma moderadamente massas e arroz (cuidado com os molhos).
- Habitue-se ao pão integral e tente trocar a "manteiguinha" por produtos dietéticos.
- Os queijos, leites e iogurtes devem ser preferencialmente magros.
- Substitua o açúcar por um adoçante -se acha que o sabor é diferente vai ver que é só uma questão de hábito e que, passado pouco tempo, não nota diferença.
- Não abuse dos ovos porque estes são muito ricos em colesterol.
- Esqueça as nozes, avelãs, pinhões e outros produtos similares, que são muito ricos em gordura.
- Prefira as carnes brancas (frango e peru), sem se esquecer de tirar a pele, que é muito gorda, antes de cozinhar.
- Quando comer carnes vermelhas, retire toda a gordura visível.
- Tente reduzir a quantidade de carne que come habitualmente.

Prefira complementar a refeição com legumes e leguminosas.

- Evite os peixes mais gordos, como o salmão, mas faça mais refeições à base de peixes e mariscos do que de carne.
- Substitua os óleos e as margarinas por azeite, mas não abuse!

Apesar de mais saudável, o azeite não deixa de ser 100% gordura.

- Habitue-se a temperar as saladas com vinagre, limão ou iogurte magro e ervas aromáticas.
- Prefira os cozidos, assados e grelhados aos refogados e aos fritos.
- Pode beber um copo de vinho à refeição, mas nunca mais do que isso.
- Esqueça as bolachas, os chocolates, os bolos e os doces
- coma apenas um, uma vez por semana, como prémio por se ter portado bem a semana inteira.

Não deixe de ir jantar fora com medo de abusar. Siga algumas regras e divirta-se, porque "arejar" de vez em quando também faz bem à saúde.

- Não tome aperitivos. O efeito do álcool num estômago vazio é duplicado. Mas pode beber um copo de vinho à refeição.
- As marisqueiras são sempre uma excelente opção. Mariscos ao natural, peixe fresco grelhado, são deliciosos e muito saudáveis.
- Se escolher um prato de carne, retire toda a gordura visível. Se comer algum assado, evite o molho.
- Sopa e uma salada constituem uma refeição muito saudável.
- Prefira os cozidos e grelhados (na chapa ou no carvão).
- Se for a um restaurante italiano, prefira as massas com molho de tomate. Evite pizzas e pratos com molho branco e muito queijo.
- Nos restaurantes chineses existem muitos pratos de legumes cozidos ao vapor.
- Dispense a sobremesa. Se não conseguir resistir, divida-a com outra pessoa.
- Esqueça as batatas fritas. Peça um pouco de massa, arroz ou batata cozida acompanhados com salada.

EXERCÍCIO

Em primeiro lugar: deixe de fumar. O tabaco faz mal a tudo, mas no caso da diabetes e da arteriosclerose transforma-se em puro veneno.

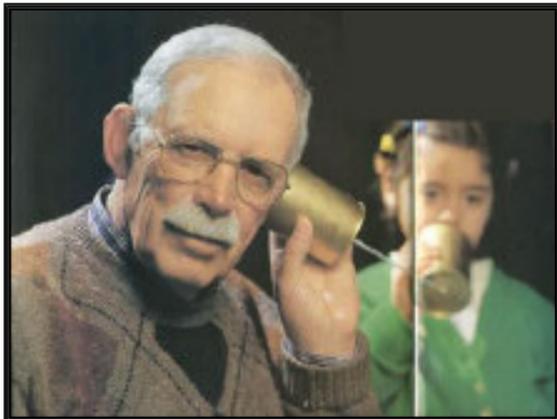
Depois, para aumentar a eficácia dos seus novos hábitos alimentares, mexa-se! Não é necessário correr dez quilómetros por dia para fazer exercício. Ande a pé, aproveite o privilégio de viver ao pé do mar para ir passear na praia, combine programas animados com os amigos, dê umas voltas de bicicleta, inscreva-se numa classe de um desporto de que goste, jogue à bola com o seu neto, use as escadas em vez do elevador, saia para namorar um bocadinho... enfim, seja criativo, invente novas maneiras de se manter em movimento. Exercite o cérebro também: leia, jogue xadrez, aprenda alguma coisa nova, vai ver que se vai sentir melhor consigo.

E já que está em tão boa forma, cuide da apresentação. Seja vaidoso, arranje-se, vista roupas bonitas, cores alegres... ou seja, cuide-se mais! E sorria muito.

Porque um corpo são só existe quando abriga uma mente igualmente sã.

Descubra um Amigo disfarçado de Neto

Por Adriana Keller Fotos Artur Henriques



Não é fácil. Eles não param um segundo. Vivem um momento repleto de descobertas e acreditam que tudo está rigorosamente à sua disposição. Mas a psicologia infantil actual defende o sucesso da ligação social emocional entre gerações intercaladas (avós e netos). É natural, pois a tolerância e a paciência tendem a ser maiores entre um avô e um neto do que entre pai e filho. Para além de ter que saber como se comportar com estes seres ainda tão pequeninos, é igualmente importante saber o segredo de como lidar com os pais do seu neto, de maneira a não irritá-los e aborrecê-los com as naturais tendências dos pais. Você já criou os seus filhos, esta é a vez deles criarem os deles e o vosso papel é significativamente diferente, é ser avô. Tente não sufocar os seus filhos com excesso de cuidados.

Afinal, existe o factor "actualidade", e as relações entre pai e filho há cinquenta anos atrás são bem diferentes das de hoje em dia. As crianças são educadas hoje com uma abertura maior e até com algum poder de decisão sobre os pais -factor este que pode ser positivo mas também negativo, depende da dosagem certa.

É importante uma opinião, uma orientação, mas é igualmente necessário a liberdade de escolha e a decisão, e estes elementos tão valiosos cabem apenas aos pais.

AVÓS E NETOS

Ao planear um passeio com o seu neto, leve sempre em consideração que o que é divertido para si pode não ser para ele e vice-versa. Uma conversa franca e alguma criatividade podem ajudar a escolher um programa interessante, onde ambas as partes fiquem satisfeitas. Não vale a pena exigir de uma criança um comportamento adulto e tão-pouco esperar que ela se sente em silêncio, enquanto o avô leva algumas boas horas a jogar cartas com os amigos. Pense que naquele pequeno ser pode estar escondido um grande amigo e que a afinidade estabelecida entre avós e netos é o laço mais verdadeiro nas relações humanas. Saiba ouvi-lo e cobrar a sua atenção. Trate-o como um ser que tem vontades e opiniões próprias; apesar de criança, é muito importante que ele se sinta útil. Muitas vezes as opiniões serão opostas e, naturalmente! os adultos têm sempre a palavra final.

Mas este processo não precisa de ser dramático, causando o medo na criança sempre que ela discordar da palavra adulta. Tente explicar o porquê das coisas e colocá-lo na situação inversa, dividindo com ele o seu problema. As crianças têm uma capacidade de raciocínio e entendimento, muito para além do que nós imaginamos. "Antigamente quando eu ia com o meu neto ao hipermercado era uma briga. Ele queria tudo e mais alguma coisa e acabava sempre por fazer birras e chorar. Era dramático.

Um dia, quando estávamos de férias, só nós, aproveitei para conversar com ele sobre o quanto é difícil ganhar dinheiro suficiente para comprar tudo o que queremos. Expliquei-lhe que os brinquedos custam caro e que não se pode comprá-los todos os dias. Acabaram-se as birras e, inclusive, a cumplicidade entre nós ficou mais forte. Actualmente, trato o meu neto de dez anos como um amigo e confio nele tanto quanto poderia confiar numa companhia adulta." Com Adália Fernandes, de 68 anos, a conversa resultou muito bem. É preciso apenas dar continuidade a este "novo método", que certamente os resultados serão surpreendentes.

CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

Brincadeiras criativas -as crianças com estas idades gostam muito de desenhar e começam a desenvolver habilidades em partes do corpo humano como:

os membros, olhos e pequenos detalhes que, para elas, são muito importantes. É preciso ter atenção ao material utilizado nestas "pinturas"; convém que não seja tóxico e que seja lavável os sofás, móveis e papel de parede agradecem. As colagens também são convenientes e naturalmente que os pequeninos sentir-se-ão muito satisfeitos ao ver os seus melhores trabalhos pendurados num placard no frigorífico.

O INICIO DA VIDA ESCOLAR - UMA FASE MARCANTE

É nesta idade que a criança dá os passos mais importantes da sua vida. O início da vida académica deve ser muito bem estruturado, pois será este um factor determinante na visão do mundo que a rodeia. Os progressos podem ser detectados a olho nu, e pode ser muito agradável participar deste "crescimento", acompanhando o desenvolvimento das suas capacidades sociais e habilidades intelectuais nos primeiros anos.

Como entreter as crianças de 5 a 8 anos? Não é muito complicado, uma vez que a capacidade de concentração aumenta, fazendo com que a criança se torne mais ainda mais receptiva aos jogos familiares de maiores dificuldades. Nesta fase, algumas histórias da sua vida ou simplesmente uma boa conversa com o seu neto certamente despertarão grande interesse.

Actividades para dentro de casa:

.O vídeo favorito é um pedido irrecusável. Também despertarão muito interesse no seu neto os vídeos caseiros, onde ele se divertirá ao reconhecer os familiares mais distantes.

.Papel e canetas são apetrechos indispensáveis para muitas requisições dos pequeninos.

.Nada se compara a actividades ao ar livre. parques infantis com cordas, pneus e baloiços para ajudar a descarregar toda a energia própria desta faixa etária.

.Escolher destinos culturais como museus! exposições, teatros e espectáculos infantis pode igualmente ser uma ótima escolha. Todas as crianças gostam de animais: um passeio ao zoológico ou ainda a convivência com animais rurais (carneiros, ovelhas, cabras, vacas e porcos...).

RESPEITO NÃO TEM A VER COM MEDO

Nos sinuosos caminhos da educação de uma criança, dar liberdade de escolha e ouvir sempre o que ela tem a dizer sobre as decisões que lhe são impostas É algo de extrema importância.

Durante várias gerações a maneira escolhida para disciplinar uma criança era através do castigo físico. Os métodos actuais são radicalmente diferentes. A "tarefa" está completamente desaprovada e os pais, ou responsáveis, podem ser judicialmente processados por usar força indevida contra os seus filhos. A força está longe de ser o argumento correcto, podendo ser substituída por uma conversa franca ou um castigo mais rigoroso. Os pais que utilizam a força física com os seus filhos, frequentemente, também sofreram maus tratos dos seus pais, mas é preciso saber que os tempos mudaram e as novas gerações vão conviver com um mundo mais evoluído exigindo, assim, relações pessoais idênticamente evoluídas.

Uma palmada no rabo não faz mal a ninguém, ao contrário, muitas vezes auxilia os métodos educativos. Já uma estalada na cara ou uma bofetada em regiões sensíveis (cabeça, ouvidos, peito, etc.) podem ser traumáticas e certamente despertarão sentimentos de violência e ódio, que nesta altura da formação psicológica de um indivíduo podem representar um perigo futuro. O respeito é muito nobre quando é verdadeiro, mas pode ser lamentável se conseguido através de sentimentos nada nobres como o medo e a tirania.

A VELHICE É O NOSSO FUTURO

Por João Gabriel Delicado

Os seus nomes são Luísa, Lurdes, José, Eduardo, Maria (mas podiam ser outros). Cada um deles carrega consigo uma longa história pessoal plena de alegrias e tristezas. Uns mais idosos do que outros, mas todos juntos pela força da falta de saúde. No ambiente pacífico do seu lar de idosos no Dafundo receberam-me durante alguns minutos de uma destas tardes de Verão. Mostraram-se disponíveis para trocar algumas impressões e restringir um pouco a minha ignorância sobre a velhice.

A dona Lurdes disparou fulminante: "Ai, custa tanto ser idoso!" Fez uma pausa e logo continuou: "Pois... começam os desgostos, as doenças, as mortes. Ficamos chocados... não temos vontade de Viver!" E o testemunho dos outros idosos andou à volta disso mesmo. Apenas conseguiram falar sobre o passado, evitando o presente e temendo o futuro. Disse-me o Sr. José (rapaz de "cento e tal namoradas"): "Tive uma vida mais que vivida" e "não quero mais nada da vida". Mostrou-me que estava em boa forma física, mas também me confidenciou sobre as suas várias tentativas de suicídio. A dona Maria só dizia que "Deus vai dando saúde" e que preferia estar ali a estar sozinha em casa, visto que a solidão é "o pior que se pode experimentar". No entanto, pareceu-me curioso um aspecto: todos estavam de acordo quanto ao que lhes deu mais felicidade na vida.

O "amar", o "casamento e os filhos", o "ter casado e ter treze filhos", as "grandes amizades", foram, sem sombra de dúvida, o melhor da vida de cada um.

Ora isto (juntamente com o que estudei) fez-me pensar que teria que abordar a questão das pessoas idosas de duas formas distintas e complementares: por um lado, a componente que tem a ver com as relações humanas e com a nossa realidade interior (e esta é a parte mais importante, pois é nela que cada um de nós pode e deve intervir directamente).

Quanto à primeira componente parece-me que não existe tema tão jovem como este! Nunca como agora se dispôs de tantos e bons recursos ao nível da medicina. Nunca como agora se desenvolveram tão aperfeiçoadas tecnologias. E, conseqüentemente, nunca como agora houve tal crescimento no número de pessoas a chegar à idade avançada.

Acompanhando estas rápidas transformações, os aspectos específicos da saúde, financeiros, psicológicos e sociais das pessoas que chegam à terceira idade têm vindo a desenvolver-se através de apoios concretos (seja por movimentos, políticas, instituições, investigações ou estudos que lhes são dedicados).

Continuamos a surpreender-nos a nós próprios com os nossos fantásticos feitos no âmbito do que é material (e estes têm importantes repercussões nas nossas vidas pelo aumento acelerado do número de idosos e, obviamente, pela duração mais longa da nossa própria vida).

Em franca oposição, e chegando à segunda componente da minha análise, a verdade é que (apesar de tudo) se continua a verificar a nossa reduzida capacidade, ou mesmo ausência de progressão do pensamento humano, na resolução das duas questões-base da nossa existência: a questão do relacionamento com o "outro", com os outros, em comunidade e entre comunidades; e o sentido da própria existência!

Por um lado, nunca se ignorou e se desconsiderou tanto os velhos como o fazemos actualmente. Nunca como agora foi tão "mau" ser velho ou idoso. Enquanto ao longo da História os velhos se revelaram como as pessoas experientes, nos dias de hoje tornámo-los sinal de obsolescência e decrepitude.

Neste contexto das pessoas idosas, a primeira questão-base tem unicamente a ver com o tratamento, a atenção, a relação que estabelecemos com essa faixa etária com características tão particulares.

Os idosos não são mais do que o expoente máximo da deterioração das relações humanas na sociedade actual. Uma sociedade que permite a hiperbolização do homo economicus, que batalha por interesses exteriores à interioridade do próprio Homem não é, com certeza, uma sociedade equilibrada. E quem se ressentem, em primeiro lugar, são os idosos.

Não obstante as melhorias realizadas no campo dos programas de segurança social e do acrescido empenho na tentativa de resolução e estudo especializado dos problemas médicos associados à velhice (através da geriatria), a última fase da vida continua a ser um período doloroso, complexo, frequentemente penoso do ponto de vista financeiro, mas, sobretudo, profundamente desumano. Porquê?

Por um lado, nunca se ignorou e se desconsiderou tanto os velhos como o fazemos actualmente. Nunca como agora foi tão "mau" ser velho ou idoso. Enquanto ao longo da História os velhos se revelaram como as pessoas experientes (e cheias de sabedoria adquirida ao longo da vida), nos dias de hoje tomámo-los sinal de obsolescência e decrepitude. Sobrevalorizamos os jovens (porque se vão adaptando à evolução e porque se mantêm a par das novidades) em detrimento dos velhos (que personificam o antiquado, o ultrapassado).

Por outro lado, constata-se que com demasiada frequência as pessoas idosas têm que tratar da sua própria saúde e, por vezes, também da dos cônjuges, ou são forçados, pela força das circunstâncias, a ficarem dependentes dos filhos ou mesmo a viverem na solidão. Porque vivemos para trabalhar (ao invés de trabalharmos para viver), atropelamos constantemente o contacto com a nossa família e com os nossos amigos. E se dentro da família nuclear já se toma difícil um relacionamento próximo, ainda mais o é quando se trata de conjugar a nossa vida com a de um avô ou de uma avó. O tempo é a desculpa do costume (a propósito como está a sua avó?).

Quanto à segunda questão-base (acerca do sentido da nossa existência), a situação é ainda mais incompreensível e talvez mesmo estúpida: como nós recusamos (ou tentamos ignorar) a nossa própria velhice!

Porque, para além da privação de algumas capacidades, ela é o prenúncio da morte. E porque, estranhamente, acreditamos que a morte é o vazio, o nada. Não ligamos nenhuma ao "nada se perde, nada se cria e tudo se transforma" de Lavoisier e, contrariamente a tudo o que conhecemos, pensamos que a seguir à morte vem o nada.

Por isso passamos toda a vida a tentar esquecer a morte quando, de facto, a morte faz parte da vida. Essa é a grande barreira da existência.

Facilmente podemos verificar como a nossa vida é toda ela desenvolvida em função de factores superficiais e passageiros que nos ajudam a abstrair desse facto incontornável que é a morte. Deixarmo-nos levar por pseudo-ídolos (como a televisão, o emprego, a Internet, o futebol, o jogo, o prazer) e empanturramo-nos desse vazio até podermos.

Mas um dia também nós seremos como eles. Um dia é a nossa vez de sermos velhos. E então já não conseguiremos disfarçar a futilidade com que preenchemos cada um dos nossos dias. Em vez de a velhice se tomara grande apoteose ou o culminar de toda a nossa vida toma-se um triste e decadente fim (simplesmente porque não lhe procurámos um sentido).

Quando, por inércia, deixamos que a nossa existência seja decepada e a limitamos a algumas parcelas da vida, estamos voluntariamente a diminuir as hipóteses de realização pessoal.

No entanto, ainda temos tempo para nos corrigirmos. Cabe a cada um de nós procurar o seu caminho. Cabe a cada um de nós descobrir o sentido da vida e construir um sólido projecto de vida (constituído por um conjunto de valores, experiências e ideais que nos dão um rumo concreto), uma finalidade ou uma missão que dê sentido ao que pensamos, realizamos, sentimos e sonhamos... até à morte!

E não nos podemos queixar da falta de pistas! Basta pensar nos testemunhos de experiência vivida com que abri esta crónica. Como estes idosos há por aí muitos avôs e avós à espera de serem realmente úteis à juventude. É só abrir os olhos.

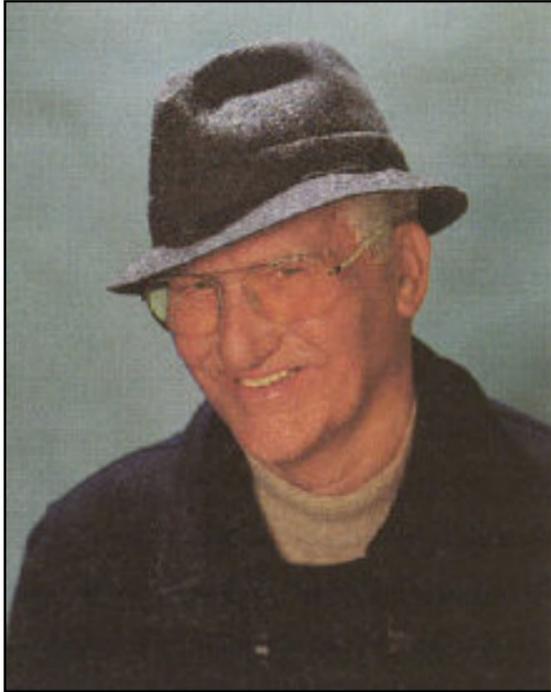
E o que eles dirão, quase de certeza, é que a única coisa que pode, de facto, dar sentido à vida é o amor.

Por tudo isto (e para nosso próprio bem) devemos-nos interessar sobremaneira por este assunto pois... quer queiramos, quer não, a velhice é mesmo o nosso futuro.

*Carta premiada no concurso desenvolvido pela CMO "À Descoberta de Saint Etienne -99".

SÉNIOR EM OEIRAS: VALE A PENA SER

Por António Virgílio Sousa Tavares



Por norma, toda a gente aspira chegar a velho, mas o certo é que ninguém quer sê-lo. É de facto um estado vulnerável, provocando decadência física e intelectual a par da exclusão, por vezes, acumulada. A chegada à velhice, com o afastamento da vida activa e as constantes transformações do quadro familiar, arrasta os idosos numa onda de separação do convívio em sociedade.

De acordo com números credíveis e oficiais, existem cerca de 580 milhões de idosos em todo o mundo. No ano 2020, esperam-se mil milhões, que será o dobro do valor estimado para o ano 2000.

Acredita-se que a esperança de vida continue a ser cada vez maior em toda a área mundial, sendo assim de grande importância pensamos que o envelhecimento não é uma perturbação, mas sim, e antes, uma oportunidade única da sociedade se poder servir das profundas experiências adquiridas, ao longo da vida, pelos mesmos.

Apesar da sua idade, os idosos poderão ser um enorme apoio para familiares e não só, e, se as suas potencialidades forem aproveitadas, o isolamento social deixará de ter efeitos adversos na saúde.

Participando no ambiente familiar e ocupando o seu tempo extra em acções de cariz humanitário, por exemplo, os efeitos benéficos sobre a saúde serão evidentes, melhorando o respeito por si próprio e dando-lhe mais força e capacidade na oferta da sua , ajuda à sociedade onde se insere. Se analisarmos bem, chegaremos à fácil conclusão de que o grupo etário composto pelos idosos é deveras diversificado.

Se não, vejamos. Enquanto muitos idosos mantêm uma vida activa e saudável -caso específico e bem palpável dos Seniores de Oeiras que se integram nas inúmeras actividades para eles desenvolvidas na Câmara Municipal - tantos outros, apenas e só, Conseguem uma desumana condição de vida a todos os títulos lamentável .

A Constituição da República Portuguesa contém dois parágrafos expressamente dedicados à Terceira Idade, que são:

- 1) As pessoas idosas têm o direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário, que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social.
- 2) A política da Terceira Idade engloba medidas de carácter económico, social e cultural, tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação activa na vida da comunidade.

Perante tais direitos definidos na Constituição da República Portuguesa, cabe aos políticos e respectivos poderes de decisão atitudes de correcta execução e respeito, sagrado pelos devidos direitos outorgados a todos os idosos sem distinção de credos ou classes.

É fundamental implementar políticas concretas na base do bem-estar dos idosos, que lhes permitam longevidade paralela a uma melhoria da qualidade de vida, desenvolvendo actividades lúdicas, desportivas e culturais associadas a uma alteração de atitudes, não apenas da sociedade em que se encontram inseridos, como dos próprios idosos, face ao desejo de se encontrarem em pleno estado de forma física e saúde.

É perante todas estas realidades, num quadro de profunda análise de direitos e deveres inalienáveis, que temos assistido ao acentuado e humano desenvolvimento de acções diversas, concretas e abrangentes, em prol dos Seniores do Concelho de Oeiras.

Sendo bem verdade, que -como diz o velho adágio -não é fácil agradar a Gregos e a Troianos, o já vasto trabalho executado pela C.M. de Oeiras na pessoa do seu presidente, Dr. Isaltino Afonso de Moraes, bem como dos elementos extraordinários da Divisão Soda! da mesma Câmara, é inegável a todos os títulos.

Por estas e por outras razões, mesmo correndo o risco de me tornar repetitivo, nunca me cansarei de lhes demonstrar, publicamente, o alto teor da minha gratidão" ..

