



### FICHA TÉCNICA

#### Câmara Municipal de Oeiras

#### Coordenação

José Manuel Constantino  
Maria Isabel Martins  
Susana Martins  
Júlia Cardoso

#### 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,  
Maria Xavier e Vera Marques

#### Colaboradores especiais

Carla Rocha, Júlia Cardoso

#### Copy-Desk

Carla Ferreira

#### Fotografia

Artur Henriques, Ricardo Loebinger,  
Fototeca

#### Projecto Gráfico

Vasco Ferreira / vdesign



### Editorial

#### Inquérito

O que pensa do casamento na terceira idade. Junto dos nossos moradores sobre o casamento.

#### Entrevista

##### Luísa Natália

##### “O bem-estar do próximo é essencial”

O trabalho desenvolvido na Câmara Municipal de Oeiras, na Divisão de Assuntos Sociais, nos últimos anos é algo que enche de orgulho Luísa Natália. For Sofia Bettencourt

#### Comportamento

A violência aqui ao lado Ameaça, coacção, privação da liberdade e agressões físicas - tantas formas de violência à terceira idade. Será possível? For Isabel Ventura

#### Saúde

##### Monstros chamados cancro da mama e da próstata

As hipóteses de contrair cancro da mama ou da próstata aumentam bastante para as mulheres e para rastreio adequado podem evitar o desenvolvimento de duas das formas mais vulgares de cancro. For Cláudia Magalhães

#### Saúde

##### Enxaqueca, tire esse peso da cabeça!

A enxaqueca é uma doença crónica que pode prejudicar a vida profissional e social. Conheça as causas e as receitas para fugir à dor. Por Cláudia Magalhães

#### Nutrição

##### A cura através do alimento

Quem poderia imaginar que o alho tem poderes antibióticos, é descongestionante, anti-inflamatório, antivirótico e antibactericida? Pois, os alimentos também curam. Saiba como extrair saúde destas potentes fontes. For Adriana Keller

#### Artigo

##### Os Velhos vistos pelos jovens

O tai-chi e uma arte marcial vinda da China ancestral Gracioso e ágil, pode ser aprendido e executado em qualquer idade. Mas o melhor ainda é que esta forma mágica de lidar com o corpo actua também na saúde do espírito. Por Cláudia Magalhães

#### Entrevista

##### Uma lição de vida

Um homem que detém o arquivo fotográfico e é o arquivo histórico vivo de Paço de Arcos, um contador de antigas histórias da freguesia já para não dizer um associativista nato. For Sofia Bettencourt

#### Beleza

##### A beleza não tem idade

Ao princípio, são linhas muito fininhas, que mal se conseguem ver, mas, como o passar do tempo, elas acentuam-se e fazem questão de marcar território. Passam a chamar-se rugas e transformam-se nas piores inimigas da beleza. Saiba como combatê-las e celebre

**Pré-Impressão**

Malagueta - Gab. Gráfico, Lda.

**Impressão**

Publipúblico - Publicidade, Lda.

**Tiragem**

10.000 exemplares

Depósito Legal nº

Registo ISSN 0874-6907

Distribuição gratuita



a Primavera ainda mais bela. Rita Rodrigues

**Crónica**

**“Novas e velhas idades”**

Por Júlia Cardoso



**"Queremos que todos quantos se dedicam, dia após dia, a melhorar as dinâmicas culturais, recreativas e afectivas desta idade designada pelos antigos gregos, com especial carinho, por idade de ouro, continuem a encontrar nesta publicação um espaço privilegiado de comunicação e de informação."**

A preocupação com o definir e, sobretudo, com o concretizar de políticas especialmente dirigidas à população com mais idade é, sem dúvida, um imperativo ético e moral da sociedade de hoje. Baseada no reconhecimento desta verdade, a Câmara Municipal de Oeiras tem aumentado, ao longo dos últimos anos, o número de acções e de projectos particularmente enfocados nos mais velhos, sendo a Real Idade disso um exemplo.

Estamos, pois, na presença de uma revista cuja informação tem pretendido contribuir para o reencontro e para o fortalecimento das solidariedades locais.

Neste seu 4º número, evocamos aprendizagens e partilhamos experiências, saberes, motivações e expectativas. Com efeito, a temática relacionada com a prevenção do envelhecimento nos seus múltiplos aspectos, perpassará durante as próximas páginas, não tanto à luz do discurso científico, onde, por exemplo, a manipulação genética é hoje um dos grandes temas de referência, mas muito mais numa perspectiva humanista, tendo em conta que a noção de "bem envelhecer" deve convocar um conjunto de recursos que nos protejam das agressões do meio e que nos garantam a criação de novos projectos e de novas ocupações, com o propósito de conseguirmos superar as tão indesejadas solidões.

Queremos que todos quantos se dedicam, dia após dia, a melhorar as dinâmicas culturais, recreativas e afectivas desta idade designada pelos antigos gregos, com especial carinho, por idade de ouro, continuem a encontrar nesta publicação um espaço privilegiado de comunicação e de informação. Trata-se, julgamos, de uma legítima e sensata pretensão, pois assenta na valorização de uma realidade sustentada na participação e no exercício da cidadania.

Reconfortante para nós, tem sido verificar que a acção camarária no complexo e exigente domínio da acção social é cada vez mais estimulada pela intervenção de associações humanitárias, colectividades desportivas, paróquias e instituições privadas de solidariedade social.

Tudo isto reforça a nossa motivação e dá mais responsabilidade e sentido público ao lema das instituições do concelho de Oeiras que com os idosos trabalham:

"Que cada pessoa se possa sentir o elo indispensável de uma cadeia de vida e de dignidade".

Uma boa leitura a todos!

Isaltino Afonso Morais

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras

### O Que Pensa do Casamento na Terceira Idade

Por Sofia Bettencourt Fotos Ricardo Loebinger

**E se de repente ficasse sozinho ? O que faria se o destino algum dia lhe fizesse a maldade de o deixar sem a sua cara-metade?**

**Mas, e se esse mesmo destino o presenteasse com uma pessoa que até poderia vir a tornar-se a parte que lhe faltava...**

**Voltaria a casar-se?**

**O que pensa do casamento na terceira idade ? Terá o amor idade para se manifestar?**



**GRAÇA GONÇALVES**  
(61 ANOS)

Se gostarem um do outro, amo que sim! Não tenho nada contra as pessoas casarem. Eu fiquei viúva muito nova e também me casei pela segunda vez. Portanto... se as pessoas não querem ficar sozinhas, um marido sempre faz companhia! Mas só se se derem bem.



**MARIA INÊS**  
(44 ANOS)

Acho que é uma coisa normal. Porque todos têm os mesmos direitos, tal como os têm as pessoas novas.



**DOMINGOS RODRIGUES**  
(63 ANOS)

Bem, no fundo, essa é uma questão que reflecte um mal das pessoas na terceira idade, que é a solidão! O facto de duas pessoas com mais idade se casarem não quer dizer que seja um matrimónio nos termos clássicos e normais, é mais uma aquisição de companhia mútua do que efectivamente um casamento. A noção de casamento, segundo a filosofia judaico-cristã, é a da reprodução, os filhos, e, na terceira idade, isso não se põe. Mas, em contrapartida, a mulher faz mais falta do que quando um homem é novo, porque está desacompanhado da família, da sociedade, provavelmente estará reformado (se tiver a sorte de o estar!) ou, senão, estará para aí nalgum banco do jardim... e então precisa de uma pessoa que lhe faça companhia. Dizer-se que é um bem?... Eu diria que é um mal necessário.



**LÍDIA**  
(53 ANOS)

Acho muito bem! Qualquer idade é boa para se casar... desde que as pessoas gostem uma da outra, não tenho nada contra. Acho até que nem deve haver qualquer objecção a isso, e quem o fizer deve ser atrasado mental!



**ALICE COELHO**  
(65 ANOS)

O casamento não tem idade nem altura própria. Se a pessoa vê que se entende, então por que não há-de , ser feliz? Por que não refazer a sua vida mesmo depois de um divórcio? Logo que dois seres se compreendam, têm o direito de serem felizes, seja qual for a sua idade...



**ALAIN THOMAS**  
(INGLÊS RESIDENTE EM PORTUGAL), 70 ANOS

O que eu penso sobre o casamento na terceira idade? Por que não?! Afinal, o casamento é legal, não é?

---

**MARIA CUSTÓDIA RAPOSO**  
(72 ANOS)

Estamos num país livre, à vontade de cada um. Não sei se estou de acordo... eu se calhar não queria! Mas cada um responde por si.



**MARIA FERNANDA PEREIRA**  
(40 ANOS)

Se as pessoas se sentem felizes, têm todo o direito de refazer as suas vidas. Se essa for a sua vontade, então que se casem!

**“ Acho bem. Não são só as pessoas de 30 ou 40 anos que são jovens e com idade para casar. Na terceira idade há muita gente jovem de espírito e com idade ainda para se casar.”**



---

**TEODORO ANDRADE**  
(56 ANOS)

Acho ótimo, é uma maravilha! Não vejo nada contra. Por que as pessoas na terceira idade não se casam?



---

**HILÁRIO OURIQUE**  
(73 ANOS)

Um homem ficar sozinho é muito pior! Por que não? Se lhe aparecer uma mulher que o satisfaça, quem sabe para lhe aquecer os pés à noite?



---

**ÁLVARO GAMA**  
(67 ANOS)

Acho bem. Devemos pensar que nos dias de hoje, não são apenas as pessoas de 30 ou 40 anos que são jovens e com idade para casar. Na terceira idade existe muita gente jovem de espírito e com idade suficiente ainda para se casar.



**JOSÉ JÚLIO**  
**(66 ANOS)**

Interessantíssimo! Na minha opinião, o amor pode aparecer em qualquer idade. Isto pode vir a acontecer com qualquer pessoa. Hoje, tenho a certeza que, se estivesse sozinho e encontrasse uma senhora semelhante à que tenho em casa, casar-me-ia com ela sem qualquer dúvida!

## LUÍSA NATÁLIA

### “O bem-estar do próximo é essencial”

Por Sofia Bettencourt Fotos Ricardo Loebinger

O trabalho desenvolvido na Câmara Municipal de Oeiras, na Divisão de Assuntos Sociais, nos últimos anos, é algo que enche de orgulho Luísa Natália. Saiu para "férias do trabalho" - como gosta de se referir à reforma -tranquila com a pedra que foi lançada e segura da continuação desse projecto por parte dos mais jovens.

Foi com um brilho intenso nos olhos que esta senhora falou da sua obra: a dedicação aos outros.



"Prometi estar com eles posteriormente, porque o que é importante é a partilha, esta dádiva de poder partilhar."

**Real idade -Durante a sua vida desenvolveu uma actividade sempre ligada à acção social. Como foi o seu percurso profissional?**

**LN.** -Comecei o meu trabalho curiosamente na Câmara de Sintra, antes até de ter casado. Um dos únicos momentos em que não estive a trabalhar foi quando os meus filhos nasceram. Logo depois fui para Angola, onde adquiri uma larga experiência, a trabalhar no Instituto de Assistência Social de Angola, no Tribunal de Menores. Fui abrir o Serviço Social no Hospital Central Maria Pia, em Luanda, mais tarde trabalhei em Porto Amélia, Moçambique. Por motivos de trabalho do meu marido, desloquei-me a esses sítios em anos diferentes, mas tive sempre a possibilidade de actuar na área do social, que é das que eu gosto imenso, embora tenha tido desafios para trabalhar noutros sectores. Entrei para a Câmara Municipal de Oeiras, em 1981, como técnica de serviço social, onde estive até Novembro último, quando deixei de exercer funções. Para além disso, desde algum tempo que venho desenvolvendo também um trabalho de voluntariado.



**Realidade -Como se iniciou esse projecto vocacionado para os seniores de Oeiras?**

**L.N.** -Talvez por eu ter uma maior disponibilidade para essa área, ou até por causa da idade... mas também por conhecer muito bem as instituições com que lidávamos, comecei a ter vários pedidos dos Centros de Convívio. Há cerca de 8 anos, deu-se início a um programa que começou por se chamar: "Reencontro com o Concelho", Na altura a Câmara não era a sombra do que é hoje, tudo se desenvolveu muito... Havia muito pouca gente e eu estava ligada ao sector social na área dos equipamentos. Nós designamos por equipamentos os edifícios com todo o pessoal que neles trabalha, como jardins de infância, lares, Tc,.. e eu sempre fui o elo de ligação entre eles e a Câmara. Tive uma experiência extraordinária, que foi o contacto com as Juntas de Freguesia. Nós trabalhamos com todas as cores políticas e tive o privilégio de ter conhecido pessoas muito vocacionadas para o pelouro dos idosos, que procuravam espaços de convívio para que estas pessoas não estivessem nas ruas ou nos jardins.

Juntamente com a Sra. D. Teresa Rosas, pessoa que eu menciono por ter sido excepcional nos contactos a vários níveis e na busca do espaço, fundámos o 1º Centro de Convívio, em Queijas. Devo dizer que, ainda hoje, estou muito ligada a essas pessoas.

**Realidade -Que tipo de necessidades encontrava nas pessoas que a contactavam?**

**L.N.** -Uma das ansiedades que eu notava nas pessoas era o desejo de companhia e de saírem das suas casas, porque estavam isoladas. O nosso primeiro trabalho do "Reencontro com o Concelho" foi precisamente fazer com que essas pessoas fossem ao encontro daquilo que conheciam, mas que não visitavam há muito tempo, pelo facto de não saírem de casa. Muitos até iam conhecer pela primeira vez locais que ficam próximo das suas casas. Inseridos nesse programa visitámos variadíssimos locais dentro do concelho. Isto porque os objectivos que sempre se perseguiram neste programa foram precisamente a quebra do isolamento, a valorização sociocultural e o relacionamento interpessoal.

**Realidade -Qual era a participação das pessoas nesses programas?**

**L.N.** - Não faz ideia do convívio que é! As pessoas conversavam umas com as outras e mais, as pessoas aprendiam. Porque nós tínhamos gente de muitas classes sociais e essas pessoas misturavam-se, juntavam-se - coisa de que me orgulho -, embora não

tenha sido eu a fazê-lo, mas sim as próprias pessoas. Ali éramos todos iguais. No início, utilizávamos um autocarro da Câmara bastante velhote, apenas com 32 lugares, e as pessoas começaram a pedir um autocarro melhor. Uma coisa que eu sempre incentivei, porque achava que o que muitos tinham perdido era uma participação activa. Eu coloquei-as sempre nas suas posições, fi-las ver que eram pessoas como as outras e que podiam participar dando as suas opiniões, que dissessem sempre o que estava bem e o que estava mal. Porque só assim nós (Câmara) poderíamos melhorar as coisas. Esse feedback foi entendido e as pessoas começaram a dar sugestões, inclusive sobre os destinos das deslocações, que eram feitas uma vez por semana.

Graças a essa participação, e pela vontade de conhecer mais para além do concelho (às vezes por questões financeiras, mas a maior parte delas por causa da companhia), começou-se a pensar em alargar o projecto. A viagem a Vila Nova de Cerveira no final do ano que passou foi o primeiro destino do programa: "Turismo Sénior", de onde as pessoas voltaram encantadas e cheias de vontade para mais. O bem-estar psicológico e participativo das pessoas é muito importante e isso não deve ser esquecido.

**Real Idade -Agora que se reformou, como é que olha para a sua participação neste projecto, que no fundo é como um filho "seu", por toda a dedicação e esforço desenvolvido ao longo destes anos?**

**L.N.** -A Câmara tem muita capacidade e gente nova na acção social, as pessoas que dirigem e que estão lá são muito importantes. Para além disso, tem havido muita receptividade aos objectivos e às novas propostas cheias de visão. Eu gostei muito do trabalho que fiz e fi-lo com paixão. Não sei, mas acho que é agora a altura de descansar. O meu marido também está em casa e é preciso olhar pela família e por mim. Descansar, mas só do trabalho! Porque eu não fico parada, tenho muitas actividades, trabalhos voluntários fora da área do social, até porque eu gosto de diversificar. Mas a minha saída foi muito tranquila, o que me fez sentir orgulhosa e gratificada. Grata a todas as pessoas, porque aprendi muito com elas. Uma técnica de serviço social tem que pôr de parte a política e a religião, porque quando uma pessoa desempenha uma função, ela tem que ser bem executada. Mas toda a gente precisa de estímulo. Eu senti-me gratificada por trabalhar nesta área, desde os idosos a demonstrarem-me o seu agradecimento simbolizado numa placa, até a um vereador (que já não está entre nós) que, ao terminar o seu mandato, referiu no discurso a eficiência e o empenho do meu trabalho, tudo isso me tocou profundamente. Não sou vaidosa, mas posso orgulhar-me do meu trabalho. Prometi estar com eles posteriormente, porque o que é importante é a partilha, esta dádiva de poder partilhar.

**Realidade -Que conselhos dá aos mais novos?**

**L.N.** -Honestidade, capacidade de saber ouvir, paciência e muito respeito.

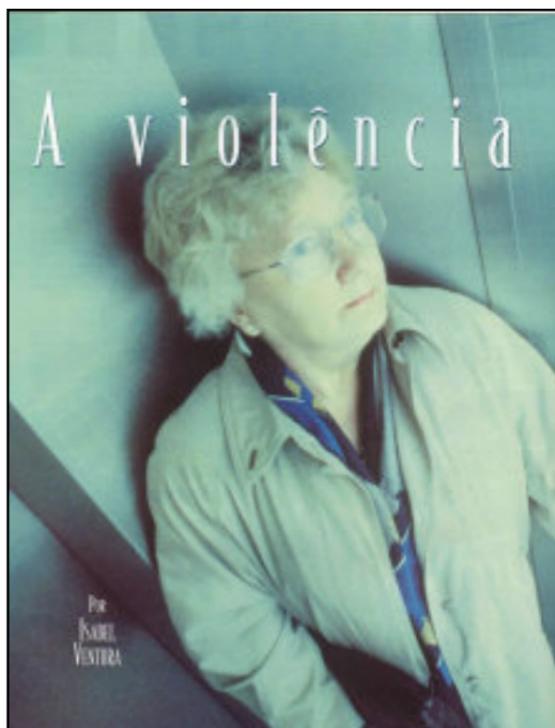
O êxito dos passeios e deste programa sempre foi o respeito pelas pessoas. Que se continue a fomentar a participação dos utentes, porque tivemos ao longo deste tempo revelações formidáveis. Uns diziam poesia, outros cantavam, faziam teatro... pessoas que souberam conviver de uma forma generosa e participativa. A abertura, conjugação e solidariedade também são importantes, porque há muitas pessoas que só querem ser ouvidas e a nossa função foi encaminhá-las para os sítios certos. Também julgo de extrema importância a capacidade que as pessoas envolvidas neste tipo de trabalho deverão ter para solucionar um problema que ficou por resolver, como, por exemplo, o de não haver vagas para todas as pessoas que acorrem aos nossos serviços.

"Quando uma pessoa recebe uma ajuda, deve dizer para si própria, que se lhe aconteceu aquilo de bom, é porque foi graças a uma pessoa. E, então, deve repetir essa acção a mais duas outras pessoas." As pessoas não podem ser esquecidas!

## A VIOLÊNCIA AQUI AO LADO

Por Isabel Ventura

**As palavras duras ditas por um funcionário público, não haver lugar vago num transporte público, não ter um telefone para pedir ajuda, não ter acesso ao dinheiro da pensão. Ameaça, coacção, privação da liberdade e agressões físicas - tantas formas de violência à terceira idade. Será possível?**



### IDOSO EM SEGURANÇA

É urgente fazer Campanhas de prevenção contra a violência especialmente dedicadas à terceira idade", afirmou Vera Jardim, no seminário "Agir e Reagir - prevenir a Violência contra Pessoas Idosas".

O programa "Idosos em Segurança" é um dos exemplos de campanhas desse tipo. Em vigor desde 1998, tem como objectivo a prevenção -com patrulhas às zonas mais isoladas e no auxílio e apoio aos idosos que necessitem e solicitem. A preocupação faz todo o sentido, no entender do secretário-geral da Associação de Apoio à Víctima (APAV), Ferreira Antunes, dado que as queixas dos idosos à Associação têm "aumentado bastante" nos últimos anos. Apesar da ausência de estatísticas, Ferreira Antunes afirma que as queixas apresentadas incluem violência, tanto psicológica como física e tanto em ambiente familiar como institucional.

Os primeiros raios da manhã já despontavam quando, na madrugada de mais um Verão algarvio, o condutor de um velho Peugeot seguia pela estrada sinuosa, enquanto desfrutava a bela paisagem. Ao longe, no meio da estrada, um ponto que se move, ora para a esquerda, ora para a direita. O condutor cerra os olhos para tentar distinguir, o que, mais tarde, percebe ser um homem de idade avançada, a pedir auxílio. Tinha a cara deformada e os olhos inchados dos hematomas.

No calor da noite de Tavira, o capitão da GNR, Francisco Martins, dorme serenamente. Quando o telefone toca, para mais um serviço, vem-lhe a memória o velho ditado "quem corre por gosto, não cansa". Adepto ferrenho de ciclismo, conhece os montes isolados como ninguém. Ao aproximar-se do local indicado, a sua cabeça enche-se de imagens do casal de idosos. Estava acostumado a vê-los sentados a porta de casa a apreciar o horizonte e, de vez em quando, desviavam o olhar para se deter um pouco no ciclista que subia a encosta íngreme. Mal sabia que o destino lhes iria cruzar os caminhos pela razão mais cruel...

A casa era pobre, com paredes velhas e uma porta frágil, que fora arrombada a meio da noite com alguns pontapés. O que se passou de seguida e de difícil explicação: "Apontaram-nos uma luz forte para os olhos", lembra o Sr. Macedo, com a cara inchada dos hematomas. A sua "senhora", há muito paralítica, terá sido violentada, confia aos agentes que o interrogam constrangidos perante tanta violência. É apenas uma desconfiança, porém, ele não pode ter a certeza, mas a D. Adelaide garante que não. Entre lágrimas e as pequenas confidências, o pudor e o receio fazem-na negar o que mais tarde confessará que não é fácil denunciar a humilhação em nenhuma idade da vida. Assim corria o ano de 1997, um dos piores em números de ocorrências de agressões a idosos. O caso dá para pensar, ainda para mais quando todos sabemos que nem todos os agentes da autoridade são clones do capitão Martins, nem todos têm meios para o fazer. De resto, a falta de meios é a queixa comum. "Se recolhemos alguém perdido, não há nenhuma instituição que o recolha, enquanto não identificamos a pessoa", acusa. Há casos em que as pessoas têm que dormir na entrada do posto e comem com as colectas dos agentes.

### A VIOLÊNCIA E A SUA ORIGEM

A violência com que actuam alguns grupos não é de fácil explicação. Quem directamente com eles lidou refere que são pessoas com "falta de educação, ligados ao consumo e tráfico de droga e à procura de dinheiro fácil". Não é este, porém, o perfil do praticante da burla, um dos outros crimes muito praticados contra idosos, que, em geral, anda "bem vestido, bem falante e muito cordial".

Os idosos constituem, evidentemente, um grupo privilegiado dos "fora-da-lei" pouco ambiciosos -a sua vulnerabilidade física, acentuada pelo maior tempo de reacção e pelas dificuldades de visão e audição, bem como as condições de isolamento em que muitos vivem, completam um quadro de factores que acentuam a preferência. No entanto, os idosos portugueses não são das classes mais abastadas -daí que, até possa ser dinheiro fácil, mas é sempre pouco. É no interior do País que a desertificação populacional expõe mais as pessoas. "Há casas isoladas em montes, sem luz ou telefone", lembra o capitão da GNR.

No entanto, nas grandes cidades os recursos não são suficientes para evitar os acidentes. Um caso grave e recente envolveu uma idosa que vivia sozinha e que sofreu maus tratos físicos e psicológicos perpetrados pelos hóspedes.

A senhora (que, após uma suspeita levantada por um funcionário da instituição bancária onde tinha o seu dinheiro, o qual estava a ser obrigada a levantar e dar aos agressores) foi encontrada presa, dentro de uma banheira com água gelada. Em estado de choque, foi observada pelos médicos, que admitiram que voltar a viver sozinha seria impossível.

### AS DROGAS E AS PRISÕES

Quando somos pequenos, ensinam-nos que primeiro se deve ceder lugar nos autocarros

Perante esta situação, o que fazer?

Fale. Com os vizinhos, com o polícia que faz o patrulhamento, com o funcionário do banco, com o jardineiro, com o funcionário do café. Com quem quiser, mas fale sempre que tiver qualquer desconfiança.

Se arrenda quartos, ou qualquer outro espaço, informe os seus familiares ou os vizinhos e peça referências. Tente saber quem é, mostre o BI dos seus hóspedes a algumas pessoas da sua confiança. Nunca dê dinheiro a alguém desconhecido.

Nunca acompanhe alguém que não conhece, mesmo que lhe digam que foi o seu filho/amigo ou familiar que lhe pediu. Não ande com muito dinheiro -e o que tiver dê, caso seja vítima de assalto.

Evite andar sozinho na rua. Tenha sempre um telefone à mão e o número da polícia à vista. Peça a alguém que o acompanhe sempre que levantar a pensão nos Correios.

Nunca abra a porta a alguém que não : conheça e que não se identifique. Reforce a fechadura da porta e verifique as anelas e os acessos aos jardins e quintais.

**Evite os locais isolados.**

aos "velhinhos", mas a partir da adolescência fuzila-se com o olhar sempre que alguém reclama o lugar e não preenche as condições de "grávida ou com criança de colo ou deficiente".

Pois as palavras idoso, pessoa da terceira idade ou reformado não constam -talvez porque seja demasiado simplista agrupar tudo no mesmo grupo -e lá porque não usa bengala não significa que não precise de se sentar. Esta é apenas uma das mil e uma formas (e talvez das menos graves) que a violência sobre os idosos pode assumir.

O episódio que se segue exemplifica como as histórias podem ter um fim bem mais trágico do que uma viagem de pé e uma recusa em ceder lugar. Tó Gó, como era chamado na escola secundária, era conhecido por ser um adolescente agressivo.

Tinha alguns amigos, sobretudo mais velhos, que os da sua idade temiam-no. Cedo dá os primeiros passos, que mais tarde o levarão à cadeia. Os cigarrinhos de droga fazem parte do seu dia-a-dia e, alguns anos depois, a heroína percorre-lhe o corpo, fazendo exigências de consumo. Naquele dia, estava disposto a tudo. Precisava desesperadamente de se livrar das dores, da irritação, dos vômitos.

Quando a avó se recusa a dar-lhe, mais uma vez, dinheiro, não se controla. Bate-lhe, ata-a à cama e pega-lhe fogo. Dito assim, parece ficção, mas não, foi mesmo verdade. E muitas vezes os netos, ou os filhos, em geral toxicodependentes, coagem, enganam e agredem os idosos, para conseguirem o que precisam. Nestas situações, nem sempre é fácil apresentar queixa na polícia. Mas é urgente que o faça. De resto, os conselhos das autoridades vão no sentido de comunicar com os outros -conte-lhes as suas desconfianças e as suas angústias.

## OS PRIMEIROS SINAIS

Mas vamos começar pelo princípio: quais são os limites para que um momento de má educação passe a ser considerado violência? É que há casos onde não temos dúvidas, mas, ao pensar nos idosos que dormem atados às camas, sob o pretexto de não caírem, teremos que reflectir bem para avaliar se será ou não violência. Segundo o dicionário ilustrado das Selecções Reader's Digest "violentar" significa "exercer violência contra" e violência é nada mais nada menos do que "acção violenta; opressão; tirania; constrangimento físico ou moral". Agora sim, parece mais claro que atar alguém à cama - com a desculpa de que será para ela não cair, pode ser considerado um constrangimento físico. Infelizmente, a lista é longa. Constrangimentos físicos são apenas uma das muitas faces da violência. É também do conhecimento público que há determinadas casas que acolhem idosos que, para além de desprovidas de condições técnicas e físicas -o que constitui também uma violência - exercem coacção sobre os idosos no sentido de controlarem as suas economias, limitam o acesso à alimentação e aos medicamentos. Esta é, lamentavelmente, uma das violências comuns exercidas contra os idosos, quer pelos filhos, quer por instituições menos escrupulosas. A segurança social será a entidade a contactar perante uma situação deste tipo.

As grandes questões que se impõem são, sobretudo, o que fazer quando estamos a ser vítimas? Fale. Denuncie.

## PARA ONDE FOI A TOLERÂNCIA?

"O olhar triste e cansado procurando alguém  
e a gente passa ao teu lado a olhar-te com desdém  
Sabes eu acho que todos fogem de ti  
Para não ver a imagem da solidão que irão viver  
Quando forem como tu, um velho sentado num jardim"

**MAFALDA VEIGA**

Por Ana Moniz

Numa sociedade em que predomina o culto da juventude, como são vividas as modificações decorrentes do envelhecimento normal? O que acontece a quem "cai na asneira" de envelhecer?

Além dos casos de violência que vemos nas notícias, existe outra violência mais subtil, que não deixa marcas físicas, e no entanto ocorre constantemente:

é o afastamento e a hostilidade, que fazem questão de anunciar que estas pessoas estão a mais e que este ritmo não é para eles. Principalmente nas grandes cidades, onde o dia-a-

dia se processa a uma cadência alucinada, se alguém demora mais tempo a subir para o autocarro, a usar uma caixa de pagamento automático, ou a atravessar a estrada, tem imediatamente direito a uma estridente apitadela ou, na melhor das hipóteses, a um olhar furibundo que vale mais ou menos o mesmo.

Vivendo neste cenário, onde não tem lugar a tolerância nem a excepção, talvez as pessoas julguem conseguir afastar de si a velhice, os que envelhecem e o seu próprio envelhecimento.

A psicóloga Louise Berger fez um estudo dos estereótipos e mitos que a população em geral manifesta acerca das pessoas idosas. Apesar de não corresponderem à realidade, influenciam o modo como as pessoas lidam com a velhice dos outros e como lidarão mais tarde com a sua, vista através de um "filtro negro", mostrando apenas os seus aspectos negativos:

"A maioria dos idosos é senil ou doente." Esta ideia não corresponde à realidade, pois confunde os sintomas de uma doença degenerativa do sistema nervoso com o envelhecimento normal.

"A maior parte dos idosos é infeliz," Estudos com a população idosa mostram que as pessoas, que se mostram insatisfeitas com a sua vida actual, também diziam estar insatisfeitas antes de envelhecer, não foi por isso a idade que alterou o seu modo de ver a vida.

"No que se refere ao trabalho, os idosos não são tão produtivos como os jovens." Os trabalhadores idosos têm uma taxa de absentismo mais baixa, têm menos acidentes e um rendimento mais constante.

"Os idosos mantêm obstinadamente os seus hábitos de vida, são conservadores e incapazes de mudar. Esta é porventura a mais injusta das afinações, pois, em nenhuma outra altura da vida, são exigidas às pessoas alterações tão radicais, muitas vezes negligenciando a sua vontade. 'Todos os idosos se assemelham.' Pelo contrário, esta é talvez a altura da vida em que as pessoas são mais diferenciadas umas das outras sob diversos aspectos (humor, personalidade, modo de vida, filosofia pessoal).

"A maioria dos idosos está isolada e sofre de solidão." Os estudos provam que um grande número de idosos mantém elos de amizade, permanece em estreito contacto com a família e participa regularmente em actividades sociais.

Se pensamos na evolução do homem ao longo dos tempos, facilmente vemos que a velhice é um privilégio recente e o envelhecimento, mais do que um fenómeno natural, deveria ser visto como uma conquista da sociedade. Nunca a esperança de vida foi tão alta, nem as condições para se viver confortavelmente foram tão acessíveis como agora.

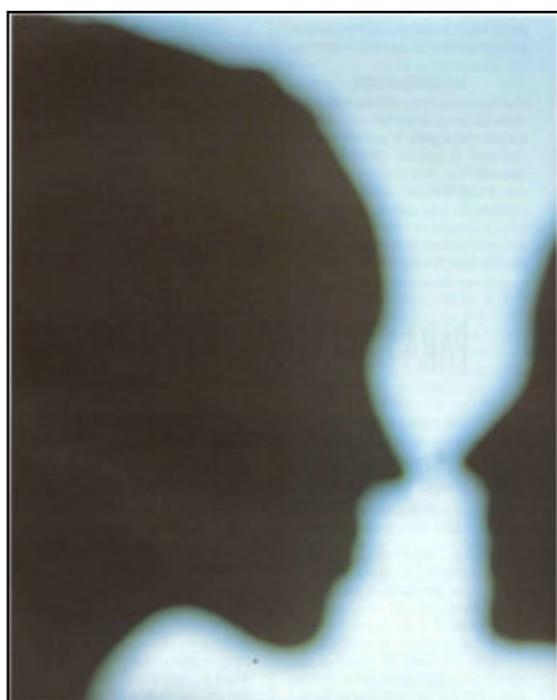
Nesta etapa, geralmente há uma diminuição das responsabilidades e do trabalho, bem como ausência de competição, maior disponibilidade para ajudar os outros, maior estabilidade e serenidade, maior tolerância e uma experiência de vida que pode ser partilhada. Então... por que não valorizar estas vantagens e conviver saudavelmente com pessoas de todas as idades e com todas as idades da nossa vida?!

---

## MONSTROS chamados Cancro da mama e da próstata

Por Cláudia Magalhães

**As hipóteses de contrair cancro da mama ou da próstata aumentam bastante para as mulheres e para os homens com mais de 50 anos. A prevenção e o rastreio adequado podem evitar o desenvolvimento de duas das formas mais vulgares de cancro onde, simplesmente, a prevenção por si já é uma forma de vida saudável.**



### CANCRO DA MAMA

#### APRENDER A PREVENIR

As mulheres já aprenderam a reagir com cuidado perante o aparecimento de qualquer anomalia nos seios, mas, antes dos 50 anos, a maioria dos problemas é de origem benigna. As mulheres com alto risco de contrair cancro da mama podem remover parcial ou totalmente os tecidos do seio, antes do aparecimento do cancro. Estudos recentes demonstram que este tipo de operação reduziu em 90% as possibilidades de ocorrência do cancro da mama, num grupo de mulheres submetido a investigação. Mas a investigação sobre o cancro da mama tem de continuar, porque, embora a redução de casos através da remoção cirúrgica dos tecidos do seio seja significativa, a possibilidade de aparecimento da doença não termina. Isto porque os tecidos do seio estão distribuídos por uma grande área do peito.

#### DIAGNOSTICAR A TEMPO

As consultas ao médico devem ser feitas sempre que a mulher sinta dor no seio por mais de cinco dias. As dores são o motivo mais habitual para ir à consulta, principalmente entre os 15 e os 20 anos, a partir dos 40 anos e quando se toma a pílula. O diagnóstico depende muito da idade. Depois dos 30 anos, o médico aconselha, além dos exames clínicos e de uma ecografia, a realização de uma mamografia. Mas é somente a partir dos 50 anos que a mamografia se torna mais fiável, já que, antes dessa idade, os seios são tão densos que se torna difícil detectar a presença desta anomalia. A mamografia esclarece as dúvidas do médico e da paciente sobre as causas da dor e permite ver se existe uma calcificação da mama, ou se um caroço é benigno ou maligno.

### CANCRO DA PRÓSTATA

Até chegarem aos cinquenta anos, poucos são os homens que se preocupam com a saúde da próstata. Desde que este órgão cumpra uma das suas funções principais, a produção do líquido que dá mobilidade aos espermatozoides, o problema do aparecimento de tumor maligno não é colocado pela maioria das pessoas. Só que, passada a barreira dos 50, o pavor do cancro começa a atingir muitos homens. A alta ocorrência de casos contribui para este medo, já que este tumor maligno é a segunda doença oncológica que mais atinge os homens, logo a seguir ao cancro do pulmão. O risco de os homens terem, durante a vida, um carcinoma microscópico da próstata é superior a 40%, e o risco de morte devido ao tumor está calculado em 3%. O receio de ter cancro da próstata é muitas vezes infundado, mas o medo tem origem precisamente no facto de o cancro da próstata raramente apresentar sintomas. É por isso que a doença pode ser detectada durante um simples exame de rotina. A necessidade de urinar com mais frequência e com menos força e a sensação de que não se consegue esvaziar totalmente a bexiga são alguns dos sinais externos que indicam que alguma coisa pode estar a afectar a próstata. A próstata é uma glândula de dimensão parecida com uma castanha, que envolve a parte superior da uretra, o órgão tubular que transporta a urina da bexiga para o exterior e produz parte do sêmen, no qual são transportados os espermatozoides. Os médicos não são consensuais quanto à verdadeira importância do rastreio da doença, mas a biópsia é o principal exame para se chegar a alguma conclusão esclarecedora. A realização da biópsia só ocorre se for justificada pelos resultados de uma análise ao sangue, que tem o nome de doseamento do antígeno prostático específico (PSA). A detecção precoce do tumor é a única forma que os médicos têm de prevenir o alastramento da doença, porque se o tumor ainda estiver circunscrito à próstata, é possível travar a expansão deste. Se a doença não for diagnosticada e controlada a tempo de evitar o avanço do cancro, as consequências são mortais. Um preço muito alto a pagar antes dos 50 anos.

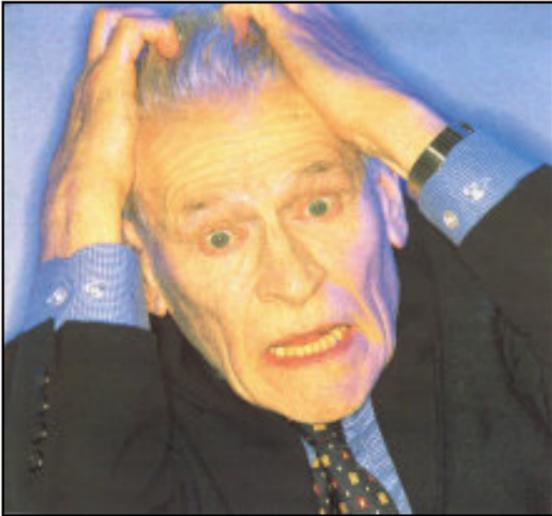
## RECONSTRUIR OS SEIOS

A perda de um seio é um sofrimento muito grande para uma mulher, vivido de uma forma muito individual. Desde sempre que os seios são o símbolo máximo da feminilidade, associados à amamentação e à sensualidade feminina. O cancro da mama implica, com frequência, uma mastectomia, mas actualmente é possível reconstruir um seio através da cirurgia plástica reconstrutiva e estética. A cura e a reabilitação do cancro da mama são hoje possíveis através da reconstrução do seio com os tecidos da própria paciente ou com o recurso a próteses submusculares. Em condições normais, a reconstrução pode ser feita a seguir à mastectomia, mas exige várias operações, que, na maior parte dos casos, são pequenas cirurgias, sob anestesia local e sem necessidade de internamento.

## ENXAQUECA, tire esse peso da cabeça!

Por Cláudia Magalhães

**A enxaqueca é uma doença crónica que pode prejudicar a vida profissional e social. Mas nem todos levam muito a sério esta doença, apesar de os números serem sérios: dez por cento dos portugueses sofre de enxaqueca. Conheça as causas e as receitas para fugir à dor.**



Um picador de gelo a perfurar devagarinho um dos lados da cabeça, ou um martelo pneumático a ressoar dentro do crânio, de formas tão intensas que podem conduzir a crises de cansaço muscular associadas a náuseas e mesmo a vómitos. Estas são duas das formas mais comuns de descrever os sinais da doença neurológica mais vulgar de todas: a enxaqueca.

A enxaqueca é uma doença incapacitante, que afecta muito mais mulheres do que homens, em larga parte devido às flutuações hormonais. As mulheres são assim as principais vítimas, o que não invalida o aparecimento desta doença nas crianças também. As crises na infância podem ser muito prolongadas e durarem entre 24 a 36 horas.

A enxaqueca manifesta-se por uma dor hemicraniana, ou seja, de um dos lados da cabeça. A dor, que pode ser mais moderada ou mais grave, dura entre algumas horas até dois dias e tem tendência a agravar-se com a actividade física. À medida que a intensidade aumenta, podem surgir náuseas e vómitos, aversão ao barulho (fonofobia), à luz (fotofobia) e, por vezes, também a certos odores (osmofobia).

Além dos sintomas da doença, que se sabe só no nosso país atinge dez por cento da população, as causas científicas estão ainda mal explicadas. Pesquisas mais ou menos recentes baseiam-se na "teoria neurovascular", que envolve as artérias cerebrais e os nervos periféricos da face e da cabeça (o nervo trigémeo, que sai de um ponto localizado no centro do crânio e se dirige para a frente).

Nas pessoas que sofrem de enxaqueca, existe uma predisposição genética do sistema neurovascular em reagir excessivamente a determinadas estimulações internas ou externas. Daí que, as pessoas que sofrem de enxaqueca são "hipersensíveis". Também é verdade que os médicos associam por vezes a predisposição para a enxaqueca a personalidades mais rígidas ou perfeccionistas;

Há, por este conjunto de razões, casos de famílias mais afectadas, como mostram estudos realizados durante a década de 90.

Para tratar a enxaqueca, começa-se por um tratamento simples: aspirina, paracetamol ou aspirina associada a um medicamento contra as náuseas.

Os tratamentos mais intensos, com medicamentos anti-inflamatórios, no caso das crises mais moderadas, e com medicamentos vasoconstritores, para as crises mais intensas, são prescritos pelo médico, de acordo com a intensidade da crise.

### AS ALUCINAÇÕES SÃO NORMAIS

A metáfora do "espelho partido" é muito usada para descrever as crises de enxaqueca associadas a perturbações visuais, porque o doente percebe o mundo como se estivesse reflectido num espelho quebrado. É o indício do princípio da enxaqueca. Depois, aparece uma mancha brilhante, que ao desaparecer, é substituída por uma dor de cabeça intensa, habitualmente descrita como a tal famosa "martelada" forte na testa e nas têmporas. Este tipo de enxaquecas, precedidas por perturbações visuais, acontece em cerca de 20/0 das pessoas que sofrem de enxaqueca. Na verdade, cerca de 20% das enxaquecas podem ser precedidas por sintomas ou sinais neurológicos, desde distúrbios da visão ("flashes" luminosos e pontos negros), passando pela aura "somestésica" (anomalias na percepção das sensações), até, com uma incidência já mais rara, manifestações de problemas motores associados a paralisia ou grande fraqueza de um dos lados do corpo, ou dificuldade em falar (afasia). O desencadeamento das crises pode ter muitas causas diferentes, desde motivos de ordem psicológica até razões hormonais. Determinados tipos de pílula anticoncepcional podem contribuir para este tipo de enxaqueca, mas também pode ser desencadeada pelo ruído, forte luminosidade ou odores intensos.

**TRUQUES QUE RESULTAM, MAS QUE NÃO SUBSTITUEM O MÉDICO**

Felizmente, nem todas as enxaquecas exigem um tratamento sistemático prolongado. Quando as crises são esporádicas, há quem recorra a alguns pequenos truques para ajudar a superar ou mesmo a evitar a enxaqueca. Mas lembre-se: a persistência dos sintomas e dores é um sinal imperioso de que deve consultar o seu médico. Um último conselho: o melhor truque para vencer o pesadelo da enxaqueca é manter um estilo de vida saudável, evitar o cansaço intelectual, comer bem e a horas certas.

- Café - não é por acaso que muitas das pessoas que sofrem de enxaqueca recorrem à velha receita de um café forte. A cafeína estimula o sistema nervoso, ao mesmo tempo que provoca a contracção dos vasos sanguíneos.
- Comer sempre à mesma hora - mais do que um truque, é uma forma saudável de evitar a enxaqueca ou, pelo menos, diminuir o número de crises. Uma alimentação regular e equilibrada, mantendo horas certas para fazer as principais refeições do dia, tem evitado novas dores de cabeça a quem sofre de enxaqueca.
- Deitar e levantar à mesma hora - é o mesmo princípio das refeições: deitar e levantar à mesma hora todos os dias, inclusive ao fim-de-semana.
- Repouso -os médicos recomendam o repouso como um dos elementos não medicamentosos do tratamento da dor. Uma vida tranquila diminui os ataques de ansiedade.

### **UMA DOENÇA DE MULHERES?**

As investigações mostram que, até aos 13 anos, não há diferença na incidência de enxaqueca entre os sexos. Contudo, a partir da puberdade, as mulheres são mais afectadas do que os homens, constituindo dois terços dos casos. Por volta dos 35/40 anos, a prevalência da enxaqueca é mais elevada em ambos os sexos. De acordo com a evolução natural da enxaqueca, cerca de dois terços das mulheres apresentam sinais de melhoras depois da menopausa. O que não é de estranhar, já que a flutuação hormonal feminina é uma das causas do aparecimento de crises de enxaqueca.

### **O QUE NOS LEVA À DOR**

Além da hereditariedade genética, as alterações térmicas violentas, as bebidas muito geladas, ruídos intensos, perfumes ou plantas com cheiros demasiado activos, luz intermitente, são alguns factores de natureza externa. Pequenos traumatismos cranianos, dores localizadas, esforços físicos grandes, jejum prolongado, a ingestão de alimentos gordos, chocolates, ovos, lacticínios, mariscos, bebidas alcoólicas, alimentos fumados ou conservas, certos citrinos e oleaginosas, e mesmo o café, podem precipitar novos episódios de enxaqueca. Ao nível interno, as alterações hormonais (o início do período menstrual e a ovulação) são o factor mais vulgar de enxaqueca, seguindo-se as alterações do sono, a hipoglicemia, a fadiga intensa e o stress prolongado.

### A CURA ATRAVÉS DOS ALIMENTOS

Quem poderia imaginar que o alho tem poderes antibióticos, é descongestionante, anti-inflamatório, antivirótico e antibactericida?

Ou, ainda, que a ingestão regular de peixes e mariscos reduz o risco de ataques cardíacos? Pois, os alimentos também curam. Saiba como extrair saúde destas potentes fontes.



ARTRITE E REUMATISMO	PEIXE	( A gordura boa dos peixes tem efeito anti-inflamatório. Indicação: 200 g. de salmão ao dia ou duas latas de sardinha (conservada em água e sal), ou o equivalente em peixes gordos.
CANCRO	FRUTAS E VEGETAIS	Cinco porções diárias de frutas e legumes reduzem até 500/0 os riscos de cancro de pulmão, cólon, mama, cévix, ovário, esófago, bexiga, pâncreas e próstata.
	BRÓCOLOS E REPOLHO	Têm acção especial contra o cancro da mama, porque baixam a quantidade de estrógeno.
	BERINGELA	Rica em glicocalcóide, substância também usada na produção de cremes para tratamentos de cancro da pele.
	CEBOLA E ALHO	Possuem mais de 30 antioxidantes, activos contra as células cancerígenas do estômago, fígado e pulmão. Devem ser ingeridos crus.
	SALSA	Eficiente no combate à oxidação das células, que pode ser provocada pelo fumo do tabaco e causar cancro do pulmão.
CATARATA	ESPINAFRE, VERDURAS E FRUTAS	O espinafre é fonte antioxidante, que actua nas células dos olhos. Quem consome menos de três porções de frutas, legumes ou verduras por dia tem quatro vezes mais chances de sofrer de catarata.
OBSTIPAÇÃO	FARELOS	De aveia, trigo e arroz, além de alimentos ricos em fibras, produzem bolbo fecal mais amolecido, que passam com rapidez pelo cólon. Fibras curam 60% dos casos de obstipação.  Meia chávena de farelo por dia é o bastante, mas, como o farelo absorve muita água, é importante beber 6 copos de água por dia.
DORES MENSTRUAIS	LEITE	Dois copos diários ajudam a prevenir alterações de humor e dores típicas do período.  Pesquisadores não sabem explicar o porquê, mas quem consumiu 1 ,3 miligramas de cálcio por dia (o dobro do normal) consegue aliviar o desconforto.
DIARREIA	IOGURTE NATURAL	Os lactobacilos produzem ácido láctico no intestino, impedindo que as bactérias sobrevivam e proliferem.
DIABETES	BRÓCOLOS	Fonte de crómio (ião importante na função enzimática), que regula a produção de insulina e o nível de açúcar no sangue. Duas chávenas por dia fornecem a quantidade mínima para evitar ou controlar a doença.
DOR DE CABEÇA	GENGIBRE	Actua como o ácido acetilsalicílico, substância química que alivia a dor. A ingestão de um terço de colher (chá) de gengibre em pó diluído em água faz, em geral, a dor desaparecer meia hora depois.

DOENÇAS CORONÁRIAS	PEIXE	Dieta rica em peixes gordos, como salmão, atum e sardinha, pode reduzir a ocorrência de dores de cabeça. O óleo de peixe baixa a quantidade de gordura saturada no corpo, combatendo a formação de hormônio, que costuma causar dores.
	PEIXES E MARISCOS	A gordura do tipo ômega 3 encontrada nestes alimentos mantém veias e artérias limpas, evita a formação de coágulos, melhora a circulação do sangue, reduz o nível de triglicéridos e baixa a tensão. Peixes e mariscos, consumidos duas vezes por semana, reduzem até 50% o risco de ataques cardíacos.
	CEVADA, FEIJÃO, LENTILHA E GRAO	Duas conchas ao dia baixam o nível de colesterol em 20% no período de um ano. Têm também ação antioxidante.
	CENOURA	Fonte de betacaroteno, que protege as artérias, combate infecções, fortalece o sistema imunológico. As fibras ajudam a baixar o colesterol. Uma cenoura por dia diminui até 50% os riscos de doenças coronárias.
	CEBOLA E ALHO	Meia cebola e um dente de alho crus ao dia libertam antioxidantes que filtram o sangue, reduzem o colesterol, limpam veias e artérias.
	UVA	A casca é rica em resveratol, químico que inibe a formação de coágulos e aumenta o colesterol HDL.
GENGIVITE	LARANJA E KIWI	Uma laranja ou um kiwi por dia supre o corpo com vitamina C necessária para a formação de colágeno e outras substâncias essenciais para a saúde da gengiva.
OSTEOPOROSE	ABACAXI	Mulheres com esta doença costumam ter 33% a menos de magnésio. O abacaxi também é rico em mineral, importante para o fortalecimento dos ossos. Um pedaço médio ou um copo de sumo ao dia é suficiente.
	IOGURTE NATURAL	Rico em cálcio. Tomado diariamente, incentiva a produção de interferão, proteína que fortalece o sistema imunológico.
RESFRIADO, BRONQUITE, SINUSITE E ASMA	PIMENTA VERMELHA	Eficiente expectorante e descongestionante. Irrita o fim dos nervos olfactivos, provocando lágrimas, salivação e fluidos, que limpam o pulmão e carregam o muco diluído. Dessa forma, libertam as vias respiratórias. Quem tem problemas crônicos deve consumir comidas apimentadas, pelo menos três vezes por semana.
	CEBOLA	Contém agentes anti-inflamatórios que aliviam a inflamação crônica das vias respiratórias.
TENSÃO ALTA	ALHO E CEBOLA	Ricos em adenosina (substância que compõe o DNA), que relaxa a musculatura das veias. Permitem que elas dilatam, reduzindo a pressão. Porção indicada: dois dentes de alho e uma cebola por dia, de preferência crus ou pouco cozidos.
	PEIXE	A gordura do tipo ômega3 mantém veias e artérias limpas, aumentando a circulação e reduzindo a pressão.
ÚLCERA	BANANA	Uma banana ao dia estimula a proliferação de células e muco, que formam uma barreira entre as paredes do estômago e os ácidos.
VAGINITE	IOGURTE NATURAL	Os lactobacilos vivos combatem cândida e outras bactérias, causadoras de infecções. Um copo diário basta.



## ENCONTRE O SEU EQUILÍBRIO ATRAVÉS DO Tai Chi Chuan

Por Cláudia Magalhães Fotos Artur Henriques

**O tai-chi é uma arte marcial vinda da China ancestral. Gracioso e ágil, pode ser aprendido e executado em qualquer idade. Mas o melhor ainda é que esta forma mágica de lidar com o corpo actua também na saúde do espírito.**



Não foi assim há muito tempo que uma estranha prática começou a invadir os parques, jardins e praias portuguesas. Há cerca de quatro anos, grupos de pessoas, de todas as idades, vestidas com roupas confortáveis, começavam a ser frequentemente vistos a fazerem, em silêncio, estranhos exercícios circulares e harmoniosos. O seu nome é tai-chi e em Portugal, tal como no resto dos países ocidentais, o Tai-chi está a ter uma grande aceitação. O facto de poder ser executado em qualquer idade e de não exigir condições de espaço ou roupas especiais contribui para o sucesso da prática. E os efeitos relaxantes da prática do tai-chi são um grande antídoto para o stress que acompanha cada vez mais a nossa vida.

### MENTE SÃ EM CORPO SÃO

Já lá diz o velho ditado que um corpo são conduz a um cérebro saudável. O princípio da velha arte marcial chinesa é exactamente o da integração do corpo e do espírito. Na China, o tai-chi é praticado há séculos por causa desta harmonia entre o interior e o exterior. O relaxamento e, a um nível mais prático, os benefícios em doenças como a artrite também contribuem para a longa existência do tai-chi, aprendido e transmitido por gerações e gerações de praticantes através dos séculos. Concentrando-se numa postura correcta e no controlo da respiração, o tai-chi caracteriza-se pela fluidez dos movimentos circulares, graciosos e bem equilibrados. É este equilíbrio que contribui para uma harmonia completa entre o corpo e o espírito.

### DAS RECTAS AOS CÍRCULOS

De entre os princípios do tai-chi, destacam-se o facto de a suavidade ser mais forte do que a força. Da mesma forma, os movimentos que descrevem curvas são preferíveis aos movimentos executados numa linha recta. O tai-chi, através dos vários tipos de movimentos que comporta, distancia-se bastante dos desportos ocidentais, na medida em que se desenvolve através de movimentos lentos e muito suaves. Os mestres de tai-chi consideram esta arte ancestral benéfica para o tratamento da artrite, como já foi referido, mas também na diminuição do stress e da pressão arterial, bem como em casos de asma, problemas cardíacos e outros provocados por medicação. O tai-chi também contribui para melhorar a postura, e ajuda a aumentar a capacidade de concentração. Na lista de benefícios a favor deste conjunto de gestos que podem ser aprendidos em qualquer local e em qualquer idade, também está o incremento do QI, um tipo de energia necessário para a boa manutenção da saúde e da vitalidade.

Os movimentos permitem a extensão e concentração dos músculos e ligamentos, pelo que, entre outros factores positivos, contribuem para melhorar o ritmo cardio-respiratório. Esta arte ganhou um lugar de destaque entre os exercidos praticados em todo o mundo e é, de forma reconhecida, um dos mais poderosos exercícios a conjugarem o metabolismo físico e a actividade cerebral.

### RESPIRE DEVAGAR

No tai-chi, a respiração é lenta e controlada, conduzindo a uma maior capacidade de concentração mental e visual e a uma sensação de relaxamento físico. A oxigenação do corpo e do cérebro é potenciada por este tipo de movimentos, contribuindo para o estado de serenidade. Criadores das técnicas do tai-chi, os chineses sabem que estas ajudam a integrar o corpo e a mente, permitindo atingir a total harmonia entre o interior e o exterior, entre o espírito e o corpóreo, entre o Yin e o Yan. Os orientais também sabem que um corpo parado e pouco exercitado está frequentemente associado a sensações constantes de tristeza, melancolia e estados emocionais negativos. Quando praticamos tai-chi, aprendemos a focalizar todos os movimentos e a coordenar o corpo, num processo de integração das componentes física e cerebral, em que a nossa mente age sobre a determinação interna e esta, por sua vez, influencia cada movimento do corpo. Na prática, o aprendiz é ensinado a usar a sua energia intrínseca para perceber melhor o autocontrolo e o domínio sobre si mesmo.

### EXERCICIO PARA TODOS



O nível de prática dos exercícios pode ser adaptado à idade e às condições físicas e de saúde do aluno. Lourenço Azevedo é professor e praticante de taichi há quatro anos e ressalta: "Actualmente estou a desenvolver um trabalho com a terceira idade no concelho de Oeiras, é o chi-Kung, uma combinação de exercícios respiratórios e mais lentos, como se fosse uma introdução ao tai-chi. O chi-Kung é especialmente indicado à terceira idade, e, assim como o tai-chi traz um maior equilíbrio, coordenação de movimentos e trabalha a noção de espaço físico do seu praticante, sempre com grande atenção à própria consciência do corpo. Além dos benefícios naturalmente saudáveis para encontrar o equilíbrio mental, espiritual e físico, esta prática milenar ajuda a prevenir doenças como a osteoporose, além de fortalecer músculos e tendões", Lourenço estudou na Escola Tradicional Chinesa.

Há várias pessoas que, a partir de determinada idade, optam por não fazer exercício, porque as dores musculares as desencorajam a tal. Contudo, certas práticas, como é o caso do tai-chi, fortalecem os músculos, através do incremento da circulação do sangue no corpo, bem como a movimentação dos fluidos musculares.

### **FLEXIBILIDADE, RESISTÊNCIA E RESPIRAÇÃO**

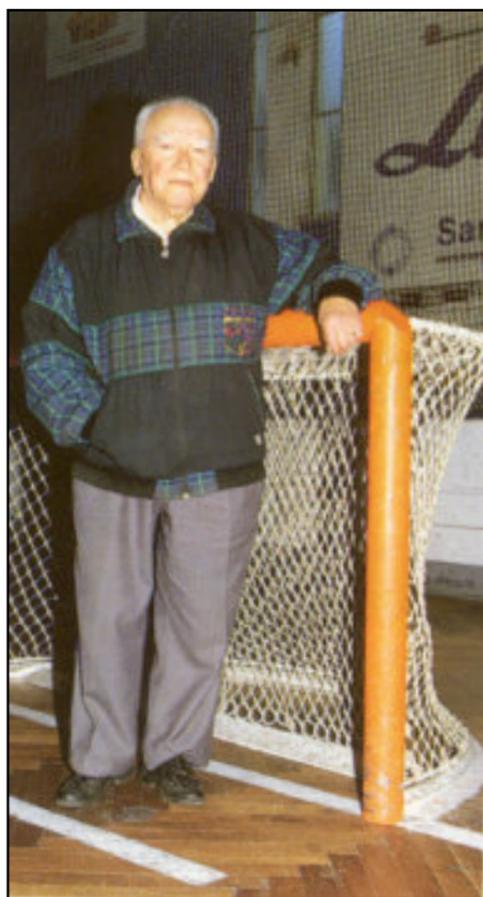
Há vários tipos de exercícios, dentro do tai-chi e do chi-Kung, que contribuem para melhorar certos quadros clínicos de artrite ou fadigas musculares. Uma ajuda do médico pode permitir definir, no âmbito dos diferentes exercícios do tai-chi, um programa físico adequado às condições físicas do aprendiz. Assim, os exercícios de flexibilidade reduzem a rigidez corporal e ajudam a manter a flexibilidade nos ligamentos. Alguns estudos demonstraram já os contributos do tai-chi para o reforço da flexibilidade corporal. Os exercícios de resistência ajudam a manter a tonicidade muscular. E, como se sabe, músculos fortes dificultam a ocorrência de futuras lesões. Por outro lado, este tipo de exercícios também contribui para reduzir as dores que caracterizam os músculos atrofiados. O tai-chi recorre a exercícios isotéricos e isotónicos. No primeiro caso, os músculos são exercitados sem movimentos dos membros, ao contrário dos exercícios isotónicos, nos quais os músculos são exercitados através da exercitação dos membros. Os exercícios cardio-respiratórios contribuem para aumentar a resistência cardíaca e pulmonar, através de uma melhor distribuição do oxigénio pelos tecidos. Alguns terapeutas acreditam também nas virtudes de um outro tipo de exercício do tai-chi que se concentra numa postura correcta do corpo, a qual permite aumentar as capacidades espaciais do próprio corpo. Na verdade, uma postura correcta aumenta o espaço do peito destinado aos pulmões, contribuindo assim para uma respiração normalizada.

"O que tento fazer com as minhas aulas é dar as ferramentas certas às pessoas para, assim, encontrarem o seu equilíbrio mental espiritual e físico", lembra Lourenço.

## JOSÉ COELHO UMA LIÇÃO DE VIDA

Por Sofia Bettencourt Foto Ricardo Loebinger

**Professor durante 43 anos, é, no entanto, na escola da vida que José Coelho, agora com 80 anos, continua a ensinar e a tirar partido do melhor que a vida tem para nos dar.**



É partilhando alegrias e tristezas, que José Coelho e a sua mulher, Alice, têm vivido. Os dois, sem reforma, não admitem ficar parados à espera de esmolas. Para ele, os lares são arrecadações de velhos com vidas demasiado sedentárias, nas quais não se enquadram. Ela é o seu braço direito e trabalha "tanto quanto eu, tanto quanto pode", afirma orgulhoso um eterno apaixonado pela esposa que a vida lhe deu.

**Real Idade -Como é que nasceu esse espírito de associativismo?**

**José Coelho** -A minha juventude não foi famosa. Eu era filho de pais pobres, o meu pai era perseguido político mas, como tinha habilitações, chegou a ser convidado para tomar conta de uma escola, onde tinha ido preencher uma vaga de professor. Sempre achei que na sociedade, não há grandes, nem pequenos, somos todos iguais e todos temos algo a dar a alguém... Por isso, desde muito novo que formava equipas de futebol. Eu e mais 20 estudantes fundámos o Desportivo Académico de Paço de Arcos. Daí nasceu uma grande amizade e o meu gosto pela vida.

**R -Também fundou um colégio, onde leccionou durante muitos anos.Como surgiu essa actividade?**

**JC** -Em 1947, terminei o curso, aconselhado pelo meu pai, que me dizia:

"Tira o diploma, que isto é uma enxada, pode não te servir agora, mas estarás empre em casa..." Mal sabia eu, que pouco tempo depois, iria precisar dele precisamente para substituir o meu pai, que faleceu dentro da sala de aula. O dinheiro nunca me interessou, a não ser o essencial para viver. Mas eu tinha que ser autónomo! O Estado na altura, 1952, criou a Campanha Nacional de Educação de Adultos. Eu, como era o único professor masculino da terra, fui "convidado" a tomar conta de 40 e tal alunos. Pedi uma ajuda e aconselharam-me uma jovem (que tinha acabado de tirar o curso industrial com a área de pedagógicas) para ser minha monitora. Eu aceitei-a e o certo é que, quando acabou o dito curso, estávamos para casar! Foi a melhor jogada da minha vida -uma companheira incondicional para todas as alturas. Fundámos em 1955 o Externato do Senhor Jesus dos Navegantes, numa casa onde ainda hoje vivemos, eu como proprietário e professor (1.º e 2.º anos do 2.º ciclo) e ela como directora pedagógica e professora (1.º e 2.º anos do 1.º ciclo). Em 1957, casámos e desde então têm sido só partilhas. Desde os 3 filhos e os 4 netos, a um sem-número de alunos que passaram pelas nossas mãos e que, hoje, com orgulho vemos que se tornaram advogados, médicos, arquitectos, etc.

**R -Como tem conseguido sobreviver sem uma reforma?**

**JC** -Na altura em que formei o clube onde jogava futebol, tive uma queda e fiquei com uma deficiência física. Como não queria ser considerado aleijado, tive uma luta interna muito grande comigo mesmo e a venci. Então agarrei-me ao que tinha, aos amigos e ao associativismo. Tornei-me um jornalista "amador" do jornal do clube do meu coração -o Belenenses. Os dirigentes desse clube também me pediram para fazer umas pesquisas sobre a sua história, que resultou no livro "Camisola Azul, Cruz ao Peito", escrito em conjunto com o Acácio Rosa (que já vai na 3ª edição). Também graças aos "meus pais mais novos", duas pessoas muito importantes na minha vida. Uma é o João Serra, um homem incansável! Graças a ele hoje sou coordenador do jornal do clube, mordomo das Comissão de Festas, e fiz um pacto com ele -de 5 em 5 anos saíria uma edição da história do Clube Desportivo! E até agora está a ser cumprido. Outro grande amigo é o João Pimenta, que sempre que sabe de uma empreitada nova me chama para trabalhar... Tenho avenças que são o meu "ordenado", mensalmente faço 12 páginas do boletim, escrevo, pagino, faço a selecção de fotografias e vou à gráfica 3 vezes por mês para coordenar tudo. Para além de escrever artigos, discursos (que outros assinam), a minha mulher também dá explicações e faz costuras e bordados para fora.

E assim cheguei aos 80 anos, sem vontade de morrer e ainda com muitos projectos na cabeça.



## Envelhecer sem dar por isso é um desejo de sempre e para sempre...

Por Rita Rodrigues

**Encontrar algo que retarde os efeitos do envelhecimento torna-se, a partir de determinada fase das nossas vidas, uma busca incessante. Ainda sem a existência da "pílula da eterna juventude" há que contar com a ajuda, por**

**demais preciosa, da medicina e da cosmética: a estas, junte uma enorme força de vontade e lute. Aproveite os prazeres da vida até ao último suspiro!**

Ao princípio são linhas muito fininhas que mal se conseguem ver, mas, como o passar do tempo, elas acentuam-se e fazem questão de marcar território. Passam a chamar-se rugas e transformam-se nas piores inimigas da beleza. A idade chega e com ela novas companheiras, que insistem em se fazer notar, como as rugas e a flacidez da pele.

A pele madura, como qualquer outra parte do corpo humano, sofre alterações devidas ao funcionamento naturalmente mais lento do metabolismo. Com o passar dos anos a pele toma-se mais flácida, seca e fina, deixando que o tempo carregue consigo toda aquela tonalidade saudável e a elasticidade que outrora exibia. Isto porque ocorre uma diminuição da capacidade para manter o nível de hidratação natural da pele, assim como uma debilitação das defesas naturais do corpo. Com o avanço da idade, o corpo humano passa a reduzir a actividade celular, a síntese de colagénio e de elastina, o que, juntamente com os outros motivos citados, forma um conjunto propício para a tal flacidez e marcas de expressão.

Mas é possível combatê-las. Actualmente, as investigações das grandes marcas de cosmética não param de lançar novas linhas e produtos específicos para as peles maduras.

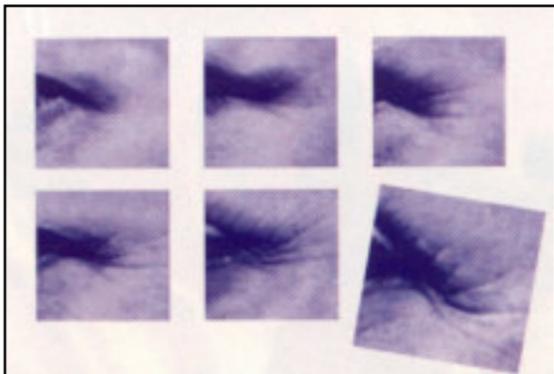
### MANTENHA-SE ATENTO À LINHA

Todos nós gostaríamos de estar dotados de um poder que apagasse as marcas do tempo, porque vive-se hoje, numa cultura em que os critérios de beleza são critérios de juventude. Há por isso alguns conselhos que deve seguir, caso queira (e quer certamente) fazer frente às indesejáveis mudanças da sua pele e da sua silhueta. Não é por estar mais velho que o seu organismo já não precisa de uma certa disciplina, daí que seja fundamental adoptar uma alimentação equilibrada, em prol da sua pele e do organismo em geral. Com os anos, a tendência é ganhar peso: gastam-se menos calorias e os quilos extra passam a instalar-se preferencialmente no abdómen. Contrarie-os e pratique regularmente uma actividade física que lhe permita trabalhar as articulações: andar e nadar são dois bons exercidos, que lhe permitirão manter um corpo e mente sãos. Olhar-se ao espelho deve continuar a ser sinónimo de uma total satisfação, daí a importância de evitar determinados excessos que possam pôr em causa uma silhueta que se quer simpática aos nossos e aos olhos dos outros! Mantê-la será também um incentivo para continuar a gostar de se vestir bem, como sempre fez. Os problemas ósseos, nesta fase da vida, também costumam ser frequentes, mas é bom lembrar que eles são sempre frutos de erros cometidos no passado como: entorses mal curadas, má articulação fracturas ósseas, etc. O tratamento hormonal realizado para suavizar os efeitos da menopausa apresenta um importante efeito positivo para a prevenção da fragilidade óssea nesta idade. Para combater este problema, nada melhor do que uma vida com exercícios regulares, um regime alimentar rico em cálcio e frequentes banhos de sol para a absorção da vitamina D, que irá ajudar a fixação do cálcio no esqueleto. Caminhar é o exercício mais indicado para esta faixa etária, não há contra-indicações e é de graça! Acompanhe esta tabela de exercícios (em baixo) e veja os resultados ao fim de um mês.

### SEJA GENEROSO COM A SUA PELE

Nascemos com uma tendência genética para ter "boa" ou "má" pele, mas depois, o modo de vida e a forma como dela cuidamos acabam por ser um factor decisivo e que deixará marcas para todo o sempre. Da mesma forma que esta lhe agradece e reflecte os cuidados que com ela tem, também lhe cobra sem perdão os abusos e maus hábitos, envelhecendo prematuramente. Este envelhecimento é inevitável e irreversível, mas o uso regular de produtos protectores e hidratantes pode retardar bastante o aparecimento de rugas, flacidez e manchas. Estudos aprimorados dos principais laboratórios de cosmética revelam que o facto de devolver a espessura perdida à pele pode ser um passo importante para atenuar os sinais do tempo. Fórmulas que aumentam a produção natural do colagénio, proporcionando mais espessura, resultando numa pele com uma tonalidade mais viva e mais luminosa. Volume é apenas uma parte da história; actuar também como um componente super-hidratante, proporcionando uma acção de lift e firmeza à pele para reduzir as linhas do rosto são as metas principais.

### CUIDADO COM O SOL E COM O TABACO



É importante que não acredite em milagres e que se consciencialize do que lhe pode ser prejudicial: o tabaco e o sol em demasia são dois bons exemplos disto. Independentemente da idade, o tabaco é um grande inimigo da beleza, provocando a pele baça e sem vida. Agora que o tempo quente se aproxima, não se esqueça de que o sol pode ter igualmente resultados muito negativos quando cometidos alguns excessos. Tenha por isso em atenção as horas de maior perigo e evite a exposição prolongada durante este período. Se quer parecer mais jovem, habitue-se a usar cremes de dia com filtro solar e acção anti-radicalar e protectores próprios para o Verão e para a praia, com filtros UVB e UVA. A perda progressiva de flexibilidade do cristalino, encontrada principalmente em pessoas com mais de 50 anos, é a responsável por fazer com que os olhos apresentem aquele ar opaco também conhecido como catarata. Para além da prevenção das inúmeras doenças de pele, os raios ultravioletas são os responsáveis

SEMANA	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
1ª semana	20 min.		20min.		25 min.	30 min.	
2ª semana	30 min.	30 min.		35min.	35 min.		40 min.
3ª semana		40 min.	40 min.	45min.		45 min.	45 min.
4ª semana		45 min.	45 min.		50 min.	50 min.	50 min.

também pelo aparecimento da catarata, a utilização de óculos de sol de lentes de vidro faz com que estes raios sejam filtrados antes de atingirem os olhos.

### UM CORTE DE CABELO JOVEM

Sempre que chega o Verão, o sonho de toda a mulher é ter um corte prático, que dispense arrumações e penteados diários. Afinal, numa época do ano em que se deseja tranquilidade para relaxar, merecemos tirar umas férias do secador também. A partir dos 40 prime pela simplicidade do corte e da cor de cabelo que adoptar e todos lhe dirão que parece bem mais nova, o que é sempre bom ouvir, principalmente quando os anos teimam em passar cada vez mais rápido...

Não aos penteados mais sofisticados, porque estes tendem a acentuar os traços do rosto.

A coloração toma-se indispensável para esconder os cabelos brancos, mas não se afaste muito da sua cor natural: tudo o que é demasiado artificial carrega e conseqüentemente, envelhece.

### A MAQUILHAGEM CERTA

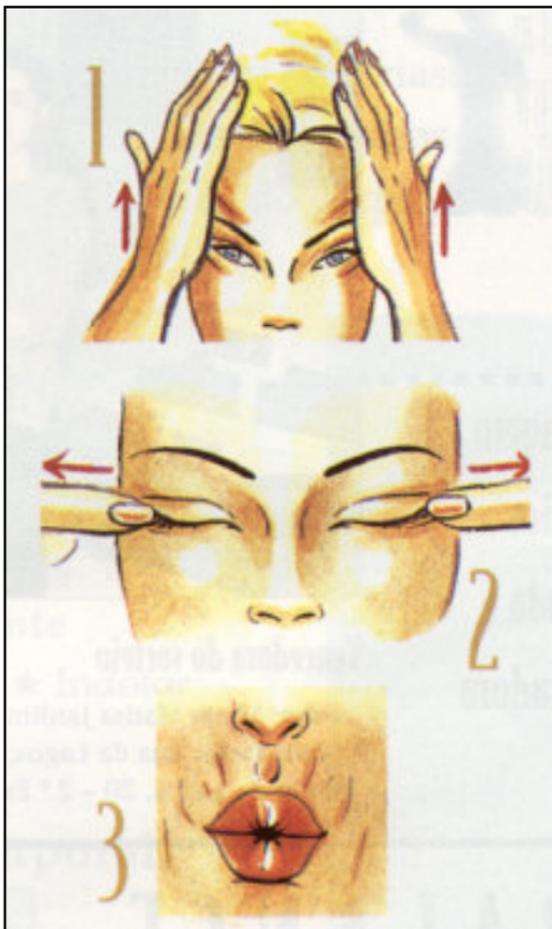
Também o rosto deve ser "presenteado" com tons suaves e discretos q.b. Evite o uso de bases demasiado espessas, porque estas só acentuarão as rugas que a vida lhe trouxe! O eye-liner, assim como o lápis preto, devem ser igualmente substituídos pelo cinzento ou castanho. Aqui vão alguns truques para esta nova estação: deixe o pó compacto de lado, passe um correctivo ao redor dos olhos e aplique uma mistura de base em bastão com base líquida, numa camada muito fina e homogénea; ilumine o seu olhar com uma boa limpeza às pestanas, para conseguir um efeito mais luminoso aplique uma sombra branca logo abaixo; olhos profundos e sem marcas podem ser conseguidos com a substituição do eye-liner por um lápis cremoso, que pode ser colorido (verde ou azul, de acordo com a cor dos seus olhos) e a seguir utilizar uma sombra da mesma cor, finalizando o processo com duas camadas de rímel. Como resposta à pressão dos gigantes da farmácia, os grupos de cosmética competem cada vez mais para aperfeiçoar os cremes de anti-envelhecimento que, desta forma, se apresentam muito mais eficazes.

### GINÁSTICA ANTI-RUGAS

É ponto assente que o aparecimento de rugas no rosto é algo tão natural como a própria existência. Com a idade, as nossas células envelhecem e o processo normal de renovação das proteínas que as compõem perde o fôlego. Podemos pois retardar o aparecimento das sempre inoportunas rugas, praticando uma ginástica simples e depositando nesta total confiança. Todas as manhãs, em frente ao espelho, passe as mãos de cada lado da fonte. Estique o mais possível a pele para cima, baixando as sobrancelhas. Faça pressão durante alguns segundos. Estique os cantos dos olhos com o indicador, de modo a ficar com os olhos cerrados. Feche com força as pálpebras. Mantenha a posição alguns segundos, antes de descontrair. Estique os lábios para a frente o máximo possível e pronuncie alternadamente "u" e "x" com movimentos exagerados.

### TÓNICOS DA JUVENTUDE

A deidroepiandrosterona (DHEA) As suas características anti-envelhecimento são



segregadas pelas glândulas supra-renais. Esta hormona teria uma acção protectora sobre o sistema cardio-vascular, os ossos, os músculos, as funções cerebrais e a pele. Favoreceria, igualmente, o desenvolvimento de gorduras. Muito controversa, esta pílula anti-idade é já comercializada nos EUA, no Canadá, na Bélgica e nos Países Baixos. Mas não é autorizada em Portugal, onde o seu efeito sobre o homem se encontra em fase de estudo. Os resultados são esperados para breve.

#### **A PREGNENOLONA**

Permite, sobretudo, às glândulas supra-renais produzir DHEA. Esta hormona estimularia as funções cerebrais: resistência crescente à fadiga nervosa, efeito protector frente à doença de Alzheimer. Também quanto a este tratamento se impõe a prudência: as suas virtudes apenas foram provadas em animais de laboratório.

#### **A MELATONINA**

Produzida por uma pequena glândula cerebral (a epífise), é conhecida pelos seus efeitos sobre a regularização dos ritmos biológicos, sobretudo sobre o sono. O seu papel no envelhecimento está ainda em estudo.

#### **A HORMONA DO CRESCIMENTO**

Segregada por uma pequena glândula cerebral (a hipófise), tem um efeito benéfico sobre a força muscular, a solidez dos ossos, o aspecto da pele e o humor. Ainda é necessário assegurarmo-nos da sua inocuidade. Por outro lado, o seu custo é excessivamente elevado.

#### **A GINKGO BILOBA**

As suas folhas guardam substâncias dotadas de virtudes antioxidantes. O extracto de gingo poderá aumentar o débito sanguíneo dos vasos periféricos, e assim melhorar a irrigação do cérebro. Mas será prematuro concluir que previne o envelhecimento cerebral.

\* Este texto foi retirado da revista "Saúde Mais".

---

## NOVAS E VELHAS IDADES

---

Por Júlia Cardoso

A vida social moderna, caracterizada por processos de reorganização do tempo e do espaço que transformaram o conteúdo e a natureza da vida social quotidiana, conduziu, por exemplo, à divisão da vida em classes de idade, cada uma delas com as suas atribuições: falamos de um tempo para crescer e aprender (infância e juventude, 1ª idade), de um tempo para trabalhar/produzir (idade adulta, idade activa, 2ª idade) e de um tempo sem obrigações, para descansar e -espero não ser mal interpretada -para nos prepararmos para a morte. Este é o tempo "reservado" à chamada Terceira Idade: o da inactividade, da não acção, representando um corte com trabalho e com a vida activa e cidadã, o tempo da velhice ou, como lhe chamam os espanhóis, a idade maior.

Mas, os últimos tempos têm sido de mudança neste modo de olhar para as idades: a 1ª prolongou-se (os jovens aumentaram o seu percurso formativo e ingressam mais tarde no mercado de trabalho), à 2ª foi fixado um tempo para o trabalho, uma idade para a reforma, e a 3ª tomou-se mais longa, sobretudo pelo aumento da longevidade. Convivemos, assim, nos dias de hoje, com o fenómeno do envelhecimento, com um número cada vez maior de pessoas que não se incluem na chamada idade activa mas que têm à sua frente um longo tempo para viver, sendo fundamental que seja de actividade, para satisfação dos próprios e para bem da comunidade.

Embora o envelhecimento, do ponto de vista biológico, seja um facto normal e inevitável, do ponto de vista social ele pode ser contrariado, uma vez que o processo social é determinado por atitudes, expectativas e tradições sociais. A sociedade deve romper com o mito social que concebe o envelhecimento como um fenómeno social caracterizado, quase exclusivamente, por aspectos negativos e os próprios idosos têm um papel a desempenhar no sentido desta mudança. Entre outras dimensões, a capacidade de reter na memória novos factos e informações pode ser um dos mitos a romper, já que estes níveis representam não mais do que um dos aspectos do conhecimento e da inteligência; por outro lado, a capacidade de assimilar informação depende, em larga medida, do interesse e vantagens que a aprendizagem tem para o próprio. Os objectivos da aprendizagem dos mais velhos são diferentes dos objectivos dos mais jovens: não se trata de obter conhecimentos para conseguir um melhor emprego ou uma melhor remuneração, para aumentar a autoconfiança; a aquisição de conhecimentos por parte dos mais velhos é mais independente e, embora também permita aumentar a autoconfiança, está mais ligada ao amadurecimento dos interesses que se foram criando ao longo da vida e aos que são descobertos;

sendo definida num contexto de maior liberdade pode, por isso, representar um campo desenvolvido com prazer. A atitude perante a capacidade de aprendizagem dos idosos é muitas vezes ambivalente na nossa cultura: inclui, por um lado e mais frequentemente, a tendência para entender que, porque alguém tem uma certa idade, está ultrapassado, fora da realidade, que os seus conhecimentos e a sua capacidade de entendimento estão diminuídos; mas, por outro lado, todos conhecemos figuras públicas que, apesar da sua idade avançada, se mantêm activas do ponto de vista social e político, a quem não reconhecemos quer a idade, quer os défices. Significa isto que muitas das questões ligadas ao envelhecimento social não são mais do que um mito e que podem ser ultrapassadas através do empenhamento dos próprios e da sociedade em geral.

Há dias visitei um casal com idades próximas dos 80 anos, com uma situação bem diferente entre os dois: se, relativamente a um, havia um problema de incapacidade física com repercussões ao nível das relações sociais, o outro mantinha em alto grau as suas capacidades de aprendizagem e relacionamento, sendo um exemplo de actualização até ao nível das novas tecnologias da informação -total familiaridade com o computador, com a internet, estabelecendo contacto diário com familiares e amigos que estão distantes. Podem dizer-me que isto é possível em indivíduos com formação de nível médio ou superior -não creio que seja o caso, mas ele serve para ilustrar que, independentemente de termos de considerar as diferenças entre os idosos, sobretudo as resultantes do seu estatuto social e trajectória de vida pessoal, à partida, a maioria está em condições de aprender e de se actualizar. Ainda convivemos com uma geração extremamente sacrificada do ponto de vista social e profissional, cujo o acesso aos mecanismos de desenvolvimento pessoal, em particular ao nível da educação formal, foi nulo ou diminuto. Mas o potencial está lá, mantém-se, por vezes, quase intacto, à espera de uma oportunidade para florescer, cabendo a todos nós -e aqui incluo, para além dos próprios idosos, os políticos, os técnicos, os dirigentes de instituições -contribuir para que a "terceira idade" seja uma nova idade, um tempo de ganhos do ponto de vista social e pessoal, de aprendizagem numa e numa vida em constante mudança e necessidade de adaptação, de oportunidade de participação social, em suma, que contrarie o estigma da idade da inactividade e impeça que outros decidam dos seus destinos.