

### 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](mailto:companhiadotexto@ip.pt)

#### Direcção Comercial

Rita Almeida Dias

#### Direcção Editorial

Adriana Keller

#### Redacção

Sofia Bettencourt, Isabel Ventura,  
Ana Moniz, Cláudia Magalhães e  
Vera Marques

#### Copy-Desk

Carla Ferreira

#### Fotografia

Artur Henriques, Ricardo Loebinger,  
Fototeca

#### Produção

Renata Rodrigues

#### Projecto Gráfico

Vasco Ferreira / vdesign

### Editorial

#### Inquérito

A pergunta pode ter o seu ar saudosista, mas as respostas surpreendem. Sofia Bettencourt foi saber "Qual a época da vida" que alguns dos munícipes gostariam de reviver.

#### Entrevista

##### **José Tavares Salgado**

##### **"O fundamental é ter saúde"**

O vice-presidente da Câmara Municipal de Oeiras contou a Cláudia Magalhães um pouco do trabalho que vem desenvolvendo, sem esquecer a receita certa de como viver sem intervalos.

#### Em Destaque

"Cure-se a ajudar os outros" - Voluntariado Sénior. Hoje em dia, ter uma ocupação é meio caminho andado para se sentir útil e recompensado. Se for em prol dos outros, ainda melhor. Até porque chegou a altura de investir em si, dando aos outros. Por Isabel Ventura.

#### Capa

##### **Eunice Muñoz**

##### **"A Dama do Chão de Madeira"**

O nome já dispensa apresentações. Vera Marques em conversa com esta grande dama do teatro português descobriu, além do talento, simpatia e simplicidade.

#### Reportagem

##### **O Amor não tem idades**

Quando o nosso coração nos prega uma partida e faz com que os nossos olhos olhem para alguém muito mais novo (ou mais velho) que nós, os preconceitos sociais podem, quando não controlados, destruir algo que pode ter um futuro, enquanto uma relação a dois. Saiba por que é que uma relação entre duas pessoas de diferentes gerações pode funcionar tão bem como qualquer outra - o importante é o afecto! Por Isabel Ventura.

#### Comportamento

##### **O Fantasma da dependência**

"A psicóloga Ana Moniz analisa os factos: inúmeros acontecimentos na vida de uma pessoa propiciam situações de dependência e qualquer uma delas exige uma adaptação mais ou menos difícil, dependendo das características da própria pessoa, das suas relações familiares e sociais e das condições existentes neste nova fase da vida. Por Adriana Keller.

#### Saúde

##### **AVC - "Com o coração nas mãos"**

Em Portugal, ocorrem cerca de 140 Acidentes Vasculares Cerebrais por dia. De doze em doze minutos morre um português devido a esta doença cardiovascular. Mas afinal, o que é um AVC? Saiba como reconhecê-lo e evitá-lo. Por Cláudia Magalhães.

#### Saúde

##### **Menopausa Vs. Andropausa**

Pouco se fala. Muito se sofre. Duas perspectivas de uma das fases da vida que

**Pré-Impressão**

Malagueta - Gab. Gráfico, Lda.

**Impressão**

Planet

**Tiragem**

15.000 exemplares

Depósito Legal nº 142439/99

Registo ISSN 0874-6907

Distribuição gratuita



sentimentos desagradáveis costumam encher as cabecinhas mas desinformadas. Relaxe e conheça melhor este grande mito que tanto atormenta a terceira idade. Por Cláudia Magalhães.

**Artigo****Hidroginástica, exercícios para todos**

Já não há desculpas! Para os mais preguiçosos, acham que suar a camisola só acontece quando estão na praia ou ainda para os apreciadores do exercício físico, porém incapazes de o fazer por motivos cardíacos ou ósseos; atenção à boa notícia: a hidroginástica chegou para transformar em oásis a sua árida vida inactiva. Por Adriana Keller.

**Crónica**

Os Velhos vistos pelos jovens Carla Rocha ingressou numa positiva viagem de reflexão sobre gerações tão diferentes e ao mesmo tempo tão iguais.

**Notícia**

Oeiras – População Idosa mais Feliz Novos espaços dedicados a população idosa serão inaugurados brevemente no concelho de Oeiras.

**Teatro**

António Virgílio Silva Tavares, o Homem que Ilude o Tempo Este jovem de 72 anos, apesar de estar reformado, continua em plena actividade. Ainda melhor do que não conseguir estar parado, é não deixar aqueles que o rodeiam ficarem inertes. Foi na Sociedade de Instrução Musical de Porto Salvo (SIMPS), impulsionado pela paixão por representar, que tudo começou, tal como nos contou este eterno "gala". For Sofia Bettencourt.



Ainda que esta seja uma publicação dirigida aos idosos, o público a atingir é bem mais abrangente, uma vez que queremos que chegue, ao conhecimento do maior número de leitores, todas as questões que envolvem o ser idoso.

Estamos em Outubro, o mês do Outono! Sendo já visíveis alguns dos elementos que caracterizam o melancólico cenário outonal, não podemos deixar de nos maravilhar com a beleza do mesmo, mas sobretudo com a forma tão harmoniosa, em como, cumprindo a ordem natural das coisas, se processa esta metamorfose. E o mistério da vida em acção!

Deste modo é inevitável a associação e a reflexão sobre a forma como encaramos a nossa própria mutação -o envelhecer.

Numa civilização que alimenta um ideal de beleza, indissociavelmente ligado à frescura juvenil, na maioria dos casos é com alguma amargura e ansiedade que vemos chegar os primeiros sinais da velhice. No entanto, a chegada dos primeiros cabelos brancos é algo de tão belo quanto a mudança da folhagem, no Outono. E as rugas não são mais do que traços do caminho que percorremos e das escolhas que fizemos. Temos todos que aprender a "olhar" com o coração e a saber ler estes sinais do tempo.

A comunidade médica faz, quase diariamente, importantes descobertas relativamente à preservação da vida, conseguindo assim que a idade média de vida seja cada vez maior, o que coloca importantes questões em relação à qualidade de vida dos nossos idosos, mas não basta viver mais, é preciso viver melhor!

Conscientes do muito que há para fazer, e para que envelhecer não seja forçosamente sinónimo de solidão e exclusão social!, a problemática da terceira idade, etapa sequencial da evolução humana, tem obrigatoriamente que ser equacionada de uma outra forma. É pois com esse objectivo que temos trabalhado e que incessantemente continuaremos a fazê-lo, para que desta forma consigamos passar a mensagem de que envelhecer não é morrer!! É finalmente deixar para trás a idade dos porquês e viver com a serenidade que a sabedoria de experiências acumuladas permite. É desfrutar, pelo simples prazer de o fazer!

Ainda que esta seja uma publicação dirigida aos idosos, o público a atingir é bem mais abrangente, uma vez que queremos que cheguem ao conhecimento do maior número de leitores todas as questões que envolvem o ser idoso. Dar a conhecer esta realidade é o primeiro passo para algo mudar!

Porque saber envelhecer é essencial para saber viver!

Isaltino Afonso Morais

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras

---

## Que Época da Sua Vida Gostaria de Reviver?

---

Por Sofia Bettencourt

Se houvesse uma máquina do tempo que nos transportasse para a melhor época da nossa vida, qualquer um entrava nela. O mais certo também seria não haver lugares sentados e quase todos saíam na Estação da Juventude. E você?

Voltaria atrás no tempo para reviver os melhores momentos, ou para seguir por outros caminhos? Foi o que tentámos descobrir. Algumas pessoas do concelho de Oeiras, com quem falámos, confessaram qual a época das suas vidas que gostariam de reviver...



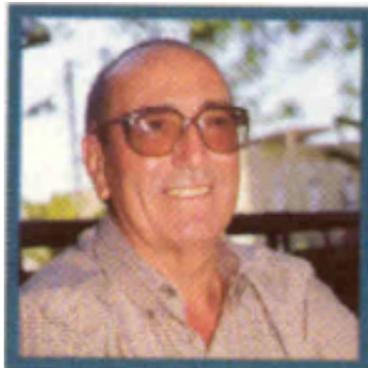
**ALBERTO HENRIQUE**  
(81 ANOS)

Gostaria de reviver dos meus 20 aos 25 anos. Porque foi o tempo da mocidade, praticamente sem preocupações. Depois dessa idade já houve encargos, formou-se família e as coisas tomaram-se mais complicadas.



**ISAURA DIAS LOURENÇO**  
(59 ANOS)

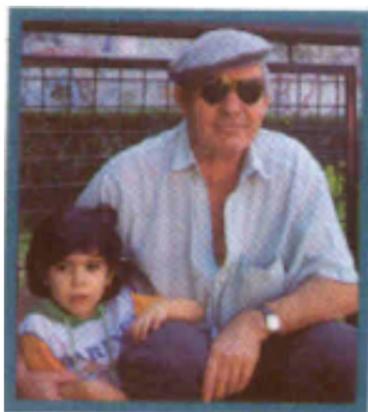
Gostaria de reviver a época da juventude, porque foi a mais alegre. A juventude é o tempo mais bonito da nossa vida. Quando somos novos é tudo mais bonito, à medida que vamos envelhecendo as coisas vão piorando cada vez mais, vamos tendo mais tristeza, mais tudo, não é?



**MANUEL TORRES MESQUITA**  
(61 ANOS)

Era a época dos meus 20 anos, porque nessa idade estava solteiro.

Estava mais à vontade, sem preocupações.



**BELMIRO SOARES PINTO**  
(64 ANOS)

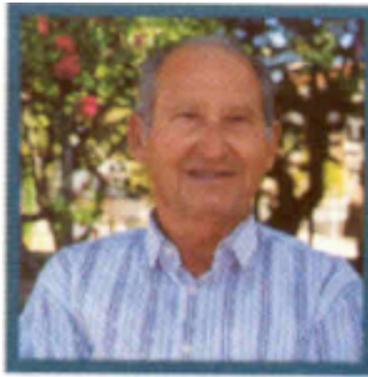
Só gostava de ser mais jovem, porque já estou a ficar velho. Por nenhuma razão em especial, só para viver mais uns anitos. Por exemplo, para acompanhar o crescimento da minha neta Raquel.



**ANTÓNIO XAVIER RODRIGUES**  
(70 ANOS)

Gostava de reviver os anos de 1974/75 em Portugal. Dada a evolução que houve, as transformações da partir daí também tem havido momentos bons. Na altura, já era casado, mas seria pelas transformações que houve nessa época, sem dúvida.

---



**FRANCISCO PINTO DE OLIVEIRA**  
(72 ANOS)

família e a coisa variou.

Gostaria de reviver a época da minha vida que me marcou mais, que foi quando embarquei num navio pela anos. Entrei como despenseiro e depois passei a barman, nos paquetes. Depois aquilo tomou-se uma rotina, mas até aí foi bom. Tinha 23 anos e andei nessa vida durante 30 anos, agora estou reformado. Os primeiros anos foram os que me agradaram mais, era novo... depois comecei a ter encargos e responsabilidades com a



**REGINA ELISABETE CORREIA**  
(54 ANOS)  
**CARLOS ALBERTO CORREIA**  
(58 ANOS)

me importava de ter pelo menos mais um, mas não calhou.

Olhe, a minha idade dos 20 anos. Porque são os melhores anos da nossa vida. -Eu também concordo. Os 20 anos são os melhores, mas eu só tinha um mal... estava na guerra nessa altura. E também não me importava de reviver a época em que tive o meu filho, se voltasse atrás no tempo, àquela altura, não

**HELENA**  
(76 ANOS)

Embora não tenha grandes saudades, porque fui até ao máximo, gostaria de reviver a minha vida profissional, era professora de Português/Francês. Comecei a trabalhar assim que terminei o curso na faculdade. Leccionava no ensino secundário, agora estou aposentada. Tenho algumas saudades desse tempo, mas acabou, acabou.



**ADELAIDE ALMEIDA**  
(78 ANOS)

Gostaria de reviver a época da minha infância. Porque era a época em que eu era mais feliz, em que não tinha tanta preocupação derivada a doenças e a outros problemas da vida. É essa a razão por que gostava de voltar à minha infância, porque de facto foi a época que me marcou mais.



**FERNANDO DOMINGOS DOS SANTOS**  
(66 ANOS)

A época que mais me marcou foi o tempo da tropa. Foi em 55, em Santarém, no antigo Regimento da Artilharia 6. Era mais jovem, foi uma época que eu gostei muito, fiz lá grandes amizades, tanto com colegas da mesma especialidade, como com oficiais, com todos.



**MARIA MARGARIDA LOPES DA SILVA**  
(63 ANOS)

Não sei dizer, acho que nenhuma...

Sempre tive uma vida muito difícil, agora é que eu tenho passado mais ou menos melhor. Talvez se tivesse mais saúde e não tivesse tantos desgostos (a perda de um filho e do marido). Agora estou melhor do que antes.



**MARIA ANTONIETA MONTEIRO**  
**(58 ANOS)**

A época que eu gostaria de reviver é aquela em que eu era nova e tinha as minhas filhas para criar. É a época mais linda que a gente tem, que a mulher tem, ser mãe! Acho que foi uma época muito linda, de resto foi sempre a trabalhar para elas, são duas meninas já crescidas, a mais velha tem 40 anos.

---



**OLGA**  
**(70 ANOS)**

EU quero é viver a vida. Comecei a trabalhar, tinha 9 anos, por isso não sei se queria reviver alguma coisa.

---



**JOAQUINA FIGUEIRA PEDRO**  
**(56 ANOS)**

Esta é a melhor época da minha vida. Quando a gente tem a vida mais ou menos equilibrada e estabilizada, já não nos podemos queixar. Porque ainda continuo a trabalhar, ainda se ganha um bocadinho de dinheiro, porque aqui há uns anos atrás a vida era muito mais difícil.

---



**ROMANA BAESSA**  
**(72 ANOS)**

A melhor época da minha vida já foi há muitos anos, tinha eu uns 40 e tal. Nessa altura vivia melhor, mais feliz... vivi em África, São Tomé, era diferente. Nasci em Cabo Verde, com 7 anos fui para São Tomé, com uma senhora que me criou, e só saí de lá para Portugal, já com 50 anos. Foram os melhores anos da minha vida. De Cabo Verde não me lembro, era muito pequenina. Agora já estou mais velhinha, com menos saúde, vivo de uma reforma pequenina -quase nada, mas vamos vivendo como Deus quer.



**JOSÉ TAVARES SALGADO**  
**“O FUNDAMENTAL É TER SAÚDE”**

Por Cláudia Magalhães Fotos Ricardo Loebinger

**José Tavares Salgado é vice-presidente da Câmara Municipal de Oeiras e acumula alguns pelouros, entre os quais os da cultura e bibliotecas, turismo, polidas municipais e edificações urbanas. Para além de nos contar um pouco do trabalho que vem fazendo este senhor dá-nos a receita certa de como viver sem intervalos.**



Começa por realçar que «deve» bastante às equipas que o assistem em cada sector onde tem de intervir. Aos 64 anos, este transmontano de Vila Real que, com um sorriso, admite ter vindo viver para Oeiras «por acaso», dá sinais de não querer abrandar, apesar de já ter decidido abandonar o cargo no final do mandato. Mas Tavares Salgado já tem planos ao nível das actividades culturais do concelho. O segredo para não parar «é ter saúde», responde com simplicidade. «Com saúde, tudo o resto vem por acréscimo», acrescenta. A Fundação Marquês de Pombal é um projecto prioritário, e a adesão da população de todas as idades às iniciativas culturais é um desejo constante. A carreira de Tavares Salgado começou aos 24 anos na administração civil da antiga colónia de Timor-Leste. Aí viveu 13 anos e aí nasceram os quatro filhos que, como conta com orgulho, se recensearam no ano passado e votaram no referendo pela autodeterminação do território. As pessoas, os dialectos, paisagens e diferentes culturas da parte oriental de Timor marcaram o jovem administrativo. Quando se dá o 25 de Abril, Tavares Salgado está de férias em Portugal e por aqui fica. Dá início a uma carreira ligada à administração central. Integrou as equipas de ministérios como os da Administração Interna e do Mar e também passou por algumas secretarias de Estado. Foi subdirector-geral da ADSE, e entre vários cargos somou 41 anos de serviço na administração Central. A aposentadoria como funcionário público levou-o a ocupar a tempo inteiro as funções que agora detém na Câmara de Oeiras.

**Real Idade- Quais são as diferenças entre trabalhar na administração central e na autarquia?**

José Tavares Salgado - A diferença capita! é esta: aqui na autarquia estamos em contacto permanente e directo com as populações. Se se trata de um rancho folclórico, estou com os dançantes ou com o director do rancho, se se trata de uma banda, estou com os jovens ou com o director deles; falo com a população, e com os munícipes que recebo. Enquanto secretário-geral do Ministério do Mar, não tinha contacto com ninguém. Eu tomava as decisões, mas não havia feedback dessas decisões, senão a nível interno. Aqui não é assim. Aqui nós sentimos através das reacções da população e, por exemplo, dos intervenientes na cultura, como é que estamos a tomar as decisões. Há um contacto com a população que é completamente diferente da administração central.

**R -A execução das políticas culturais, sociais, do sector do turismo, etc., pode então ser mais eficaz ao nível autárquico do que ao nível do poder central?**

JTS -É com certeza. Sabe, e raro as pessoas manifestarem-se relativamente a decisões ministeriais, a menos que essas decisões mexam com o dinheiro delas. Aqui, as pessoas falam, telefonam. Qualquer coisa que aconteça no concelho, as pessoas estão logo a telefonar: ou por causa de um jardim que não está limpo, ou por causa de vegetação que prejudica a saúde, ou por causa da ribeira, ou por causa de buracos nas estradas. Sentimos que a população está cada vez mais exigente relativamente à qualidade de vida no concelho.

**R -Tem 64 anos. Até quando pensa manter-se activo na política?**

JTS -Vou estar activo apenas até ao fim deste mandato. Porque sou daqueles que pensam que os jovens também têm que ter lugar. Por outro lado, penso que estar nove anos numa autarquia, com um trabalho intenso como eu estive e ao qual tentei dedicar toda a minha competência e todo o meu esforço, exige que eu agora descanse um pouco. Por isso, no fim deste mandato deixarei de ser vereador.

**R -Como é que a política portuguesa encara os cidadãos a partir da terceira idade?**

JTS -Em relação à política portuguesa, ainda há muito a fazer em termos de terceira idade e de idosos. Penso que são uma parte da população ainda bastante esquecida. Ao nível do concelho de Oeiras, é uma preocupação muito grande. Nós desenvolvemos actividades culturais, desportivas, ao nível do lazer, que procuram a integração dos idosos e para que eles se sintam cada vez menos isolados e até mais úteis à sociedade.

**R -Como é que tentam fazer essa integração?**

JTS -O concelho dispõe, a nível de equipamentos, quer de centros de dia, quer de lares, que têm muito nível e que procuram precisamente que os idosos se sintam bem, que procurem um convívio que lhes permita tirar proveito da sua condição e também das aptidões que têm. Temos uma instituição que é a Academia da Terceira Idade, que é



**“Sentimos que a população está cada vez mais exigente relativamente à qualidade de vida no concelho.”**

dirigida por pessoas ainda no activo. O que significa que há um intercâmbio e um convívio grandes na Academia entre as pessoas que estão no activo e as que não estão, a começar pelos próprios professores, que também se dividem entre pessoas que estão ou não no activo. Mas todos eles são pessoas activas, muito activas. Se pudesse ver o encerramento do ano escolar na Academia da Terceira Idade e os trabalhos apresentados, ficaria admirada com a produção artística ao nível de escultura, pintura, trabalhos em metal, tapeçarias e outros artefactos. São trabalhos espectaculares. E o Centro Cultural de Oeiras também tem um grupo de pessoas que se misturam entre as que já não estão na vida activa e outras que ainda trabalham, e que desenvolvem actividades, por exemplo, no âmbito do teatro. Fazem coisas fabulosas. No ano passado, quando comemorámos o terceiro centenário do nascimento do Marquês de Pombal, fizeram uma peça de teatro sobre o Marquês, que foi um espectáculo espantoso. Há vários casos curiosos de pessoas que deixam a vida activa, mas que se dedicaram a actividades, nomeadamente culturais, e fazem nome, conseguem singrar.

**R- O caminho é não parar?**

JTS -Exactamente, o caminho é não parar. Por exemplo: o facto de eu deixar a autarquia não quer dizer que eu vá parar. Outros caminhos surgirão. E posso falar de um deles; É que, neste momento, sou presidente da Fundação Marquês de Pombal, e prevê-se que mantenha a presidência após deixar a Câmara Municipal de Oeiras. É urna actividade a que me deverei dedicar então com mais disponibilidade.

**R -Até ao fim do mandato, qual é o plano de actividades e quais as que são prioritárias ?**

JTS -Lançar o concurso para o Auditório José de Castro parece-me muito importante. Vamos também inaugurar uma nova biblioteca, possivelmente no início de 2001, em Algés, no Palácio Ribamar. Já lá existe uma biblioteca, mas vai ser transferida para novas instalações no Palácio Ribamar, e vamos procurar que aí se mantenha esta possibilidade de as gerações conviverem umas com as outras e de estarem presentes no mesmo espaço. Nós verificamos nas bibliotecas, especialmente ao sábado, a presença, em simultâneo, de três gerações: filhos, pais e avós. Queremos que essa característica se mantenha e se fortaleça com a nova biblioteca. Se possível, vamos também avançar com a entrega do concurso para um edifício no centro cívico de Carnaxide, que vai conter também um auditório e um espaço para exposições, além de um centro de dia, um lar e a sede da Junta de Freguesia de Carnaxide., E se for possível, em Linda-a-Velha, dinamizar ainda mais a Fundação Marquês de Pombal, no sentido de colaborar com a cultura e com a população, para que aquele espaço possa ser útil à cultura e à acção social. Em Tercena, fizemos agora um protocolo com o Instituto Carbonne, para que o Canil de Tercena, que pertence ao Instituto, possa ser transferido para a serra de Carnaxide, para que nesse espaço onde está o Canil de Tercena se faça um parque urbano com equipamento cultural e de lazer para a população de Tercena.

**R - Que actividades abrange a Fundação Marquês de Pombal ?**

JTS -Desenvolve actividades ligadas à investigação, à altura, à educação, ao desporto e à acção social. Neste momento, temos uma ludoteca em funcionamento com o apoio da Câmara Municipal. E com o apoio da Câmara, temos também actividades culturais. Temos bolsas para mestrados e doutoramentos. Também instituímos prémios, como o Prémio Marquês de Pombal, e outros na área da investigação, quer científica, quer cultural, para munícipes de Oeiras. O concelho de Oeiras deve a sua fundação ao Marquês de Pombal. Aqui está o Palácio do Marquês de Pombal e toda a Quinta, parte da qual já é uma urbanização, mas há outra que pertence à Estação Agronómica Nacional, com quem também temos um protocolo para a salvaguarda do património cultural que é o Vinho de Carcavelos. O Vinho de Carcavelos é produzido em Carcavelos, na Quinta do Barão e noutras propriedades do concelho de Cascais, mas também aqui na Quinta do Marquês de Pombal, a chamada Quinta de Cima. E aí há um grande edifício onde eram as adegas, e que vai ser apetrechado para a produção e salvaguarda do Vinho de Carcavelos. Trata-se de um produto raro, de qualidade, que não queremos que se perca. Mediante um outro protocolo, a Câmara Municipal de Oeiras está integrada, juntamente com as Câmaras de Cascais, Sintra e Loures, na chamada Rota dos Vinhos: de Bucelas, Carcavelos e Colares. Trata-se de uma rota que percorrerá estas três qualidades de vinhos que se complementam, segundo dizem os peritos. Estamos só à espera de que o protocolo se desenvolva para que esta rota turística e cultural possa ser implementada.

**R -Vários artistas têm uma ligação muito próxima com Oeiras. A autarquia tenta reflectir esse facto?**

JTS -Oeiras tem, dentre as várias áreas culturais, muitos munícipes que escolheram o concelho para viver e que naturalmente nos honram muito com essa escolha. E eles têm colaborado com a Câmara. E é claro que a Câmara de Oeiras reflecte essa ligação. É por causa dela que o Auditório de Oeiras se chama Eunice Muñoz; ela mora em Paço de Arcos. E por isso é que o Auditório de Linda-a-Velha se chama Lourdes Norberto, porque a actriz mora em Carnaxide, e por isso também é que o auditório, para o qual vamos lançar concurso em Paço de Arcos, se vai chamar José de Castro, porque ele é um filho de Paço de Arcos. E por isso é que o Auditório e o Teatro de Algés se chamam Amélia Rey Colaço, porque a actriz viveu na Cruz Quebrada. O Igrejas Caeiro vive em Caxias, e muitos outros

adores vivem aqui no concelho.

**R -O projecto do Parque dos Poetas tem este nome por causa dos artistas que vivem em Oeiras ?**

JTS -Não, o projecto do Parque dos Poetas surgiu através de uma ideia inicial, que era homenagear vinte poetas do século XX. É um projecto que tem uma equipa própria e que está directamente ligado ao presidente da Câmara Municipal de Oeiras. Entretanto, a ideia inicial avançou para uma ideia mais vasta de 60 esculturas dedicadas aos poetas desde a fundação da Nacionalidade.

**R- Como é que a equipa da cultura da Câmara Municipal de Oeiras envolve a população nas actividades culturais do concelho?**

JTS -Convém dizer que temos aqui no concelho cerca de 11 grupos de teatro amador, dos quais dois são grupos de teatro já com algum profissionalismo, que são o Intervalo, em Linda-a-Velha, e o 110, aqui em Oeiras. São grupos que arrastam sempre gente para o teatro. Além de serem grupos com muitos jovens, também têm gente mais idosa. Voltamos aqui à tal questão do convívio entre gerações, que me parece um aspecto interessante. Em paralelo, nós desenvolvemos sempre cursos de teatro na área da encenação, da representação, que chamam sempre muitos jovens. Apoiamos também o teatro nas escolas, essencialmente nas escolas secundárias. Nas bibliotecas, especialmente ao sábado à tarde, mantemos várias actividades que atraem muita gente, desde o projecto " A conversa com..." e essa conversa pode ser com um jornalista, um médico, um pintor, um escultor, etc. É uma forma de atrair pessoas, de atrair as tais três gerações: pais, filhos e avós. Organizamos todos os anos um festival de folclore e apoiamos os aniversários dos grupos de folclore, e estamos também a procurar dotar esses grupos com equipamentos onde possam ter as suas sedes, ensaiar e executar. São pequenos centros culturais que estão a ser implementados a nível das freguesias e até de lugares das freguesias, onde esses ranchos têm actividade. Outro aspecto são as bandas. No ano passado, assisti a uma actuação da Banda de Carnaxide, em que o músico menos jovem tinha 84 anos e o mais jovem tinha sete anos. Uma forma de apoio extraordinário às bandas é fazer com que os jovens, que a elas pertencem, frequentem a Escola de Música de Linda-a-Velha. A Escola tem cerca de 600 alunos. Quatro jovens de cada uma das sete bandas do concelho frequentam essa escola. A intenção é aumentar todos os anos o número de alunos que são de bandas. Por outro lado, também há os coros amadores. Ao todo são nove, e o mais famoso é o Coro de Santo Amaro de Oeiras, que este ano comemora 40 anos. É o coro mais antigo do concelho. A actividade cultural vai além das festas do concelho. Por exemplo, nós mantemos todos os meses em Algés e de 15 em 15 dias em Oeiras concertos de música clássica com o maestro José Atalaya. O objectivo é tentar fidelizar a população a estas iniciativas.

**R -Há algum conselho especial que queira transmitir aos munícipes mais idosos de Oeiras?**

JTS -Que participem nas actividades da Câmara. Porque é uma forma de se integrarem e de não se sentirem isolados. E é com certeza uma forma de ocuparem bem o tempo.

**"Participem nas actividades da Câmara. É uma forma de se integrarem e de não se sentirem isolados. E é com certeza uma forma de ocuparem bem o tempo."**

## VOLUNTARIADO SÉNIOR

### CURE-SE A AJUDAR OS OUTROS

Por Isabel Ventura



*Os anos passam quase sem se dar por eles, mas, para quem tem uma vida interessante e ocupada, a velhice não mete medo, dizem as vozes sensatas. Ter uma ocupação é meio caminho andado para se sentir útil e recompensado. Se for em prol dos outros, ainda melhor. Até porque chegou a altura de investir em si, dando aos outros. Preparado?*

**A actividade é particularmente importante, sobretudo quando estamos perante casos de depressões reactivas a situações de reformas**

Ajudar os outros, voluntariamente, pode ter efeitos tão benéficos psicológica como fisicamente. Os sorrisos recolhidos funcionam melhor que os anti-depressivos. E o dia todo ocupado pode uma sensação de realização superior à que se sente quando realizamos alguns dos nossos sonhos. Por tudo isto e muito mais, lhe dizemos que a dedicação aos outros não é, nem deve ser, exclusiva de ninguém. Qualquer pessoa o pode fazer. Desde que tenha vontade. O voluntariado vai, desde ler um livro a um doente, até acompanhar alguém em fase terminal.

Quando o organismo começa a desgastar-se e a tomar-se menos activo, a velhice adquire virtudes, como a paciência e a contemplação. Tais virtudes podem parecer pouco importantes numa sociedade que valoriza extraordinariamente o trabalho, a rapidez e a comunicação imediata, mas quem melhor para compreender e ajudar os outros do que alguém que carrega com uma história de vida, com histórias de sofrimento e de alegria e com um manancial de conhecimentos variados? Segundo David Gutmann, professor de Psiquiatria na Faculdade de Medicina da Northeastern University, uma "velhice prolongada promove educadores e avós experientes".

E não duvide, a maturidade é o período em que temos perspectivas mais amplas e podemos abarcar como um todo a evolução e o significado da nossa vida. Por isso, os idosos são naturalmente "professores". E há muita gente a aguardar os "seus ensinamentos" e, sobretudo, a sua compreensão, a sua capacidade de dar carinho.

O primeiro passo é decidir o "que é que quer fazer, como é que pode ajudar", diz Maria da Cruz, psicóloga. Crianças em risco, doentes nos hospitais, os doentes mentais, as instituições de animais abandonados, e por aí fora. O importante é pensar com quem mais gostaria de estar e o que gostaria mais de fazer. Em qualquer caso, todos beneficiam com isso e você também. Ainda tem dúvidas? Pois pense em como certas crianças nunca tiveram alguém que as tratasse como netos, que lhes conte histórias antes de deitar e que lhes diga, carinhosamente, que têm de lavar as mãos antes de comer. Só você pode fazê-lo, e acredite que um trabalho destes vai recompensá-lo muito.

Contudo, Maria da Cruz alerta para o facto de nem todos estarem preparados para determinadas tarefas. Mas, em geral, as pessoas "sabem o que querem fazer". E, como exemplo, aponta um paciente que tinha consciência que não iria suportar lidar com qualquer tipo de sofrimento e que, como tal, decidiu oferecer os seus conhecimentos de contabilidade a várias instituições -como vê, há muitas formas de voluntariado.

#### VOLUNTÁRIA POR NATUREZA

No voluntariado há casos internacionalmente conhecidos, como o de Madre Teresa, que dedicou a sua vida a ajudar os outros. Parece que há pessoas com tendência para que os que necessitam lhes "batam à porta". É o caso de Clara McBride Hale que, com 80 anos, ouviu o então Presidente dos EUA, Ronald Reagan, chamar-lhe "heroína americana". Clara dedicou-se a ajudar bebés, filhos de mães toxicodependentes, de pois dos seus filhos já estarem crescidos. Ao fim de pouco tempo após ter recolhido o primeiro bebé, tinha mães que lhe deixavam os filhos em casa e, em 1985, Clara já tinha aberto uma instituição que recebia os recém-nascidos e que procurava integrá-los de novo no seio familiar, trabalhando também com as mães, para que elas entrassem em curas de desintoxicação.

"Como posso dizer a mim própria que já lhes dei tudo o que podia? Como hei-de saber se dei, de facto, tudo?", pergunta em tom retórico. Este é apenas um caso típico de altruísmo inato. Em qualquer dos casos os benefícios do voluntariado não se resumem à realização pessoal. Os benefícios físicos são inúmeros. Afinal, se a mente está bem -O corpo também estará.

Estimule a memória. A mente, tal como o corpo, necessita de actividade para se manter em forma. Quanto mais activa é a mente, mais rápidas serão a sua memória e a sua capacidade de resolver problemas.

## **A FACE NEGRA DO VOLUNTARIADO**

Por vezes, os voluntários podem ver-se presos num labirinto de dúvidas que os atormentam. E se, de repente, se começar a sentir ainda mais deprimido, porque não suporta o medo dos doentes terminais, o sofrimento das crianças com fibrose quística, ou a agressividade das crianças em risco? Não entre em pânico. Saia do local onde está a prestar apoio. Se chegar à conclusão que não consegue suportar o sofrimento alheio, tente ajudar de outra forma - não estando em contacto directo com as pessoas, mas prestando apoio indirecto -, auxiliando a instituição ou as pessoas com os seus conhecimentos. Sobretudo, deve pedir apoio à própria instituição que está a apoiar, dado que, por exemplo, no hospital Santa Maria há uma triagem dos voluntários, efectuada através de uma entrevista, em que se explica que tipo de actividades se podem fazer e se são compatíveis com as pessoas. Mas não deixe nunca que estas dúvidas o façam desistir do seu propósito. As gerações são diferentes, mas há coisas que nunca mudam. Há medos e ambições interporias e nessas alturas só sentimos empatia com uma pessoa mais velha, que tenha a capacidade de se lembrar do que já passou e de compreender o que estamos a sentir. Hospitais, misericórdias, lares de terceira idade, instituições de apoio a doentes mentais, a crianças em risco e de animais aguardam por si! Mãos à obra. E vai ver como os seus dias vão ser muito mais coloridos!

---

Se acha que a sua memória e o seu raciocínio já não são o que era, isso deve-se ao facto de a perda de neurónios afectar a chamada "memória a curto prazo", aquela que nos permite dizer o número de telefone que acabámos de ler, nos 60 segundos seguintes. Porém, uma vez aprendido algo novo e estimulante, as pessoas mais velhas lembram-se dele tão bem quanto os mais novos. Isto garantidamente.

E a melhor maneira de adquirir nova informação é activar e utilizar a sua "memória de longo prazo", que é aquela que lhe permite lembrar -se dos detalhes mais incríveis de um episódio que tenha gostado particularmente. A optimização desta memória consiste em aprender coisas novas, adquirir novas informações, apreender novos mundos e trocar experiências. E a troca de experiências é algo que se tem sempre numa situação de voluntariado. Ensinam, mas também se aprendem muitas coisas. Maria da Cruz refere que as experiências com voluntários, junto da população com perturbações mentais, são sempre recordadas como situações das quais se tira um grande prazer e sentimentos de auto-realização.

## **PROLONGAR A VIDA**

A velhice pode ser um período de grande maturidade e realização intelectual. Muitos artistas e empresários conhecidos fizeram o seu melhor trabalho depois dos 60 anos. Ou pelo menos continuaram a fazê-lo com igual sucesso. Mário Soares, Belmiro de Azevedo e Maria de Lourdes Pintasilgo são nomes diferentes de pessoas com algo em comum - mantêm-se activas e continuaram a acreditar em si e nos outros depois dos 60 anos.

A actividade é particularmente importante, sobretudo quando estamos perante casos de depressões reactivas a situações de reforma. Nesta fase, o voluntariado pode efectivamente surgir como uma "cura". Transmitindo-nos sentimentos de utilidade, realização pessoal e sobretudo de felicidade devido ao bem-estar dos outros se dever, um pouco, a nós.

O bem-estar que sentimos ao ajudar-mos outrem pode prolongar-nos a vida. Segundo um caso mencionado no livro "ABC da Mente Humana", um estudo efectuado ao longo de 14 anos no Michigan, com 2700 pessoas, detectou um decréscimo na taxa de mortalidade entre as pessoas que se dedicavam a trabalho.

## EUNICE MUÑOZ

### A Dama do Chão de Madeira

Por Vera Marques Fotos Artur Henriques



**Eunice Muñoz é um nome que dispensa apresentações. Nasceu em Lisboa, a 30 de Julho de 1928, no seio de uma família de actores.**

**Com apenas cinco anos de idade é já uma "estrela" na Troupe Mimi Muñoz, dirigida pelos progenitores.**

**Devido à profissão dos pais, a escola é feita em várias localidades portuguesas: segunda e terceira classes em Lisboa, quarta em Coimbra e o ensino secundário é concluído em Fomos de Algodres.**

**“O passado é o passado. (...) sabe muito bem recordar, (mas) temos um presente e um futuro, temos que olhar para eles.”**

Em 1941, então com 13 anos, a jovem Eunice presta provas na Companhia de Amélia Rey Colaço. É escolhida e estreia-se pela primeira vez no palco do Teatro D. Maria II com a peça "Vendaval". Um ano depois, e já matriculada no Conservatório, integra o elenco do D. Maria II. O Teatro da Trindade, Comediantes de Lisboa e o Experimental de Cascais são outros locais por onde passa e que marcam o seu nome com reconhecido mérito na primeira linha das actrizes portuguesas. Quando termina o Conservatório, com 18 valores, o seu nome está já equiparado a outros "grandes" como Vasco Santana. Ao longo da sua carreira fez, para além de inúmeras peças de teatro, cinema e televisão. Foi distinguida por diversas vezes, inclusivamente com a Medalha de Mérito Cultural da República Portuguesa.

Por ocasião do 50º aniversário da sua carreira, viu ser-lhe dedicado um teatro: o Auditório Eunice Muñoz, em Oeiras, local, onde, aliás, realizámos esta produção. Mais recentemente, esteve em cena com a peça "Madame", de Maria Velho da Costa, onde contracenou com a actriz brasileira Eva Wilma. Estivemos à conversa com esta actriz de excepção, poucos dias após o seu regresso da tournée brasileira.

**Esteve recentemente no Brasil de onde regressou em Julho com a peça "Madame", onde contracenou com a actriz brasileira Eva Wilma. Como é que correu a digressão?**  
Correu muito bem; estivemos em S. Paulo duas semanas, sempre com casas esgotadas; estivemos em Porto Alegre e também em Curitiba, sempre muito bem.

**E no Rio de Janeiro?**

Não. Estava previsto irmos também ao Rio de Janeiro, mas não foi possível devido a uma questão logística.

**Como é que foi tratada no nosso país irmão?**

Sempre muito bem! A Fernanda Montenegro ofereceu a toda a equipa um jantar muito terno, preparado com muito afecto. Houve uma grande recepção por parte dos actores brasileiros, que compareceram em grande número como, de resto, fazem sempre. Quando nós, portugueses, vamos fazer um espectáculo ao Brasil, estão sempre presentes muitos actores e actrizes, é uma grande satisfação e uma grande alegria que nos dão.

**Considera que no Brasil há mais carinho de/e para com os actores?**

Há, sem dúvida nenhuma. Sobretudo ao nível da imprensa, onde quer que a Fernanda Montenegro vá, por exemplo, há sempre um batalhão de jornalistas e fotógrafos. É com muita tristeza que lhe digo que, aqui, não tem nada a ver... é inevitável fazer esse paralelo entre a Fernanda no Brasil e eu aqui em Portugal.

**E os públicos? O brasileiro é muito diferente do português?**

Tanto lá como aqui o público é muito bom; de uma maneira geral é muito sensível e um grande entusiasta do nosso trabalho. Sabe ouvir e consegue entender muito bem o texto, neste caso o de Maria Velho da Costa. Tinha algum receio que não me percebessem, mas pela reacção verifiquei que estavam a entender tudo. É claro que estamos aqui a falar do brasileiro com um certo nível cultural...

**Como foi trabalhar com a grande actriz brasileira Eva Wilma?**

Ela foi uma companheira excelente para todos nós. Tivemos um contacto e uma convivência o melhor possível, ficámos muito amigas. Ela é uma pessoa excepcional, de grande carácter e bondade, é uma companheira insubstituível, para além de uma excelente profissional, claro. Foi um grande prazer para mim representar com uma actriz como ela. Além disso, é casada com outro grande profissional que toda a gente conhece, o Carlos Zara, que nos deu sempre uma grande assistência e a maior das estimas.

**Terminada esta peça, que novos projectos tem agora em mãos?**

Agora estão um bocadinho difíceis de concretizar, porque o D. Maria está à espera que sejam nomeados novos directores e, como é sabido, os meus projectos estão ligados a esse teatro, onde sou residente há 22 anos.

**Em televisão, o seu trabalho mais recente foi "Todo o Tempo do Mundo". Tem outros projectos para breve?**

Sim, julgo que há alguns trabalhos que me interessam. Eu faço sempre muito pouca televisão, porque só aceito os textos que me interessam, efectivamente, fazer. O que resulta que, para o grande publico, só tenha feito uma telenovela: " A Banqueira do Povo" e a série "Todo o Tempo do Mundo". Mas parece-me que há outro projecto que me está a interessar e que irei fazer para a TVI, já que é um canal que considero excelente. O José Eduardo Moniz provou sempre ter a maior estima por todos os adores da outra novela e, por isso, não hesitarei em fazer este próximo trabalho.

**Trabalha com o Ruy de Carvalho há mais de duas décadas, no palco do D.Maria. Voltaram a encontrar-se nesta novela. Como é trabalhar com este grande senhor do teatro?**

Efectivamente, já fizemos muitos trabalhos juntos, já que estamos no D.Maria desde a mesma altura. É um excelente colega - penso que não vale a pena falar no grande actor que ele é, porque toda a gente sabe -e é um prazer enorme poder representar com ele. Espero sinceramente que ele também esteja presente nos projectos para televisão que a TVI tem.

**Como se sente quando lhe chamam "a grande senhora do teatro português"?**

Ao longo de toda a minha vida essas coisas nunca tomaram conta de mim, nem nunca fizeram com que fosse mais do que aquilo que sou: igual a toda a gente, com a diferença que Deus me deu, essa capacidade de saber comunicar.

**O que é que faz uma boa actriz?**

Precisamente essa capacidade de comunicação; o poder de comunicar com quem nos está a ouvir. A humildade é muito importante, é necessário que não nos sintamos senhores de coisa nenhuma, porque não o somos de nada. A missão de qualquer actor ou actriz é combater qualquer ponta de inveja que vá aparecendo e a única coisa a fazer nesta profissão é trabalhar muito e ter sempre a preocupação de se ter uma grande lealdade com o seu colega.

**Como sente as homenagens que lhe têm sido feitas, incluindo este auditório em Oeiras?**

O Dr. Isaltino Morais é um homem de excepção! É um excelente presidente de Câmara, como, aliás, toda a gente sabe. Fez deste concelho o que toda a gente pode observar e desfrutar e é uma pessoa desde sempre muito preocupada com a arte. Este auditório e o da Lurdes Norberto, em Linda-a-Velha, são a prova disso mesmo, do quanto ele é amante das artes e do quanto ele é capaz de nos tratar tão bem.

**Passou praticamente toda a sua vida no teatro. De qualquer forma, gostaria de saber se vive para o teatro, ou está no teatro para viver?**

Não vivo para o teatro, vivo para várias coisas: para a minha família, para os meus filhos, para os meus netos, para os meus amigos... e terei, com toda a certeza, uma grande pena de, quando partir, ter acabado esse convívio. Mas é claro que a minha existência fica efectivamente completa quando me aparece uma peça de que gosto.

**Com quase 60 anos de carreira, não está já cansada? Não pensou em retirar-se?**

Não. O que acontece, efectivamente, é ter já um lugar que me permite escolher e fazer uma peça por ano, duas no máximo. Mas dá-me ainda muito prazer.

**Pisou o palco pela primeira vez quando tinha somente cinco anos. Se não fosse actriz, o que é que gostaria de ter sido?**

Quando era pequena, durante a minha infância e uma parte da adolescência, gostava muito de Medicina. Gostava muito de ir aos hospitais, gostava imenso dos cheiros e não me fazia impressão nenhuma.

**Da sua carreira há também a registar a passagem pelo cinema...**

Sim, fiz 11 filmes. É uma arte muito interessante mas, lamentavelmente, os realizadores portugueses -excepção feita ao João Botelho, com quem fiz o meu último filme, "Tempos Difíceis" -não têm por hábito procurar-me.

**A nível pessoal, há a registar uma família algo numerosa: teve três casamentos, seis filhos, sete netos e dois bisnetos. Como é a sua relação com a família?**

Os filhos sempre souberam que podiam contar comigo o que é, para mim, o mais importante. Eles sabem que a minha porta está sempre aberta...

**Mas deve ter sido complicado, na sua profissão, criar seis filhos?**

Foi, foi muito complicado mas, felizmente, tive sempre uma grande compreensão por parte dos homens com quem casei. Principalmente do meu segundo marido, Ernesto Borges, que foi um homem que teve sempre uma grande paixão pelo teatro e que



gostou sempre muito que eu fosse actriz. E isso, naturalmente, implicou sempre um grande sacrifício da parte dele, foi excepcional. O meu terceiro marido era escritor, poeta, e estava mais perto da profissão. O meu primeiro marido era arquitecto e o casamento foi um bocado fugidio, só durou dois anos, mas deu-me uma filha de excepção, a Susana, que é uma grande amiga, uma grande mãe e esposa, enfim, uma mulher extraordinária. Os outros quatro, que são os do meio, são uns óptimos filhos... E, depois, do último casamento, tive a caçula, que já nasceu quando eu tinha 40 anos. É claro que foi muito duro criá-los, principalmente porque trabalhava à noite.

**Tem mais disponibilidade agora para os netos e bisnetos do que teve para os filhos?**

Sem dúvida. Como lhe disse há pouco, agora faço menos peças e estou muito com eles. Tenho netos desde os seis até aos 32 anos. Os meus bisnetos são o Lucas, uma rapaz adorável de quatro anos, e a Sara, que está agora com um ano e meio.

**A Eunice é a prova provada de que avançar na idade não é sinónimo de parar. Que conselho daria a todos os que já entraram na terceira idade?**

Que não parem, arranjem sempre qualquer coisa para fazer, desde que tenham saúde para isso. Deve-se sempre lutar para estar-mos o melhor possível, é bom fazer um bocadinho de ginástica, por mais modesta que seja. É também muito importante não estarmos sempre com a saudade dentro de nós, essa coisa de estarmos sempre agarrados ao passado... O passado é o passado; deixá-lo estar num cofrezinho dourado que podemos abrir de vez em quando, porque sabe muito bem recordar, mas não deixemos que a saudade tome conta de nós. Temos um presente e um futuro, temos que olhar para eles. Podem doer as costas, os joelhos as artroses -eu também as tenho -, mas temos que lutar muito porque não somos um trapo, somos idosos que já deram muito e, por isso, temos que ter muito orgulho em nós e em tudo o que já fizemos.

**Olhando para toda a sua vida, considera-se uma pessoa feliz e realizada?**

Sou uma mulher realizada! Tenho os meus problemas, como toda a gente, mas não tenho arrependimentos de nada. A minha vida foi muito cheia, muito plena!

## VIVER O AMOR NÃO TEM IDADE

Por Isabel Ventura Fotos Ricardo Loebinger

**Quando o nosso coração nos prega uma partida e faz com que os nossos olhos olhem para alguém muito mais novo (ou mais velho) que nós, os preconceitos sociais podem, quando não controlados, destruir algo que pode ter um futuro, enquanto uma relação a dois. Não deixe que os receios o intimidem! Saiba por que é que uma relação entre duas pessoas de diferentes gerações pode funcionar tão bem como qualquer outra -o importante é o afecto!**



Ninguém, até hoje, conseguiu explicar muito bem o que é isso do amor. Poetas, filósofos, escritores, todos tentaram encontrar uma explicação para o que sentimos quando amamos uma pessoa, mas os resultados nem sempre foram muito animadores, pelo menos, no que se refere à parte racional da questão. Uma coisa é certa, por muito que não se saiba o que é o amor, todos sabemos quando estamos apaixonados. E também sabemos que às vezes a vida nos prega partidas daquelas que nem ao diabo lembra. Por muita indefinição que haja em racionalizar o amor (segundo o dicionário enciclopédico das Selecções, amor é "afeição viva por alguém"), há um consenso no que diz respeito ao poder do amor: dois apaixonados combatem qualquer barreira -etária, social, étnica ou cultural - e quando não as vencem, sentem-se profundamente infelizes. Quando se ama, os detalhes "sociais" são ignorados. A idade do outro, a sua profissão e o seu estatuto social! deixam de ser relevantes. Ou, pelo menos, é isto que dizem os apaixonados -é o eterno mito do "amor e da cabana".

Na vida real nem sempre é assim. A cabana não chega e as pressões sociais, por vezes, dão cabo de qualquer amor. Carregamos com anos e anos de medos, de inseguranças infundadas e estamos presos aos nossos preconceitos sociais. Temos dificuldade em nos desligar das rígidas regras morais que nos , incutem há gerações e, por vezes, toda a nossa força e coragem não são suficientes para as vencer. Mas diz quem já passou pelo mesmo, que os suores e o mal-estar são só no início. Depois, os comentários jocosos só merecem um sorriso de desprezo. Afinal, que mais pode ser senão inveja?

«O problema está na cabeça das pessoas», garante Lurdes Gomes, de 50 anos, que namora um homem 22 anos mais novo. Após um primeiro casamento de 20 anos, com alguém da sua idade, Lurdes teve vários namorados mais novos, até que conheceu Renato, com quem está, há já sete anos.

«O meu papá tem mais um ano e meio que eu!», graceja a filha de Lurdes sempre que se refere ao namorado da mãe. No início foi um pouco complicado, não da parte da família de Lurdes, pois a filha apoiou a 2000/0 e o seu pai concordou que a «idade não era importante». Já a mãe do Renato não compreendeu a escolha do filho. O tempo acabou por responder à sua questão: "Por que é que ele escolhe alguém mais velho, com tantas da idade dele?"

Esta é a questão crucial. Por que é que acabamos por gostar de alguém mais novo, ou mais velho do que nós? Porque às vezes vai ao encontro de necessidades que temos no momento, explica a psicóloga Maria da Cruz. E levanta a questão da paternidade, quando as raparigas novas se sentem atraídas por homens muito mais velhos. O contrário também acontece, «temos necessidade de nos sentirmos mais jovens, de alguma forma partilhar daquela juventude e frescura, que nos faz lembrar tempos idos», e então surge a atracção por pessoas mais novas, explica. «Mas isso não tem nada de patológico, ou de anormal», frisa, e acrescenta que é muito positivo, porque há uma troca de experiências que resulta, quase sempre, em algo muito enriquecedor.

Maria da Cruz fala também num «desencontro com a própria geração». Com frequência, as pessoas não se identificam com a própria geração, porque os "temas das conversas e os interesses divergem dos seus". Lurdes compreende bem o que é isto. «Interesso-me por coisas totalmente diferentes», explica. Aliás, foi um interesse em comum que levou Renato ao encontro de Lurdes. Ele é músico e procurava um espaço para os ensaios da banda. Ela tem uma loja de música e começou a assistir aos ensaios e concertos do inquilino. Até que, ao fim de um ano, o amor consolidou-se e assumiram uma relação.

Música rock e metal, motas e Fórmula 1 são temas para os quais garante não encontrar um companheiro de conversa, da sua idade, por isso tem tendência para se relacionar com pessoas mais novas. Amigos da filha e do namorado. A medida que as pessoas envelhecem, tendem a pensar apenas na própria saúde e a cristalizar os seus conceitos, o que, por vezes, pode ser desmotivante para alguém que se mantém mais activo, descodifica a psicóloga.

Uma pessoa mais nova pode (inconscientemente) procurar alguém mais velho, porque

numa dada altura precisa de alguém com sentimentos paternais/maternais em relação a si, ou porque, pura e simplesmente, se sente atraída pela maturidade e experiência das pessoas mais velhas. Por outro lado, uma pessoa mais velha pode querer relacionar-se com outras mais novas porque a fazem sentir mais jovem. Mas se pode ser isso que leva a uma aproximação, não será esta a razão que mantém a relação, caso contrário, quando essa necessidade terminasse, a relação terminaria também. Pode ficar sossegado(a) - se essa pessoa a escolheu a si, é porque o(a) queria e a mais ninguém. Não é uma questão de ser ingénuo, é uma questão de auto-conceito - ou, por acaso, tem dúvidas de que é suficientemente atraente para seduzir o(a) seu/sua companheiro(a)? O certo é que os exemplos de casais com grandes diferenças de idade são cada vez mais comuns na sociedade portuguesa. Não é que pessoas de diferentes idades não se apaixonassem anteriormente, mas a sociedade evoluiu e está mais tolerante em relação a casais menos convencionais. Os apaixonados já não temem andar de mão dada na rua, beijarem-se em público e exibirem o sorriso de quem ama e está feliz.

Casos como o de Lurdes e Renato (em que ela é mais velha que ele) já são encarados com alguma naturalidade. Se bem que no início é sempre difícil. Difícil? Sim, porque, como sabe, nem todos evoluem (independentemente das idades!) e ainda há pessoas muito, muito conservadoras e dogmáticas. «No principio, algumas bocas magoavam», alerta Lurdes. Nada que não se suporte. Mas os comentários viperinos não provinham exclusivamente de pessoas mais velhas, refere Renato. Pelo contrário, «as pessoas da minha idade são mais intolerantes», garante o músico.



Alguns casos da sociedade portuguesa são bem conhecidos do grande público: Carlos Cruz, Cami1o de Oliveira e Nicolau Breyner são todos muito mais velhos do que as suas companheiras. O contrário não é tão comum. Mas, a pouco e pouco as mulheres também vão dando o passo decisivo para assumirem o seu amor sem preconceitos. Sem preconceitos, salvo seja, que a sociedade ainda não perdoa determinados actos corajosos - e este é um deles.

Socialmente, ainda é mais aceitável ele ser mais velho do que ela. Por muito triste que assim seja, as pessoas não acham tão estranho que um homem mais velho namore com alguém muito mais novo, já o contrário merece comentários tipo: «Podia ser o filho dela!», evocando o fantasma do incesto. Mas isto não é razão para deixar fugir o amor da sua vida. Muito menos razão será para desperdiçar a oportunidade de ser feliz mais uma vez - e, está claro, de fazer feliz outra pessoa.

**"Não tenho ideias românticas acerca da idade. Ou se é interessante em qualquer idade ou não se é."**

**"Não existe nada de particularmente interessante no simples facto de se ser velho ou novo"**

**KATHERINE HEPBURN**

Maria da Cruz, psicóloga, afirma que as mulheres se preocupam mais com o aspecto físico do que eles. As mulheres podem sentirem-se atraídas por homens mais novos, mas depois são atormentadas com questões tipo «daqui a cinco anos vou estar flácida e feia e ele vai continuar lindo! Não me vai querer mais!»! Pois, isso ninguém consegue responder, a não ser que possa ver o futuro, o certo é que tanto podem estar ou não estar, independentemente da diferença de idades. Como qualquer outro casal.

Do ponto de vista social, a vantagem dos homens mais velhos é que as rugas os torna mais atraentes, já dizia Simone Signoret: «Tenho mais dez anos que Yves Montand, apesar de termos a mesma idade.» Mas se o homem a escolheu a si, que é mais velha que ele, é porque procura (e quer) uma mulher mais velha do que ele, física e psicologicamente.

Contudo, estes fantasmas da aparência também transtornam os homens mais velhos, muito embora rugas masculinas sejam sinónimo de charme. As grandes dúvidas que se põem a um homem maduro, que tem uma relação com uma mulher mais nova, são exactamente as mesmas: «Daqui a uns anos, ela vai estar no auge da sua beleza -será que ainda me vai querer?» Pode ser que sim, pode ser que não, mas se não, não há-de ser por certo devido à idade, caso contrário essa relação nunca teria começado, certo?

Quaisquer que sejam as suas dúvidas, o essencial é não deixar que essas questões, que tanto afectam a nossa auto-estima e o nosso auto-conceito, destruam a possibilidade de sermos felizes com alguém -tenha esse alguém a idade que tiver.

## VIVER

### O FANTASMA DA DEPENDÊNCIA

Por Adriana Keller e Ana Moniz \*

**Existem inúmeros acontecimentos na vida de uma pessoa que propiciam situações de dependência. Podem ser limitações físicas e psicológicas, que vão desde a incapacidade de sair sozinho, por não conhecer as ruas de uma nova residência, até casos mais graves, como a impossibilidade de cuidar da própria higiene pessoal. Qualquer uma destas situações exige uma adaptação mais ou menos difícil, dependendo das características da própria pessoa, das suas relações familiares e sociais e das condições existentes nesta nova fase da vida.**

**S**e de repente nos pusermos a pensar no acto histórico de repreensão mais antigo

que nos vem à cabeça... talvez a nossa imaginação consiga chegar até às histórias bíblicas ou factos ainda mais antigos, onde descobrimos que o castigo mais cruel desde sempre aplicado à humanidade é a reclusão, o corte da liberdade. Até nos nossos dias a prisão é aplicada para repreender e castigar alguém. Mas, afinal, o que tem isto a haver com o título do artigo?

Na verdade, directamente nada, mas não deixa de ser um paradigma interessante, porém em menor escala, o facto de uma pessoa se sentir presa no seu próprio corpo. Querer fazer coisas e o corpo já não permitir... um verdadeiro exílio do espírito pela dependência dos movimentos ou de uma terceira pessoa.

É cruel. Não há dúvidas. Mas estamos apenas a falar de casos muito sérios de dependências físicas e motoras, como o que aconteceu a Rui Bernardo da Silva.

Com 68 anos, o senhor sempre levou uma vida activa e era daquelas pessoas que, no contexto real da palavra, nunca envelheceu". Praticava natação todos os dias, saía para passear, lia o seu jornal diário, participava da vida familiar e adorava viajar. Perfeito. Aos 66 anos, o Sr. Rui teve uma trombose, que o paralisou parcialmente. Hoje, toda a sua actividade física ficou arquivada na memória de todos, e a vitalidade implacável do seu espírito continua a empurrá-lo para esta nova vida estática. Este é um exemplo bastante trágico mas que serve de referência para a introdução deste artigo, especialmente dedicado à dependência... No entanto, é necessário conseguir distinguir as limitações reais da nossa autonomia ou liberdade de movimentos, de um ameaçador "fantasma". O importante é detectar as diferenças e, perante elas, destacar possíveis comportamentos que servirão como uma espécie de "tábua de salvação" para as pessoas que se vêem incapazes e inúteis, que se sentem sem forças para ultrapassar essa situação e que se comportam de um modo passivo e conformado.

Não há nada que não seja solucionável, o importante é olhar de frente para a questão e tentar resolvê-la com o máximo possível de sensatez. São frequentes as queixas de familiares que acusam os membros mais idosos de serem egoístas e chantagistas. Não há que ser. Existe aquele velho ditado que parece nunca sair de uso: "Cada um colhe o que planta"; naturalmente que, quanto mais amor e harmonia saírem de nós...mais amor e harmonia chegará até nós.

O carinho é uma arma infalível que ganha sempre na luta contra as dores, sejam elas físicas ou espirituais.

#### A RECEITA TEM 7 PASSOS BÁSICOS

Sabemos que existem maneiras diferentes de encarar as limitações que nos são impostas pelo exterior e sabemos também que o nosso modo de reagir às situações e às dificuldades tem um papel muito importante na satisfação que sentimos ao olharmos para nós próprios, para o nosso mundo e para o modo como nos relacionamos com ele. Mas a verdade é que, quando nos aparecem problemas complicados, que ameaçam a nossa autonomia, é frequente sentirmo-nos impotentes e vulneráveis, desistindo por isso de lutar.

Nessas alturas é normal sobrevalorizarmos a gravidade do problema e desvalorizarmos as nossas capacidades para lidar com ele. Por

**3** Procure pensar calmamente, focando-se no problema. No caso de existirem vários em simultâneo, comece por aquele que achar prioritário e que, por vezes, está a originar ou a agravar os outros problemas.

**4** Responda mentalmente às seguintes questões:

...O que é que eu quero mudar?

...Quais os obstáculos?

...O que é que eu posso fazer?

Isso, aqui vão algumas dicas para resolver problemas de uma forma mais eficiente:

**1** Comece por ver os problemas como desafios que constituem oportunidades de desenvolvimento pessoal e cuja resolução está ao seu alcance.

**2** Situe o problema em termos de gravidade relativa. Por exemplo: estar impedido temporariamente de guiar é desagradável, mas andar de cadeira de rodas é mais incapacitante.

**5** Pense no maior número de alternativas, independentemente de lhe parecerem possíveis de pôr em prática. O importante nesta fase é criar uma maior quantidade e variedade de opções.

**6** Analise cada alternativa, comparando as vantagens e inconvenientes de cada hipótese. É importante ter em conta que não existe uma solução "perfeita", pois se assim fosse não estávamos perante um problema. O que procuramos é a solução mais vantajosa e com o mínimo de inconvenientes.

**7** Ponha mentalmente em prática o plano de acção escolhido, antecipando os seus possíveis resultados.

### UM EXEMPLO PRÁTICO PODE SER O SEGUINTE

Sr. António vive em Lisboa. Este ano o filho convidou-o para ir passar férias com ele e com a família para o Algarve. Por razões de saúde, é extremamente desconfortável para o Sr. António estar sentado, tendo que se levantar de 10 em 10 minutos. O filho diz que «o pai não está a ser razoável e que pára o carro todas as vezes que o pai precisar». No entanto, a simples ideia de entrar num carro para uma viagem grande está a levar o Sr. António a optar por ficar em Lisboa durante todo o mês de Agosto, pois a ideia de fazer a viagem nestas condições não lhe parece possível.

Vamos começar por responder às questões do problema:

**O que é que eu quero mudar?** A situação de passar a viagem numa posição sentada, que é bastante dolorosa.

**Quais os obstáculos?** A posição de viagem mais comum num carro é sentada.

**O que é que eu posso fazer?** Posso procurar outras opções para a viagem ou optar por ficar em casa.

Neste momento é altura de pensar no maior número possível de alternativas (independentemente de nos parecerem exequíveis):

- Posso ficar em casa em Lisboa
- Posso ir de carro e parar sempre que for possível
- Posso ir de avião
- Posso viajar deitado, ou quase deitado no banco de trás ou ao lado do condutor
- Posso ir de comboio

Após analisar cada opção, tendo em conta as vantagens e desvantagens, o Sr. António optou por ir de comboio e depois o filho vai buscá-lo à estação, que fica a uma distância de apenas 20 km. Por não estar habituado a andar de comboio é que o Sr. António não tinha sequer posto essa hipótese, daí que seja importante procurar o maior número de alternativas e não contentarmo-nos apenas com as que nos ocorrem imediatamente.

### Aos familiares – Todos podem ajudar

É importante planear em conjunto e com antecedência as actividades para as quais a pessoa idosa precisa de ajuda. Assegure-a de que não se esqueceu do que lhe foi pedido, não sendo necessário ela andar constantemente a lembrá-la ou a pedir-lhe ajuda.

- Não cancele os planos sem dar explicações e apresentar motivos convincentes. Uma resposta do tipo "hoje já não vamos... porque não" pode ser interpretada como falta

de interesse ou enfado.

- Não se antecipe, fazendo tarefas que não lhe foram solicitadas e que a própria pessoa pode realizar sozinha, ainda que demore mais tempo para o fazer. Procure em vez disso facilitar as tarefas.
- Não exija "boa disposição permanente", pois nesta fase da vida (mais do que em qualquer outra) existem muitas alterações na vida da pessoa que se sucedem a uma velocidade mais rápida, deixando-lhe menos tempo para se recompor ou adaptar a uma nova situação.
- Respeite o silêncio, mas mostre-se disponível para falar sobre aquilo que preocupa o seu familiar idoso.
- Nunca é de mais lembrar que está perante um adulto com uma grande experiência de vida e uma personalidade própria que, apesar de estar mais fragilizado, ou fisicamente incapacitado, não perdeu os seus conhecimentos, gostos, afectos e convicções.
- Organize programas para reunir a família. O convívio e os assuntos abordados entre família são únicos e especiais dentro de cada núcleo familiar. Valorize e promova estes momentos.
- Promova o convívio do seu familiar com pessoas amigas e a realização de actividades lúdicas que sejam do seu agrado. Mas **ATENÇÃO**: não escolha nem decida por ele. Limite-se a recolher informação sobre as possibilidades de essas actividades se realizarem, e manifeste a sua disponibilidade para o transportar, comprar materiais, organizar encontros.

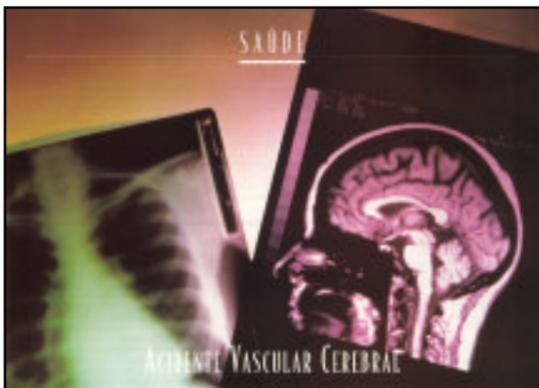
\*Ana Moniz -Psicóloga formada na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

---

## ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

Por Cláudia Magalhães

**Em Portugal ocorrem cerca de 140 AVC por dia. De 12 em 12 minutos morre um português devido a esta doença cardiovascular. Mas afinal, o que é um AVC? Saiba como reconhecê-lo e evitá-lo.**



### COM O CORAÇÃO NAS MÃOS

Ainda hoje me lembro vagamente da minha bisavó a contar histórias de como se debulhava o milho nas noites quentes do fim do Verão e de como se dançava ao ar livre nas romarias em eiras e adros de igreja. Quem diria que a velha senhora chegou a comemorar o primeiro século de vida sem uma única doença e com um coração de leão. Nascida no século XIX, ela nunca fumou, não conheceu o buraco do ozono, raramente andou de carro, nunca pôs os pés dentro de um avião, de uma discoteca hoje. Mas nós temos a hipótese de diminuir alguns dos efeitos negativos que factores como a poluição, o tabagismo e uma má alimentação apresentam sobre o nosso organismo. A nosso favor, temos também os resultados da evolução das investigações médicas relativamente a ameaças, como são os acidentes vasculares cerebrais (AVC). Detectar, prevenir e, em último caso, recuperar são três factores essenciais quando se fala em AVC, a terceira causa de morte entre as patologias clínicas e a mais frequente causa de morbilidade (a morbilidade é a relação entre o número de casos de doença e o número de habitantes num dado momento e em determinado lugar) a seguir à arrebatadora doença de Alzheimer. Esta doença, considerada um verdadeiro assassino silencioso, é também a principal causa de incapacidade entre os portugueses.

### MAS, O QUE É O AVC?

Um dos centros fundamentais do nosso corpo é o coração. Manter a máquina bem oleada é sinónimo de ajudar a nunca parar e também de reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, como é o caso do AVC. Ele acontece sem avisar e compromete subitamente as funções do cérebro, devido a várias alterações. Os AVC ocorrem quando uma das artérias que leva o sangue ao cérebro bloqueia, ou por causa da formação de um coágulo, ou por haver alguma rotura da artéria fazendo com que o cérebro deixe de receber o fluxo de que precisa. As células nervosas

da área atingida deixam de funcionar, e podem morrer em poucos minutos. As partes do corpo comandadas por aquelas células ficam paralisadas, total ou parcialmente, em alguns casos para o resto da vida, mas, noutros mais leves, conseguem até uma recuperação total. A incapacidade causada por um AVC tem consequências graves, nomeadamente problemas de rejeição social. O AVC chega a atingir três em cada mil habitantes da Europa. Nas pessoas com idades superiores a 75 anos, a probabilidade de incidência de um AVC aumenta, podendo afectar 30 em cada 1000 habitantes.

### COMO PREVENIR UM AVC

Nunca é de mais repetir: os AVC são a principal causa de incapacidade em Portugal. Ir ao médico regularmente, deixar de fumar, fazer exercício, comer para viver e não viver para comer são conselhos que estamos sempre a ouvir. E vale a pena tentar pô-los em prática. Aqui fica uma lista de medidas que ajudam a afastar este terrível fantasma.

- Perder o excesso de peso
- Reduzir o consumo de álcool e de sal. Bastaria reduzir o consumo diário de sal em três gramas (os portugueses consomem uma média diária de 18 gramas, quantidade bem superior à média europeia), para acontecer uma descida de 10 mmHg da pressão arterial, que se traduziria numa queda da incidência de AVC na ordem dos 22% e de doença coronária na ordem dos 16%.
- Deixar de fumar
- Praticar exercício físico com regularidade
- Vigiar a pressão arterial e o grau de colesterol
- Em alguns casos, os médicos aconselham a fazer medicação diária

## AS CAUSAS

Os AVC estão muito relacionados com a hipertensão arterial. A experiência médica já demonstrou que o risco cardiovascular aumenta à medida que os níveis da pressão arterial sobem. Os riscos associados à hipertensão arterial são uma ameaça muito clara: provoca lesões no cérebro, coração e rins. Uma pessoa é considerada hipertensa quando apresenta uma pressão arterial repetidamente superior ou igual a 140 mmHg para a sistólica e/ou 90 mmHg para a diastólica. Mas, para certos doentes, como diabéticos, doentes renais ou com doença cardiovascular, recomenda-se que tenham valores mais baixos. Por outro lado, os estudos de tratamento da hipertensão arterial comprovam ser possível reduzir o risco de acidente vascular cerebral em mais de 40%, da insuficiência cardíaca em 50% e de enfarte do miocárdio em 26%.

## CONHEÇA OS FACTORES DE RISCO DO AVC

Há muitos doentes com AVC que têm factores de risco bem identificados para terem doenças vasculares algum tempo antes do AVC. Assim, pode reduzir-se a incidência do AVC, reduzindo a prevalência dos factores de risco na população e identificando os indivíduos de alto risco, podendo assim tratá-los. Vamos enumerar os factores de risco, começando pelos que são definitivos e que não podem ser modificados:

- Idade: é o factor de risco mais importante para ter AVC
- Sexo: há mais prevalência de AVC nos homens, especialmente na meia idade
- Factores genéticos: num pequeno número de casos, a herança genética pode estar na origem do AVC

Por outro lado, os investigadores identificaram os factores de risco definitivos, mas que podem ser modificados:

- Hipertensão: à cabeça da lista, está, obviamente, a hipertensão arterial. Um hipertenso de qualquer idade pode ter AVC.
- Tabagismo: o tabaco é um factor de risco importante em alguns tipos de AVC. Sabia que dois ou três anos depois de ter deixado de fumar, os riscos de AVC são idênticos aos de um não fumador?
- Diabetes mellitus: a diabetes mellitus é um factor de risco para a doença vascular em geral. O diabético tem o dobro do risco de ser acometido por AVC em comparação com o não diabético. ..Doença cardíaca: a doença cardíaca, que é potencialmente embolígena, é um factor de risco para o AVC, em especial a fibrilhação (tremor do músculo auricular) e a doença valvular.
- Estenose das artérias pré-cerebrais: a estenose ( constrição de um canal orgânico) de origem da artéria carótida interna, bem como de outras artérias pré-cerebrais, é um factor de risco para o AVC
- Álcool: o consumo de pequena quantidade de álcool não é um factor de risco para o AVC. Mas o consumo excessivo de álcool já o é, particularmente para as hemorragias cerebrais.

Está também identificado um grupo de factores de risco prováveis para a ocorrência do AVC. São os seguintes:

- Lípidos: a maioria dos estudos indica que níveis séricos elevados de colesterol aumentam ligeiramente o risco de AVC isquémico (isquemia é a paragem da circulação arterial).
- Fibrinogénio e hematócrito: a presença elevada destas duas substâncias aumenta ligeiramente o risco de acontecer um AVC.
- Obesidade: a obesidade abdominal, embora associada a outros factores de risco,

é, só por si, um factor de risco para o AVC.

- Hormonas sexuais femininas: o risco absoluto de problemas vasculares sérios nas mulheres que fazem contracepção oral é muito pequeno, excepto se elas são fumadoras e têm mais de 30 anos. A terapia hormonal de substituição nas mulheres pós-menopausa não parece aumentar o risco de AVC e pode mesmo diminuir o risco
- Sedentarismo: a falta de exercício físico regular é um factor de risco para o AVC.

## **DIETA MEDITERRÂNICA PARA PREVENIR**

Uma dieta saudável não é o factor de cura de uma doença cardiovascular, mas ajuda a diminuir as probabilidades de a contrair. A dieta mediterrânica, tão próxima dos portugueses e instalada no Mediterrâneo lá cerca de quatro mil anos, é um exemplo de como a alimentação pode ajudar na prevenção de doenças. É que, de acordo com vários estudos científicos, a gastronomia mediterrânica pode ajudar a prevenir doenças do coração, bem como os cancros do cólon e da mama. De acordo com esses estudos, principalmente os que foram conduzidos em 1997 pela Universidade de Bordéus, França, os pratos típicos da culinária do mediterrâneo permitem controlar o peso e manter baixos os níveis de colesterol. As bases da gastronomia mediterrânica são o azeite, o trigo, os legumes e as verduras. O consumo de azeite, que é um ácido gordo monoinsaturado, normaliza a taxa de colesterol no sangue e por conseguinte, inibe a formação de placas de gordura nas cavidades arteriais, o que ajuda a reduzir o risco de aparecimento de doenças cardiovasculares. De acordo com vários especialistas em nutricionismo, as virtudes da culinária mediterrânica residem no facto de esta conter baixos níveis de gorduras saturadas, tais como carne vermelha e lacticínios gordurosos. Os estudos feitos pela Universidade de Bordéus permitiram concluir que uma alimentação feita com base na dieta mediterrânica pode prevenir até 70% o risco de um segundo enfarte do miocárdio. O trabalho feito junto de 600 pacientes levou os investigadores a concluir que a dieta é muito mais eficaz do que uma dieta convencional na prevenção de ataque cardíaco e morte após um primeiro enfarte. Outras investigações concluíram que tanto os ácidos ómega 3, como os antioxidantes, proteínas vegetais e outras substâncias presentes no peixe, legumes, frutas e cereais, ajudam a reduzir os níveis de colesterol.

Características da dieta mediterrânica:

- Ingestão esporádica de carne de porco (poucas vezes por mês)
- Ingestão de carne de aves todas as semanas
- Um copo de vinho tinto por dia ou seis copos de água diários
- Ingestão de peixe todas as semanas Azeite na confecção dos alimentos
- Frutas, feijão e verduras todos os dias "" Pão, massas, arroz, grãos e batata
- E como nem só de comida vive o homem, uma dieta assim só fica completa com exercício físico diário.

## **VAMOS AO MÉDICO!**

Um acompanhamento médico regular é uma prática que não pode ser descuidada. Um estudo conduzido pelo projecto Coração Feliz (iniciativa conjunta da Federação Portuguesa de Cardiologia e da Associação Portuguesa de Médicos de Clínica Geral) revelou que:

- cerca de metade dos inquiridos afirma saber quando a sua tensão arterial está alta sem necessidade de a medir;
- mais de metade das pessoas inquiridas acha que a hipertensão arterial é uma doença com cura;
- só um terço dos hipertensos portugueses está controlado;
- um terço dos que sabem ser hipertensos não toma a medicação;
- um quarto dos hipertensos medicados faz pausas na medicação



## MENOPAUSA vs. ANDROPAUSA

Por Cláudia Magalhães

**Em Portugal ocorrem cerca de 140 AVC por dia. De 12 em 12 minutos morre um português devido a esta doença cardiovascular. Mas afinal, o que é um AVC? Saiba como reconhecê-lo e evitá-lo.**

### MEDICINA

A menopausa não é uma doença» é uma frase que muitos médicos repetem até à exaustão e ainda bem. Aliás, é muito bom para as mulheres que se combata o mito de que a menopausa é uma doença. É que mais de um terço da vida da mulher desenrola-se na pós-menopausa. E nesta fase, em que os filhos estão criados e em que a situação económica e familiar está estabilizada, qualquer mulher tem direito a uma vida com qualidade a todos os níveis, incluindo o físico e o psicológico.

A definição mais conhecida e popularizada da menopausa é a de que ela marca a passagem da fase reprodutiva para a fase não reprodutiva. Como o nome indica, a menopausa corresponde ao fim das menstruações espontâneas, em consequência de haver uma grande redução na actividade dos ovários. Por um lado, eles deixam de libertar óvulos todos os meses. Por outro lado, as hormonas femininas, ou estrogéneos, são segregadas em quantidades muito menores do que antes. Uma mulher com cerca de 50 anos pode considerar que chegou à menopausa se não estiver menstruada durante um ano. A menopausa é antecipada por uma fase que se chama pré-menopausa, cuja duração varia entre alguns meses ou alguns anos, de acordo com cada caso.

Depois da última menstruação, as mulheres perdem mais massa óssea do que antes, o que aumenta o risco de osteoporose e de fracturas ósseas, e também apresentam mudanças nas gorduras do sangue (colesterol e triglicéridos), facto que contribui para haver um risco mais elevado de incidência de arteriosclerose.

Refira-se que a arteriosclerose pode causar angina de peito e enfarte do miocárdio.

Algumas mulheres passam a menopausa sem perturbações nem sintomas incómodos. Mas há muitas outras que sofrem com o período de transição, porque já não sentem os efeitos benéficos dos estrogéneos. Os sintomas são bem conhecidos e os mais clássicos são os afrontamentos (sensações súbitas de calor insuportável), suores nocturnos, irritabilidade, humor depressivo, secura vaginal, diminuição do apetite sexual, insónia, dores de cabeça e nos ossos, etc.

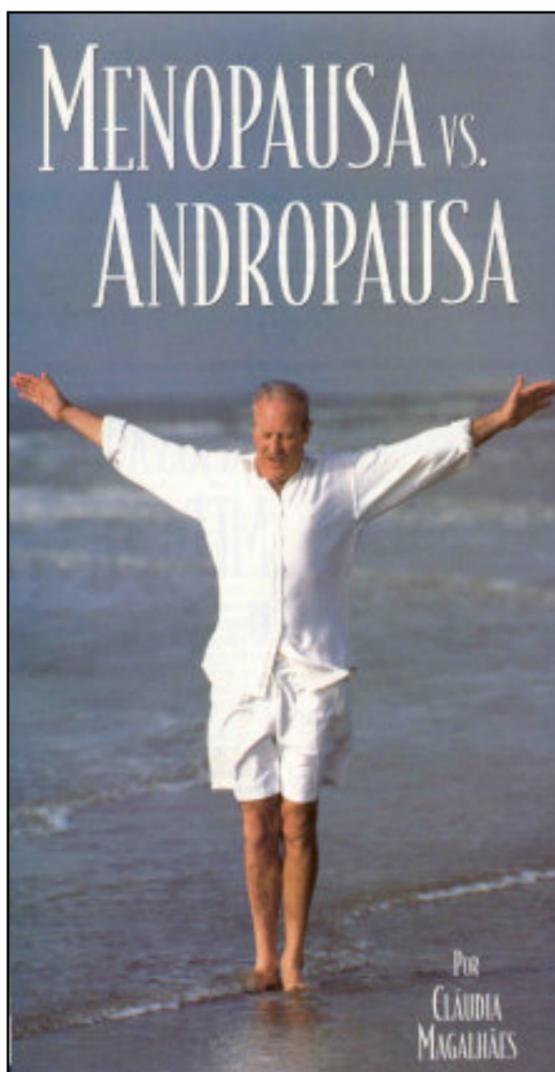
Só que, felizmente, estes e outros sintomas podem ser diminuídos ou desaparecer através de tratamentos específicos de substituição hormonal.

### REPOR HORMONAS

Ter qualidade de vida nos trinta anos que têm pela frente é algo que está ao alcance de qualquer mulher que entra na menopausa. Por isso, as mulheres com mais de 50 anos devem consultar o médico para obter aconselhamento acerca das possibilidades de fazer um tratamento de substituição hormonal. Esse tipo de tratamento ajuda a repor os níveis de estrogéneos que o organismo deixou de produzir. De acordo com especialistas em Endocrinologia e Ginecologia, os tratamentos de substituição hormonal permitem ter expectativas de uma vida melhor, com mais saúde física e bem-estar psíquico. Através deste tipo de tratamento, a mulher vê diminuídas as possibilidades de excesso de peso, tem menos dores nos ossos, enquanto a pele, cabelo e unhas adquirem melhor aspecto. Além disso, os tratamentos de substituição hormonal diminuem o risco de fracturação por osteoporose, bem como o risco de doenças do coração. Por outro lado, o desejo sexual pode aumentar e a irritabilidade diminuir. De acordo com os especialistas, os tratamentos de substituição hormonal também contribuem para reduzir a incidência do cancro do cólon e da doença de Alzheimer.

Convém acrescentar que as hormonas não causam o cancro de mama, mas podem acelerar o seu aparecimento se ele já estiver presente e não tiver sido diagnosticado. Por isso, convém fazer uma mamografia e uma ecografia do útero antes de se dar início a uma terapia de substituição hormonal.

### ANDROPAUSA



## A VERDADE PARA LÁ DO MITO

Enquanto a menopausa é um fenómeno com sinais visíveis que levam a mudanças radicais na vida das mulheres, a andropausa é uma situação muito pouco especificada. Entre os 40 e os 60 anos existem alterações nas capacidades reprodutoras dos homens, só que as situações variam de caso para caso. Há exemplos de homens que se mantêm sexualmente activos depois dos 60 anos e há exemplos de impotência antes dos 40 anos. Por outro lado, enquanto a menopausa corresponde ao fim da fertilidade feminina, os homens que entram na andropausa não deixam de ser férteis. O que acontece é que há uma diminuição do índice de fertilidade, passando o homem a produzir uma menor quantidade de testosterona (principal hormona sexual masculina, produzida pelos testículos). Perante esta ausência de um quadro de sintomas bem definidos, o mais correcto é dizer que a andropausa corresponde a uma série de mudanças fisiológicas e psicológicas que acompanham a cessação progressiva da actividade sexual. Assim, por exemplo, o aumento excessivo de peso ou uma modificação ao nível psíquico poderiam ser indício de andropausa. A maioria dos homens apresenta os primeiros sintomas de andropausa por volta dos 55 anos, mas há casos de pessoas que só os experimentam depois dos 70 anos, o que é perfeitamente normal.

### SINAIS DE ANDROPAUSA

Os sintomas mais importantes da andropausa são os de ordem sexual, como a diminuição da vontade sexual, e problemas na erecção e ejaculação. Mas há outros sintomas que, por vezes e de uma forma errónea, são atribuídos ao envelhecimento, e que, na realidade, estão relacionados com a entrada na andropausa. Exemplos de sintomas deste tipo são as alterações e distúrbios cardiovasculares e do sistema nervoso central, dos ossos e da próstata, entre outros órgãos. Fadiga e dores nas costas com espasmos musculares são outros sintomas. Os problemas ao nível da próstata também coincidem frequentemente com a entrada na andropausa e devem vigiados com cautela. Depressão e falta de memória são sintomas associados à andropausa, e isso não é de estranhar. É que uma das actividades da testosterona é a organização e a activação do cérebro.

### TRATAR A ANDROPAUSA

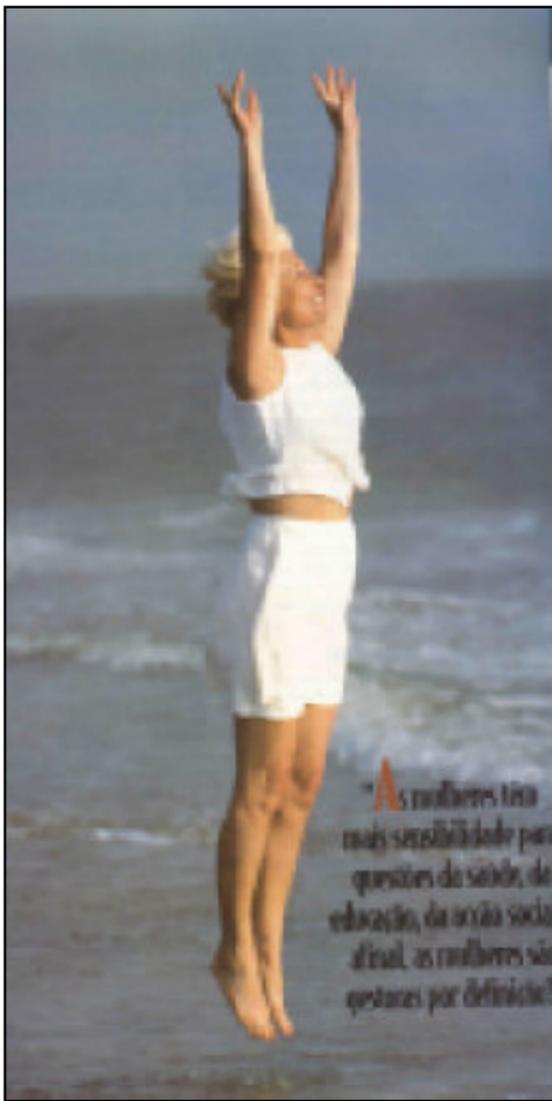
O tratamento dos sintomas da andropausa pode ser feito de várias maneiras, e o objectivo principal é a reposição de testosterona. Esta pode ser feita através de injeções intramusculares, cápsulas de ingestão oral, ou através dos ainda pouco divulgados sistemas de adesivos para reposição transdérmica, e que são aplicados na área genital. As clínicas especializadas também fazem tratamentos à base de mini-implantes de cilindros que contêm testosterona pura no interior. A recuperação da pessoa começa a notar-se poucas semanas depois do início do tratamento de reposição hormonal.

### OSTEOPOROSE NOS DOIS SEXOS

Há já muito tempo que se sabe que a produção deficiente de hormonas gonadais (dos testículos ou ovários) está relacionada com um maior índice de fracturas do colo do fémur e da coluna vertebral. Por isso, desengane-se quem pensa que a osteoporose e os traumatismos ósseos só acontecem às mulheres. Ao longo da vida, a mulher perde cerca de 500/0 da massa trabecular e 300/0 da massa cortical dos ossos, enquanto os homens perdem 300/0 e 200/0, respectivamente. A osteoporose da andropausa causa fracturas num em cada seis homens com mais de 80 anos. A prevenção da osteoporose só pode ser feita através de exames de rotina. Por isso, todas as pessoas com mais de 50 anos devem fazer exames específicos para perceberem se apresentam quedas dos níveis hormonais e se já têm sinais de osteoporose. Mas, a melhor prevenção desta doença que chega e instala-se sem avisar é seguir uma dieta rica em cálcio logo desde a adolescência. E isto tanto se aplica a mulheres como a homens.

### COMO TRATAR A OSTEOPOROSE

Quase de certeza que já conhece bem o discurso que se segue e que diz assim: uma alimentação saudável e exercício físico ajudam a prevenir muitas doenças, entre elas a osteoporose. Portanto, se está mais do que provado que isto corresponde à verdade, por que não aproveitar para acabar com aqueles pequenos pecados alimentares e começar a andar a pé pelo menos durante meia hora por dia? Além destas duas medidas, as pessoas devem também apanhar sol. É que os raios do sol facilitam a síntese da vitamina D3 na pele. Mas, estas medidas só ficam completas a partir do momento em que a mulher ou homem "pedem ao médico que faça o diagnóstico da menopausa e da andropausa de forma a iniciar a reposição hormonal de uma maneira apropriada. Outro conselho importante: os tratamentos hormonais devem ser sempre acompanhados pelo médico.



### O FUTURO ESTÁ NA SOJA?

Actualmente, os tratamentos de substituição hormonal são feitos com base em medicamentos convencionais, mas, no futuro, o tratamento poderá ser feito com recurso a substâncias naturais à base de soja, alimento rico em hormonas vegetais. Neste âmbito, os investigadores isolaram estrogéneos vegetais, os chamados fitoestrogéneos. Até existir essa alternativa natural, muitos médicos aconselham as mulheres que entram na menopausa a comerem diariamente rebentos e leite de soja, duas fatias de pão integral e grandes quantidades de vegetais.

### COMER BEM NA MEIA IDADE

Os médicos recomendam às pessoas de meia idade que se alimentem correctamente, o que equivale a dizer que se deve comer muita fruta, muitos vegetais, cereais, azeite, pouca carne de bovinos, um copo de vinho tinto por dia (um copo de vinho tinto uma vez por dia tem efeitos protectores sobre o coração) e muito peixe.



## HIDROGINÁSTICA EXERCÍCIOS PARA TODOS

Por Adriana Keller

**Já não há desculpas! Para os mais preguiçosos, que acham que suar a camisola só acontece quando estão na praia ou ainda para os apreciadores do exercício físico, porém incapazes de o fazer por motivos cardíacos ou ósseos; atenção à boa notícia: a hidroginástica chegou para transformar em oásis a sua árida vida inactiva.**



Já se foi o tempo em que enrijecer ou tonificar músculos era sinónimo de "malhar" o corpo e perder litros em gotas de suor. Hoje em dia fazer o sacrificante exercício físico está mais fácil graças aos benefícios da hidroginástica. Para quem nunca ouviu falar dela e acha que é mais uma forma que os ginásios encontraram para ganhar dinheiro, desengane-se, pois esta modalidade é extremamente antiga. A chamada hidroterapia, que consiste na prática de exercícios dentro de água como forma de recuperar lesões e melhorar o sistema articular, já é utilizada há muito tempo. A hidroginástica que nós conhecemos hoje nasceu no Brasil, como uma espécie de opção que alia a fisioterapia e a melhoria da resistência muscular. Para as pessoas que tinham algum tipo de problema motor ou ósseo, os médicos sempre indicaram a natação, mas o problema surgia quando as pessoas não sabiam nadar e tinham receio de estarem dentro de água para fazer exercidos. Foi com este pretexto que surgiu a hidroginástica. "Hoje em dia é possível fazer exercidos na água com toda a segurança e certamente muito mais divertido do que uma simples secção de fisioterapia.", acrescenta Cristina Jorge, professora de hidroginástica actualmente acabando o mestrado em Exercido e Saúde na Faculdade de Motricidade Humana e especializada na A. E. A. - Aquatic Exercise Association. Não pense por isso que esta modalidade é mais leve que as outras. Uma aula bem feita de hidroginástica pode representar o mesmo que uma exaustiva partida de futebol, tudo irá depender da intensidade que se aplica ao movimento. Fazer um movimento dentro de água com força significa maior dificuldade do que fora dela, uma vez que a água exerce uma reacção oposta ao movimento. Isto faz com que uma mesma aula possa ser frequentada por alunos de vários níveis", completa Cristina. Na hidroginástica cada um é que escolhe a intensidade de exercício que faz, o que torna a aula extremamente divertida pela diversidade dos seus frequentadores.

### FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA AO ALCANCE DE TODOS

Ao som de uma ritmada música e num ambiente muito bem disposto as aulas de hidroginástica fazem a alegria dos seus fiéis adeptos. A base da aula é com outra qualquer, a começar por exercícios de aquecimento, alongamento, exercício aeróbico e relaxamento, durante os 45 minutos seguintes. Não existe qualquer contra-indicação para esta modalidade, pelo contrário, é uma das únicas actividades físicas recomendadas para grávidas, pessoas com problemas cardiovasculares e obesidade, "existe uma espécie de segurança cardiovascular devido à circulação sanguínea, que é facilitada pela temperatura da água, assim como para os problemas de obesidade e osteo-articulares pois como os exercícios são feitos dentro de água, não há a sobrecarga do peso do corpo". Sendo ainda ideal para pessoas obesas, pelo facto da água atenuar o peso do corpo sobre as pernas, motivo causador de sérios problemas nos joelhos e na coluna.



Aula de hidroginástica da professora Ana Caramujo

A hidroginástica tem a função de fortalecer todas as articulações e músculos à volta das principais áreas de articulação, sem que o seu praticante dê por isso. Ana Caramujo, a coordenadora e professora de hidroginástica da Câmara Municipal de Oeiras, ressalta a importância do exercício também a nível social. "Para mim é visível a evolução dos alunos em termos físicos, tanto em relação à intensidade de movimentos como na coordenação motora, mas um outro aspecto que não podemos esquecer é o convívio e a recreação. No

final das épocas, as turmas de alunos já estão completamente integradas e interagem de maneira bastante positiva socialmente." Portanto se está convencido, equipe-se e reserve dois ou três dias da sua semana para experimentar a hidroginástica. Toda a gente vai notar a diferença, principalmente você!

---

## OS MAIS VELHOS VISTOS PELOS MAIS NOVOS

---

Por Carla Rocha

**" A vida seria muitíssimo mais interessante se pudéssemos nascer com oitenta anos e aproximarmo-nos gradualmente dos dezoito."**

### MARK TWAIN

Muitos jovens encontram nos mais velhos companheiros pacientes e compreensivos. A disponibilidade de tempo, a paz que os anos incutem, o facto de estarem, na sua maioria, reformados, fazem com que os mais pequenos tenham ideias sui generis sobre os mais idosos. As opiniões são divergentes, mas na sua maioria muito carinhosas e ternurentas. Aprecie com moderação, afinal, que sabe a juventude da magna etapa da vida a que damos o nome de terceira idade? Pouco ou nada, embora todos desejem lá chegar, mas isso está, para os nossos queridos entrevistados, longe, muito longe de acontecer.

O Nuno tem oito anos. Quando lhe perguntei se sabia com que idade é que as pessoas entravam na terceira idade, perguntou-me "está a falar de velhinhos?". Percebi que "velhinhos" não tinha sido dito em tom depreciativo, respondeu com toda a segurança que era a partir dos 40 anos. E quando lhe perguntei o porquê dos 40 anos respondeu-me que a mãe tinha 43 anos e era velha, embora a avó fosse ainda mais velha. E quando lhe perguntei o que achava dos velhinhos, respondeu-me com um sorriso maroto: «Depende dos velhinhos, mas a maioria dos velhinhos homens são bons e as velhinhas mulheres são chatas», porquê? «Oh!, elas agarram-me e começam a dar beijos que nunca mais acabam. Uma chatice!»

Deixei o Nuno entregue às suas construções de areia e fui falar com o Francisco, de 10 anos. Sempre a rir e com as mãos a tremerem de nervoso, disse que a terceira idade era quando as pessoas se reformavam. Que ideia tens dos mais velhinhos?, perguntei. Aqui, ele deu um grande sorriso e disse, sem olhar para mim: «Eu adoro...bom, gosto muito. Têm tempo para nós e acham piada às nossas coisas. ..brincadeiras. O meu avô não pode brincar, porque já está muito velho e doem-lhe os ossos, mas fica a olhar para mim e ri-se. Os meus pais não são assim. ..nunca acham piada a nada e estão sempre a ralhar. O que os meus pais gostavam é que eu fosse um mono.» Mono?, perguntei. «Sim, aqueles tipos que parecem uns coitadinhos, umas estátuas. Não falam, não riem, nada de nada.»

Quando fui falar com a Ana, uma menina de 6 anos, ela estava num parque a saltar à corda sobre o olhar atento da irmã mais velha, Sofia, com 19 anos. Para a Ana, a terceira idade não existe, não sabe muito bem porquê, mas sabe que não existe. «Os meus avós são velhinhos e não terceira idade», respondeu-me, apontando-me o dedo indicador em tom de ameaça, como quem diz que eu, com a minha idade, já deveria saber uma coisa tão básica quanto esta. O que achas das pessoas mais idosas? perguntei. «Ah!, as senhoras fazem bolos muito bons e deixam-nos comer até não queremos mais. Os senhores não têm dentes agarrados à boca como nós. Os deles saltam e nunca se estragam. São mais simpáticos, porque deixam-nos vestir o que queremos e não nos obrigam a tomar banho.» Sabes quando é que vais ficar velhinha? «Oh!, falta muito tempo. Primeiro tenho de fazer a quarta classe», e assim que respondeu, recomeçou a saltar à corda, dando por terminada a minha conversa.

Fui ter com a Sofia, que sorria. Sobre a terceira idade disse que deveria ser aos 60 anos, mas não tinha a certeza. Tinha a melhor ideia possível dos mais idosos, pois o contado que tinha tido com eles fora muito bom. E quando chegares lá? , perguntei, percebendo que tinha à minha frente uma rapariga muito ponderada: «Bom, espero chegar e ser uma velhinha simpática.» Serás, pensei, saindo do parque e deixando para trás aquelas duas simpáticas irmãs.

A terceira idade começa aos 65 anos. Tempo esse em que a maior parte das pessoas possuem a reforma e passam a ter mais tempo para elas e para os seus. Nesta altura, depois de uma vida a trabalhar, era bom que todos possuíssem disponibilidade para fazer dessa etapa da vida algo de maravilhoso, como que uma prenda ao fim de tantos anos de luta e trabalho. Muitas vezes vista como "a triste e última etapa", a realidade pode ser bem diferente. Como diz Pam Brown, «a velhice nunca te alcançará se nunca parares», até porque acredito que a velhice é, acima de tudo, um estado de alma.

**Como diz Pam Brown,**

**"a velhice nunca te alcançará se nunca parares", até porque acredito que a velhice é, acima de tudo, um estado de alma.**

---

### NOVAS OPÇÕES DE CONVÍVIO NO CONCELHO

---

#### **Novos espaços dedicados à população idosa serão inaugurados brevemente no concelho de Oeiras.**

Desenvolvendo-se a intervenção da Autarquia com base no reconhecimento do lugar central, de plena cidadania, que as pessoas idosas ocupam na comunidade, e considerando-se também as suas relações com todas as forças vivas do meio, vimos dando concretização a respostas diversificadas -quer no que diz respeito a Programas, quer a Equipamentos -, que possam conduzir a uma melhor qualidade de vida.

Em ambos os níveis - Desenvolvimento de Programas, Projectos, Iniciativas várias e Criação de Equipamento -, temos em conta o potencial que as pessoas idosas representam e que as suas expectativas estão em evolução, tal como a própria sociedade em que todos estamos inseridos.

Toda a nossa acção assenta, pois, numa perspectiva de incentivo à participação social dos idosos, sendo definidas medidas direccionadas para a sua autonomização, que contribuam ao mesmo tempo para a quebra do isolamento, do que é exemplo a criação de novos espaços de encontro e de aprendizagem.

Através da cooperação com Instituições do Concelho novas respostas vão surgindo, verificando-se dentro em breve a entrada em funcionamento de um Centro de Convívio, situado na R. Martins Freire, n.o 10, no Bairro da Quinta da Politeira.

Este equipamento, tal como outros dois cuja abertura se prevê para daqui a mais algum tempo -Centro de Convívio de Queluz de Baixo e Centro de Dia de Valejas -, ficarão sob gestão do Centro Social Paroquial de Barcarena, instituição que é conhecida pelo trabalho de apoio às famílias, que vem assegurando nas zonas em que tem equipamentos implantados.



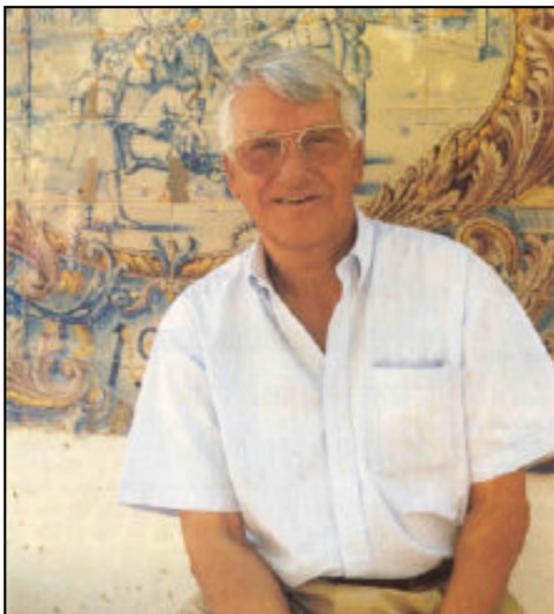
---

ANTÓNIO VIRGÍLIO SOUSA TAVARES  
**O HOMEM QUE ILUDE O TEMPO**


---

Por Sofia Bettencourt

**Autor da crónica do nosso último número da "Real Idade", "Sénior em Oeiras, vale a pena ser", António Virgílio Silva Tavares, um jovem de 72 anos, apesar de estar reformado, continua em plena actividade. Ainda melhor do que não conseguir estar parado, é não deixar aqueles que o rodeiam ficarem inertes. Foi na Sociedade Instrução Musical de Porto Salvo (SIMPS), impulsionado pela paixão por representar, que tudo começou, tal como nos contou este eterno "galã".**



**"Fizemos uns *sketchs* pequeninos, correu bem, e a seguir pensei em juntar uma série de números e coisas escritas por mim, que tinha guardado, para fazer algo mais sério. Assim nasceu o grupo de Teatro Sénior"**

**Real Idade - Então, conte-nos tudo, desde o início.**

AVST - Aos 19 anos de idade, eu era frequentador da Sociedade Promotora em Alcântara, e um dia convidaram-me para entrar no grupo Cénico e, embora eu achasse que não tinha jeito, lá fiquei. E fiquei agarrado a um bicho terrível que é o teatro. Foi lá também que conheci a minha mulher, uma comparsa extraordinária, que já fazia teatro há mais tempo e que cantava muito bem. Fizemos muita coisa desde revista, comédias, pequenas apresentações, enfim, durante muitos anos, trabalhávamos de dia e ensaiávamos à noite. Depois viemos para Porto Salvo e, nessa altura, convidaram-me para entrar num grupo de teatro semiprofissional. Aí já se recebia dinheiro, eu era sempre convidado para fazer de galã -sentia-me um senhor... mas como tinha que continuar a trabalhar e a esposa estava muitas vezes sozinha, em casa, com o filho, eu acabei por desistir. Estive trinta anos sem pisar um palco e o bicho andava-me a devorar. Quando vim para a direcção da SIMPS, assisti a muitos eventos que a Câmara Municipal organiza para os "jovens da minha idade" e, sem nunca me chegar muito perto, tinha uma saudade do teatro, incalculável.

Um dia vi um espectáculo, com umas canções e pensei... «Esta rapaziada tem condições de fazer qualquer coisa, é uma questão de os procurar, mas onde?..» Fui ao Centro Paroquial para saber se havia quem estivesse interessado em fazer umas coisinhas para a altura do Natal. Fizemos uns *sketchs* pequeninos, correu bem, e a seguir pensei em juntar uma série de números e coisas escritas por mim, que tinha guardado, para fazer algo mais sério. Assim nasceu o grupo de Teatro Sénior.

**R -Que tipo de pessoas compõem este grupo?**

T -Fui a vários centros, porque a minha ideia é que num centro só eu não iria encontrar quantidade e qualidade. Porque há quem goste de representar e há quem goste só de ver -nem toda a gente tem jeito para a mesma coisa, eu não consigo é vê-los quietos à espera sabe-se lá do quê! Então fui correndo vários centros, deslocava-me para fazer os ensaios com os diferentes grupos, e só no fim é que os juntei para o ensaio geral. Há uma pessoa que entra neste espectáculo que tem "só" 86 anos, e muitos deles até nem sabem ler -a maior dificuldade foi essa, mas tudo aquilo que custa, para mim, tem mais valor. Houve realmente muita dificuldade de início, mas conseguimos uma coisa muito engraçada.

**R -Quanto tempo duraram os trabalhos/ensaios?**

T -Em Outubro do ano passado, já tinha uma peça escrita e depois de longos meses de ensaios (com muitas interrupções, desde os senhores que, durante uma semana inteira iam à terra, enfim e outras razões várias, que nem por isso quebravam o ritmo), mas sempre com muita dedicação, finalmente, estreámos a 29 de Julho de 2000. Houve da parte deste grupo uma entrega total, extraordinária. Eu acho que todos nós temos a obrigação de alegrar as pessoas, levantar os ânimos e não as deixar esmorecer, e estou convencido que se continuar à procura vou encontrar mais gente que queira participar neste grupo de teatro.

**R -Como foi a primeira apresentação ao público?**

T -Foi comovente e gratificante. As pessoas que assistiram aplaudiram de pé, era a recompensa, a todos os níveis, do trabalho efectuado, e de que estávamos todos de parabéns. Uma senhora do Centro Paroquial disse que eu tinha conseguido fazer algo que ela não tinha esperança nenhuma que eu conseguisse! De facto, senti que, no fim destes ensaios, ganhei grandes amigos. Como estes passinhos foram bem dados, já tenho vontade de fazer mais coisas, sempre dentro do mesmo género -claro! -, porque é mais fácil para as pessoas decorarem, afinal de contas, já não são crianças. Como sei que da parte da Câmara tenho um apoio formidável, agora o que me falta é mais material humano, mais gente para trabalhar e fazer teatro.

Por isso, já sabe, se sempre teve vontade mas nunca teve coragem... junte-se agora a este grupo de "jovens artistas", que encontram nas artes do palco mais uma razão para continuar a viver... e a apreciar a vida.