

### FICHA TÉCNICA

#### Câmara Municipal de Oeiras

#### Coordenação

José Manuel Constantino  
Maria Isabel Martins  
Susana Martins  
Júlia Cardoso

Contacto Comercial  
Tomás Resende  
Tel. 21 440 85 07  
Fax. 21 440 85 68

#### Concepção e realização

- Projectos de Comunicação, Lda.  
R. da Palma, 219-3ºD  
1100-391 Lisboa  
Tels.: 21 8824610/8  
Fax.: 21 8824619  
[companhiadotexto@ip.pt](mailto:companhiadotexto@ip.pt)

#### Redacção

Ana Moniz, Catarina Burnay, Carla Rocha, Clara Cisne, Diana Palma, Júlia Cardoso, Maria Filipa Matos, Maria João Pisco, Miguel Pais Pinto, Teresa Mendes Flores, Rita Almeida Dias, Rita Rodrigues

#### Copy-Desk

Carla Ferreira

#### Fotografia

Artur Henriques, Fototeca

#### Projecto Gráfico

Vasco Ferreira / vdesign

#### Pré-Impressão

Malagueta - Gab. Gráfico, Lda.

### Editorial

#### Inquérito

Rita Rodrigues perguntou a alguns idosos o que ainda lhes falta fazer na vida. Relatos de grandes e pequenos sonhos ainda por cumprir.

#### Reportagem

No ano internacional do voluntariado, a Real Idade dedica a grande reportagem desta edição aos idosos que praticam voluntariado. Um retrato dos grandes corações que ajudam a dar vida a algumas das instituições de solidariedade do Concelho de Oeiras. Por Catarina Duff Burnay

#### Entrevista

Teresa Mendes Flores esteve a conversa com José Cunha. A história de um homem bem sucedido que sempre fez questão em dedicar parte do seu tempo a ajudar os que mais precisam.

#### Em Destaque

Dão-nos ajuda e protecção, e podem mesmo ser os responsáveis pelos importantes milagres que decorrem na nossa vida. A Real Idade conta-lhe a origem do fenómeno da santidade e as histórias de alguns dos mais conhecidos santos.

#### Capa

"A vida é uma prenda, uma dádiva que não devemos desperdiçar". As palavras ilustram, de forma perfeita, a postura de vida de Ângela Leite. Uma professora de filosofia e uma mulher desperta que, ainda hoje, não desiste de tentar cumprir os seus sonhos. Por Teresa Mendes Flores

#### Reportagem

Chegou a idade da reforma e resolveu apostar... no negócio da restauração. José Joaquim da Silva Azevedo é o nome do protagonista de uma aventura com um doce sabor a Brasil. Por Diana Palma

#### Artigo

Rita Rodrigues mostra-lhe como e onde comemorar um dia muito importante da sua vida: a celebração das bodas de ouro.

#### Saúde I

A farmacêutica Maria João Pisco fala-lhe de como pode prevenir e curar as indesejáveis maleitas de Inverno.

#### Saúde II

Tudo sobre o síndrome de Alzheimer. Por Maria João Pisco

#### Comportamento

A psicóloga Ana Moniz fala sobre os diferentes estágios da vividez, e sobre algumas formas de conviver e ultrapassar esta dolorosa fase da vida.

#### Nutrição

Um manual dos alimentos que fazem bem à vida. Por Rita Rodrigues

**Impressão**  
Publipúblico

**Tiragem**  
10.000 exemplares  
Depósito Legal n. 142439/99  
Registo ISSN 0874-6907  
Distribuição gratuita

Esta revista é propriedade da  
Câmara Municipal de Oeiras



### **Artigo**

Pesca, pintura & Cozinha. Três hobbies muito diferentes a acompanhar a vida de um só homem. Por Maria Filipa Matos

### **Recordar é viver**

As memórias das últimas edições do Festival Sénior.

### **Conto**

A história do reencontro de um grande amor. Por Rita Almeida Dias

### **Espaço Público**

O testemunho de um debate onde a temática da terceira idade foi a grande protagonista..

### **Crónica**

Júlia Cardoso assina mais uma crónica desta Real Idade com uma história real onde a sobrevivência anda de mãos dadas com a solidariedade. A não perder.

### 2001 o Ano Internacional do Voluntariado



**Os próprios idosos, cada vez mais autónomos e cujas capacidades físicas e intelectuais se mantêm durante mais tempo, podem ser elementos fundamentais da acção voluntária, tomando-se sujeitos de um processo que muito terá a ganhar com a sua participação e disponibilidade.**

As Nações Unidas declararam 2001 o Ano Internacional do Voluntariado, procurando com esta declaração não só chamar a atenção do Mundo para o trabalho desenvolvido nesse âmbito e para o reconhecimento que lhe é devido, como também incentivar a prática do voluntariado enquanto acção solidária, generosa e de compromisso com o outro.

A população idosa é, frequentemente, objecto da acção de voluntários em instituições de saúde ou de âmbito social como hospitais, lares, centros de dia. No entanto, os próprios idosos, cada vez mais autónomos e cujas capacidades físicas e intelectuais se mantêm durante mais tempo, podem ser elementos fundamentais da acção voluntária, tomando-se sujeitos de um processo que muito terá a ganhar com a sua participação e disponibilidade.

Vivemos num Concelho que muito tem beneficiado do trabalho solidário de Homens e de Mulheres, tal como podemos constatar nas páginas desta revista; por este motivo, e para além dos artigos informativos, dos testemunhos de vida e das opiniões dos nossos munícipes menos jovens, a 5ª edição da Realidade tem o propósito de homenagear todos aqueles que colaboram no desenvolvimento e bem estar social do Concelho de Oeiras e que são um exemplo de altruísmo, generosidade e solidariedade.

ISALTINO AFONSO MORAIS

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras

---

**O que é que lhe falta fazer na vida?**


---

Po Rita Rodrigues Fotos Artur Henriques

Anos e anos de trabalho, quase sempre sem tempo para gozar as coisas simples da vida. Um rol de necessidades primárias sobrepõe-se aos mais supérfluos desejos, à volta dos quais se constroem sonhos... sonhos que, com o passar do tempo, vão sendo adiados.

A "Real Idade" esteve no Centro Comunitário do Alto da Loba, onde conversou com alguns idosos, que nos revelaram "o que ainda lhes falta fazer na vida".

---

"Gostaria de ter tempo para apreciar as coisas simples da vida; conhecer as terras do interior do nosso país, onde o contacto com a natureza se sobrepõe ao stress que vivemos no dia-a-dia."

---



**MARIA FERNANDES MARQUES**  
(79 ANOS)

Antes de mais, gostaria de poder continuar a fazer tudo aquilo que faço habitualmente: ginástica aquática e voluntariado no Instituto Condessa de Cuba, onde, entre outras coisas, ensino Arraiolos. Mas o meu maior sonho seria aprender a mexer com os computadores e a utilizar a Internet: tenho três filhos no estrangeiro e esta seria uma forma de estar em contado permanente com eles. Também tenho um outro desejo que tem a ver com uma casinha que tenho na terra: gostaria de a poder arranjar sem ter que incomodar os meus filhos. Mais tarde, quero ir para lá.



**GREGÓRIA MORAIS**  
(69 ANOS)

Gostaria muito de poder voltar a S. Vicente, que é a minha terra, mas só de passagem, porque gosto muito de viver aqui em Portugal. Queria muito aprender a ler. Quando era criança não tive essa oportunidade, porque as meninas na minha terra não iam à escola.



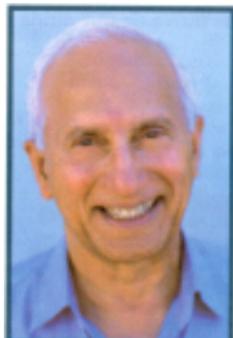
**GLÓRIA SANTOS**  
(71 ANOS)

Gosto muito de desenhos animados e de bonecos, por isso, um dos sonhos que ainda gostaria de realizar, era visitar a Walt Disney. Também queria muito poder comprar a casa onde moro. Actualmente pago renda e estimo-a muito, mas gostaria de a estimar ainda mais para deixá-la para um dos meus filhos.



**MARIA CILÍSIA MONTEIRO**  
(70 ANOS)

Queria ter saúde para poder continuar a viajar, dentro e fora do País. Já estive na Índia e gostaria de lá voltar. Quero continuar a poder acompanhar os passeios promovidos pela Câmara Municipal de Oeiras e pelo Inatel. Um outro desejo tem a ver com uma vontade muito grande de ter netos. Tenho três filhos e nenhum deles casou ainda.



**RAUL MENDES DIAS**  
(77 ANOS)

Não tenho assim nenhum desejo em particular, porque tenho uma vida muito preenchida. Faço tudo o que gosto: ouço muita música, vejo bons programas de televisão e leio bons livros. Talvez regresse ainda este ano ao Brasil. Tenho lá sobrinhos e gostaria de os rever.

---



**MARIA AUGUSTA ROCHA**  
**(61 ANOS)**

Gostava muito de aprender a ler e escrever correctamente. Ando no Centro Comunitário do Alto da Loba a aprender e já sei escrever o meu nome e algumas palavras. Queria voltar à minha terra, S. Tomé e Príncipe, tenho lá as minhas coisas. Só estou em Portugal porque sou muito doente e aqui há melhores condições para me tratar.



**GRACIOSA BORGES**  
**(54 ANOS)**

Gostaria de ter tempo para apreciar as coisas simples da vida; conhecer as terras do interior do nosso país, onde o contado com a natureza se sobrepõe ao stress que vivemos no dia-a-dia. Gostaria ainda que, enquanto utente, se oficializasse a medicina natural. Era bom se pudéssemos optar entre a prática de uma ou de outra, uma vez que considero que os medicamentos habitualmente aconselhados têm muito mais efeitos secundários. Para além disso, pouparíamos muito dinheiro se tomássemos os medicamentos adoptados pela homeopatia.

## Solidariedade Sénior

Por Catarina D. Burnay Fotos Artur Henriques

**Têm mais de sessenta anos, e encontraram no voluntariado sénior uma forma de vida muito gratificante. A idade não os intimida e, enquanto puderem, estarão sempre prontos a ajudar. A reportagem que se segue apresenta histórias de grandes corações, plantados em diversas instituições de solidariedade do Concelho de Oeiras. Um retrato comovente e uma prova de que ainda existem exemplos de vida a seguir.**



Vivemos na era do dinamismo. As acções sucedem-se, as verdades questionam-se e o tempo urge quando falamos em soluções. A vida rege-se por princípios economicistas e as relações humanas traduzem-se em puras relações de mercado, onde um afecto é encarado como um simples bem de troca. O individualismo fala em nome da Humanidade. Um dos primeiros passos a dar, de modo a contrariar este caminho, é a aposta eterna na solidariedade.

Só através de uma filosofia de vida assente na justiça e na equidade, onde a pessoa humana é o centro preferencial de atenção, poderemos alcançar respostas. No entanto, as palavras não chegam. Há que privilegiar a acção e dar voz àqueles que acreditam que dar a mão em troca de um sorriso é o negócio mais lucrativo algum dia efectuado. Ser voluntário é isso mesmo. Ser voluntário é a plena concretização da solidariedade colectiva, mediante uma responsabilização social.

Por proclamação da Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas, 2001 apresenta-se como o Ano Internacional dos Voluntários, cujos objectivos são o "reconhecimento, promoção e facilitação" do voluntariado, bem como a criação de uma base de entendimento nacional e internacional do trabalho desenvolvido.

Portugal não ficou de parte e, por Resolução do Conselho de Ministros (6 de Abril de 2000), juntou-se a esta iniciativa. Assim, foi criada a Comissão Nacional para o Ano Internacional dos Voluntários, presidida por Maria José Ritta. Esta comemoração é o culminar de várias propostas realizadas por Organizações Não Governamentais.

Cientes de que o trabalho de voluntariado se debate com a falta de estruturas estáveis para a sua aceitação generalizada, procuraram chamar a atenção de quem de direito.

A "Realidade" quis conhecer de perto os actores sociais que, durante a sua vida, têm vindo a desenvolver um trabalho tão nobre. No Concelho de Oeiras encontrámos homens e mulheres de grande coração. Com muitas histórias para contar, partilham o seu tempo com aqueles que mais precisam. A idade não os intimida e, enquanto puderem, estarão sempre prontos a ajudar. A altura da reforma é, para muitos, assustadora. O saber que o tempo vai custar a passar, por não se ter qualquer ocupação, tem que ser uma certeza a negar. Para tal, existem inúmeras instituições decididas a receber aqueles que estão "dispostos a oferecer gratuita e generosamente a sua capacidade e habilitações, a sua boa vontade [e] o seu empenho".

É o que acontece no Lar e Centro de Dia Padre Dehon (Linda-a-Velha). Inaugurado em Dezembro de 1996 e aberto em plenas funções em Fevereiro de 1997, possui uma equipa constituída por 23 voluntários, na sua maioria mulheres, com idades compreendidas entre os 60 e os 70 anos. Os seus utentes têm idades bastante avançadas. Sentindo que não têm mais nada para dar, encaram qualquer actividade com esforço. Susana Duarte, animadora sociocultural, tenta cativar a atenção dos idosos através de pequenas tarefas de estímulo-resposta contando, para isso, com a ajuda dos voluntários. Apesar de, muitas vezes, os trabalhadores remunerados encararem os voluntários como concorrentes profissionais, no Lar e Centro de Dia Padre Dehon tal não se verifica.

Como nos afirma a Dra. Cláudia Pinto, responsável pela instituição, os objectivos são comuns e "os funcionários vêem os voluntários como colaboradores".

Ensino e execução de Arraiolos e artes decorativas, actividades recreativas e físicas são algumas das áreas orientadas pelos voluntários que, para além do trabalho interno, acompanham os utentes em passeios culturais, ou sempre que estes necessitam de se deslocar ao exterior.

Quando olhamos para o plano mensal de actividades, elaborado em conjunto com os voluntários, verificamos que todas as datas festivas são assinaladas, desde os Santos Populares ao Natal, passando pelo Dia de São Valentim. O principal objectivo é criar

interesses nos utentes, sejam eles residentes ou frequentadores do Centro de Dia, mantendo-os activos, física e psicologicamente.



Embora tenham praticado o voluntariado ao longo da sua vida por iniciativa própria, as voluntárias da instituição concordam que não tem sido uma actividade muito divulgada. "Os jovens estão agora a ser motivados para o voluntariado. As pessoas que têm hoje 40, 50 anos, nunca o foram", afirma a Sra. D. Beatriz Gomes, de 61 anos, que se levanta às 6 h da manhã, por forma a conciliar o trabalho de dona de casa com a actividade de voluntária.

Relativamente ao número de horas de trabalho, este varia consoante a disponibilidade do voluntário em concordância com a instituição. No caso concreto do Lar e Centro de Dia Padre Dehon, as voluntárias fazem entre 20 a 22 horas por semana, sendo de citar o exemplo da Sra. D. Odette Alves da Silva, de 72 anos, que chega a fazer 45 horas semanais. Tendo como motivação o seu estado de saúde, encontra na entrega ao outro a terapia para o seu bem-estar. Assim, e para além de outras tarefas, acompanha o motorista da carrinha que, todos os dias, vai buscar e levar os utentes do Centro de Dia.

A procura de novas actividades a serem desenvolvidas é uma constante.

Durante a nossa conversa, Susana Duarte falou-nos da pintura em azulejo. Contudo, a aquisição de uma mufla (forno) é um acto dispendioso e, como tal, a técnica iria demorar a ser implementada. No entanto, os utentes da instituição vão poder aprender azulejaria bem mais cedo do que se esperava pois, uma das voluntárias, a Sra. D. Delfina, apressou-se a ceder a sua. Entre exclamações e risos sentimos a verdadeira dedicação de quem dá um pouco de si, "para que os outros possam ter uma vida melhor".

Outra das actividades a desenvolver é o apoio domiciliário. Em fase de recrutamento, a Dra. Cláudia Pinto acredita que a população vai aderir e que, dentro em breve, poderão estender a prática do voluntariado à própria casa daqueles que se encontram incapacitados.

Ligado ao Centro Social e Paroquial Nossa Senhora do Cabo, o Lar e Centro de Dia Padre Dehon recebe apoios da Segurança Social e da Câmara Municipal de Oeiras. Para além disso, fazem regularmente contactos com empresas, de dentro e fora do concelho, que se têm mostrado muito receptivas, dando o seu apoio sob a forma de géneros. Trata-se de uma tarefa contínua. No fundo e, como nos diz a Dr<sup>a</sup>. Cláudia Pinto, "é preciso insistir e nunca desistir".

Depois de uma conversa informal, visitámos as instalações. Para além das inúmeras salas preparadas para albergar comodamente todos os utentes, onde estão expostos os trabalhos desenvolvidos ao longo do ano, deparámo-nos com ateliers próprios para a elaboração das actividades.

Por todo o lado encontramos o trabalho dos voluntários. Toalhas de mesa, colchas, cortinados mas, acima de tudo, corações cheios de felicidade que se revelam através de sorrisos.

Para ser voluntário basta ter vontade. Desta forma, dirija-se a uma das instituições existentes no concelho ou, se preferir, entre em contacto com a Divisão de Assuntos Sociais da Câmara Municipal de Oeiras, que o encaminhará, segundo o seu perfil e preferências.

Partilhe o seu tempo!

## Dedicação para a promoção da solidariedade

**Sr. Augusto Simões**  
**75 ANOS**

Possuidor de um espírito jovem, critica quem se acomoda. Natural de Coimbra, passou grande parte da sua vida em terras de África. De volta a Portugal, há já quase 5 anos, escolheu Oeiras para viver. Trabalhou sempre no mundo automóvel e, apesar de já se encontrar reformado, não deixa de dar um conselho acertado a um amigo, quando o seu carro tem uma avaria. Para além disso, contribui todos os anos para o Banco Alimentar Contra a Fome e, sempre que pode, vai ao Centro de Dia dar uma palavra de ânimo. Desde Novembro de 2000 que vende senhas de refeição em duas escolas primárias de Paço de Arcos. Tem uma boa relação com as crianças, mas está disposto a contribuir com o seu trabalho para outras causas. Faz ginástica, natação e, quando vem da praia, sobe os degraus dois a dois. O seu lema é, de facto, só um: parar é morrer.

**O tipo de actividades de voluntariado é, sem dúvida, inesgotável. No entanto, a maioria das pessoas desconhece a sua abrangência. Falámos com quatro voluntários do concelho que, da sua sábia idade, contaram-nos o que fazem. Activos por natureza, sentem-se realizados por poder contribuir com o seu empenho e dedicação para a promoção da solidariedade.**

**Sr<sup>a</sup> D. Lisabela de Miranda Jacob**  
**64 ANOS**



A dedicação aos outros tem sido uma constante na sua vida, pois considera que quem tem saúde e disponibilidade deve praticar o voluntariado. Em Coimbra aplicou os seus vastos conhecimentos em relações públicas no trabalho com uma instituição de crianças. No concelho de Oeiras dá aulas na Academia da Terceira Idade (Antiguidade Oriental, Heráldica e Genealogia) e realiza a coordenação geral do Centro Social Paroquial Nova Oeiras, desde a sua abertura, em 1995. Sob a sua alçada está um grupo de 25 voluntários, que oferece, diariamente, conforto e companhia a 60 senhoras, com idades entre os 80 e 90 anos. Sente o voluntariado como uma missão e lamenta o facto de muitos voluntários não assumirem a responsabilidade inerente à actividade.

Afirma que, enquanto tiver forças para trabalhar, continuará a proporcionar momentos de felicidade àqueles que mais precisam. Dar o seu tempo é extremamente importante e confessa que ver a alegria de quem o recebe é extremamente gratificante.

**Sr. José Luis**  
**59 ANOS**

Com formação na área das Relações Humanas, afirma-se um curioso pela Psicologia e Pedagogia, o que o tem ajudado, durante toda a sua vida, no trabalho com crianças e jovens. Já reformado destas andanças, não foi capaz de negar um pedido e, há um ano e meio, criou o projecto "Novos Navegadores", decidido a fazer frente à exclusão social sentida no Bairro de Talaíde. O apoio incondicional da Igreja, da Câmara Municipal de Oeiras e da vontade de 22 voluntários permite que se lute diariamente por um grupo vasto de jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos. Instrução, higiene ou cidadania são algumas das áreas abrangidas pelo projecto. Tratado carinhosamente por Xô Zé, sente uma grande receptividade e afirma que há uma permuta constante de compreensão e ternura. Os obstáculos que tem encontrado pela frente não o derrubam e continuará abraçado a esta causa até que seja necessário. Com um brilho nos olhos, aponta pela janela para um rapaz e conta-nos emocionado: "Sem objectivos na vida, hoje diz bem alto -vou ser engenheiro civil."

**Sr<sup>a</sup> D. Maria da Conceição Cyrne**  
**71 ANOS**

**(...) Tratado carinhosamente por Xô Zé, sente uma grande receptividade e afirma que há uma permuta constante de compreensão e ternura.(...)**

A aproximação da reforma inquietou-a, mas um artigo de jornal mudou o curso da sua vida. Ao saber que a Igreja Paroquial de Oeiras possuía um acervo documental muito vasto, mas não organizado, Maria da Conceição sentiu estar perante a sua missão.

Apesar de não estar familiarizada com as técnicas arquivistas, falou com o Sr. Prior, prometendo todo o seu respeito pelo que iria encontrar. Confiante na sua intuição, começou por separar os documentos que, relativos à Paróquia e às Confrarias, datam do século XVI ao presente. Passados quase 10 anos de trabalho, vai ser inaugurado o arquivo e publicado o seu inventário, já em Novembro. O seu próximo passo será um estudo aprofundado sobre as Confrarias, temática que sempre a fascinou. Independentemente da área de actuação, o voluntariado é, para si, um acto de dedicação, devendo ser feito, acima de tudo, com muita responsabilidade. Envelhecer, sim, mas com dignidade.

## JOSÉ ANTÓNIO CUNHA

### “As pessoas estão sempre a precisar de nós”

Por Teresa M.Flores Fotos Artur Henriques

Desde muito jovem que José António Cunha sabe dar valor ao tempo e aprendeu a conjugar os seus diversos momentos com a mestria e a determinação, que só a crença profunda em tudo o que faz pode explicar. Com uma boa dose de espírito de sacrifício e movido pela vontade de ajudar os mais necessitados, este bancário, de 64 anos, hoje director-geral do Banco Espírito Santo, para além do trabalho e da família, dedica uma parte dos seus dias a trabalho voluntário na Conferência Masculina de Nossa Senhora das Graças, em Algés, uma actividade que mantém há 43 anos.



José António Cunha fala-nos com orgulho desta "sua casa", que hoje gere quatro lares de idosos, em Algés e Queijas, sobretudo destinados a acolher os idosos mais pobres. Um desafio certamente difícil mas, talvez por isso mesmo, José António Cunha, homem que não gosta de cruzar os braços, o considere um desafio à sua medida e muito mais do que uma maneira de passar o tempo.

#### Realidade: Como é que iniciou a sua actividade de voluntário?

José António Cunha Em jovem pertencia a uma organização juvenil católica, a Juventude Operária Católica, aqui em Algés, onde nasci e cresci, e cuja sede foi a certa altura disponibilizada pela Conferência Vicentina de Nossa Senhora das Graças. O seu presidente, o Sr. João Pereira dos Reis, como nos conhecia da paróquia, convidou alguns de nós para integrarmos a conferência, que estava então a dar os primeiros passos.

#### A sua actividade de voluntário tem sido, desde então, sempre nesta instituição. Quais as principais actividades desta conferência?

A Conferência Masculina de Nossa Senhora das Graças está vocacionada para a terceira idade e, dentro desta para as famílias mais carenciadas, pessoas com pensões de reforma muito baixas, a quem a sociedade não consegue dar resposta. Nós começámos com um lar de idosos que ainda funciona aqui na sede -o Lar de S. Vicente de Paulo - e que inicialmente albergava vinte utentes. Hoje temos aqui trinta pessoas mas chegaram a estar cá cinquenta e quatro. A necessidade de dar resposta a estas situações levou-nos a construir mais dois lares em Queijas, onde temos uma vivenda para dez pessoas, a Casa de Nossa Senhora das Graças, e a Casa de São Miguel, para nove pessoas.

#### O que faz aqui acaba por ser uma actividade de gestão?

Sim, juntamente com mais onze outros membros que integram a conferência. Mas não só, nós fazemos um pouco de tudo, desde lavar doentes, dar de comer a quem já não o consegue fazer por si próprio, ir buscar ou levar pessoas ao hospital e, claro, gerir a instituição. A vocação de um vicentino é fazer tudo o que sabe e pode. Temos, por exemplo, um dos nossos membros que é diácono e, por isso, é ele que tem a seu cargo toda a parte religiosa.

#### Sendo um homem ligado à banca, lidar com os dinheiros é a sua especialidade?

Só quando fui vice-presidente é que lidei mais de perto com os dinheiros, agora, normalmente é o tesoureiro que o faz. Todo o trabalho de gestão é feito por todos nós em conjunto. Esta instituição vive de donativos e nós temos de bater a todas as portas, aos amigos, às instituições, às empresas. Só assim é que se consegue fazer alguma coisa. E preciso agarrarmo-nos de alma e coração, com unhas e dentes, para conseguir que sentimos ser necessário para a instituição. Só assim, com muita vontade e coragem, é que se consegue lá chegar. E isso faz parte do nosso trabalho, mas é apenas uma das componentes.

#### Quanto tempo dedica ao voluntariado?

É difícil contabilizar. Durante a semana, dedico o tempo disponível depois do trabalho, depende também do que há para fazer. Ao fim-de-semana, estou cá todos os sábados ou domingos das 6 h da manhã à 1 h da tarde. É importante o facto de sermos doze pessoas activas nesta actividade, o que facilita as coisas.

#### E a família, não se queixa?

Queixa-se, sim, mas também compreende. E este tipo de voluntariado não pode ser sazonal, tem de ser um compromisso, tem de haver responsabilidade. Existem outras instituições de voluntários em que as pessoas podem aparecer de vez em quando, sempre que podem, sazonalmente. Mas aqui tem de ser uma actividade contínua, pois as pessoas estão sempre a precisar de nós. E, claro, a família é um pouco sacrificada.

#### O que o leva a estes "sacrifícios", o que o motiva?

Tudo o que fazemos pelos outros é gratificante. Sentir que se está a ajudar alguém, que se está a contribuir, seja de que forma for, é sempre gratificante. É isso que eu sinto.

**Acredita que hoje o voluntariado é mais necessário do que quando começou há 40**

**anos?**

Sempre foi necessário, tem é hoje características diferentes. Antes o que estava em causa era a miséria social, a extrema pobreza, enquanto nos nossos dias existem novas formas de carência, como a toxicodependência e os acidentados. A vocação de ajudar tem de se adaptar às necessidades de cada tempo. Penso que ainda não atingimos uma situação social em que se possa dizer que o voluntariado não é necessário. Mesmo nos países mais ricos existem situações de muita miséria a que as instituições não dão resposta, o caso dos sem abrigo, por exemplo.

**Têm voluntários suficientes na vossa instituição?**

Temos dificuldade em recrutar novos voluntários e o envelhecimento da instituição é o que mais nos preocupa neste momento.

**Quais as características de um voluntário da vossa instituição, tem de ser uma pessoa religiosa?**

Não, a religião não é uma condição fundamental. Há conferências em Lisboa que integram membros muçulmanos e de outras religiões, mas também agnósticos, etc. O que importa é que a pessoa partilhe e respeite os nossos valores. Nós temos como base um princípio cristão de ajuda ao próximo. É essa disponibilidade e essa vontade de ajudar que caracteriza um voluntário vicentino e que o novo voluntário deve ter.

**Falou-nos sobretudo do recrutamento de jovens voluntários, mas se alguém mais velho, um reformado, por exemplo, desejasse colaborar convosco?**

JAC: Recebê-lo-íamos com todo o gosto. Os reformados são muitas vezes pessoas que deixam o seu trabalho coercivamente e que têm ainda muito para dar à sociedade. Todos os que tiverem vontade de participar em qualquer coisa útil, pré-reformados ou reformados, existem muitas instituições que os podem receber, em todas as actividades.

O voluntariado pode fazer-se em todo o lado. Penso que todas as pessoas com alguma jovialidade devem agarrar estas instituições. Os reformados são pessoas que têm da vida uma imagem muito clara, embora se pense que uma pessoa a partir dos 50 anos é para arrumar na prateleira. São mentalidades que o tempo há-de mudar.

## HISTÓRIAS de Santos

Por Miguel Pais Pinto Fotos Artur Henriques

**Dão-nos ajuda e protecção e, para quem acredite, podem mesmo ser os grandes responsáveis de importantes milagres. A História não desmente e relata muitos feitos realizados por estes «seres», que ainda hoje merecem a atenção de milhões de pessoas. A Real Idade foi conhecer a origem do fenómeno da santidade e as histórias que ilustram a vida de alguns dos mais conhecidos santos.**



Foi com o culto dos mártires, no distante passado século II, que a devoção aos santos nasceu através da celebração do segundo nascimento -o nascimento para o céu -daqueles que tinham morrido pela fé, com a organização de um banquete eucarístico sobre as suas sepulturas. Com a chegada da Idade Média, o culto dos santos conhece um grande incremento, quer a ocidente, quer a oriente. A História conta ainda que, depois do século XVI, os católicos tiveram tendência a considerar a santidade apenas no termo da vida de alguém, restringindo o uso da palavra, e reservando-o apenas ao cristão beatificado ou canonizado pela Igreja, e inscrito no calendário desta. Para o

monsenhor João Gaspar, teólogo do Bispado de Aveiro, um indivíduo para ser considerado santo necessita apenas de duas coisas: "Ter sido uma pessoa de fé exemplar e ter a sua vida sustentada por uma biografia, que tanto pode ser escrita como viver na memória dos seus contemporâneos."

### AS IMAGENS DOS SANTOS

As imagens dos santos da Igreja Católica têm a sua origem genérica nos retratos dos mártires cristãos, que eram habitualmente colocados ao lado dos seus restos mortais nas catacumbas, nos primórdios do cristianismo.

Originalmente, as imagens eram retratos realistas dos santos, pintados e venerados por aqueles que os tinham conhecido. Com o passar do tempo, o número dos santos aumentou drasticamente, obrigando os artistas a recorrer à imaginação para retratar personalidades que tinham vivido há muito tempo.

Porque era fundamental individualizar as figuras para que se tomassem inconfundíveis entre elas, optou-se por lhes inscrever o nome na auréola e acrescentar uma legenda explicativa na base da imagem, onde vinha referido o nome do santo - a filacteria. Mas como a maioria dos fiéis era analfabeta, houve ainda necessidade de recorrer a símbolos distintivos.

Foi assim que os santos surgiram, por um lado, com determinadas características e, por outro, com um conjunto de atributos próprios. O seu aspecto físico e a indumentária tradicional são os elementos que integram as características de cada um. Os atributos, os elementos de ordem que são acrescentados à imagem e que têm a ver com a personalidade, condição, profissão ou martírio, completam as características que os distinguem e individualizam. Como exemplo, a víbora, atributo de S. Paulo que, ao desembarcar em Malta, conseguiu sobreviver a uma mordedura. Já Stª Marta tem na vassoura o seu atributo, uma vez que é a padroeira das donas de casa. Para Santo Agostinho, uma flecha inflamada atravessando o coração, dado ao maior doutor da Igreja, enquanto S. Martinho, padroeiro dos alcoólicos, tem por atributo um barril de vinho, que se enche miraculosamente.

### OS SANTOS PADROEIROS DE PORTUGAL

Nascido em Roma no seio de uma família senatorial, Santo Amaro foi entregue aos cuidados de S. Bento quando tinha apenas 12 anos. A sua devoção e cumprimento dos ideais monásticos, levaram-no rapidamente a modelo para outros religiosos. Ficou ainda conhecido por salvar S. Plácido de um afogamento em circunstâncias miraculosas. Sucessor espiritual de S. Bento, é-lhe ainda atribuída a implantação do Instituto Beneditino nas Gálias, famoso pelo ensino e erudição dos seus monges.

Era St. António cónego no Mosteiro de St.º Agostinho, em Coimbra, onde estudara Teologia, quando as relíquias dos santos mártires de Marrocos aí foram veneradas com muita piedade. Este acontecimento acendeu em St.º António um desejo tão inflamado de dar a sua vida por Cristo, que pediu o ingresso na Ordem de S. Francisco e rumou para o Norte de África. Lá chegado, adoeceu e teve de voltar para o Reino, mas os ventos levaram o barco para a Sicília. S. Francisco tinha convocado uma reunião e quando lhe foi dada a palavra a todos encantou. A partir desse dia, tomou-se um pregador de grande eficiência contra os cátaros do Norte da Itália e Albaneses do Sul de França, graças ao seu saber da Sagrada Escritura, que lhe valeu o título de "Martelo dos Hereges". Morreu no dia

13 de Junho de 1245, aos 36 anos, em Pádua, e foi canonizado no ano seguinte, tendo sido o homem que mais rapidamente foi canonizado pela Igreja.

A partir do século XII espalhou-se pela Europa Ocidental a crença de que a Mãe de Jesus tinha vindo ao mundo isenta de pecado, mesmo do pecado original. Já St.<sup>o</sup> Agostinho, com muita sabedoria, escrevia: "Por uma mulher veio a morte, por uma mulher veio a vida; Eva corrompida, seguiu o sedutor; Maria, íntegra, deu à luz o Salvador." Portugal teve sempre grande devoção à Imaculada Conceição. Com muita solenidade, as cortes de D. João IV declararam Nossa Senhora da Conceição Defensora e Protectora da Pátria e foi cunhada moeda em sua honra. Braga erigiu-lhe o Santuário do Sameiro. 8 de Dezembro é o seu dia no calendário.

Nascido numa família de guerreiros, S. Francisco Xavier preferiu a carreira das letras. Sendo professor de Filosofia em Paris, conheceu St.<sup>o</sup> Inácio Loyola, que o levou a ponderar sobre a brevidade das glórias deste mundo. Entra na Companhia de Jesus e recebe com alegria a missão das Índias portuguesas, a pedido de D. João III de Portugal. Após 13 meses de viagem por mar, onde curou os marinheiros da peste, chega a Goa. Foi missionário durante 10 anos da Índia até ao Japão, semeando a palavra no coração de milhares de gentios. O seu grande desgosto foi morrer na China, longe da pátria, no dia 3 de Dezembro de 1552.

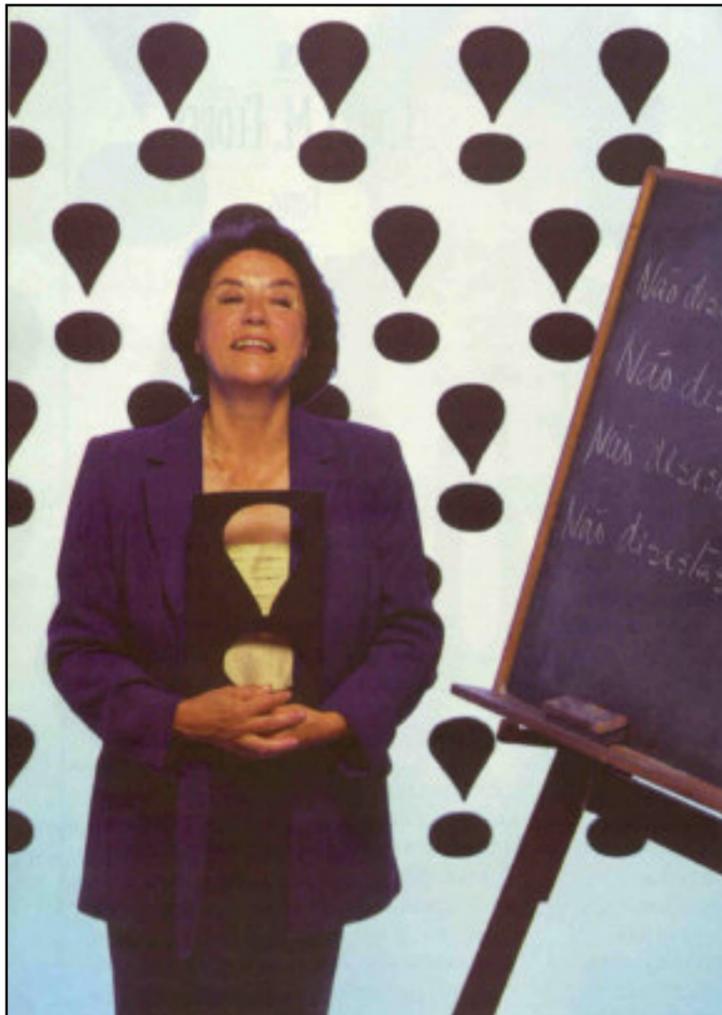
O seu corpo foi trasladado para Goa e ainda hoje é venerado por cristãos e hindus. Foi proclamado o padroeiro de todas as missões do Oriente e da obra da propagação da Fé. A rainha Santa Isabel foi uma mulher cuja bondade ficou gravada na memória do povo que, no dia 4 de Julho de 1336, chorou a sua morte com grande devoção e saudade. Para além do milagre da transformação do pão em rosas, a Rainha Santa ainda criou e educou, como se fossem seus, os filhos bastardos do muito infiel D. Dinis. O seu corpo está incorrupto no Convento de St.<sup>a</sup> Clara, em Coimbra.

## Ângela Leite

### «Não sei viver sem paixão»

Por Teresa M. Flores Fotos Artur Henriques

Marcámos encontro numa calorenta tarde de Setembro, algures em Lisboa. Ao contrário dos meus mais recônditos receios, sermos desconhecidas não foi um entrave à comunicação. Eu ainda não o sabia, mas tratava-se de um encontro com Ângela Leite, uma mulher resoluta, de espírito vivo e extremamente comunicativa. A tarde foi, por isso, de animada conversa, cheia da paixão com que Angela condimenta todas as coisas da sua vida.



Define-se como uma pessoa «inquieta, sempre à procura, sempre curiosa», curiosidade que lhe marca o olhar e lhe define os gestos e toda a sua forma de estar. Talvez por isso tenha estudado Filosofia e durante anos, como professora do ensino secundário, ateou o «moscardo» que há em todos os jovens e ajudou-os a questionar as evidências do mundo.

Hoje, Ângela, reformada do ensino desde 1997, encara a reforma simplesmente como mais uma fase da sua vida. Para ela «o fundamental é viver o presente. O passado é importante para termos referências, sabermos quem somos, de onde viemos». Diz ter vivido muito bem com a sua profissão pois só consegue fazer aquilo em que acredita e, com a chegada da reforma, não guarda nem ressentimentos -já que não considera ter-se livrado de um peso, nem saudosismos inúteis. Vive tranquila. «Eu sempre tive inúmeros interesses.

O que tenho observado nas pessoas da minha geração é que viveram em função de um único objectivo, a carreira profissional, e quando ela chega ao fim fica um enorme vazio, o que os leva, por vezes, a permanecer na profissão até aos 70 anos, por pânico, porque nunca foram polivalentes, nunca construíram outros interesses». Ângela Leite está certa de que esta atitude positiva e firme constrói-se com força de vontade. «A morte está-nos prometida desde o início, é uma inevitabilidade. A vida é uma prenda, é uma dádiva que não devemos desperdiçar. Tenho a certeza que o facto de pensar assim ajuda-me a manter o equilíbrio. Aliás, está provado que nós podemos alterar muito das nossas vidas a partir da mente». Mas, insiste, «para isso é preciso ter vontade».

#### INFÂNCIA ATRIBULADA

Nasceu em Vouzela «por acaso», há 64 anos, filha de dois professores primários da região do Douro, a mãe, e de Aveiro, o pai. Ambos se encontravam destacados nessa vila do norte e viriam a encontrar-se por se terem hospedado no mesmo Hotel. Conheceram-se, amaram-se e casaram, nasceu Ângela Maria e o irmão, mas a família não mais regressaria a Vouzela. Desde essa altura a infância de Ângela será marcada pela morte prematura da mãe e, no início da adolescência, pela prolongada ausência do pai que rumara a Moçambique para aí ocupar o lugar de inspector primário.

Ângela andou «de tia em tia, entre as terras do Douro e Aveiro, e de escola em escola»; um percurso instável que fazia temer pelo futuro da jovem Ângela, mitigado, porém, pela relação epistolar que manteve durante todos aqueles anos com o seu pai. «Era um homem excepcional, um homem moderno, muito culto, que achava que as mulheres deveriam ter cultura e independência económica. Ele nunca me orientou para as funções doméstica e procriadora. Era um republicano e um homem de esquerda». Com ele Ângela tinha em comum o amor pela Liberdade, embora afirme nunca ter sido «de esquerda»: «Sou desalinhada mas nunca fui revolucionária. As ditaduras abafam-me, esgotam-me. Prefiro correr o risco das inoperâncias da Democracia do que viver as eficiências da Ditadura, quer de esquerda quer de direita», diz convicta. Certo é que, apesar da ausência dos pais e da sua rebeldia e inconformismo, Ângela nunca chegou a ser uma verdadeira dor de cabeça para as tias, acabando por seguir a área de estudos considerada mais apropriada para raparigas: o magistério primário que termina, sempre com boas classificações, em Aveiro, onde começa por exercer a profissão. No entanto, já amante de Filosofia, nunca



pretendeu abandonar esse seu sonho. «Não desistir dos sonhos» continua a ser uma frase que gosta de repetir.

### SALTAR O MURO

Curiosamente foi por saltar o muro da escola primária onde era professora estagiária que Ângela encontrou o amor da sua vida. Esse desejo de encurtar caminho que lhe revela o sentido prático e essa dose certa de irreverência e originalidade, também atraíram o seu futuro marido, então engenheiro electrotécnico a trabalhar para a companhia dos telefones (os TLP), com escritório mesmo em frente à sua escola e que todos os dias começou a espreitar a jovem a saltar o muro. Forasteiro em Aveiro, sem nenhum amigo em comum com ela, o rapaz viu-se obrigado a dirigir-lhe a palavra, coisa impensável nos tempos que corriam. Claro que Ângela, a princípio, não deu conversa ao jovem engenheiro, mas perante a sua insistência as palavras começaram a ser cada vez mais longas, os passeios cada vez mais demorados. Nove meses depois casaram e Ângela, com 22 anos, mudou, mais uma vez, de vida e de cidade e veio para Oeiras, onde vive ainda hoje, sempre procurando perseguir, com coragem, a felicidade bem terrena que acredita ser um dever.

Já com filhos, a professora primária reputada consegue ainda increver-se na Faculdade de Letras de Lisboa, em Filosofia. O marido nunca se opôs aos seus projectos: «o meu marido sempre me admirou, amou-me muito, e morreu apaixonado por mim» -Ângela é viúva há 6 anos -«Mas também era impossível sustentar-me. Se eu tivesse pensado fazer qualquer coisa e ele me impedisse teria sido o fim do nosso casamento. »

Com carro e carta de condução, Ângela Leite era uma mulher independente, sintonizada com o grito de afirmação das mulheres do seu tempo, que se fazia ouvir nos meios universitários onde acabava de ingressar, naqueles «quentes» anos 60. «Era tudo muito empolgante. Foi a época da revolução sexual, da discussão dos valores e das ideias políticas. Embora também com os excessos inevitáveis destes momentos! Mas eu sempre ansiei pela democracia». No entanto, antes do 25 de Abril, a sua participação política manteve-se discreta e fora de filiações partidárias. A participação mais activa surge nos primeiros anos depois do 25 de Abril. Nessa época, recorda Ângela, «era uma impossibilidade não tomar partido». E saiu à rua, para as manifestações.

### POLÍTICA E COPOS DE PLÁSTICO

Os detalhes são importantes para esta mulher como o demonstra a história de que mais se orgulha: a sua ida ao Forte de Caxias. Estávamos a poucos dias depois da Revolução dos Cravos, quando a vitória ainda não era uma certeza e, a qualquer momento, podia acontecer um volte-face. Ângela dirigiu-se com uma amiga ao Forte de Caxias na sua Renault 4 L, perfeitamente identificável, para levar cobertores, sanduíches e garrafas de cerveja aos soldados que agora vigiavam os membros da PIDE que tinham sido presos. Mais ninguém se lembrara daqueles homens que ali estavam ao frio e com fome. Desta história, que no meio da confusão daqueles anos, foi de facto, um acto de coragem, os amigos riem-se, ainda hoje, do pormenor dos copos de plástico que Ângela não se esqueceu de levar para que nenhum soldado bebesse pela mesma garrafa. Era, diz ela a rir, «a sua mania das limpezas, a manifestar-se» e, sem dúvida, mais um dado da sua singularidade.

Ângela tem da política uma ideia de «serviço à Polis», mas diz não ter qualquer apetência pelo poder em si, «o poder não me seduz, a não ser como meio para realizar qualquer coisa», e considera a actividade política desgastante: «nenhum político sobrevive, é sempre uma actividade a curto prazo que os desfaz, apesar de muitas pessoas a viverem como se fosse permanente». Este sentido da justa medida das coisas da vida fê-la estar envolvida na política partidária até hoje. Durante quase um ano ocupou o lugar de Chefe de Divisão da Cultura, Desporto e Turismo da CMO mas quando foi convidada para assumir o lugar de vereadora desse mesmo Pelouro resolveu não aceitar. Talvez também porque a experiência como Chefe de Divisão não foi, como recorda, «afectivamente gratificante».

Hoje, esta mulher atenta ao mundo ocupa-se a cumprir alguns sonhos e a realizar variadíssimos projectos. Em breve publicará um livro de poemas e tem a caminho um Romance. Lê muito, vai a concertos, pratica ginástica, faz parte de inúmeras associações e tem ainda tempo de prestar ajuda voluntária na Santa Casa da Misericórdia e na sua Paróquia. Viajar é outra das suas paixões e mais um meio de conhecer outros povos e culturas e de continuar a contactar com pessoas, porque comunicar é para esta mulher uma maneira natural de estar na vida. E a vida é para Ângela Leite uma viagem apaixonante.

## NEGÓCIOS DEPOIS DOS 50

### UMA AQUARELA DE SABORES BRASILEIROS

#### ... DEPOIS DOS 50

Por Teresa M. Flores Fotos Artur Henriques

Depois de uma carreira como bancário, recomeçou a vida profissional aos 53 anos, abrindo um restaurante. Para o negócio, levou as mãos bem temperadas da sua mulher, responsável pela cozinha. Uma aventura bem sucedida... com sabor a Brasil.

"Temos de ser inovadores, temos de estar constantemente a inovar, ou o visual da casa, ou a introduzir uma pequena novidade no menu."



José Joaquim da Silva Azevedo é, aos 56 anos, um homem satisfeito com a vida e com o restaurante que abriu depois de uma longa carreira na Banca.

Ninguém, nem ele próprio, imaginava que um ex-chefe de secção do Banco Pinto & Sotto Mayor se viesse a colocar na pele de empresário de restauração. "Sou marinheiro de coisas", terá dito, já reformado, ao principal responsável por esta primeira viagem nessa aventura gastronómica. Foi o sobrinho, proprietário de outro restaurante, quem insistiu na ideia, até as portas de um negócio chamado Aquarela do Brasil se abrirem em Paço de Arcos.

O restaurante de comida brasileira é gerido por J. Joaquim Azevedo, em parceria com outro gerente brasileiro.

Uma dupla que se estende à mulher deste bancário reformado, porque é ela quem manda na cozinha. Os dois são, aliás, os únicos portugueses deste projecto; é que nove dos 11 empregados da casa são... brasileiros.

#### "QUALIDADE, HIGIENE E SIMPATIA"

A palavra Brasil e tudo o que se lhe relaciona é, sem dúvida, a receita principal do negócio. Mas não a alma. É que, além dos pratos (doces e salgados e de diversas zonas do Brasil), da música e da decoração nos aguçarem os sentidos na direcção do "país irmão", "há uma fórmula para agarrar o cliente".

Diz quem se fez empresário depois dos 50, que as três máximas - qualidade, higiene e simpatia - imperam no Aquarela do Brasil desde a sua abertura. Porquê? "Combinou-se esta estratégia como forma de fidelizar a clientela."

Para quem nunca tinha estado atrás de um balcão, J. Joaquim Azevedo sabe bem do ofício. Nunca fez publicidade ao seu restaurante e mesmo assim garante um aumento progressivo de clientela, aquilo a que chamamos êxito, pois claro.

E quanto à mais recente "inovação", digamos que as artes também são para aqui chamadas.

Frequentemente, uma "aquarela" de pinceladas entra no espaço do restaurante e espalha

## Negócios à parte

Se ficou entusiasmado(a) com a experiência bem sucedida deste homem de negócios, dê uma olhadela às sugestões que lhe deixamos em seguida. Quem sabe se, aqui não poderá estar o começo da sua aventura empresarial.

**Artesanato** Se é detentor(a) de conhecimento em relação à produção de algum tipo de artesanato, não deixe escapar a oportunidade. Contacte uma rede de lojas para vender os seus produtos e, se as respostas forem positivas, atire-se de cabeça à produção dos mesmos.

**Florista** Se a beleza das flores a sensibiliza, aqui está uma área de negócio que poderá enfrentar. Em casa, ou numa loja, se quiser arriscar mais alto, dê asas à sua imaginação.

**Comida Caseira** Se o paladar da sua cozinha faz sucesso entre a sua família e amigos, e se vive numa zona residencial cheia de jovens, então o negócio pode estar muito perto de si. Faça um mailing para as

caixas de correios dos seus vizinhos com propostas de iguarias de fazer crescer água na boca.

**Crianças** Ser ama de uma criança pode ser um meio de juntar o útil ao agradável. Encha a casa de risadas e brincadeiras de meninos e tire, também daí, algum dinheiro extra para usufruir dos prazeres que a vida lhe dá.

**Motorista** Se gosta de viajar, porque não conciliar essa paixão com um emprego de motorista?

**Costura** vida apressada que as pessoas levam, cada vez deixa menos tempo para a execução de pequenas tarefas como mudar um fecho ou coser uma bainha. Olhe bem de frente para este nicho de mercado, pois o negócio que daqui poderá sair, será com certeza muito motivador.

ainda mais cores.

Neste momento, uma exposição de pintura naif do Nordeste brasileiro enfeita as paredes. Por aqui passa também, anualmente, uma mostra de desenho infantil quando se acumulam as "obras de arte" deixadas pelos clientes mais pequenos.

O lado cultural do Aquarela do Brasil segue pelo seu pé porque "as ideias continuam a fervilhar e mais iniciativas se seguirão". "Uma pequena areia no meio de um areal muito grande" de Oeiras. E remata, "se mais alguém se lembrar de levar a cabo outros encontros deste género, julgo que a comunidade só tem a ganhar."

### "O FUTURO É MUITO RISONHO"

Dentro de poucas horas este homem de meia idade, afável e bem disposto, estará a servir clientes e a orientar um serviço que começou há seis anos, no dia 26 de Julho de 1998.

Como esquecer aqueles primeiros dias em que o excesso de trabalho era incompatível com a experiência, ainda nula... "ficava apático no meio de tantos pedidos."

Hoje, a situação dá para rir. A José Joaquim Azevedo basta um olhar geral pela sala para descobrir as necessidades dos clientes na hora do almoço ou jantar.

Afinal, o início deste negócio foi semelhante à previsão que ele próprio faz do futuro: "Muito risonho."

---

**BODAS de OURO**

---

Por Rita Rodrigues

**Se o seu casamento foi um dos dias mais felizes da sua vida, não deixe de voltar a celebrar as promessas de fidelidade e amor eterno 50 anos depois. A ocasião merece pompa e circunstância. No artigo que se segue, Rita Rodrigues aconselha como e onde celebrar as suas bodas de ouro.**

---

A paixão do início, depois transformada em amor ao fim de todos estes anos, dá lugar a sentimentos mais "serenos", como a cumplicidade, a compreensão ou um companheirismo sem igual.

---



Os aniversários de casamento são festejados ao longo da vida de um casal. A troca de presentes, um almoço ou um jantar à luz das velas, uma ida ao cinema ou ao teatro e um fim de semana romântico podem, e são muitas vezes, a forma encontrada para lembrar ao outro a importância que este ainda assume na sua vida.

A paixão do início, depois transformada em amor ao fim de todos estes anos, dá lugar a sentimentos mais "serenos", como a cumplicidade, a compreensão ou um companheirismo sem igual. Os filhos nascem, crescem e também eles, um dia, escolhem o seu rumo. Depois vêm os netos, com os quais se cometem todos os exageros e se estragam com mimos: são eles quem dão um novo sentido à vida.

Até aos vinte e cinco anos de casados, o casal organiza a festa. Depois dessa data, são normalmente os filhos e familiares que chamam a si tal tarefa. Os católicos precedem o jantar ou almoço por uma missa de acção de graças, em intenção do casal. Durante a mesma, é feita uma renovação do compromisso de fidelidade, para além da troca de uma aliança de ouro, que se junta às anteriormente oferecidas (no dia do casamento e nas bodas de prata).

É também habitual haver, por parte dos filhos e netos, a oferta de uma pequena lembrança: uma salva de ouro, onde se gravam os nomes do casal e a data do seu casamento. No dia da comemoração das suas bodas de ouro, junte-se a todos aqueles que lhe são mais queridos e reviva a felicidade que sentiu há 50 anos atrás. Com um âmbito de festejo mais discreto e limitado, eleja um local a seu gosto onde passar este dia, mais um para lhe ficar para sempre na memória.

## QUINTA DE VALE MOURELOS

Construída no século XVIII, adoptou o seu solar, totalmente reconstruído na sua traça original, ao turismo rural de qualidade.

Num salão polivalente realizam-se banquetes, cocktails, entre outros eventos. Situada na margem Sul do Tejo, este é um local repleto de magia e cor, resultantes de uma imensidão de flores e plantas que decoram os amplos jardins desta quinta.

Contas à parte, e porque um dia não são dias, este é, sem dúvida, um local bonito por excelência e que a Realidade aconselha.

**Quinta de Vale Mourelos**

**Via Rápida da Caparica -Km 2 e 3**

**2825 Monte da Caparica**

**Telefone: 21 295 48 71**

## PÁTEO ALFACINHA

Tipicamente lisboeta, este é um lugar que nos faz lembrar os filmes antigos, cuja participação de adores como Vasco Santana, Beatriz Costa, Ribeirinho ou Laura Alves tanto nos divertiam. Um lugar embelezado pelo colorido dos azulejos, pela autenticidade de um coreto ou pela paz de uma pequenina capela. Uma excelente opção, pouco dispendiosa, no bairro da Ajuda, em Lisboa.

**Páteo Alfacinha**  
**Rua Guarda Jóias, 44**  
**1300 Lisboa**  
**Telefone: 21 364 21 71**

## QUINTA DO TORNEIRO

Esta residência apalaçada do século XVIII situa-se perto da auto-estrada de Cascais, servida pela portagem de Oeiras-Porto Salvo, a 15 minutos de Lisboa. Rodeada de bosques e jardins, em ambiente bucólico, o seu total isolamento permite que os eventos que nela se realizam possam durar até de madrugada.

**Quinta do Torneiro**  
**2780-689 Paço de Arcos**  
**Telefone: 21 443 22 76**

## MALEITAS DE INVERNO

Por Maria João Pisco Fotos Artur Henriques

**Atchim! Espirros, tosse, febre. Se sente algum destes sintomas, pode estar engripado. Isso mesmo: pode. Mas tome atenção, porque nem sempre estes sinais de alerta representam uma gripe de verdade.**



A gripe, por definição, é uma doença respiratória causada pelo vírus influenza. Outros tipos de vírus, e até mesmo bactérias, podem provocar outros problemas, como constipações, rinite ou pneumonia. Há três tipos de vírus influenza, classificados como A, B e C, e cada um deles produz variantes, que podem surgir a partir da modificação de algumas substâncias existentes nas proteínas do vírus. Os organismos do tipo A sofrem mutações a cada dois ou três anos, enquanto os do tipo B modificam-se num período que varia entre cinco e seis anos. O influenza C é o único tipo que não oferece grandes danos à saúde humana.

O risco de uma gripe trazer complicações aumenta com a idade, tudo devido à debilitação crescente dos mecanismos de defesa. Por isso, uma pessoa adulta saudável tem mais resistências do que uma pessoa com mais de 60 anos. A melhor maneira de evitar a gripe é a vacinação. Ela é preconizada pela Organização Mundial da Saúde e tem uma eficácia de 70 a 80%. Pessoas que apanham gripe depois de vacinadas não desenvolvem a doença com muita intensidade. A vacinação contra o vírus da gripe é recomendada a toda a gente, com especial incidência para as pessoas idosas e outras mais debilitadas fisicamente, ou conforme recomendação médica. Contudo, antes de tomar a vacina, deve consultar um médico, pois podem existir contra-indicações.

Apesar de existirem gripes e constipações todo o ano, recomenda-se que a vacinação seja feita em períodos de maior circulação do vírus da gripe, que é no Outono e Inverno.

Nesta altura os vírus têm as condições ideais para se reproduzir e contaminar as pessoas. Com a vacinação, os internamentos por complicações da gripe são muito menos frequentes. Por vezes, a vacinação pode trazer nos dias posteriores sintomas que se assemelham a uma gripe. Tudo não passa de uma reacção à vacina, e possíveis gripes que possam atacar serão, sempre, e sem dúvida, de menor intensidade, até mesmo sem febre ou perda de apetite.

Também se pode sentir alguma vermelhidão e dor no local da vacina, sintomas percebidos por uma pequena percentagem de vacinados.

Pessoas com doenças respiratórias, cardíacas ou idosas podem sofrer complicações com o desenvolvimento da gripe, contraindo outras doenças, como a pneumonia. É comum acontecer o aumento de casos de pneumonia, em pessoas com mais de 60 anos, em períodos de epidemia de gripe. A pneumonia é uma das complicações da gripe e os seus sintomas nem sempre causam dores no tórax ou tosse com expectoração, como a pneumonia bacteriana, mas provocam cansaço e falta de ar.

Mesmo em idosos que façam a vacina da gripe, a resposta do sistema imunitário é menor. Uma pessoa idosa é mais susceptível a problemas como bronquite, asma, outros do foro respiratório e insuficiências cardíacas.

### Curiosidades

~ **O vírus influenza mede cerca de 100 bilionésimos de metro.** 70 a 95% dos indivíduos vacinados apresentam níveis protectores de anticorpos contra o vírus da gripe. Registaram-se já algumas epidemias graves de gripe, como a Espanhola (1918), a Asiática (1957) e a de Hong-Kong (1968), que provocaram uma elevada taxa de mortalidade.

~ **A constipação é diferente da gripe.** Apesar do fácil tratamento de uma constipação, por vezes pode agravar-se e termos situações mais graves. Sendo ambas doenças respiratórias, a gripe atinge as vias inferiores (os pulmões, normalmente) e as constipações as superiores (nariz e garganta, principalmente).

~ **Os sintomas da gripe,** além de serem diferentes, são mais intensos e duram mais tempo do que os de uma constipação. Alguns sintomas da gripe são: febre, dor de cabeça, dores musculares, cansaço, mal-estar e prostração, tosse, etc.

~ **Pessoas com constipação podem ter:** obstrução nasal, espirros, garganta irritada, etc.

A gripe dura de 5 a 7 dias e não mais do que isso. Quando ela se prolonga, é porque alguma doença se instalou, aproveitando-se da fragilidade do organismo.

~ **o diagnóstico da gripe e da constipação** é feito pela identificação dos sintomas. O mais importante é saber identificar outras doenças que podem ser desenvolvidas por causa dos danos que a gripe causa no organismo. A pneumonia é a mais importante delas.

~ **Não se deve subestimar a gripe e as constipações.** Períodos de febre prolongados devem ser informados ao médico.

~ **Não existem remédios específicos para a gripe**, apenas os sintomas da gripe podem ser tratados (analgésicos, para as dores no corpo, antipiréticos, para a febre, etc.). A cura é feita pelo organismo, que produz anticorpos e elimina o vírus por conta própria. Apesar disso, há que ter alguns cuidados: repouse bastante, durma bem, beba bastantes líquidos para hidratar o organismo (água, chá, leite), use sempre lenços de papel (não de pano), lave as mãos depois de assoar o nariz e faça uma alimentação cuidada. Evite as bebidas frias e, caso seja fumador, deixe de o fazer, ou evite o contacto com fumadores.

~ **Não faça auto-medicação.** A prática da auto-medicação contra a gripe é um problema grave, por uso indevido de certos fármacos.

~ **Os remédios para a tosse não devem ser usados indiscriminadamente**, pois além desses medicamentos poderem provocar efeitos colaterais, a tosse é um mecanismo de defesa do organismo.

~ **O maior erro que pode ser cometido no tratamento da gripe é a ingestão de antibióticos.** A gripe é uma infecção viral e o antibiótico somente combate infecções bacterianas. Esse tipo de medicação não surte nenhum efeito positivo contra a gripe, mas pode dificultar o diagnóstico de alguma infecção bacteriana que apareça após o episódio da gripe.

~ **A melhor maneira de se evitar a gripe é a vacinação.** A vitamina C, como acreditam alguns, não é um consenso entre os médicos como medida preventiva. Outras receitas caseiras contra a gripe somente aliviam os sintomas, mas não são capazes de curá-la.

~ **O importante, perante uma situação de gripe, é não subestimar a doença.** Ela pode ser curada com facilidade se as recomendações forem seguidas. Caso contrário, ela pode trazer consequências graves. Crianças e idosos estão mais vulneráveis à gripe, por isso é necessário zelar mais atentamente pela sua saúde.

## TUDO SOBRE A DOENÇA DE ALZHEIMER

Por Maria João Pisco\* Fotos Artur Henriques

**Geralmente associada à perda de memória e de capacidades intelectuais, a doença de Alzheimer pode ainda conduzir a outros problemas. Já de seguida, conheça o mundo dos sintomas e das consequências que esta patologia comporta.**

### AS CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS DA DOENÇA DE ALZHEIMER

#### Perda de memória

A perda de memória pode ter consequências na vida diária, de muitas maneiras, conduzindo a problemas de comunicação, riscos de segurança e problemas de comportamento.

#### Comunicação

As pessoas com a doença de Alzheimer têm dificuldades na emissão e na compreensão da linguagem, o que, por sua vez, leva a outros problemas. Muitos pacientes também perdem a faculdade de ler e a capacidade de interpretar sinais.

#### Mudança de personalidade

As pessoas com a doença de Alzheimer podem comportar-se totalmente sem carácter. Uma pessoa que tenha sido sempre calma, educada e afável pode comportar-se de uma forma agressiva e doentia.

A doença de Alzheimer é uma doença degenerativa que destrói células do cérebro lenta e progressivamente. O seu nome vem de Aloïs Alzheimer um psiquiatra e neuropatologista alemão que, em 1906, foi o primeiro a descrever os sintomas assim como os efeitos neuropatológicos da doença de Alzheimer. A doença afecta a memória e o funcionamento mental (por exemplo, o pensamento e a fala, etc.), mas pode também conduzir a outros problemas, tais como confusão, mudanças de humor e desorientação no tempo e no espaço.

Inicialmente, os sintomas, tais como dificuldades de memória e perda de capacidades intelectuais, podem ser tão subtis, que passam despercebidos, tanto pela pessoa em causa como pela família e pelos amigos. No entanto, à medida que a doença progride, os sintomas tornam-se cada vez mais notórios e começam a interferir com o trabalho de rotina e com as actividades sociais. A doença de Alzheimer não é infecciosa nem contagiosa. É uma doença terminal, que causa uma deterioração geral da saúde.

Contudo, a causa de morte mais frequente é a pneumonia, porque, à medida que a doença progride, o sistema imunológico deteriora-se, e surge perda de peso, que aumenta o risco de infecções da garganta e dos pulmões.

### QUEM PODERÁ VIR A SER AFECTADO?

Com base na comparação de grandes grupos de pessoas com a doença de Alzheimer com outras que não foram afectadas, os investigadores sugerem que existem alguns factores de risco.

Isto significa que algumas pessoas são mais propensas à doença do que outras. No entanto, é improvável que a doença possa ser originada por uma única causa. É mais provável que seja uma combinação de factores a conduzir ao seu desencadeamento, com destaque para factores particulares, que diferem de pessoa para pessoa.

#### IDADE

Cerca de uma pessoa entre vinte, acima dos 65 anos de idade, e menos de uma pessoa entre mil, com menos de 65 anos, tem a doença de Alzheimer. No entanto, importa notar que, apesar das pessoas tenderem a ficar esquecidas com o passar do tempo, a maioria das pessoas com mais de 80 anos permanece mentalmente lúcida.

Isto significa que, apesar de com a idade, a probabilidade de se ter a doença de Alzheimer aumentar, não é a idade avançada, por si, que provoca a doença. Contudo, provas recentes sugerem que problemas relacionados com a idade, tais como a arteriosclerose, podem ser contributos importantes.

#### SEXO

Alguns estudos têm sugerido que a doença afecta mais as mulheres do que os homens. No entanto, isto pode induzir em erro, porque as mulheres vivem mais tempo do que os homens. Isto significa que se os homens vivessem tanto tempo como as mulheres, e não morressem de outras doenças, o número afectado pela doença de Alzheimer seria sensivelmente igual ao das mulheres.

### FACTORES GENÉTICOS/HEREDITARIEDADE

Para um número extremamente limitado de famílias, a doença de Alzheimer é uma disfunção genética. Os membros dessas famílias herdaram de um dos pais a parte do DNA (a configuração genética) que provoca a doença. Em média, metade das crianças de um pai afectado vai desenvolver a doença. Para os membros dessas famílias que desenvolvem a doença de Alzheimer, a idade de incidência costuma ser relativamente baixa, normalmente entre os 35 e os 60. A incidência é razoavelmente constante dentro da família.

#### TRAUMATISMOS CRANIANOS

São comuns as mudanças bruscas e frequentes de humor.

### Comportamento

Um sintoma comum da doença de Alzheimer é a deambulação, tanto de dia como de noite. Existe um número de possíveis razões para este facto, mas devido a problemas de comunicação, é muitas vezes impossível descobrir quais são. Outros sintomas que afectam o comportamento são: a incontinência, o comportamento agressivo e desorientação no tempo e no espaço.

### Mudanças físicas

A perda de peso pode ocorrer mesmo quando se mantém a ingestão da quantidade usual de alimentos. Também pode acontecer por se esquecerem de mastigar ou de engolir, em particular nos últimos estádios da doença. Uma outra consequência da doença de Alzheimer é a redução da massa muscular e, uma vez acamados, surge o problema das escaras de decúbito. À medida que as pessoas envelhecem, a sua vulnerabilidade para infecções aumenta. Em consequência disso, muitas pessoas com a doença de Alzheimer morrem com pneumonia.

Tem sido referido que uma pessoa que tenha sofrido um traumatismo craniano severo corre o risco de desenvolver a doença de Alzheimer. O risco torna-se maior se, na altura da lesão, a pessoa tiver mais de 50 anos, tiver um gene específico e tiver perdido os sentidos logo após o acidente.

## DIAGNÓSTICO DA DOENÇA DE ALZHEIMER

A causa real da doença permanece desconhecida. Não existe um único teste que determine se alguém tem a doença de Alzheimer. É diagnosticada, preferencialmente, através de um processo de eliminação, assim como através de um exame minucioso do estado físico e mental da pessoa, em vez da detecção de uma prova da doença.

Normalmente, solicita-se ao cuidador ou familiar que providencie informação sobre o comportamento da pessoa, como, por exemplo, dificuldades em vestir-se, lavar-se, lidar com as finanças, cumprir compromissos, viajar sozinho, desembaraçar-se no emprego e usar electrodomésticos. Procede-se a uma avaliação neuropsicológica. Isto implica que se descubram possíveis problemas com a memória, linguagem, planificação e atenção. Utiliza-se, frequentemente, um teste simples denominado de Mini-Avaliação do Estado Mental (Mini-Mental State Examination). Pede-se à pessoa que responda a perguntas do género: Que dia é hoje? Em que cidade é que estamos? Como é que se chama isto? (mostra-se um relógio). Outra parte do teste é para seguir uma série de instruções.

Pode-se efectuar um conjunto de testes (por exemplo, análises de sangue e urina), de forma a pôr de parte a possibilidade de existirem outras doenças que possam explicar a síndrome de Alzheimer, ou doenças que possam agravar um caso já existente de doença de Alzheimer. Para além disto, existem alguns métodos de visualização do cérebro que têm vindo a ser desenvolvidos, e que produzem imagens do cérebro vivo, revelando assim possíveis diferenças entre os cérebros das pessoas com a doença de Alzheimer e os dos indivíduos não afectados.

## EXISTE ALGUM TRATAMENTO PARA A DOENÇA DE ALZHEIMER ?

Por enquanto, não existe tratamento preventivo ou curativo para a doença de Alzheimer. Existe uma série de medicamentos que ajudam a aliviar alguns sintomas, tais como a agitação, ansiedade, depressão, alucinações, confusão e insónia. Infelizmente, estes medicamentos são apenas eficazes para um número limitado de doentes, apenas por um breve período de tempo e podem causar efeitos secundários indesejados. Por isso, aconselha-se geralmente a evitar a medicação, a menos que seja realmente necessária.

Descobriu-se que os doentes que têm a doença de Alzheimer têm níveis reduzidos de acetilcolina -um neuro-transmissor (substância química responsável pela transmissão de mensagens de uma célula para outra) que intervém nos processos da memória.

\*Farmacêutica

Para mais informação, pode consultar a página [www.alzheimer-europ.org](http://www.alzheimer-europ.org) na Internet, onde poderá colocar outro tipo de questões e ajuda.

## Sobreviver à Viuvez

Por Ana Moniz\* Fotos Artur Henriques

A dor que a reveste é geralmente vivida numa forma violenta, sobretudo quando nos apanha desprevenidos. Tornarmo-nos viúvos é um processo sofrido e angustiante, que pode mesmo levar ao desespero. No artigo que se segue, a psicóloga Ana Moniz faz um retrato do luto e revela-lhe como o pode atravessar da melhor forma.



Apesar da sua dor ser única e ninguém poder avaliar de facto o que está a sentir, já outras pessoas atravessaram a morte do seu cônjuge e conseguiram superar o luto.

O pesar é uma combinação de muitas emoções e a dor pode parecer insuportável, tal como a sensação de perda, vazio e solidão que o angustia e o leva ao desespero. Tudo isso é normal, porque está a viver uma das situações mais stressantes da sua vida.

Tornar-se viúva/o é um processo profundamente lento e sofrido, que ocupa todas as suas energias.

Quão longo e difícil será o período de luto vai depender do relacionamento com a pessoa que morreu, das circunstâncias da sua morte e do apoio social e familiar do viúvo/a. O período de tempo pode ir de semanas, meses e até anos. Uma coisa é certa: o luto não segue uma programação, mas cede ao longo do tempo.

### O PROCESSO DO LUTO

O processo do luto pode ser dividido em fases caracterizadas por diferentes emoções dominantes: choque, negação, raiva, culpa, tristeza e aceitação. A maior parte das pessoas sente diversas emoções ao mesmo tempo, mas em intensidade diferente, por isso oscila entre uma fase e outra.

#### CHOQUE

Quando a morte ocorre subitamente, é normal ser esta a primeira reacção, mas mesmo quando a morte do ente querido já era esperada, pode existir uma certa incredulidade. A pessoa fica como que anestesiada ou amortecida, parecendo não sentir qualquer emoção. Ao mesmo tempo são comuns sintomas físicos como confusão, esquecimentos frequentes e perda de apetite.

Por vezes, as pessoas à volta interpretam esta atitude como "falta de sensibilidade" ou "indiferença". Tal não corresponde à realidade e esta atitude não costuma durar muito tempo. Os rituais do velório e enterro podem ajudar a materializar e tomar real a morte do ente querido.

#### NEGAÇÃO

A negação pode ocorrer logo após o choque inicial. É como se uma parte delas se recusasse a aceitar que a pessoa morreu, o que as leva a agir como se tudo continuasse na mesma. Algumas pessoas tentam "superar" a perda negando a dor e o sofrimento. Vários estudos mostram que essas emoções não desaparecem assim, podendo permanecer de uma maneira irreconhecível e por vezes destrutiva.

#### RAIVA

A raiva pode ser dirigida ao falecido ou a outros que estiveram de algum modo envolvidos na sua morte. Pode ser um sentimento difuso ou um surto de raiva irracional. A sua

### Para ajudar um amigo ou familiar enlutado

Muitos de nós, ao estarmos próximos de uma pessoa que acabou de sofrer uma perda, sentimo-nos estranhos e não sabemos o que dizer ou fazer, pois receamos provocar -lhe ainda mais dor e sofrimento.

Sugerimos-lhe algumas atitudes a tomar para o encaminhar para ajudar o seu amigo ou familiar enlutado.

- **A sua presença é importante**, mostre interesse, atenção e disponibilidade, mas não imponha opiniões nem tenha expectativas rígidas em relação à atitude "correcta" da pessoa enlutada.

- **Seja um bom ouvinte** e evite dizer frases cliché como "Foi a vontade de Deus", ou "Pelo menos já não está a sofrer". Se não lhe ocorrer nada para dizer opte pelo silêncio ou partilhe esses pensamentos: "Não sei o que dizer nesta situação, só queria que soubesses que estou contigo para o que precisares."

- **Não diga que sabe** como a outra pessoa se está a sentir mas partilhe os seus sentimentos, sem ter medo de se comover ou chorar. Esta sua atitude genuína e humana facilita a expressão dos mesmos por parte da pessoa enlutada.

- **Não evite falar do(a) falecido(a)** e não tente evitar que as pessoas enlutadas o façam. Seja um bom ouvinte sem forçar a conversa.

- **Tolere as variações de humor** e até crises de raiva por parte da(s) pessoa(s) enlutada(s). Lembre-se que elas não estão contra si mas contra a perda sofrida.

- Nesta altura muitas tarefas anteriormente consideradas simples como, por exemplo, cozinhar, passar a ferro, guiar, pagar contas, tomam-se penosas e exigentes para a pessoa enlutada. Se tem disponibilidade e quer ajudar **pergunte directamente o que é preciso fazer** e diga qual a sua disponibilidade, podendo até fornecer uma lista por escrito. Mas não se ofereça para coisas que depois não pode cumprir

- **Lembre-se que certas datas são marcantes** e especialmente dolorosas: aniversários de nascimento, de morte, de casamento, feriados e dias festivos. Mantenha o contacto nessas datas, um telefonema a dizer que também se lembrou pode ser reconfortante.

- **Sugira actividades** que possam fazer juntos: caminhar, andar de bicicleta ou outros exercícios podem ser uma boa oportunidade de conversar.

- **Ajude a pessoa** em processo de luto a encontrar novas actividades e amigos.

Por vezes, as pessoas nesta fase podem precisar de algum encorajamento para voltar ao convívio social

- **Esteja atento a sinais de crise** como perda de peso, abuso de substâncias (álcool, medicamentos, drogas), inércia, distúrbios prolongados do sono, que podem ser insónias ou sonolência excessiva, conversas sobre suicídio e descuidos na higiene pessoal. Se notar alguns destes sinais, talvez a pessoa precise de auxílio profissional. Pode ainda sugerir-lhe ajuda, ou falar com um familiar para que seja este a fazê-lo.

- **O luto é um processo que leva mais tempo do que supomos.**

Poderá observar períodos melhores e piores e retrocessos "quando tudo ia tão bem".

Não espere um processo contínuo e linear, pois as oscilações irão ocorrer.

exteriorização ajuda a dissipá-la.

## CULPA

É muito comum existirem sentimentos de culpa e arrependimento "Eu devia ter feito mais", são palavras que perseguem muitas pessoas.

## TRISTEZA

É o sentimento mais inevitável do luto. Depois do choque e da negação terem passado e da raiva se ter esgotado, é natural que se sinta triste, amedrontado e só.

## ACEITAÇÃO

O reconhecimento da perda e a experiência da dor podem libertá-lo da ânsia de voltar ao passado e dar-lhe coragem para seguir em frente, porque aceitar não é esquecer, mas usar as suas memórias e experiências para criar uma nova vida sem a pessoa amada.

## A EXPERIÊNCIA DO LUTO

Há um provérbio chinês que diz: "Não podemos evitar que os pássaros da tristeza voem sobre a nossa cabeça, mas podemos evitar que construam ninhos nos nossos cabelos." Ao longo de todo este processo é importante não resistir à dor e compreender que o pesar é cíclico e por isso os sentimentos e emoções vão e vêm por semanas, meses e muitas vezes anos.

Falar sobre a sua tristeza e partilhar as suas memórias com pessoas próximas podem ajudá-lo. Se estas mudarem de assunto, explique-lhes que lhe faz bem falar.

É importante estabelecer uma rotina adequada, ainda que por vezes se sinta "sem forças para nada", ou sem apetite. Poderá ser conveniente elaborar um plano diário com horários, conteúdo das refeições e actividades a realizar. Intercale as actividades mais exigentes com outras agradáveis e seja persistente no cumprimento de ambas. Se tal lhe parecer impossível, procure a ajuda profissional de um psicólogo ou psiquiatra. Esta ajuda é temporária e pode ser valiosa para o ajudar a atravessar este período.

Prepare-se com antecedência para as datas especiais (aniversários, Natal, etc.). Estas podem reavivar emoções dolorosas, por isso, se possível, combine alguma coisa com familiares ou amigos com os quais se sinta bem.

Diversifique a sua rede de interesses, informe-se na sua paróquia, centro social ou junta de freguesia sobre as actividades disponíveis que podem ser de lazer ou até voluntariado social.

Procure novos conhecimentos, por exemplo entre pessoas que estão ou já passaram por situações idênticas, porque a partilha de experiências pode sempre ajudar.

Segundo a psicóloga Cecília Casali Oliveira, "o luto é uma reconstrução, a pessoa não vai voltar a ser o que era, ela constrói uma nova identidade com novos sonhos. O luto é o caminho para uma nova etapa da vida."

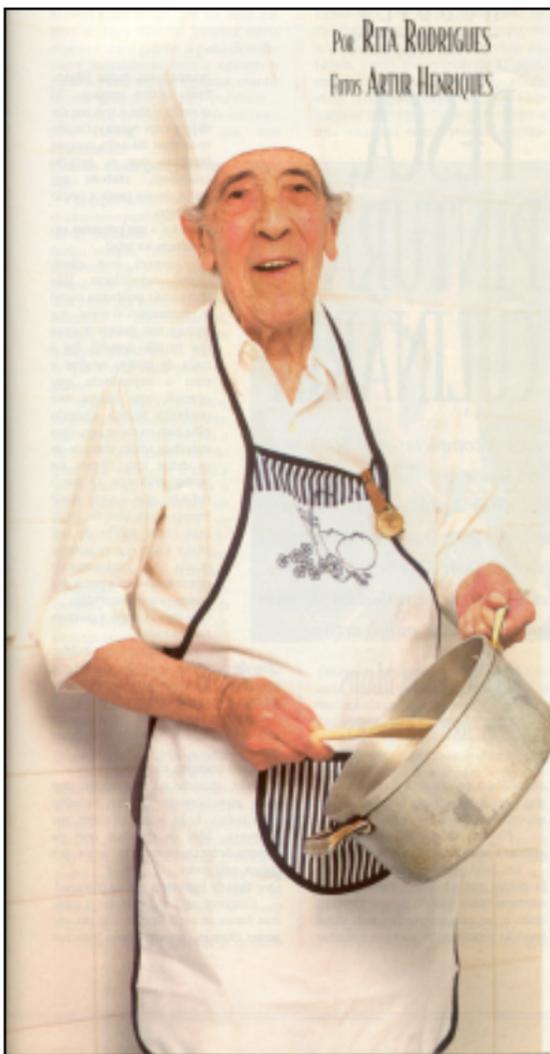
\* Psicóloga



## RECEITAS PARA BEM VIVER

Por Rita Rodrigues Fotos Artur Henriques

Os anos passam e os problemas de saúde vão-se acentuando a um ritmo que, muitas vezes, transcende o nosso controlo. O corpo deixa de ser o que era e teima em não nos obedecer, impondo-nos cada vez mais regras, idas ao médico e tomadas excessivas de medicamentos. Conheça um complemento à medicina tradicional, através do recurso às plantas medicinais e aceite também alguns conselhos práticos que a Realidade lhe propõe.



Nos anos 60, uma forte corrente de opinião a favor do regresso à natureza veio dar origem a movimentos ecológicos e favorecer uma ampla reflexão sobre as relações entre a natureza e a saúde. Mais de 40 anos passaram e o interesse por este movimento não se atenuou, muito pelo contrário: como em tudo na vida, também a medicina sofre constantes alterações, que nem sempre são as melhores. Presa no "turbilhão" do progresso científico e tecnológico, vê a maior parte dos seus métodos e meios actuais, ligados aos últimos avanços da técnica: tomografia computadorizada, medicina nuclear, ressonância magnética, congelação de embriões, entre outras.

Uma evolução tão vertiginosa tem necessariamente que ter os seus aspectos negativos, daí que não possamos defender incondicionalmente a inovação, ainda que introduzida com as melhores intenções -a cura das doenças e a redução do sofrimento humano. Assim, o regresso às relações ancestrais entre o Homem e a natureza passa a representar uma alternativa credível às técnicas e terapêuticas que, por vezes, se revelem demasiado agressivas.

O recurso às plantas foi o basilar de numerosas terapêuticas utilizadas em muitas medicinas tradicionais africanas, asiáticas e indianas, que permitiram à farmacopeia europeia enriquecer-se de produtos activos, obtidos por extracção e purificação. Medicamentos dos mais eficazes chegaram até nós através dessas práticas tradicionais. Sinta-se na disposição de seguir as recomendações que a Realidade lhe propõe e encare-as, não como uma mera tentativa "para ver se dá resultado", mas sim como um esforço acrescido para prestar à sua saúde toda a atenção que esta merece.

## RECEITAS

### -ANGÚSTIA-

**PLANTA MEDICINAL ACONSELHADA** Papoila

**PREPARADO** 10g de pétalas por cada litro de água.

**INFUSÃO** 10 min. 3 chávenas por dia.

**COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS** Evite situações de stress e conflitos de qualquer natureza. Pratique ioga e relaxamento.

### -ARTERIOSCLEROSE-

**PLANTA MEDICINAL ACONSELHADA** Oliveira

**PREPARADO** 40g de folhas frescas por cada litro de água

**INFUSÃO** 20 min. 2 a 3 chávenas por dia

**COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS** Marcha e natação. Deixe de fumar. Lute contra a obesidade. Evite o stress e o excesso de trabalho.

### -CALVÍCIE -

**PLANTA MEDICINAL ACONSELHADA** Alfazema

**PREPARADO** 50g de flores por cada litro de água

**INFUSÃO:** 10 a 15 min. 4 chávenas por dia

**COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS** -Mantenha os cabelos curtos e limpos. Evite o uso prolongado do mesmo chapéu

### -INSÓNIA-

**PLANTA MEDICINAL ACONSELHADA** Tília

**PREPARADO** 20g de flores por cada litro de água

**INFUSÃO:** 15 min. 1 chávena ao deitar

**COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS** Faça um passeio após as refeições. Não tome café, excitantes e álcool.

### -OSTEOPOROSE-

**PLANTA MEDICINAL ACONSELHADA** Cavalinha

**PREPARADO** 20g de caules num litro de água durante 3 ou 4 horas.

**INFUSÃO:** 10 min. 3 a 4 chávenas por dia

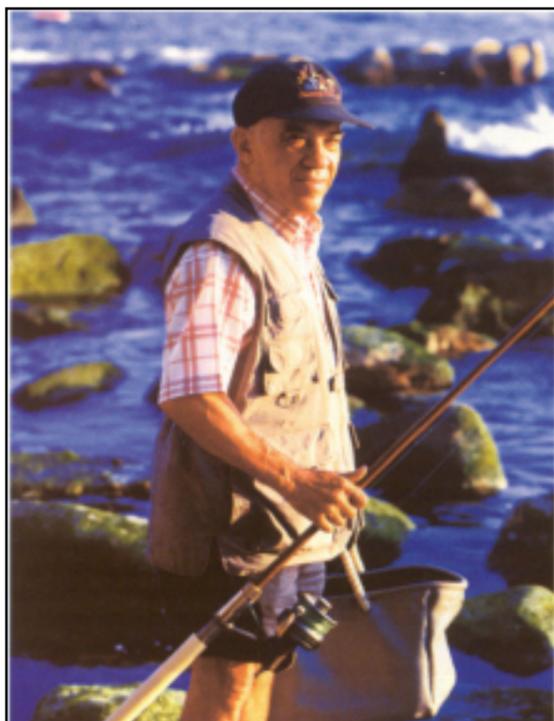
**COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS** Mantenha uma actividade física e desportiva permanente. Faça um regime rico em cálcio, lacticínios e proteínas.

## PESCA, PINTURA & CULINÁRIA

Por M. Filipa Matos Fotos Artur Henriques

**Está quase a completar sete dezenas de vida. Uma idade que lhe tem dado tempo para se dedicar àquilo que lhe dá prazer na vida: a pintura, a pesca e a culinária.**

**Três hobbies bem diferentes, junto dos quais encontrou a possibilidade de viver uma real idade muito activa.**



É conhecido por quase todos os moradores de Paço de Arcos, a sua terra de adopção. Chama-se Sr. Barral e é um autodidacta que, apesar dos seus 69 anos, mantém uma vida activa exemplar.

Não só pinta, como também se dedica à pesca e a um outro hobby que poucos têm o delicioso prazer de conhecer: a culinária. Mas, para além destas ocupações, divide ainda o tempo entre a família e a Associação Paço de Artes.

Nesta última, um espaço dedicado a apoiar e incentivar a actividade dos artistas plásticos de Paço de Arcos, tem funções fixas. As suas mãos são quase mágicas.

Na tela deixa a recordação da vila de Oeiras e de pormenores que muitos habitantes desconhecem. No mar, vai buscar a calma e a paz para viver cada dia aproveitando todos os momentos. Na culinária, junta ainda muita imaginação para descobrir novos sabores.

### Como é que surgiram as "artes" na sua vida?

Quando andava na escola Machado Castro, em Lisboa, tirei um curso de "matraquilhos e bilhar"... é que eu era um bocado "desgarrado". No terceiro ano comecei a faltar às aulas e então pedi ao meu pai para ir estudar à noite e trabalhar durante o dia, mas ele já tinha decidido tudo por mim. Pôs-me a trabalhar na ourivesaria do meu tio e inscreveu-me na António Arroio, para ter aulas à noite. Na escola fiz cinzelaria. Foi a primeira experiência de trabalho manual, ligada às artes.

### Quando é que sentiu um verdadeiro gosto pelo desenho?

Desde sempre. Lembro-me de nessa altura dos cafés, e aí já devia ter perto de uns quinze anos, fazer bonecos a lápis em qualquer folha que encontrasse.

### Na sua vida profissional pode aplicar a apetência para o desenho?

Em 1963, emigrei para a Alemanha. Eu pensei que ia trabalhar num curso de estampas para tecidos, o que também tinha a ver com o desenho, mas afinal isso não aconteceu. Acabei por trabalhar noutra coisa, numa fábrica. Eram outros tempos... Só quando voltei é que me dediquei mais. Agora já faz parte do meu dia-a-dia, cumpro horários, que eu próprio estabeleço, embora em certas alturas perca a noção do tempo.

### Qual foi a sua primeira experiência na tela?

Comecei com óleos. Como autodidacta. Não tinha ideia nenhuma como se misturavam as cores... e a pintura tem muitos truques que eu não aprendi. Foi à custa de muitas asneiras e com a experiência que aprendi, mas nunca tive nenhuma técnica. Quando olho para os meus primeiros trabalhos tenho vontade de os deitar fora. Nunca fui muito saudosista. O único trabalho que guardo desse tempo é um óleo de 1958, uma cópia minha de um pintor inglês que eu gostava muito, curiosamente relacionado com a pesca. Foi o meu primeiro trabalho.

### Que lugar ocupa a pintura na sua vida?

A pintura é um hobby.

Quando se vende qualquer trabalho é para comprar material: guaches, telas, pincéis. Mas custa sempre vender. É como se estivesse a dar alguma coisa muito minha. Os quadros são quase como filhos. ..

### Também costuma comprar?

Não, quando há um amigo que gosta especialmente de um trabalho ofereço-lho. E às vezes também me oferecem. Mas os quadros que eu gostaria de ter são demasiado caros e, dos outros, não gosto.

### Que tipo de materiais usa na pintura?

Comecei com experiências a óleo, mas foram só experiências. Um dia um genro ofereceu-me um estojo Windsor Wilton e comecei a fazer umas "coisas".

Mostrei a um amigo, que me disse que para o meu tipo de pintura devia experimentar o guache. A partir de então cortei radicalmente com a aguarela e passei a pintar sempre a guache, mas há muitas pessoas que não percebem. ..

Agora ando entusiasmado com um novo óleo solúvel, e acho que vou experimentar.

### Quando expôs pela primeira vez?

Já expus cinco vezes individualmente e participei em cerca de 49 colectivas. Isto porque tenho sempre trabalho para apresentar, não sou do tipo de pessoa que pinte para expor,

mas pinto por gosto. Não faço trabalhos encomendados, embora por vezes me peçam qualquer motivo e aí eu pinto.

#### **O que é que mais gosta de pintar?**

Bom, eu não faço retratos, nem naturezas-mortas. Retratos não sei, porque não tenho a técnica, e naturezas-mortas não gosto. São temas que já toda a gente conhece e que toda a gente pinta. Gosto muito de pintar a minha terra de adopção. Guardar o registo do que era e do que é, por isso ando sempre de máquina fotográfica para depois desenhar e pintar. Guardo em telas muitas recordações de edifícios que já desapareceram, por exemplo o restaurante Pombalino, a casa do Zé de Castro, a sapataria do centro de Paço de Arcos.

Espaços tradicionais que com o tempo desapareceram. É quase um arquivo histórico.

#### **O que é que lhe dá inspiração?**

Essa coisa da inspiração é "conversa mole para boi dormir", como dizia um amigo. As pessoas que pintam por gosto, quando o fazem é para se divertirem, ou para, de certa forma, se completarem. Eu não faço da pintura uma prioridade, tenho outras, pessoais. A pintura vejo-a antes como um gosto, um hobby. A tal história de uma pessoa se sentir completa.

Mas a pesca também é o outro passatempo do Sr. Barral. Nascido no Bairro Alto, centro da cidade, cedo foi desafiado por um amigo para se aventurar na pesca.. Ainda a viver em Lisboa, e com pouco mais de 17 anos, cedeu ao desafio, desde então nunca mais conseguiu largar o mar. Hoje conhece os truques todos para chegar a casa com uma valente pescaria e acompanha os movimentos do mar com uma tabela de marés, para saber a melhor altura para pescar.

#### **Quando é que descobriu a pesca?**

Como era grande frequentador do café, um dia conheci um senhor que era pescador. Passava o tempo a desafiar-me. Na altura eu não tinha nada, mas ele dispôs-se a emprestar-me material.

Na primeira vez, curiosamente, vim para Paço de Arcos e gostei muito.

Passado pouco tempo comprei o meu próprio material. Uma cana e um carreto. Desde então tomei-me fiel à pesca. Até hoje!

#### **Por que rios e mares já pescou?**

Já pesquei por todo o País, em água doce, água salgada, em Santo André, Melides, Milfontes, Aveiro, Malhão, andei anos e anos por todo o lado.

Quando deixei de conduzir, passei a ir com os meus colegas, que me levam sempre.

#### **Já participou em concursos?**

Nunca na vida. Nunca quis ser sujeito a condicionalismos, a horários rígidos para pescar, e às batotices desses eventos.

#### **Costuma fazer refeições com o resultado de um bom dia de pesca?**

Não costumo comer o peixe que pesco. São poucas espécies e eu não as aprecio.

Geralmente, é a minha família que o come. Mas fico contente com um bom dia de pesca.

#### **Já vendeu alguma vez uma pescaria?**

Durante uma semana fui todos os dias pescar a Carcavelos para gastar "uma isca" que tinha. Apanhei tanto peixe, que tive de vender onze quilos, porque já não tinha mais espaço para o guardar. Depois castigaram-me, e durante quase um ano não apanhei nada (risos).

#### **Fica triste por perder um dia e não apanhar nada?**

Triste? Claro que não, eu não perco nada, ganho sempre! Inspiro bom ar, não me constipo no Inverno, reflecto sobre a vida e estou com os meus amigos.

Também não me ocupa tempo, porque normalmente é de noite. Pesco mais no Inverno, que é quando o peixe "encosta mais". No Verão o mar está muito limpo e não é bom para a pesca.

Mas ainda há um outro hobby, mais reservado, que poucos conhecem. O Barral, como é conhecido em Paço de Arcos, é um aficionado pela culinária e dedica horas a criar sabores para deleite da família. Na sua biblioteca conta com livros de todos estes passatempos, da pesca, da pintura e da culinária... Lazer que se complementam e que fazem deste "artista" uma referência em Oeiras.

### RECORDAR É VIVER

Por Ana Moniz\* Fotos Artur Henriques

É para os seus munícipes mais velhos que, desde 1996, a CMO organiza o Festival Sénior. A "Realidade" conseguiu o registo de alguns momentos deste evento, que agora aqui publicamos. Porque, como alguém um dia disse, recordar é viver.

#### Memórias do Festival Sénior



Integrado nas Festas do Concelho, que decorrem em Junho, a Câmara Municipal de Oeiras organiza desde 1996 o Festival Sénior, constituído por dois momentos com carácter distinto: o primeiro, realizado habitualmente no Estádio Nacional, conta com a participação de cerca de 500 desportistas idosos em actividades variadas, desde os Jogos Tradicionais (malha, sapo, burro, bilros, petanca), ao Tiro com Arco, aos Percursos de Orientação, passando pelos Ateliers de Step, Danças de Salão, Tai Chi e Chi Kung, acabando com uma sessão de Ginástica, ideal para alongar os músculos dos participantes.

O segundo momento, actualmente realizado em dia e local diferentes, tem abrangido entre 1100 e 1400 idosos, que se juntam num almoço-convívio ao ar livre. Para além do repasto, esta actividade pode incluir a actuação de grupos corais, grupos de dança, ginástica rítmica -em que os protagonistas são os próprios idosos - ou baile com música ao vivo.

Para relembrar esses agradáveis momentos, aqui lhe deixamos alguns dos registos fotográficos dos anos de 1998 e 2000. Quem sabe vai reconhecer-se numa dessas fotos e relembrar os bons momentos que ali passou?



## AS DORES DO AMOR

Por Rita Almeida Dias

Foi no fim desse Verão que a mãe a fez chorar as suas primeiras lágrimas de tristeza. Maria das Dores tinha 16 anos e a autoridade materna, assustada por uma viuvez recente que deixara a descendência dos Silva numa desgraça ainda maior; teimou em enviar a catraia para casa de uns fidalgos no Porto, uma gente afortunada com quinta para os lados de Lamego, onde a cunhada Adosinda, irmã do seu falecido Quim Zé, servia de cada vez que a família por lá se instalava para uma temporada no campo.

Fora até o padre João, que dizia missa nas duas paróquias, quem havia sugerido o emprego. Era próximo da fidalga, e tinha-lhe ouvido, depois da confissão, que lhe fazia falta uma rapariga que ajudasse a sua criada mais velha, impedida pela idade de dar vazão ao serviço de uma casa de família grande. E o padre, ainda tolhido pelos gritos da viúva com a súbita pneumonia fatal do Quim Zé, lembrou-se que a desenvoltura juvenil de Maria das Dores até calhava bem para o lugar. Chamou a mãe depois da missa e talhou com ela a nova vida de Maria das Dores.

Natália agradeceu ao padre a recomendação da sua filha à fidalga com uma bilha de azeite e foi para casa a sorrir. Pelo caminho, ainda congeminou com as pedras da calçada preta; fez contas aos perigos da cidade e à falta que a rapariga lhe faria no campo. Não, era melhor que fosse. A meio da tigela de sopa de feijão do almoço, Natália olhou de frente para Maria das Dores e desenhoulhe o destino perfeito que lhe traçara com o Sr. padre há poucas horas atrás.

Maria ouviu melindrada as palavras da mãe, e a sua determinação levou-a a soltar um não redondo ao emprego prometido e à viagem para o Porto que aquele implicava. A mãe não se conteve. Explicou-lhe que era o melhor para ela, que a soltava da agrura das madrugadas a lançar o rebanho ao monte e salvaguardava-a de uma vida regida pelos caprichos do tempo. Podia a rapariga querer melhor do que cama, roupa lavada e boa comida à mesa quer chovesse, quer fizesse sol? Maria das Dores queria.

## II

Tinham dado um pelo outro há seis meses atrás, na altura em que a Primavera já havia comido o gelo instalado na estrada e aberto caminhos secos e seguros para os passeios do rebanho até ao pasto.

Mas Maria das Dores não foi presa fácil. Aos primeiros sorrisos que António lhe deitou, reagiu com a impavidez no rosto que se queria para uma rapariga que se desse ao respeito. Mas a persistência do rapaz, que um mês depois materializava a sua promessa de amor numa medalha forrada a ouro com a nossa Sr<sup>a</sup> de Fátima, levou-a a aceitar namoro com aquele pastor de faces rosadas e bigode a despontar num rosto branco, afilado pelas ventanias que lhe cortavam as travessias dos montes na companhia de três cabras e quatro ovelhas bem medradas.

Seis meses depois, o caso estava mais sério do que o previsto. Pela primeira vez Maria das Dores sentiu apertos no peito e viu-se a corar pela sua primeira paixão de mulher. Agora, faltavam dois dias para partir para o Porto. António tinha ido para as vindimas numa Quinta perto da Régua, e não tinha como avisá-lo da sua partida. Quando a noite caiu, secou as lágrimas e desceu o monte direita a casa. A mãe olhou para os olhos ainda molhados e ainda tentou remediar a tristeza da filha com os argumentos do costume. Nesse dia, Maria das Dores não jantou. Fez orelhas moucas às palavras maternas e enfiou-se no fundo dos lençóis para que o resto das lágrimas escoasse a dor a que o seu coração se rendia.

## III

Foi Fernando, o motorista do Sr. Dr. Miguel Mendonça, quem levou Maria das Dores para o Porto. À porta de casa ainda lançou um último olhar de compaixão à mãe que lhe disse:

-Vai rapariga. Hoje tens vontade de chorar. Mas daqui a uns anos agradece-me. Vê se depois me escreves, a dar notícias, que eu peço ao Sr. padre João para mas ler.

O Fernando era de Viseu e tinha entrado ao serviço dos Mendonça há três anos atrás. Deram-lhe a carta e atiraram-lhe para as mãos um Mercedes preto, que conduzia o Dr. Miguel nas voltas que o exercício da advocacia o obrigava a dar.

Mas desta vez a viagem apanhava-os numa carrinha de caixa aberta, carregada com as provisões da cozinha para o Outono que não tardava em começar. (...)

Seis horas depois, Fernando acordava Maria das Dores de um sono justo de cansaço misturado com emoção para que visse o Porto à sua frente.

-Tanta luz, tanta casa! Ai meu Deus! E o que é ali ao fundo?

-Ali... ali é o mar, Maria, disse Fernando a rir.

-O mar; Fernando? Levas-me a vê-lo?

-No Domingo, rapariga, que agora está tudo um breu e perde metade do encanto para quem o vai ver pela primeira vez. Além disso, já lá vão seis horas de viagem. Estou cansado e amanhã levanto-me com o sol.

-Está bem. Se achas melhor...

Entraram por uma alameda ajardinada que os levou a uma grande porta verde, que depois os transpôs para uma cozinha grande, de móveis de madeira escura, onde uma senhora de carrapito na cabeça e de farda branca e preta arrumava louça nos armários.

-Pronto, rapariga, faço eu as apresentações. Rosa, é a Maria das Dores, que veio para te livrar do cansaço que o trabalho desta casa te dá.

-Olá, Maria, disse Rosa sorrindo. Já tinha rezado dois padres nossos para que não vos acontecesse nada. Estás com fome Maria? A ti já nem te pergunto Fernando. Sentai-vos que já vos ponho dois pratos na mesa. (...)

Eram seis da manhã quando Rosa acordou Maria das Dores e lhe disse que eram horas de acordar.

-Anda, primeiro ajudas-me nos pequenos-almoços, antes de te apresentares aos senhores e aos meninos.

-Uma hora e meia depois, a porta da cozinha abriu-se para ver entrar uma senhora de cabelo muito preto, com um elegante vestido cor de canela.

-Bom dia minha senhora, ouviu Maria dizer a Rosa.

-Então sempre chegaste ontem Maria, disse a Sra. Luísa. Fico contente por teres vindo. Há duas ou três coisas de que te quero já avisar. O resto falamos depois, um destes dias à tarde. E virando-se para a velha criada:

-Rosa, diga à costureira que hoje lhe tire sem falta as medidas para se fazerem duas fardas de dia e uma de festa. Pode servir o pequeno-almoço, que o Sr. Dr. desce já. E avise o Fernando para ter o carro pronto daqui a meia hora.

#### IV

Os dias que se seguiram foram quase todos iguais. As mesmas tarefas diárias, quase sempre feitas numa solidão estonteante. De vez em quando, Rosa apanhava-a num canto meia chorona, e afagava-lhe as mágoas com a desventura da sua própria história.

Só aos Domingos Maria das Dores saía da grande casa para matar saudades do verde dos seus montes no arvoredo do jardim da Foz. Foi aí que, ao fim de quatro meses, no rigor de uma tarde ma de Fevereiro, conheceu Carlos e Teresa, um casal de transmontanos já na casa dos trinta, que levariam a vida de Maria das Dores a novo destino.

A ideia andava a atormentá-los já há algum tempo. Fartos da vida que levavam em casa de uns burgueses endinheirados graças ao comércio de vinho, não paravam de efabular planos para tentarem roubar à vida um futuro financeiramente mais bem recheado.

Mas, de há dois meses para cá, Carlos teimava em imitar a façanha de João José. Um motorista de quem se fizera amigo e que tinha feito bom negócio do outro lado do mundo, na grande cidade de Buenos Aires, na Argentina. Nesse Domingo, Maria das Dores apanhou-os a meio de uma destas conversas. Primeiro, tomou-se cúmplice do sonho. E não faltou muito tempo para que, no sossego das tarefas do lar; a imaginação varresse cenários idílicos desse país distante de que jamais ouvira falar. As enxaquecas e o mau feitio da fidalga eram-lhe cada vez mais difíceis de aturar; e as cartas que escrevera ao seu António sem qualquer resposta tinham-na dissuadido de que as intenções do rapaz seriam mesmo sérias. Porque não, então, tratar da sua vida num país onde a vida lhe fosse mais fácil? (...)



#### V

Três meses depois, Maria das Dores simulou um encontro com uma prima da aldeia ali mesmo perto de casa para fugir.

Debaixo do braço, duas mudas de roupa a simular um presente para a mãe e para os quatro irmãos mais pequenos, que a prima se encarregaria de levar. Ao virar da esquina, o jogo acabava. Carlos e Teresa esperavam-na para apanharem boleia de um amigo destes, que os levaria ao porto de Leixões para apanharem o barco.

Foram duas semanas de barco, cheias de enjojo misturado com a alegria da aventura a qual supunham com um final muito feliz.

Sempre que a boa disposição lhe permitia, Maria subia ao porão do barco para se deixar ficar a fitar o horizonte azul, e nele inventar uma nova vida para si, feita de outros cenários, mas sempre com o seu António presente.

Depois, enervava-se, e pedia a Deus que lhe tirasse de vez o antigo amor da alma, pela grande desilusão que este lhe provocara.

Chegaram a Buenos Aires com a manhã do dia 13 de Maio de 1947. Uma coincidência que viram como uma benção de N.<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> de Fátima, que os protegeria no novo mundo que agora estavam prestes a conhecer e integrar.

Avançaram os três de mãos dadas para não se perderem na confusão de tantos corpos. No começo da grande avenida que os lançava para o centro de Buenos Aires, soltaram-se para apreciar o ar e o ritmo da cidade. Um conjunto de músicos de cabelos muito negros e compridos chamou a juventude de Maria das Dores.

Aproximou-se e, depois, deixou-se ficar sentada na erma de um banco, deliciada com o som do acordeão e com os passos de um casal que entretanto se lançara ao charme de um tango.

Quando deu por isso, tinha-se perdido de Carlos e Teresa. As lágrimas começaram a escorrer-lhe cara abaixo quando se percebeu sozinha, sem sequer entender a língua que ali falavam. (...)

Ficou com o grupo de músicos um par de dias. Aprendeu com eles os primeiros passos de tango, que a faziam morrer de rir e, nos espectáculos de rua com que ganhavam a vida, agarrou a tarefa de percorrer o público com um chapéu preto onde recebiam algumas moedas.

Apesar de gostar desta vida, Maria das Dores sabia que tinha de encontrar um emprego, que a música não era vida para ela. O seu carácter afável valer-lhe-ia um emprego na padaria de uns galegos instalados em Buenos Aires há duas dezenas de anos. (...)

Aos Domingos, saía em passeio com um grupo de portugueses que, de clientes, se haviam transformados em seus amigos. E foi numa dessas tardes, quando combinaram ir ao circo, que Maria das Dores se assustou de novo com a vida.

## VI

Nem sequer sabia O que era um circo. Tinham-lhe contado da tenda gigante apinhada de pessoas reunidas para aplaudir façanhas estranhas de gente e animais.

Gostou do espectáculo. Tanto, que as suas mãos ficaram quentes com as palmas com que quis abafar o espectáculo visto. No fim, fascinada com os macacos, arredou a amiga Luísa para a jaula onde estes se encontravam. E foi quando lhes dava um pedaço de pão que trouxera como merenda, que gritou com a forte dentada de um deles, que atingiu dois dedos da mão direita. Em seu socorro vieram logo três artistas circenses, mais meia dúzia de miúdos afoitos a confusões. Mas foi a um homem corpulento e muito moreno que Maria das Dores gritou todos os seus ais.

Marco António era um homem simpático e afável, que levou Maria das Dores em três tempos ao altar da maior Igreja de Buenos Aires. Maria disse um adeus à padaria e transferiu-se para o circo, onde passou a ajudar o marido. Ele, punha à prova a sua valentia com os malabarismos que ensinava aos leões, ela, servia-lhe de partenaire. Tiveram quatro filhos. Três rapazes fortes como o pai e uma menina com o rosto de linhas bem lusitanas. Viviam felizes, entre intermináveis viagens pela América, onde foram descobrindo muitos cenários para emoldurar o seu amor. (...)

Aos sessenta anos, já sem Marco António, Maria das Dores recebe um telefonema de um programa da televisão portuguesa. Um dos seus irmãos procurava-a há mais de dez anos e resolvera, perante o insucesso, entregar a difícil façanha ao programa de televisão Ponto de Encontro. O telefonema apanha-a desprevenida e, nessa noite, descansa com o sono em grandes sobressaltos. Fora convidada a reencontrar-se com a família na pátria deixada, à qual nunca mais voltara. Tudo ficara programado para daqui a duas semanas. Que aventura, esta a de fazer o caminho de regresso a casa depois de tantos anos.

Andou pela primeira vez de avião e sentiu chegar-se ao céu ao tocar com o olhar nas nuvens. À chegada, o movimento do aeroporto deu-lhe conta de que o seu país não era, afinal, o mesmo. À sua espera, uma rapariga de vintes e poucos anos, que depois a acompanhou a um hotel, onde ficaria a repousar nessa noite para, na manhã seguinte, avançar para os estúdios de televisão onde a esperava a sua família. Um encontro emocionante perante as câmaras, regado a muitas lágrimas e abraços aos dois irmãos que tinha deixado há tantos anos atrás, fê-la perceber que pertencia a Portugal. (...)

Foi-se deixando ficar. Numa carrinha alugada de nove lugares, viajaram até à aldeia da Folgosa, hoje uma vila com muito casario, cafés, bancos e tudo o que se podia querer para uma vida feliz. Os irmãos teimaram em que ficasse. Que não fazia sentido voltar para a Argentina, pois era ali que ela pertencia.

Deixou-se ficar uns tempos a reaver o tempo perdido, em reencontros com os rostos e os lugares que lhe haviam moldado a infância e juventude. Até que um dia surgiu a oportunidade de arranjar um biscate na bilheteira do teatro local. Em nada se parecia com o circo que circundara tantos anos da sua vida. Mas a proximidade dos artistas e a luz quente dos holofotes levaram-na a aceitar o emprego. Entrou quando estava em cena uma peça infantil, de uma companhia de teatro de Coimbra.

Naquele Domingo, com um céu muito claro, Maria das Dores saiu sorridente para o trabalho. Não se podia atrasar; pois o bom tempo prometia casa cheia. Quando chegou, já um grupo de pessoas se amontoavam em frente da bilheteira. Passou apressada para abrir de imediato o seu guichet. Começou a vender bilhetes, mas, depois da terceira pessoa, teve de pedir à sua colega Lurdes que lhe continuasse o trabalho.

Porque, de repente, um homem de faces rosadas e bigode a despontar num rosto de linhas muito vincadas a tinha surpreendido na

bilheteira. Surpreendeu-a a forma como este olhava, incrédulo, para a medalha de N.<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> de Fátima que nunca tinha tirado do peito. Depois, cravou-lhe o olhar no rosto dum forma muito persistente. Já pouco habituada às cortes masculinas, Maria tentou disfarçar o rubor da face e perguntou:

-Quantos bilhetes?

O homem abriu um sorriso largo, que devolveu à memória de Maria das Dores a certeza que procurava. De repente, lembrou-se de uma cerejeira plantada sobre o Douro onde, há tantos anos atrás corara pela primeira vez com a grandeza daquele mesmo sorriso. Sim, era António.

-Maria?, perguntou-lhe baixinho António, ainda incrédulo no reencontro que acabara de acontecer.

-Sim, António, sou eu. Vinhas ver o teatro?

-Vinha comprar para o próximo domingo. Tenho três netos que vêm cá passar o fim-de-semana e queria fazer-lhes uma surpresa... Trabalhas toda a tarde? Gostava tanto se pudesses sair para conversarmos.

-Espera. Vou ver se a Lurdes fica hoje no meu lugar.

Maria das Dores pôs o casaco de malha branco pelas costas e saiu do teatro pelo braço de António.

Em compasso lento, mergulharam pelas ruas de uma alameda de calçada portuguesa, ladeada de árvores grandes e fortes. Entregaram-se à conversa, percorrendo sorridentemente os caminhos que a vida trouxera a um e a outro. Algumas horas depois, olharam um para o outro e, do silêncio desse olhar; deixaram renascer a paixão que o tempo, há algumas dezenas de anos atrás, tinha proibido.

---

**JORNADAS PARA A TERCEIRA IDADE**

---

Por Carla Rocha

**Decorreu no passado dia 16 de Março, no Auditório da Biblioteca Municipal de Oeiras, a Jornada de Informação para Pessoas Idosas. Organizada em conjunto pela Fundação Cartão do Idoso e pela Câmara Municipal de Oeiras, esta jornada contou com a presença de muitos munícipes que viram, desta forma, colmatadas dúvidas existentes.**

A programação contou com dois painéis distintos, tendo assim desbravado terrenos diferenciados, mas necessários para o dia-a-dia dos "menos jovens". A sessão de abertura contou com a presença da vereadora Teresa Zambujo, que frisou a necessidade de caminharmos de forma a que: o envelhecimento se processe de uma forma digna." E para isso: " É necessário que as pessoas tenham preparação aos mais diversos níveis." Para ajudar a esta preparação, os organizadores optaram por dois painéis, onde no primeiro focaram a informação, nomeadamente os "Os Direitos das Pessoas Idosas", "O Euro", como nova moeda, "Segurança na 3.ª Idade", e "As Políticas Sociais de Apoio ao Idoso". No segundo painel, focou-se a formação, nomeadamente "A Prevenção da Dependência no Idoso", "O que Deve Fazer o Idoso para Viver em Plenitude" e "A Academia Cultural como Projecto de Intervenção". O primeiro orador foi o Dr. António Novais, que falou dos direitos das pessoas idosas, e muitas vezes, pela prática do que se vê, possa não parecer: "Os idosos têm os mesmos direitos que qualquer outra pessoa tem." Olhando para o espectro social, facilmente percebemos que muitos dos problemas dos mais idosos advêm de um abandono por parte dos seus familiares: "Proliferam lares da 3.ª idade. Os familiares esquecem-se dos seus idosos." E, muitas vezes, este esquecimento também possui um enorme apoiante, nada mais do que a própria sociedade: "Os idosos têm o direito de estar inseridos na sociedade, mas nem sempre é isso o que vemos." Depois foi a vez da Dr.ª Mafalda Torre explicar o euro como nova realidade a apreender. Tentou dar a conhecer a nova moeda, através de slides, de forma a que, quando se tornar realidade, os mais idosos estejam preparados para saber lidar com ela.

Isaías Teles, superintendente da divisão de Polícia Municipal de Oeiras, deu conselhos para evitar algumas situações desagradáveis de que os mais idosos são alvo fácil. Por fim, neste primeiro painel, falou a Dr.ª Rosa Sampaio, do Instituto para o Desenvolvimento Social. Frisou que: "O lar é uma medida de último recurso. Primeiro, é necessário deixar as pessoas no seu lar natural." Para Rosa Sampaio, o ano de 1999 foi o Ano do Idoso, para que a sociedade percebesse a existência de um problema para o qual não tinha consciência. E devemos parar para pensar se realmente alguma coisa mudou desde então.

O segundo painel começou com a intervenção da Dr.ª Eduarda Ferronha, da Fundação Cartão do Idoso, como moderadora. Deu a palavra à Dr.ª Maria João Mendes, médica de família no Centro de Saúde de Oeiras, que, por sua vez, focou a importância da independência dos idosos relativamente aos outros, aos médicos e até aos objectos como, por exemplo, a bengala. A Dr.ª Maria de Deus Pereira falou da forma como o idoso deve agir para continuar a viver uma vida em plenitude. E, por fim, falou a Dr.ª Maria Emília Pereira Mesquita, presidente da direcção da Academia Cultural para a Terceira Idade, que, de uma forma muito entusiástica, afirmou que hoje vivemos numa época onde: "As pessoas se reformam cada vez mais cedo e envelhecem cada vez mais tarde", e, por isso mesmo, podemos envelhecer a divertirmo-nos, a olhar o mundo de outra forma. Envelhecer já não tem de ser (nem deve!) um leve sentar num banco de jardim à espera de um dia mais cinzento. Envelhecer é podermos-nos realizar. O factor idade não deve ser preponderante para que haja um afastamento. Olhando para os presentes, percebeu-se que a lição ficou retida... em prol de uma vida mais plena.

---

## O QUE É FEITO DO MEU VIZINHO ?

---

Por Júlia Cardoso



Uma ligeira paralisia infantil deixou-lhe uma pequena marca no andar. Quando a conheci, ia já nos 70 anos, ainda se percebia que tal marca não a impedira de ter tido muitas das coisas que fazem as pessoas felizes: uma juventude passada no meio de muitos irmãos e amigos; um emprego que lhe assegurou a realização profissional, o contacto com os outros e uma reforma que dava para viver sem privações; um marido com quem viveu um grande amor e uma vida afectiva estável. Não tiveram filhos, mas compensava-os a família, os amigos e as muitas viagens que fizeram.

Mas a vida tinha uma partida para lhe pregar: vivia em Moçambique, onde nasceu, e, como muitos outros, o processo de descolonização obrigou-a a grandes mudanças, a maior das quais foi, sem dúvida, ter ficado sem o companheiro de muitos anos: durante a viagem para Portugal o avião fez escala em Luanda, houve tempo para sair e deambular pelo aeroporto; o marido aí viria a falecer, parecendo mostrar que o desgosto pelo abandono da "sua terra" era tão grande que dificilmente se habituaria a viver noutra. E se o momento já era de grande angústia, passou a ser de total desorientação do ponto de vista psicológico e até físico e a ligeira deficiência tomou outras proporções: permaneceu uns dias em Luanda em estado de choque, internada numa clínica, e, quando chegou a Portugal, não era capaz de andar sozinha, sobretudo fora de casa.

A vida dos familiares e amigos também se modificara, ninguém tinha espaço para a ter, todos viviam em casas pequenas ou em quartos, e foi para um quarto alugado que acabou por ir viver. Mantinha-se a sua fragilidade e sair de casa sozinha não conseguia, parecia que o mundo exterior a amedrontava, faltava-lhe a protecção de alguém. Necessitava e bastava-lhe um braço para tocar, para lhe dar segurança, e estava disposta a andar por todo o lado, nunca se cansava.

Com estas limitações e a viver num quarto, eram grandes as perspectivas de isolamento. Como poder aproveitar a oportunidade de utilizar os refeitórios para funcionários públicos, onde os aposentados como ela podiam comer uma refeição a baixo preço? Como beneficiar da estrutura criada pelos seus serviços sociais para promover a ocupação e o convívio entre quem está mais só? Como participar nas férias também organizadas por esses serviços?

De facto, esquecemo-nos muitas vezes daqueles que não têm sequer condições para usufruir de serviços que dizemos criados para os idosos; é que a maior parte dessas respostas implica autonomia e, por vezes, a falta de autonomia é relativa, pode ser resolvida de forma simples. Desde que alguém se preocupe com os outros.

Assim aconteceu neste caso: para não sobrecarregar ninguém, organizou-se um grupo constituído por amigas e conhecidas que, diariamente e em sistema de rotatividade, assegurava a sua ida ao refeitório e ao centro de convívio; nas férias e passeios tinha também companhia e o amparo necessário para tudo visitar, como gostava. Sei que foi um período da sua vida em que, apesar das perdas a vários níveis, conseguiu ser feliz. Conseguiu-o graças à amizade e disponibilidade dos outros, quase todos da sua idade, que não só demonstraram activamente a sua amizade como a sua solidariedade.

Julgo que esta pode ser entendida como uma acção de voluntariado: o sentimento de solidariedade para com o outro, presente em toda a acção de voluntariado, não pode ser entendido apenas para grandes causas ou relativamente a áreas que habitualmente se inscrevem no seu âmbito: hospitais, lares, prisões, paróquias, etc. Ser solidário pode passar por actos muito simples, menos visíveis do ponto de vista social, mas muito importantes para quem deles beneficia.' Apoiar o nosso vizinho que precisa, mesmo que seja esporadicamente, é um acto tão rico como fazer voluntariado num hospital de crianças. Mas, por vezes, esquecemo-nos de quem está tão perto de nós e este testemunho mostra como pode ser relativamente fácil contribuir para tomar a vida do outro mais feliz. Neste ano dedicado ao Voluntariado, lancemos um desafio à nova geração dos idosos: por que não experimentar a ajuda ao outro como forma de ocupação de parte do tempo livre e como enriquecimento pessoal, podendo começar pelo seu conhecido que está debilitado devido a uma doença ou desgosto?