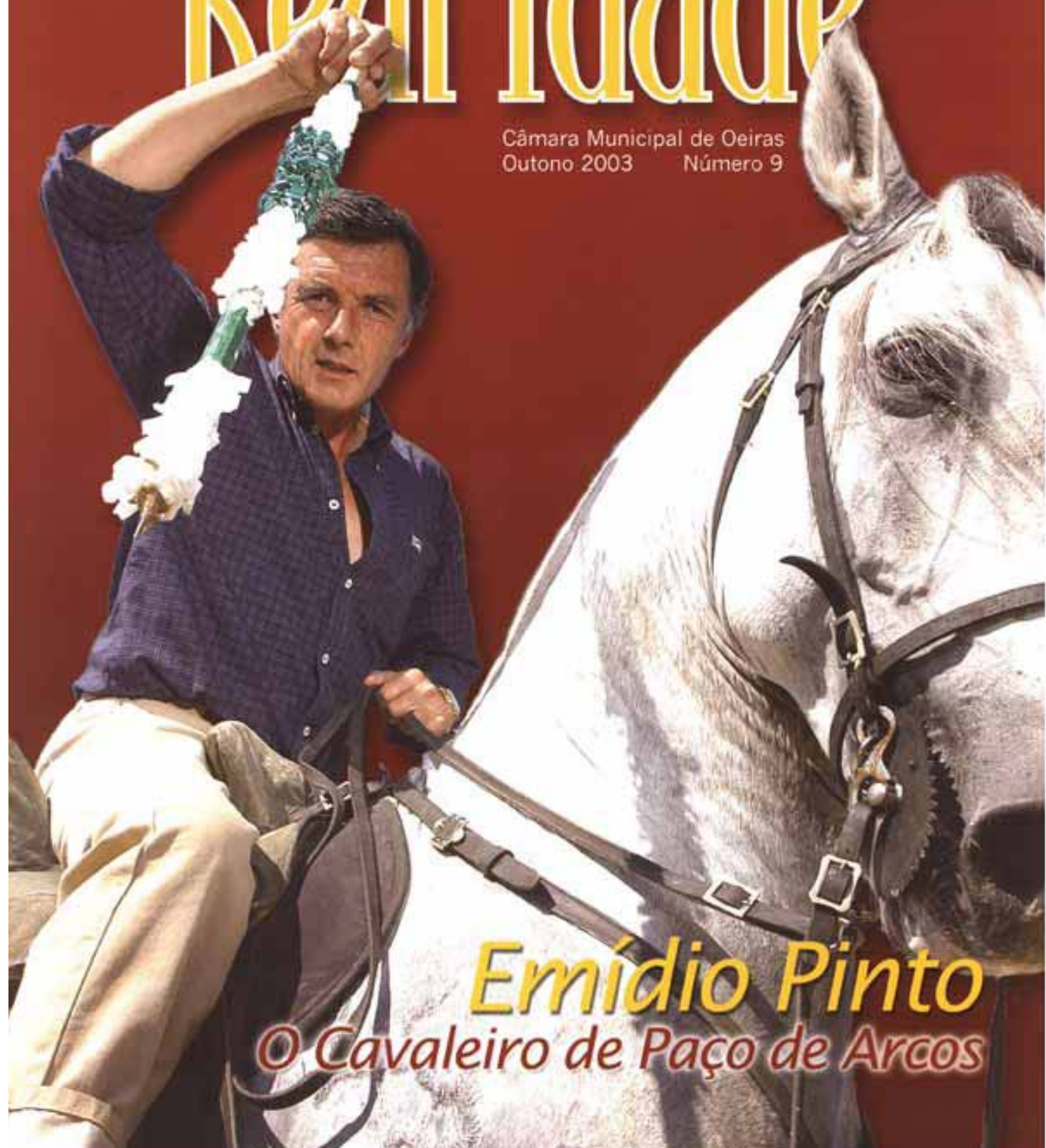


A Revista da Terceira Idade

# Real Idade

Câmara Municipal de Oeiras  
Outono 2003 Número 9



**Ermídio Pinto**

*© Cavaleiro de Paço de Arcos*

# A Câmara Municipal de Oeiras org



**ha-se em mostrar a sua Real Idade**





# Sumário

## 5. Editorial / Ficha Técnica

## 6. Inquérito

Um grupo de munícipes falou sobre a relação que mantem com a terra onde nasceu e acerca dos laços com o passado.

## 8. Perfil

Antiga glória do Sporting Clube de Portugal, Lourenço contou como nasceu o interesse pelo futebol e recordou os anos passados dentro de campo e de leão ao peito.

## 10. Artigo

Uma equipa de voluntários encontrou a fórmula certa para auxiliar os mais idosos a resolver pequenos problemas quotidianos. No concelho de Oeiras, a Associação Coração Amarelo conta já com um considerável número de elementos.

## 12. Reportagem

Fomos à procura de munícipes com ligações ao campo e ouvir as histórias que têm para contar. Mesmo na cidade, há quem alimente o gosto pela agricultura e pela natureza.

## 20. Tema da Capa

Conhecido por ser o cavaleiro de Paço de Arcos, Emídio Pinto dá-se a conhecer numa entrevista surpreendente, em que a paixão pelos cavalos é tema sempre presente.

## 28. Hobbies

A jardinagem parece ser uma boa forma para relaxar e ocupar os tempos livres. Um grupo de munícipes fala sobre os cuidados a ter com as plantas e as flores.

## 43. Receitas

Iguarias de fazer crescer água na boca, preparadas por alguém que sabe do que fala.

# Editorial

**V**oltamos ao convívio dos nossos leitores com redobrada motivação, pois vamos abordar um tema caro aos munícipes oeirenses e, simultaneamente, apresentar o programa dos Encontros de Outubro 2003.

Para os que vivem no nosso Concelho desde sempre, Oeiras é um concelho privilegiado pela sua proximidade ao rio Tejo.

Essa relação estratégica com o rio, com as relevantes características ambientais daí decorrentes e a existência de transporte ferroviário, levou à construção de pequenas moradias e quintas como espaços de calma, beleza e saúde.

Mais tarde, o crescente desenvolvimento de actividades económicas proporcionadoras de melhores oportunidades de emprego e de condições de vida, funcionando como um íman para as populações concentradas na capital Lisboa, sobretudo as mais jovens, traduziu-se numa procura de alojamentos e habitação, com o conseqüente crescimento demográfico do Concelho.

Actualmente vivem no nosso concelho mais de 160.000 pessoas, o que exige um esforço constante na melhoria quantitativa/qualitativa de uma rede de infra-estruturas que eleve o padrão de vida dos munícipes, permitindo um pulsar próprio a um concelho de e para todas as gerações.

E, como prova da dinâmica própria deste concelho e da sua municipalidade, aí estão os Encontros de Outubro a demonstrá-la.

Neste número da Real Idade vamos ouvir memórias e opiniões, vamos falar de solidariedade, de saúde, de protecção social, de culinária e de fado.

Desejo que seja, mais uma vez, do vosso agrado.

**Teresa Pais Zambujo**

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras



## FICHA TÉCNICA

### Câmara Municipal de Oeiras

#### Coordenação

Ana Isabel Beça  
Maria Isabel Martins  
Susana Martins

#### Promoção

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

#### Concepção e Realização

Costa Valença, Publicidade Lda  
Calçado do Rio, nº2, 1º Dto  
1495 - 113 Algés  
Tel. 21 410 18 43 Fax. 21 410 18 43  
e-mail: costavalenca@netcabo.pt

#### Redacção

Luisa Fraga Valentim, Carla Rocha, Tomás Resende.

#### Copy Desk

Luisa Fraga Valentim

#### Fotografia

Arquivo da CMO, Carlos Santos,  
Carmo Montanha, Diogo Valença,  
PhotoDisc

#### Modelos Fotográficos

Munícipes Sêniores do Concelho

#### Projecto Gráfico

Companhia do Texto

#### Paginação

Costa Valença, Publicidade Lda

#### Pré-Impressão / Impressão

Estrelas de Papel, Lda.  
estrelasdepapel@netcabo.pt

#### Tiragem

10.000 exemplares  
Depósito Legal n. 142439 / 99  
Registo ISSN 0874-6907

Distribuição Gratuita

Esta revista é propriedade da C.M. Oeiras

# Que ligações mantém com a terra onde nasceu?

À procura de uma vida melhor, invariavelmente era forçoso abandonar a terra onde se tinha nascido para procurar a felicidade em Lisboa. Houve quem nunca mais quisesse regressar. Há, por outro lado, quem faça questão de manter bem viva a relação com a aldeia natal. Entre um e outro extremo, raros são os que não se emocionam ao recordar os tempos, mesmo difíceis, da meninice numa qualquer povoação de Portugal. A Real Idade foi conhecer algumas histórias.



Natural da aldeia de Pereiro, concelho de Alcoutim, no Algarve, onde viveu, até aos nove anos, como o próprio diz, uma "vida de pobre". Dali rumou a Serpa e daí, muito mais tarde, a Lisboa.

Guardador de gado, por de mais habituado aos trabalhos da aldeia, veio sozinho, ainda solteiro, na mira de prosperidade.

Tinha, em 1958, 25 anos. Foi difícil, não nega, o processo de adaptação. "Nunca tinha vindo a Lisboa". Na capital, andou "aos trambolhões", saltitando de quarto em quarto, de emprego em emprego. A estabilidade chegou mais tarde. Emigrou, depois, para a Suíça, onde permaneceu por 23 longos anos.

Regressou já reformado, a Tercena. Mesmo garantindo que lhe custou mais adaptar-se a Lisboa do que aos costumes e hábitos suíços, Manuel Gonçalves nunca mais voltou à terra onde nasceu.

**Manuel António Gonçalves**



Habituada a correr dias inteiros atrás das cabras e das ovelhas lá para os lados de Vila Real, Florinda Rosa estranhou a vida em Lisboa.

"Se na terra não era fácil, em Lisboa acabou por não ser muito melhor. Pelo menos nos primeiros tempos", recorda.

Sentiu saudades, e muitas, do que deixou para trás. À distância de tantos quilómetros, a realidade a que tinha querido fugir já não lhe parecia assim tão má. As férteis terras nortenhas proporcionavam trabalho a quem quisesse trabalhar. Nas pastagens, com os animais, na apanha da batata ou da castanha, "havia sempre que fazer".

Passaram-se 50 anos e as dificuldades iniciais foram, naturalmente, ultrapassadas. Cortou, definitivamente, o cordão umbilical que a ligava à terra que a viu nascer. Esquecidas as mágoas e vistas bem as coisas, considera-se filha adoptiva de Oeiras e hoje é aqui mesmo que se sente em casa.

**Florinda Rosa**



Transmontano, nasceu numa terra situada a dez quilómetros de Chaves, junto à fronteira com Espanha. Aprendeu, com o mestre da aldeia, a arte de alfaiate e foi ali que trabalhou, até aos 27 anos de idade.

Uma tia que vivia em Lisboa recebeu-o em sua casa quando quis mudar de vida. Viajou sozinho e empregou-se, numa loja de alfaiate, que ao tempo existia num 1.º andar da Rua Augusta. Esteve por lá dez anos, "até conseguir trabalho nas Oficinas Gerais de Fardamento".

Na profissão que escolheu ascendeu até ao topo e foi como alfaiate que se aposentou. Agora, que a vida permite, regressa à terra, "para passar férias e só". "Aquilo está muito desenvolvido", garante, enquanto compara as quatro ou cinco casas que por lá existiam com o enorme bairro que há poucos anos encontrou. "Uma pessoa chega e já não conhece nada". Talvez por isso se afirme decidido a gozar descansado em Tercena os dias da reforma.

**Hermínio Pereira**

Perfil

# O Lourenço do Sporting





**P**or toda a casa, são bem visíveis os indícios de um sportinguismo ferrenho. Começam num leãozinho - um boneco, bem entendido - a saudar-nos, logo à entrada, e prolongam-se pela sala de estar onde, além de diversos estandartes, ocupam lugar de destaque as fotografias a preto e branco e envelhecidas pelo tempo...

Zulmira e António Castanheira Lourenço - o Lourenço do Sporting, como é de todos bem conhecido - assumem com orgulho que o clube de Alvalade foi, é e continuará sendo alvo de todas as atenções.

Revelando vivacidade e memória desconcertantes, juntos recordam o percurso profissional do jogador que de leão ao peito deu nas vistas, mas que, por triste partida do destino, cedo trocou o lugar no relvado por um outro, na bancada. Nascido em Lisboa, na zona do Campo Grande, há oitenta anos, desde muito cedo Lourenço manifestou gosto pelas coisas do futebol. "Até era do Benfica - lembra - mas como morava perto do campo do Sporting foi lá que comecei, aos 15 anos".

Começou e correu tão bem que ainda hoje é verde o sangue que lhe corre nas veias. Revelou jeito e ficou. Primeiro nos juniores e, mais tarde, na equipa principal de Alvalade, Lourenço impressionou, somando glórias consecutivas.

Para a história, os vários títulos de campeão nacional conquistados durante os sete anos em que jogou como profissional. Sete anos, até aos 25 de idade,

altura em que de uma disputa com um jogador do Estoril Praia resultou uma perna partida. "Tíbia e perónio... ainda se conhecem as marcas".

Da gravidade da lesão resultou a reforma antecipada, pelo menos no que aos assuntos do futebol diz respeito. Arrumou as chuteiras, não voltou a jogar.

Manteve-se, até hoje, adepto fervoroso do clube. Mas dentro das quatro linhas, no lugar de médio esquerdo que lhe pertencia, ninguém voltou a vê-lo. Na altura, ter-lhe-á custado. Hoje, passados quase 60 anos, fala disso com naturalidade.

Mesmo enquanto jogador de futebol profissional tinha um outro emprego, ao qual se dedicou integralmente depois do incidente ocorrido em campo.

"Naquele tempo era assim, os jogadores não viviam só com o que ganhavam nos clubes", lembra D. Zulmira, enquanto afirma "não era como é agora". A ligação do casal Lourenço ao concelho de Oeiras nasce mais tarde, já depois de o antigo jogador ter abandonado o futebol. Trabalhava no então Instituto Superior de Educação Física (hoje Faculdade de Motricidade Humana) e foi por força desse emprego que decidiram mudar-se de Lisboa para perto da Cruz Quebrada.

"Eu nem sabia onde ficava Queijas", recorda D. Zulmira, entre gargalhadas. Arranjaram casa e a mudança concretizou-se, vai para meio século. Não negam que a adaptação foi difícil. Habitados a viver no centro de Lisboa, estranharam. "Agora já não saímos daqui, já não trocávamos Queijas por nada". Ao longo dos últimos anos, é naquela casa, naquela mesma sala de estar que, frente ao televisor, sofrem e rejubilam com as derrotas e os sucessos do "seu" Sporting.

D. Zulmira confia-nos que, ultimamente, prefere evi-




**em cima**  
Cardoso, Manuel Marques, Lourenço, Barrosa, Nogueira e Azevedo  
**em baixo**  
Jesus Correia, Armando Ferreira, Veríssimo, Albano e João Cruz

tar que o marido se exponha às emoções fortes dos jogos mais disputados. Mas é difícil. Mesmo garantindo que "hoje já não se joga como se jogava antigamente", Lourenço insiste em acompanhar de perto tudo o que diz respeito à equipa do leão. Respeitando escrupulosamente o lema "Esforço, Dedicção, Devoção e Glória".

Artigo

# Iluminar outras vidas



A Associação Coração Amarelo nasceu em Lisboa, há cerca de dois anos. Desde o início foi manifestada, pelo grupo de fundadores, a intenção de criar um núcleo da associação em Oeiras. Aconteceu, em janeiro deste ano, com a colaboração de Lisabela Jacob, Aline Bettencourt (na foto) e o Coronel Rui Marcelino (na foto).

**A**xperiência de seis anos enquanto coordenadora geral do Centro Social Paroquial de Nova Oeiras fez com que, de imediato, Lisabela Jacob se deixasse encantar pelo projecto.

"Desde logo, porque considerei que se tratava de uma ideia muito interessante, que espelhava um tipo de solidariedade um pouco diferente daquela que, de um modo geral, se praticava".

O projecto assenta numa ideia tão simples quanto fundamental - o combate à solidão, particularmente no que aos idosos diz respeito.

A acção do Coração Amarelo vai precisamente nesse sentido. Ajudar a minorar a solidão dos mais velhos. Mas não só. "Também há pessoas mais jovens que se sentem sós. Por questões de doença, por falta de capacidade de integração. É junto de todas essas pessoas que pretendemos intervir".

Lisabela Jacob resume a missão da associação numa única palavra: acompanhamento. E dá um exemplo. Um casal que estava habituado a fazer vida social, sair, tomar chá, ir ao cinema, ao teatro, a concertos. De um momento para o outro, deixa de se sentir com capacidade para o fazer sozinho, por receio. "Aí, entramos nós em campo".

Os 15 voluntários ao serviço do Coração Amarelo estão disponíveis para acompanhar as pessoas, tanto em deslocações ao banco ou ao médico como dentro de casa, auxiliando na leitura dos jornais, na escrita de cartas, no preenchimento de documentos, "coisas que determinadas pessoas, especialmente as que vieram de meios

mais pequenos, estão menos preparadas para fazer sozinhas". Dedicam-se, no essencial, a ajudar a resolver os pequenos problemas do dia a dia. Até no que respeita a "coisas mais comezinhas, como acompanhar uma senhora num ida ao cabeleireiro ou, simplesmente, confortar com uma palavra amiga... Isso às vezes também faz muita falta".

Por esse serviço, a associação não cobra absolutamente nada. "Temos sócios, que pagam quotas, naturalmente, mas as pessoas a quem prestamos assistência podem não ser sócias, apenas beneficiárias do nosso trabalho". Entre os voluntários do Coração Amarelo existe uma psicóloga, ajuda preciosa.

Por exemplo, no caso de uma pessoa, "que teve uma vida bastante activa, de repente está com um princípio de Parkinson e, mais grave que isso, está a ficar afectada intelectualmente, muito deprimida porque se sente menos válida".

Casos mais frequentes do que possa pensar-se, em que a auto-estima diminui, "as pessoas começam a deixar de gostar de si, descuidam-se, da sua imagem, da casa".

O papel desempenhado por uma ajuda profissional, ao nível da psicologia, assume, nesses casos, importância determinante. Só depois entra em campo o voluntário, que os ajuda a distraírem-se, a interessarem-se novamente pela vida, os leva a tomar um café na rua, uma chávena de chá, "para ver se repomos as coisas no bom caminho".

Outro caso frequente acontece com idosos que vivem em meios pequenos, onde são conhecidos e

conhecem toda a gente e mudam de casa, muitas vezes para estar mais próximo dos filhos.

"De repente, vêm-se num bairro onde não conhecem ninguém, onde não falam com ninguém. Os filhos podem ser excelentes pessoas mas, naturalmente, têm as suas vidas, familiares e profissionais, e isso complica muito as coisas".

"É importante que as pessoas idosas não se sintam relegadas para um canto, sintam que há outros dispostos a ajudá-los, para que continuem a sentir-se vivas". Por outro lado, é essencial que não se verifique um excesso de dependência. "Quando visitamos uma pessoa pela primeira vez, é importante dizer que estamos prontos a ajudar mas não queremos que fique dependente de nós. Queremos ser amigos, mas quando se sentir bem, com coragem, que comece a dar os seus passos sozinho".

"Por sistema não dizemos «nós vamos», dizemos «nós acompanhamos»".

As tarefas não envolvem limpezas, nem fazer comida, nem prestar cuidados médicos. Para isso existem outro tipo de instituições, com pessoal especializado.

"Não temos essa vocação. A nossa é de acompanhamento. No fundo, complementar as lacunas daquilo que se faz actualmente, e muito bem, ao nível da assistência domiciliária".

"As pessoas podem ter a casa limpa e arrumada e a comida feita e continuar sós. É aí que nós entramos".

Associação Coração Amarelo  
Delegação de Oeiras  
Centro da Juventude de Oeiras  
Tel.: 214 467 570

# Recordações da aldeia



São pessoas com um passado em comum. Um passado rural, de trabalho, árduo, nos campos, nos pastos, nas hortas, nas searas. Do Norte, do Centro e do Sul de Portugal rumaram, um dia, a Lisboa. Com malas repletas de quase nada mas a cabeça cheia de sonhos. Nem todos chegaram a concretizar-se. Ficou, pelo menos, a certeza de que um dia tiveram a coragem de embarcar numa aventura. A verdadeira aventura no desconhecido.

**N**ão é difícil ainda encontrar, pelas localidades do concelho, quem mantenha bem vivas as recordações da vida no campo, quando trabalhar na agricultura era, praticamente, a única opção.

Com maior ou menor dose de nostalgia, recordam anos de dificuldades mas de uma vivência bem mais pacata. Entre os que se adaptaram e os que assumem o desejo de regressar às origens, ficam os testemunhos de quem conhece bem as manhas da natureza. Natural de Sinfães do Douro, onde viveu, como a maioria dos rapazes da sua época,

"até à idade de ir para a tropa", Antero Carvalho fixou, há mais de 30 anos, residência em Tercena.

O serviço militar foi cumprido, quase integralmente, no Porto. "De lá, voltei à terra". À terra onde a família viveu, sempre, do trabalho no campo. Casou, com uma conterrânea, no tempo em que a lua-de-mel era pouco mais que um sonho raras vezes cumprido. Oito dias depois da boda, hei-los rumando a Lisboa.

"Vinha com uma ideia, cheguei cá, aconteceu tudo ao contrário", recorda. O trabalho na construção civil serviu para custear as despesas, até se

empregar numa fábrica e depois noutra, onde permaneceu até aos dias da reforma.

O contraste entre a vida da aldeia e a da cidade foi tão grande que chegou a pensar em desistir. "Disse cá para comigo que se Lisboa era assim, o melhor era ir-me embora". Aguentou, contudo, mesmo que as saudades o puxassem.

Regressa, agora, todos os anos, porque não esquece a aldeia que o viu nascer e crescer. "Aquilo era totalmente diferente do que é hoje. Embora hoje ainda haja dificuldades, é tudo muito mais fácil. Antigamente todo o trabalho era feito à mão, à



enxada. Hoje já não, já há tractores, há máquinas que fazem uma parte do trabalho... a mais difícil".

No seu tempo, bem, era do campo que saía o produto para viver durante o ano. E dos gados algum dinheiro porque, em geral, "não se comia carne em casa, era tudo para vender".



Mantém uma casa na terra e ligações que preserva. Admite que gostava de voltar mas que dificilmente isso acontecerá. As raízes podem estar lá mas os frutos, esses, estão aqui.

"Isto cá é outra vida"

A história de vida contada por Lucília Alves tem contornos curiosos. Nasceu e viveu os primeiros anos em Canavezes, concelho de Valpaços. Aos seis, já estava a servir, "numa casa com miúdos pequenos". "Tomava conta deles e eles de mim... Era pequenina, eles eram maiores que eu e mais



gordos. Eu era fininha. Deixava-os cair e estava o caldo entornado".

Ao fim de cinco anos já sabia fazer muita coisa, arrumava a casa, lavava a loiça, já ia ao rio, "lavar os paninhos dos meninos".

Até casar, acumulou as tarefas domésticas em casas alheias com o trabalho do campo. Um rol de encargos infundável... "Semeava batatas e feijão, cavava a terra, abria regos, ceifava, ajudava a juntar e a acartar a ceifa. Ainda tratava dos porcos, das galinhas, dos coelhos, lavava loiça e roupa, engomava...".

Casou e teve filhos. A primeira casa, lembra-se, custou-lhe então um conto e quinhentos. Só depois de muita insistência, por parte de uma irmã e do marido, acedeu a viajar até Lisboa. "Isto cá era outra vida, diziam eles".

Acabou por não estranhar a mudança, "aquí passava melhor, tinha mais fartura". Construiu uma casa, na Lage e quis o destino que voltasse a

empregar-se no trabalho de campo.

Nos terrenos da Estação Agronómica Nacional semeou, mondou, regou, fez de tudo. De lá foi para as estufas, tratar das plantas e dos coelhos. Foram mais de 30 anos. Assume que sente saudades.

Atrás dos rebanhos pelas planícies alentejanas

O bilhete de identidade diz Almodovar, Alentejo, mas é Ourique que Armando Costa considera como a sua terra. Foi lá que viveu, desde os três anos e até à tropa.

A escola ficou, como na maioria dos casos, esquecida. Os



rebanhos tinham mesmo de ir ao pasto e era preciso haver quem "andasse atrás deles". Era o que fazia, em miúdo. Isso e trabalho de campo, nas searas de trigo alentejanas.

Ultimamente, conta, "trabalhava muito na Junta Autónoma de Estradas de Beja, com os cantoneiros".

Quis o destino que o primeiro dia de tropa fosse o dia do seu aniversário. 25 de Abril de um ano distante. Findo o cumprimento do serviço militar, a sorte trouxe-o até Lisboa. Sozinho. Não voltou à terra. Trazia na mala as cartas de condução de pesados, tiradas na tropa, e muita vontade de trabalhar.

"Meti-me a motorista. Foi a minha vida, sempre". Pelo meio, 11 anos emigrado na Holanda de onde só regressou para matricular a filha, numa escola em Portugal. "Queria mesmo que ela estudasse". Acabou a correr Mundo ao volante de um camião TIR. Daí, talvez, o desprendimento em relação à terra que o viu tornar-se homem. "Passo por lá, a caminho do Algarve". E só. Não deixou nada, nem família. "A vida agora é aqui".

**"Trabalhava o mesmo mas ganhava metade"**

Resistente, até aos 30 anos, naquela que é a sua terra natal, Vila Nova de São Bento, Beja. Sara Valente começou a trabalhar ainda não tinha dez, no campo, naturalmente. Na apanha da azeitona e da bolota, a mondar o trigo e a ceifar, "fazia-se de tudo". Isto quando havia trabalho, o que nem sempre acontecia.

"Trabalhava como as mais velhas mas ganhava metade da jorna". Miúda, ainda, já se vê. Cresceu a trabalhar, saltando a custo os muitos obstáculos que a vida insistia em colocar-



lhe no caminho.

Pelo marido, veio para Lisboa. Engravidou logo de seguida e nos primeiros anos não trabalhou fora de casa. Criou as crianças, com muito sacrifício. A filha mais velha saiu da escola novinha, ficou em casa com os irmãos, para que a mãe pudesse regressar ao trabalho. "Ganhava pouco, mas sempre dava para me governar melhor". Como a maioria, já não pensa em regressar ao Alentejo. As recordações que lá estão, lá ficarão.

**"Graças a Deus, tem sido como a gente deseja"**

"Em sete meses em Lisboa arranjei 700 escudos! Quando fui à terra, deu para comprar roupa à farta, para a mulher, para a miúda e para mim!".

Com esta frase Luís António Lança, alentejano, exprime bem o seu sentir em relação à vinda para Lisboa. A terra é a terra, há-de ser sempre, mas as dificuldades não se esquecem. Guardou rebanhos desde

pequeno. Até aos 16 anos. E não era fácil. Depois, aprendeu o ofício de pedreiro, na mira de uns dinheiritos extra. Mas em São Domingos da Serra, perto de Santiago do Cacém, a vida não lhe corria bem como queria. Aos 24, rumou a Norte. Por cá, "sempre se ganhava mais qualquer coisa".

Pegou à colher, como ele próprio diz, e assim foi até se reformar. Uma escapadela até à Alemanha, onde trabalhou para garantir uma aposentação mais tranquila.



Correu-lhe bem a vida, até hoje. "Graças a Deus, tem sido como a gente deseja".

Mantém, mesmo assim, quase intactas as ligações à terra natal. Volta sempre, até porque há família e saudades. Mas não faz tenções de regressar definitivamente. "A mulher e a filha estão aqui. E de qualquer maneira também já vou, como se costuma dizer, do meio-dia para a tarde... fico por cá".

## Protecção social das pessoas idosas

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), nas últimas décadas houve uma mudança na estrutura demográfica na qual é notável um aumento da população

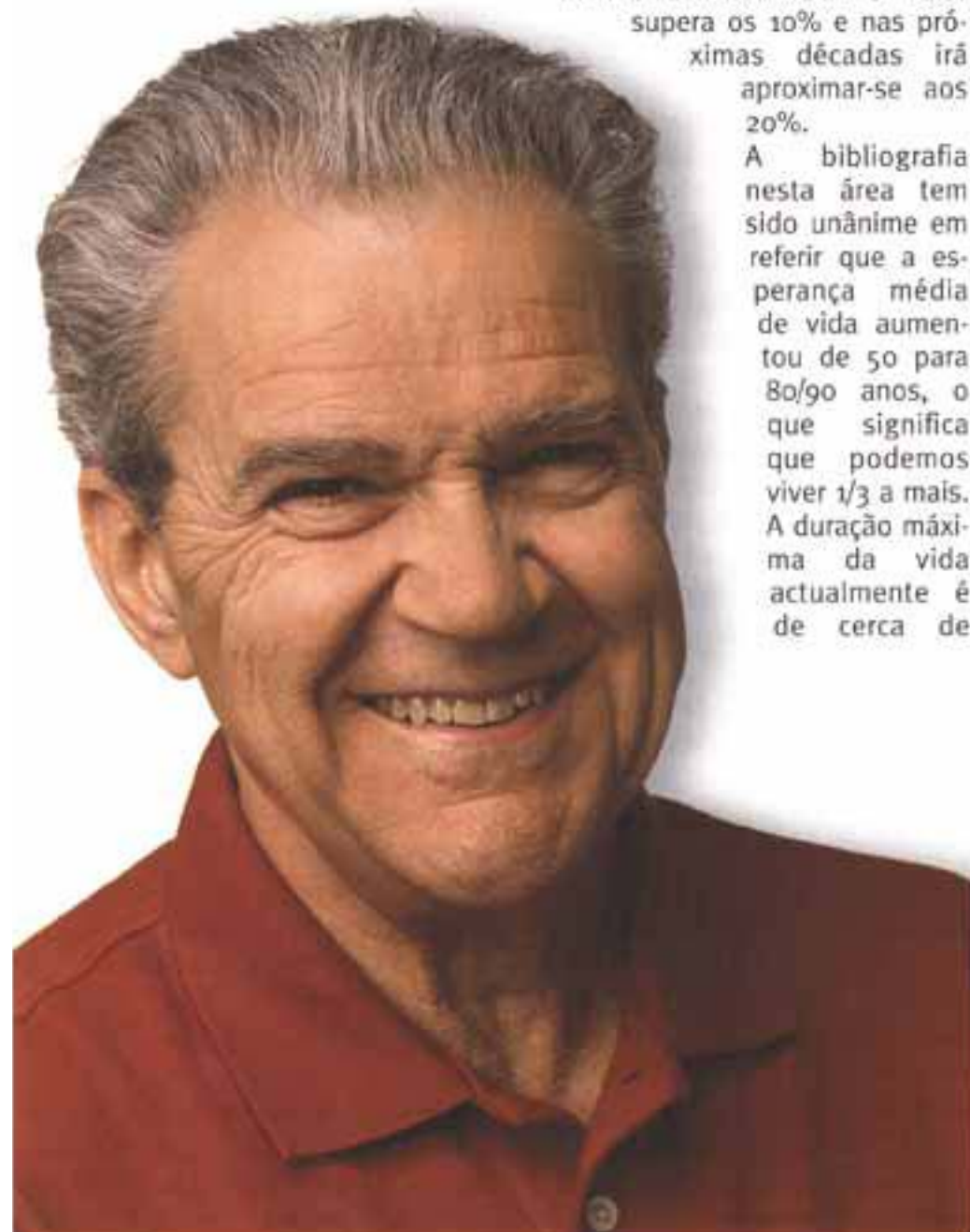
idosa em todo o mundo. Estas pessoas representam nos países desenvolvidos cerca de 20% da população e as tendências futuras serão de 25%. Nos países em desenvolvimento e nos menos desenvolvidos o valor supera os 10% e nas próximas décadas irá aproximar-se aos 20%.

A bibliografia nesta área tem sido unânime em referir que a esperança média de vida aumentou de 50 para 80/90 anos, o que significa que podemos viver 1/3 a mais. A duração máxima da vida actualmente é de cerca de

120 anos. Esta longevidade deve-se sem dúvida à melhoria da qualidade das condições económicas e sociais e ao aumento dos níveis gerais de higiene e de saúde. Estima-se que até o ano 2025 ocorrerá um aumento de 30% na população de pessoas idosas<sup>1</sup>.

O nosso país segue a tendência do envelhecimento da população, caracterizando-se o actual sistema demográfico por um claro declínio da fecundidade, baixas taxas de natalidade e mortalidade, sendo que os níveis de fecundidade apontam valores próximos de 1 criança por mulher<sup>2</sup>, a par dos índices apresentados por países como a Itália, a Espanha e a Grécia. Considerando apenas a variável crescimento populacional pode-se afirmar que Portugal decresceu bastante relativamente ao nível de substituição das gerações. Também demonstrativo do envelhecimento da estrutura demográfica portuguesa é a variável índice de envelhecimento<sup>3</sup>, localizando-se os valores mais elevados, de acordo com os Censos 2001<sup>4</sup>, nos distritos Portalegre (194,5), seguido de Castelo Branco (193,9) e Guarda (185,4), onde se verificam índices de dependência de idosos<sup>5</sup> igualmente altos.

Do total da população idosa (65 e mais anos), segundo a mesma fonte, 41,8% têm uma idade igual ou superior a 75 anos sendo relevante considerar o





acréscimo da esperança de vida na velhice em termos de género, facto que contribui para o fenómeno de feminização da população portuguesa.

O crescimento populacional (e as suas causas) têm constituído um factor relevante no avanço da ciência em relação à velhice contribuindo indiscutivelmente para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. Esse envelhecimento populacional supõe, sem dúvida, um enorme progresso no desenvolvimento dos povos, representando um importante desafio nas políticas e sistemas públicos do bem-estar social representados nos Estados-Providência como é o português, para permitir que os cidadãos seniores continuem a participar incondicionalmente na sociedade, assim como usufruir de serviços acessíveis, apropriados e ajustados às suas necessidades.

Ora, estes progressos e desafios é que impulsionam a definição de novos modelos de participação e envolvimento das pessoas idosas, pressupondo uma nova realidade social, económica, cultural e mesmo política, exigindo a re-elaboração de formas de protecção que passem pelas solidariedades familiares, apoio comunitário e redes de

vizinhança e voluntariado organizado, sem que haja descomprometimento do Estado. É, indubitavelmente neste contexto, que as autarquias podem assumir um papel relevante no redesenho e aplicação das políticas de protecção social para os cidadãos idosos, sendo que estas não se devem dissociar dos conceitos já generalizados de cidadania e de "empowerment" nem tão pouco dos pressupostos que os direitos sociais exigem, de forma a que se concretize uma política de aproximação efectiva a este grupo populacional, através de medidas concretas que lhes permitam caminhar em direcção a uma vida autónoma e digna. Assim, a arquitectura<sup>6</sup> das respostas sociais para o envelhecimento requer que se removam obstáculos e se viabilizem contributos; exige que se promova a articulação de esforços; implica concretizar a transgeracionalidade; e procura a participação e envolvimento dos cidadãos. Estas orientações, juntamente com a efectivação dos direitos sociais contribuem para que as políticas não pensem e ajam pelas pessoas idosas mas que trabalhem junto, com e a favor delas.

Esses direitos, que formam os

pilares básicos da protecção social são, de acordo com as conclusões saídas do Fórum Mundial das ONG realizado em Madrid em Abril de 2002, entre outros: o direito a uma reforma com proveitos suficientes para ter uma existência segura e digna; o acesso aos cuidados de saúde e sócio-sanitários que garantam a autonomia pessoal e a qualidade de vida; a inclusão social; e a integração efectiva na sociedade.

Esta arquitectura das respostas sociais para os cidadãos seniores, bem como as estratégias globais face ao envelhecimento, tem vindo a ser influenciadas por vários eventos internacionais dos quais se destacam, segundo Isolda Belo<sup>7</sup> (2002): a I Assembleia sobre o Envelhecimento realizada em Viena em 1982, na qual se adoptou o Plano de Acção Internacional, e que tem vindo a constituir a base das políticas pública elaboradas para este grupo da população, dado que apresenta de forma ampla as directrizes e os princípios gerais para enfrentar o envelhecimento populacional; em 1991 as Nações Unidas aprovam os Princípios em Favor das Pessoas Idosas formulados em torno de 5 eixos: independência, participação,

<sup>1</sup> Lopes, Alice (2003). As pessoas idosas: que imagem?. Trabalho de 28 págs. realizado no âmbito do grupo de trabalho "Viver a vida em todas as idades" do Instituto Humanismo e Desenvolvimento (IHD). Lisboa

<sup>2</sup> Cf. FERNANDES, Ana A. (2001). A questão demográfica: Do declínio da fecundidade a um debate sobre política familiar. Boletim da Associação Portuguesa de Demografia. Novembro 2001

<sup>3</sup> Índice de Envelhecimento - relação entre a população de 65 e mais anos e a população dos 0-14 anos, em cada 100.

<sup>4</sup> INE (2001). Censos 2001. Estimativas da População Residente 2001

<sup>5</sup> Índice de Dependência de Idosos - relação entre a população de 65 e mais anos e a população em idade activa (15-64 anos), em cada 100.

<sup>6</sup> Centro de Referência do Envelhecimento - SESC-RS in <http://www.sesc-rs.com.br>

<sup>7</sup> Belo, Isolda (2002). Directrizes Internacionais para o Envelhecimento e suas Consequências no Conceito de Velhice. Texto publicado pela Fundação Joaquim Nabuco. Brasil.

cuidados, auto-realização e dignidade, sendo que no aspecto relativo à participação há uma clara defesa da "integração destas pessoas na sociedade, principalmente através da sua colaboração no planeamento e execução das políticas que afectem directamente o seu bem-estar; o ano de 1999 é dedicado pela ONU às pessoas idosas com o tema Uma Sociedade para Todas as Idades, sugerindo a inserção deste grupo populacional nas estruturas da sociedade e respondendo também "às inquietações de alguns teóricos do momento, que previam um conflito de gerações em torno dos recursos públicos"; finalmente, em 2002 realizou-se a II Assembleia Internacional para o Envelhecimento, com o objectivo de avaliar os resultados da I Assembleia e aprovar as revisões do Plano de Acção, cuja orientação assenta no desafio do envelhecimento mundial. Esta Assembleia reforça o conceito de envelhecimento activo, considerado o "processo pelo qual se optimizam as oportunidades de bem-estar físico, social e mental durante toda a vida com o objectivo de ampliar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice" (ONU, 2002b), referindo-se também à ideia de "uma implicação contínua em actividades socialmente produtivas e de trabalho gratificante". Segundo Luísa Pimentel<sup>8</sup>, "é aos governos que compete, primordialmente, aplicar o Plano de Acção, mas as parcerias entre

governo, sociedade civil, sector privado e as próprias pessoas idosas são fundamentais", destacando da análise do documento três prioridades de intervenção: as pessoas idosas e o desenvolvimento, a promoção da saúde e o bem-estar na velhice e o assegurar de um ambiente propício e favorável. Se durante muitas décadas, os lares para pessoas idosas foram a única resposta social de apoio específico às pessoas idosas que não encontravam junto da sua rede informal (famílias, vizinho, amigos) o suporte e o acompanhamento necessários, hoje, e de acordo com estas directrizes internacionais e prioridades do Estado, tem surgido no nosso país uma nova filosofia de abordagem dos serviços e equipamentos sociais de apoio a este grupo, inseridas na linha das políticas sociais activas. Assim, de acordo com a autora supracitada, tem-se apostado nos últimos anos em vários eixos de desenvolvimento que, resumidamente, passam pela diversificação das respostas; pela desinstitucionalização, atendendo às implicações negativas que o internamento tem para o bem-estar das pessoas idosas; pela articulação entre redes de suporte formais e redes de solidariedade informais; e pela articulação entre os vários serviços envolvidos na resolução dos problemas dos cidadãos idosos, nomeadamente, os de saúde e de acção social. É neste contexto que o Estado português tem definido um con-

junto de **políticas de protecção social** à pessoas idosas e que passam pela construção de equipamentos (Lares, Residências) e pela criação de serviços dirigidos a este grupo populacional, como é o caso do Apoio Domiciliário, Centro de Dia, Centro de Convívio, Acolhimento Familiar, Centros de Noite e Acolhimento Temporário de Emergência para Idosos. Desenvolveram-se também alguns programas, medidas e projectos de intervenção intersectoriais que têm sido implementados nos últimos anos, como o Programa de Apoio Integrado a Idosos (PAII), dos Ministérios da Segurança Social e do Trabalho e da Saúde, e que é constituído por projectos de natureza integrada, sendo reveladores de boas práticas na implementação das respostas sociais articuladas e de qualidade dirigidas às pessoas idosas e pessoas com dependência. De entre esses projectos destacam-se: o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), o Centro de Apoio a Dependentes/Centro Pluridisciplinar de Recursos (CAD), o projecto Formação de Recursos Humanos (FORHUM), O Serviço Telealarme (STA), o programa Saúde e Termalismo Sénior e, finalmente, os Passes Terceira Idade.

Neste âmbito devemos referir também outras respostas integradas que resultam da articulação entre a Saúde e a Acção Social (Despacho Conjunto n.º 407/98, de 15 de Maio). Assim, foram criadas as Unidades de

<sup>8</sup> Pimentel, Luísa (2002). A protecção social às pessoas idosas: da proclamação à efectivação dos direitos (Texto apresentado no Curso "Sistemas de Protecção Social e Desafios Actuais do Envelhecimento", organizado pelo Centro de Estudos e Formação da Fundação Bissaya-Barreto)

Apoio Integrado (UAI) que são centros que asseguram apoio ao longo de 24 horas a pessoas que necessitem de cuidados multidisciplinares que não podem ser prestados no domicílio, e o Apoio Domiciliário Integrado (ADI) que assegura a prestação de cuidados médicos e de enfermagem e a prestação de apoio social no domicílio, visando a promoção do auto-cuidado.

Outros programas e serviços têm sido implementados e que passamos a referir sumariamente, como é o caso do Programa "Apoio 65 - Idosos em Segurança" do Ministério da Administração Interna, o qual se insere no objectivo do policiamento de proximidade, promovendo a segurança das pessoas idosas mais vulneráveis e isoladas; O projecto "ReCriar o Futuro", da responsabilidade do Instituto de Solidariedade e Segurança Social (ISSS), que tem em vista a preparação para a reforma, como meio de promover o desenvolvimento social, pessoal e empresarial; a Linha do Cidadão Idoso, implementada pela Provedoria de Justiça e que consiste em informar e divulgar um conjunto de direitos e benefícios; o Cartão 65 (Fundação Cartão do Idoso) que permite ao seu portador beneficiar de descontos na prestação de serviços ou na compra de bens em vários sectores de actividade.

Tem-se apostado igualmente na melhoria da qualidade dos serviços prestados pelos Lares de Idosos, garantindo a dignidade das condições de vida para todas as pessoas idosas, tendo sido o caso do Plano AVÓ, estando actualmente em desenvolvimento um plano de

âmbito nacional, denominado "Plano de Auditoria Social e de Acompanhamento de Protecção de Menores, Idosos e Deficientes no âmbito da Segurança Social", cujo objectivo é "prevenir, acompanhar e combater as situações relativas a abusos ou maus tratos de menores, idosos e deficientes".

A medida de política Rendimento Social de Inserção (RSI) tem registado um grande número de beneficiários.

O reconhecimento do poder autárquico da importância destas medidas de protecção social, revela-se primordial na influência na **melhoria da qualidade de vida dos cidadãos idosos e na promoção do envelhecimento activo**. Assim, a participação das autarquias na prestação de serviços e outros

apoios a estratos da população em situação mais vulnerável, deve ter como objectivo principal a promoção e inserção social, bem como a autonomização dos indivíduos e das respectivas famílias.

Alice Lopes

Técnica do Departamento de Protecção Social de Cidadania do ISSS



# Ajudas Técnicas

**medical support**  
PRODUTOS HOSPITALARES  
E AJUDAS TÉCNICAS Lda



Praceta António Gedeão, nº 2-A - Paços 2635-002 Rio de Mouro – Portugal  
Tel.: (+351) 21 919 92 20 – Fax: (+351) 21 919 92 29 - E-mail: [medical.support@mail.telepac.pt](mailto:medical.support@mail.telepac.pt)

# Uma vida com menos limitações

" Se pudesse voltar a viver a minha vida, da próxima vez gostava de cometer mais erros.

Faria mais disparates.

Levaria menos coisas a sério.

Subia mais montanhas e nadava em mais rios.

Sentava-me na relva com os meus filhos, sem me preocupar com as manchas verdes na roupa.

Tinha rido e chorado menos em frente da televisão e mais em frente da vida.

Se calhar tinha mais problemas reais, mas menos problemas imaginários.

Se tivesse a minha vida para viver de novo, começava mais cedo a andar descalça na Primavera e ficava sempre

assim, mesmo mais tarde no Outono.

la a mais bailes. Cantava muitas mais canções. Diria muitos mais "Amo-te" e "Desculpa". E apanharia mais papoilas..."

Com 85 anos de vida Nadine Stair escreveu estas palavras com a saudade de quem nunca as sentiu. E foi a pensar nestes pedaços de existência não bebida que a Medical Support acreditou numa vivência onde a limitação não conhece lugar e, na qual, qualquer jovem, idoso, qualquer pessoa com deficiência possa realmente usufruir de pequenas pétalas aveludadas que a mesma sempre nos oferece.

### CAMPANHA DE PROMOÇÃO

Para IPSS e Municípios do Concelho de Oeiras

Cama Articulada

+

Grades Laterais

+

Colchão Hosp.

Tripartido = 610, 50 €

Colchão Anti-Escaras de Pressão

Alternada com

Compressor = 134 €

Cadeira de Banho Rotativa

Aço Inoxidável = 197 €

#### Quem pode ter uma Ajuda Técnica?

Todas as pessoas com qualquer tipo de deficiência, seja de carácter temporário ou permanente.

#### Como saber qual é a Ajuda Técnica?

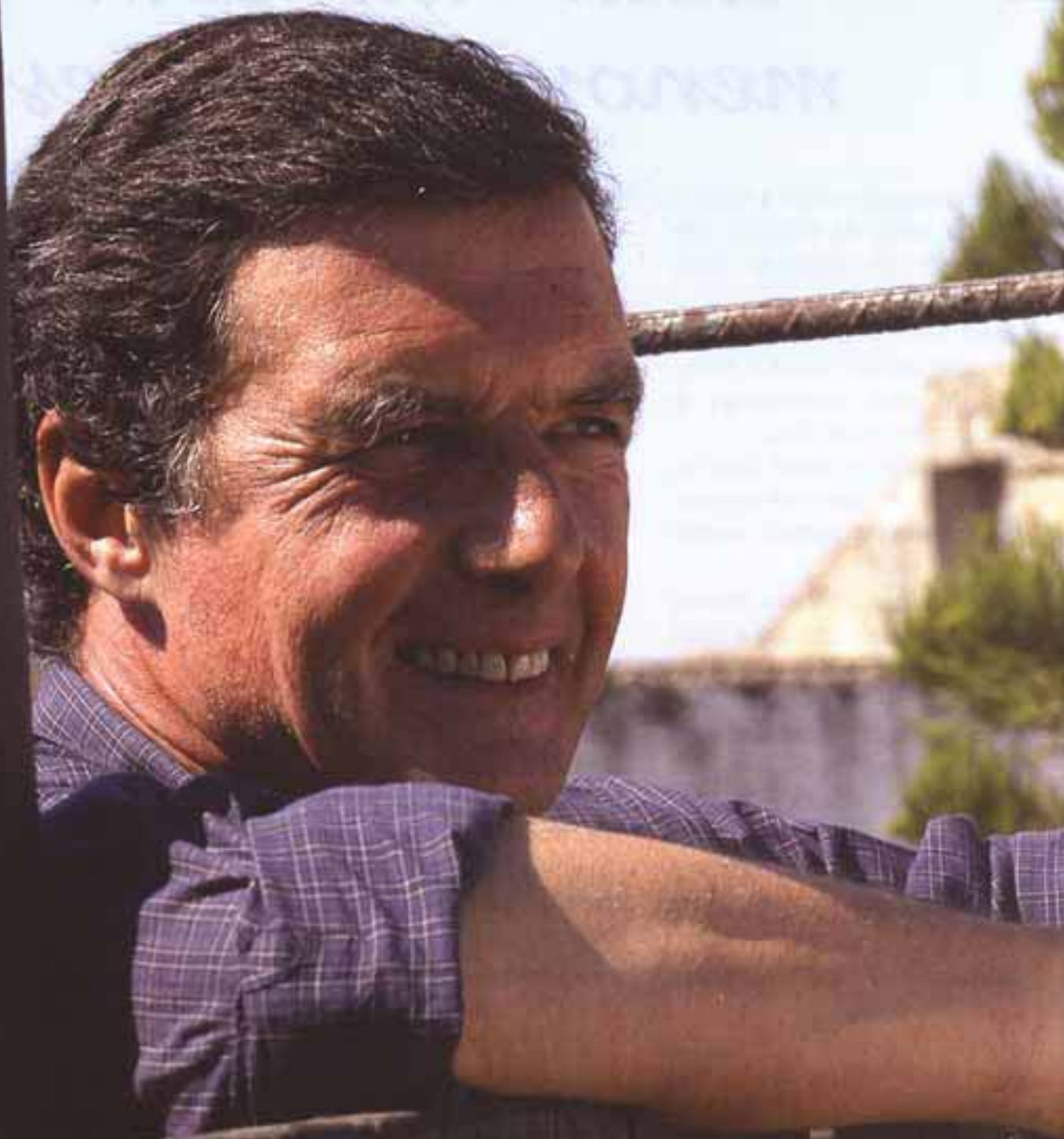
Para saber qual é a Ajuda Técnica adequada deve a pessoa portadora de deficiência ser submetida a

uma Avaliação Médica ou Técnica, conforme o tipo de deficiência. A Avaliação Médica ou Técnica deverá produzir sempre uma Prescrição Médica.

#### Para que serve a Prescrição Médica?

A Prescrição Médica faz prova do tipo de deficiência avaliado, permitindo à pessoa portadora de

deficiência candidatar-se à participação do Sistema Nacional de Saúde, da A.D.S.E. ou da Companhia Seguradora, no financiamento da ajuda técnica prescrita. Existe, para além disso, o Sistema Descentralizado de Prescrição, Atribuição e Financiamento de Ajudas Técnicas - Subsídio Supletivo, que se dirige às áreas da qualidade de vida e formação / emprego.





# O cavaleiro de Paço de Arcos

Foi partindo de um enorme gosto pelo campo e pelos animais que nasceu a paixão, ainda hoje alimentada, pelos cavalos. Cavaleiro tauromáquico por vocação mas também por acaso, marido, pai e empresário, Emídio Pinto assume o bairrismo que, até aos dias que correm, nunca lhe permitiu afastar-se da terra onde nasceu, cresceu e continua a viver. Apresenta-se o cavaleiro de Paço de Arcos.



"Radicular a minha carreira num outro país foi coisa que, sinceramente, nunca me interessou". Não há o mínimo vestígio de arrogância nestas palavras, ditas por Emídio Pinto.

Sentado de forma descontraída num dos sofás do escritório onde trabalha, garante que não podia ter encontrado melhor sítio para

trabalhar do que a sua terra. Ali, na quinta que era do pai, onde cria os cavalos que monta e onde está localizado o picadeiro que utiliza para treinar, Emídio Pinto revela-se um homem verdadeiramente apegado às raízes.

Nascido em Paço de Arcos, o mais velho de três irmãos, foi aí que fez toda a sua vida. A escola primária e o

então Liceu de Oeiras deixaram-lhe recordações de uma infância e juventude "normalíssimas", iguais às de qualquer outro miúdo da sua idade.

Com graça, conta que mudou pela primeira vez de concelho quando ingressou no ISCTE, em Lisboa, onde cursou Gestão.

Um rapaz da cidade, poderia pensar-se.

Completo equívoco.

A cada passo revela um extraordinário apego à natureza e "aos bichos", como o próprio gosta de dizer.

Naturalmente, surge o interesse pelos cavalos. "Totalmente por geração espontânea". O pai, também Emídio Pinto, foi jogador de hóquei em patins. Mais que jogador, foi campeão do Mundo da modalidade. O filho, esse, nem sequer sabe patinar, "o que, diga-se, é uma vergonha".

"O meu pai deixou de jogar no ano em que eu nasci. Nunca o vi em campo e talvez por isso nunca me deixei influenciar ao ponto de seguir-lhe os passos", recorda.

Com os cavalos, a história foi outra. O avô materno era proprietário de uma explo-



ração de vacas leiteiras, aqui mesmo no concelho de Oeiras. Habitou-se, por isso, desde muito cedo, ao convívio com os animais. Vacas, sobretudo, mas também ovelhas e cavalos.

Foi nos terrenos do avô que começou, por isso, a montar. "Por brincadeira, um dia, decidi montar uma égua mansa que para lá havia". E pronto. Assim começa a história do cavaleiro de Paço de Arcos.

Manifestou gosto e vontade de aprender. No picadeiro que à época existia no Monte Estoril deu os primeiros passos e daí ao interesse pelo toureio foi questão de pouco tempo.

"O meu avô gostava de tourada e provavelmente levou-me com ele a ver algumas, já não me lembro muito bem... Deve ter sido aí que comecei a fingir que toureava!".

O filho de um grande amigo do pai, que então já era cavaleiro amador ("o Frederico Cunha, que também é aqui do concelho"), convidou-o a ter aulas com Pedro Louceiro, na sua casa do Alentejo.

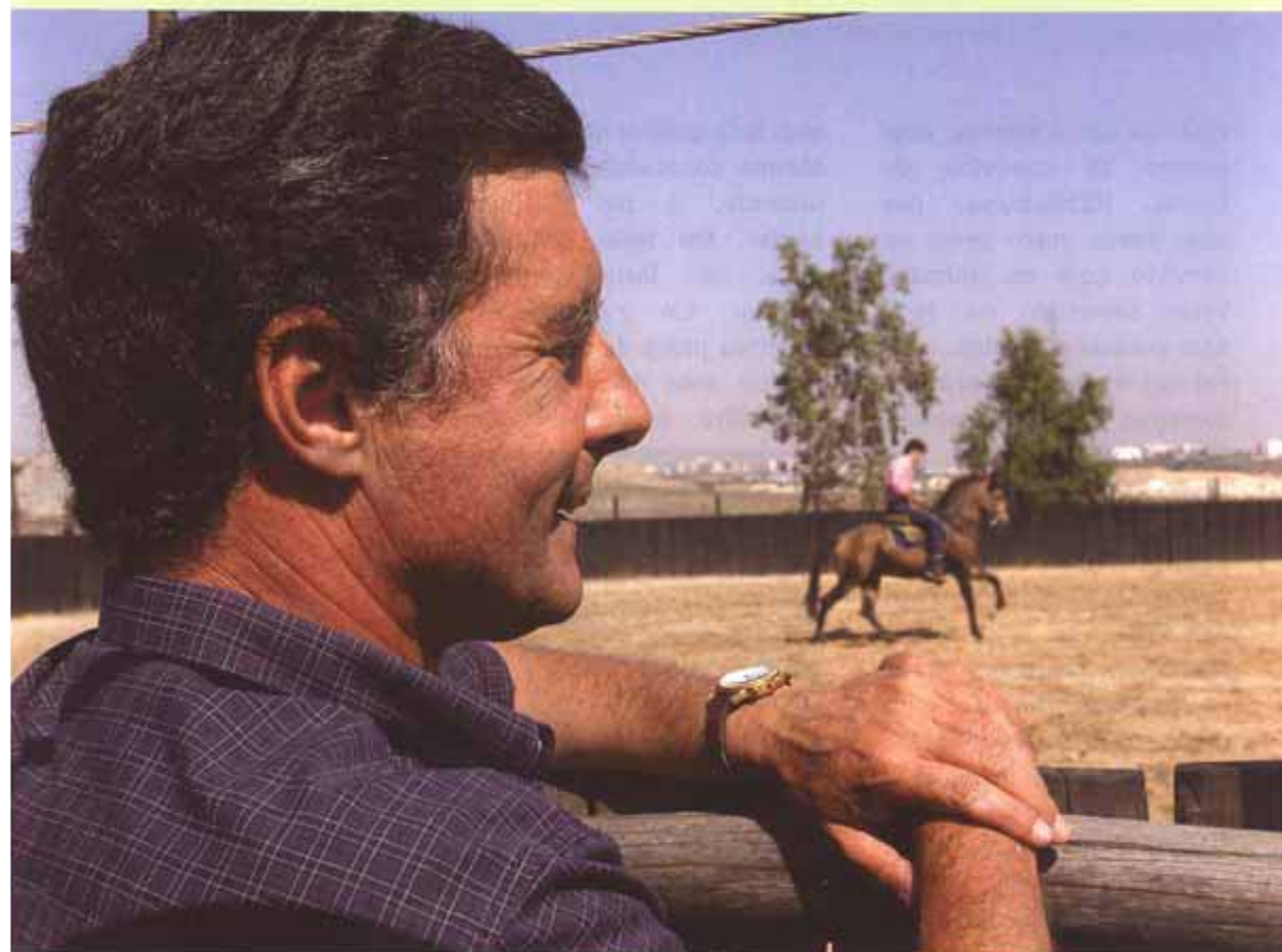
A profissão estava escolhida. Seria cavaleiro tauromáquico. Para o bem e para o

mal, faria carreira nas arenas. Mesmo consciente do risco inerente, o pai "achou piada". Em 1966, com 13 anos, já fazia toureio amador. Em 73 tirou a chamada prova de praticante e, dois anos mais tarde, a alternativa. 11 de Maio de

1975, no Campo Pequeno, em Lisboa.

Foi a partir daí que, segundo conta, começou a ser "realmente, profissional, a sério". Iniciou-se então uma carreira nem sempre fácil. Com uma média de 40 a 50 corridas por época, houve altos e





baixos, bons e maus momentos.

"Quando corre bem, nos treinos ou na praça, ficamos todos contentes... Quando corre mal é uma grande maçada. Mas não deixa de ser uma profissão apaixonante", afiança.

De entre as praças onde actuou, elege três como tendo sido as mais marcantes, aquelas onde a adrenalina foi maior. O Campo Pequeno, Santarém e, fora de Portugal, Madrid.

"Toureei lá em 82, na Feira de Maio, e adorei. Pelo ambiente, pelo público. Eram 25 mil pessoas dentro da praça, eu nunca tinha visto nada assim. Foi impressionante". Ao passar em revista 37 anos de corridas, Emídio Pinto garante, de sorriso aberto estampado no rosto, que houve tempos de muito sucesso e tempos "em que foi uma desgraça".

"O que é preciso - assegura - é não desmoralizar. Quando gostamos realmente daquilo

que fazemos não podemos desmoralizar".

Cita como exemplo épocas de pleno em termos de prémios seguidas de outras que começavam logo "a descambar". Dentro de uma praça de touros, explica, o êxito depende de uma enorme série de factores que vão do estado de espírito do cavaleiro até à selecção de cavalos que foi feita.

"Com um grupo de cavalos bons a coisa torna-se realmente muito mais fácil".

Não obstante, nunca permitiu que o desânimo levasse a melhor. "Um cavaleiro com 28 anos de alternativa, mais nove de amador, ao todo 37 anos disto, é natural que tenha tido fases boas e fases más, cavalos bons e cavalos maus. O importante é que continuei sempre, porque era mesmo o que eu gostava de fazer".

Gostava e gosta. Tanto que é impossível disfarçar o orgulho no filho Duarte, que dá agora os primeiros passos como cavaleiro. "É o que me motiva mais, neste momento. Estou dedicado aos miúdos!".

Duarte Pinto iniciou-se nas lides o ano passado, como cavaleiro amador. Naturalmente, por influência do pai. "Desde pequeno que ele vai às corridas, com a mãe". Sempre manifestou interesse mas nunca ao ponto de fazer disso profissão. Até há três anos atrás, quando confessou ao pai que gostava de experimentar.

"Parece-me que se apaixonou também", atira Emídio Pinto, com o ar de quem conseguiu evangelizar alguém. "Faço gosto, ainda que seja uma profissão um bocadinho ingrata e muito absorvente. Mas se ele gosta... eu sempre

fiz aquilo que gostei, graças a Deus, e não estou nada arrependido".

Para não se ficar atrás, o sobrinho Tomás já segue no encalço do primo. "Ainda não fez a estreia como amador, há-de fazer, este ano ou para o próximo. Vamos lá ver se singram os dois... Eu gostava que sim". Tem ainda uma filha, que gosta muito de andar a cavalo mas já colocou de parte a hipótese de dedicar-se ao toureio. Resta-lhe, por isso, alegrar-se e sofrer, "muito, muito mesmo", com a prestação do filho na arena. A mulher, com quem começou a namorar muito novo e a quem agradece o apoio durante todos os anos de carreira, queixa-se

ainda mais. "Ela começou por gostar de mim e só depois gostou de tourada. Agora diz que sofre muito ao ver o Duarte a tourear. E eu também".

Tanta experiência e não se consegue evitar o nervoso miudinho ao ver-se alguém que se ama dentro de uma arena, em cima de um cavalo, frente a um touro bravo. Pode, pelo menos, ensinar-se uma lição. "O que é fundamental, no toureio e na equitação, é que o cavaleiro se entenda com o cavalo e vice-versa. Confiança, de parte a parte, é a palavra chave. O cavaleiro tem de confiar no cavalo, tal como o cavalo tem de confiar no cavaleiro. Sem isso, nada feito!".



# OS SENIORES E O MONTEPIO GERAL

Quem já deu muito de si, ainda tem muito a receber.

Consciente da sua função social, o Montepio Geral tem primado pela manutenção de um atendimento humano, do qual muito se orgulha.

Numa conjuntura de grande adversidade em matéria de afectos, em que a vida profissional reduz a capacidade familiar de assegurar e entreajuda e evitar a solidão dos que ficam em casa, em que a diluição das relações dificulta o contacto entre gerações, em que as novas tecnologias impõem modelos que ultrapassam os contactos pessoais, o Montepio Geral soube encontrar o equilíbrio.

Deste modo, tem mantido vivo, desenvolvido e fomentado um atendimento personalizado e afectivamente eficaz na sua Rede de Balcões, sobretudo junto dos seus Clientes Seniores ao mesmo tempo que desenvolveu também novas tecnologias, as quais permitem um atendimento rápido e à distância, 24 horas por dia e todos os dias do ano - são disso exemplo os serviços Phone 24 e Net 24.

Por outro lado, e por ser na fase Sénior da nossa existência que se acentuam as preocupações quanto à manutenção do nível financeiro durante a

fase do ciclo de vida não activo, o Montepio Geral tem vindo a desenvolver produtos e serviços dirigidos às necessidades dos Seniores, contribuindo assim para que esta altura da vida seja aproveitada da melhor forma possível.

## Soluções Poupanças Seniores

As Soluções Poupanças Seniores são constituídas por duas aplicações, livres de risco, flexíveis e com uma taxa de juro muito atractiva, que dão reforma a todas essas preocupações:

**Conta MG SÉNIOR**, para quem tem idade igual ou superior a 55 anos e

**Conta MG POUPANÇA REFORMADOS**, para Reformados cuja pensão mensal por velhice ou invalidez não exceda 3 vezes o salário mínimo nacional (ou seja, 1.069,80€ em 2003)

Das diversas vantagens associadas a esta conta, destaca-se a isenção de IRS nos juros referentes às poupanças até ao montante de 10.167,78€ em 2003.

## Plano Poupança Reforma

Para além da poupança, permitem obter importantes benefícios fiscais - são dedutíveis à colecta 25% dos montantes

investidos, com o limite máximo do menor dos seguintes valores: 5% do rendimento total bruto englobado e 661,41€ por pessoa ou 1.322,82€ por casal (pessoas com mais de 50 anos).

## Seguros

O Montepio Geral disponibiliza um conjunto variado de seguros, nomeadamente o Seguro de Viagem, o Seguro de Empregada Doméstica e o MG Mais.

Exclusivamente para os Clientes Seniores, foi lançado recentemente o Seguro 3 x Mais Feliz, um Seguro de Vida muito especial para quem, a partir dos 50 anos de idade, tem ainda muitos projectos a realizar.

Sem necessidade de qualquer exame médico, garante ainda o pagamento de um subsídio diário em caso de internamento hospitalar e dá assistência à vida activa em caso de dificuldades no lar, bem como assistência clínica em viagem.

Para conhecer melhor o Montepio Geral, aconselhamos uma visita a um dos seus Balcões ou ao site em [www.montepiogeral.pt](http://www.montepiogeral.pt) Poderá igualmente telefonar para o número 808 20 26 26.

## POUPANÇA SENIORES

### DÊ REFORMA ÀS PREOCUPAÇÕES COM AS SUAS POUPANÇAS.

Quem já deu muito de si, ainda tem muito a receber. O Montepio Geral criou dois produtos de poupança, livres de risco, a pensar nos Clientes mais Seniores: Conta MG Sénior para quem tem idade igual ou superior a 55 anos e Conta MG Poupança Reformados para reformados cuja pensão mensal não exceda

3 vezes o salário mínimo nacional. Duas aplicações a prazo que põem as suas poupanças em primeiro lugar. Para mais informações ligue 808 20 26 26, consulte um dos nossos Balcões ou o nosso site na internet: [www.montepiogeral.pt](http://www.montepiogeral.pt).



[www.montepiogeral.pt](http://www.montepiogeral.pt)

**MONTEPIO GERAL**

HÁ VALORES QUE DURAM SEMPRE



# Verde

*que te quero verde*



Numa espécie de retorno às origens, um grupo de utentes do Centro de Dia da Associação de Moradores do Bairro 25 de Abril, em Linda-a-Velha, esmera-se no tratamento de canteiros e de um pequeno jardim, localizados nas traseiras do edifício. Por entre as videiras, munidos de ancinhos, sacholas, mangueira e fertilizantes, os idosos ocupam o tempo com aquele que é considerado um dos mais relaxantes hobbies: a jardinagem.



Maria de Deus, responsável pelo centro, explica que é uma forma de os ajudar a regressar às origens. Muitos deles nasceram e foram criados longe de Lisboa, onde as famílias se dedicavam à agricultura, ao cultivo dos campos e das hortas. Daí o natural entusiasmo do grupo de jardineiros amadores. Encaram o hobbie com tal seriedade e esmero, ao ponto de não descuidarem um pormenor que seja. As horas de

rega, o momento de limpar as folhas secas e velhas, a melhor altura para plantação de sementes, nada é deixado ao acaso.

Tanto empenho só podia mesmo dar frutos. E eles estão à vista. Cachos de uvas, enormes, muito doces e verdinhas, brotam das videiras que o grupo trata e acarinha.

"Prove, prove", insistem, com visível orgulho. Não nos fazemos rogados. Huuummm...!!!

Como em todos os centros de dia, também ali se "inventam" formas de ajudar o tempo a passar. Numa sala ampla e fresca, a televisão ocupa lugar de destaque mas não é, nem de longe, o entretém favorito dos utentes.

Quando o tempo o permite, passeia-se. Quando não, queimam-se as horas na conversa ou com jogos de mesa. As cartas e o dominó conquistam a preferência dos habituais utilizadores das mesas cobertas de pano verde. Outras vezes, contam-se anedotas e recordam-se outros tempos, a infância, a juventude passadas noutras paragens, distantes, as aventuras, as alegrias, também as tristezas, os amores e desamores, os sucessos e os fracassos de uma vida.

As senhoras, essas, gostam de ocupar-se com a decoração da grande sala de convívio. E com os canteiros das traseiras, tarefa na qual muitos homens também se envolvem.







António Nunes

Natural de Reguengos de Monsaraz, António Nunes afiança que os jardins e as hortas não têm segredos. Nasceu e cresceu no campo, por entre terras de cultivo e lá, "na terra", desde miúdo ajudou a tratar dos terrenos cultivados. Até aos 23 anos, altura em que rumou a Lisboa, a lavoura foi a sua vida. No centro de dia aplica os conhecimentos adquiridos e recorda outros tempos.

Argentina Abreu

Frequenta o centro de dia do Bairro 25 de Abril desde a sua abertura. Com graça e desenvoltura, orgulha-se de ser das mais velhas utentes. São já 90 anos, plenos de energia, mas que lhe permitem recordar com precisão o local onde nasceu, "ali ao Rossio, por trás do Coliseu dos Recreios".

Toda uma vida passada entre Lisboa e Linda-a-Velha, mas em casas com jardim, onde "tratava de tudo". Hoje, entretêm-se com "umas sachadelas na terra", a apanhar as folhas velhas, a regar. Exercício que também ajuda a manter os músculos... tonificados.



António Costa

Utente do centro de dia há oito anos, António Costa afirma-se "muito satisfeito". "Gosto do ambiente, a camaradagem também é muito boa", assegura. Nasceu em Lisboa, S. Sebastião da pedreira, mais precisamente, mas não nega o gosto pelo cheiro da terra molhada. É ele que assegura a rega diária das plantas e das árvores e não podia estar mais contente com a tarefa que lhe foi atribuída.



# *Uma vida na cidade com o coração na aldeia*

**A**lberto tem 72 anos. Recebe-me em sua casa, numa aldeia de Trás-os-Montes e oferece-me, com gestos simples, um sofá e rebuçados. Percebe-se, desde logo, que viveu toda uma vida a trabalhar. As mãos, o olhar, a pele assim o confirmam.

Quando lhe pedi para me contar a sua vida, sorriu, encostou-se e afirmou: « A minha vida, nada tem de especial, não sei a

quem possa interessar, mas também a conto em meia dúzias de palavras», palavras estas que se transformaram em horas, em ensinamentos e na certeza que há vidas que mais valiam ser repetidas, uma e outra vez, até certas pessoas conseguirem uma existência feliz.

Alberto Morais Melo nasceu numa pequena terra, algures na região demarcada do Douro. Sendo o mais velho de seis

irmãos, viu-se obrigado a tomar conta deles enquanto os pais iam trabalhar. E devido a esta tarefa, não conseguiu acabar a Quarta Classe, tentando obtê-la mais tarde: «Eu é que tinha de fazer o comer para eles. E até é engraçado esta coisa de 'fazer o comer' porque o que eu fazia era uma mistela com água, labrestos, sal e farinha». Nessa altura começou a trabalhar na vinha e a ganhar uma miséria: « Aquilo não era como é hoje.

Até diziam que trabalhávamos de sol-a-sol, mas era bem mais, porque era escuro quando íamos para o local de trabalho e quando chegávamos lá, sentavam-nos à espera que viesse um pouco de luz. Assim que começava o romper do dia, lançavam-nos ao trabalho. E era assim até ao escurecer e não vemos mais o que estávamos a fazer». Trabalhava sem fim para ganhar 9 escudos por dia. Mal dava para comer. Quando pensou em casar, teve de se deslocar para as "Cegadas", ou como lhe chamavam "Terra quente": « Todos os anos íamos para a Terra quente, onde ficávamos 7 semanas a ceifar o trigo e centeio e ganhávamos 900 escudos». Casou, teve duas filhas e sonhou com uma vida melhor. Inscreveu-se para fazer o exame da Quarta-Classe e, pelos livros de um irmão, estudou sem fim nas horas vagas. Fez o exame e passou com distinção. Daí, pega na família e rumo para Lisboa, a grande terra, o grande mundo, em busca de uma vida melhor. Contava com 27 anos. Depois de curtos anos nos mais diversos trabalhos, a morar num quarto, e com a mulher a ajudar como empregada doméstica a ganhar 4 escudos à hora, resolveu inscrever-se na CUF - Companhia União Fabril. Foi chamado e trabalhou em diversos sectores dessa grande empresa até que o seu ar destemido o levou até ao posto segurança do edifício onde se encontrava a Administração. O orgulho do seu posto, ainda

hoje se reflecte no brilho do olhar quando afirma: « Aquilo era mesmo a sério. Tinha farda, boné e tudo. Até uma placa com o meu nome: Moraes Melo». Um dia, ao passar um Administrador pelo novo segurança, olhou para a placa identificativa e disse:

- Melo só com um 'L'?

- Claro, senhor, eu sou pobre e tenho só um 'L', se fosse rico como o senhor, seria Melo com dois 'L'.

O Administrador foi embora a sorrir, contando a todos o que se tinha passado. Alberto passou a ser chamado de "Sr. Melo sem um 'L'", e caiu nas boas graças da Administração. E esse foi o seu trabalho até atingir a idade da reforma. Foi tão querido, que saiu com a reforma por inteiro e ainda 4 mil contos por bom serviço. Entretanto, sua vontade era voltar à aldeia onde nascera e que visitava duas vezes por ano. Comprou uma pequena casa e foi remodelando até, aos 67 anos poder, finalmente, pegar na mulher e rumar, definitivamente, para Trás-os-Montes. A Lisboa, vai de quando em vez visitar as filhas. Mas é acometido por uma tristeza ao vê-la cheia de insegurança e profundamente diferente do que foi antigamente. No coração, guardou vivências tais como o dia 24 de Abril de 1974 quando, atacado pela curiosidade, rumou ao Bairro Alto e viu os soldados a lutarem pela liberdade. Ainda conseguiu duas garrafas de vinho: «do bom, não era uma mistela qualquer, de uma loja que foi

arrombada pela multidão para dar de beber aos soldados. Foi giro porque até houve quem pegasse em cadeiras das boas, dessas que se usam nas empresas, e as levasse à cabeça para casa».

Hoje, acorda cedo e vai tratar do pequeno campo que possui. Trabalha até ao sol apertar e depois vai até ao café para com os amigos de sempre, falar um pouco da vida que fez "lá longe", naquela cidade que só conhecem da televisão. Ao entardecer, volta para o campo para mais umas horinhas de trabalho: « É o que sei fazer e assim passa o tempo, afinal sempre assim foi: uma vida onde nos matamos a trabalhar apenas e unicamente para sobreviver».

Acaba com um sorriso e de mãos calejadas, dá-me um aperto de mão, voltando a repetir: «Menina, a minha vida não interessa a ninguém». Eu retribuo o sorriso e saio sabendo que, à custa de pessoas como o Melo sem um 'L', que este país se alterou, modificou e continua em frente, deixando às gerações mais recentes um modo de vida, na sua generalidade, menos doloroso.

Carla Rocha





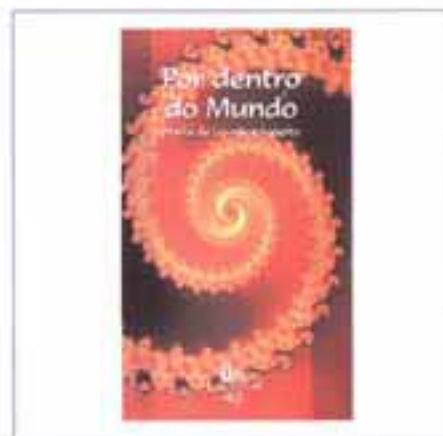
"Nesse fim-de-semana a Zulmira não veio a casa na sexta-feira. Comunicara à mãe que ia passar o fim-de-semana a estudar em Coimbra. Mas tinha ficado clandestinamente com o Artur em casa de uma amiga da D. Henriqueta, ali para os lados do Lumiar, uma dama que tinha ido viver para o Brasil e lhe tinha pedido para olhar pela moradia. A Zulmira tinha conseguido mandar fazer um duplicado da chave e utilizava a casa quando lhe dava na veneta. Era uma vivenda discreta e sem vizinhos, a que se acedia por uma ruela ainda mais discreta e sem movimento. E ela já tinha muito treino de Coimbra em trajectos de semelhante discreção.\*"

**Título:** O Enigma de Zulmira  
**Autor:** Vasco Graça Moura  
**Gênero:** Romance  
**Editora:** Quetzal Editores



"O mal de muita gente era não saber dar o devido valor às coisas. A maioria esbanjava tempo e felicidade, da mesma forma que esbanjava dinheiro. Se se fosse a ver, poucos sabiam aproveitar o que tinham. Por exemplo, não aproveitavam a água quente, que ficava nos canos depois de se ligar o gás e de a água aquecer, não se lembravam de apagar logo as luzes do tecto quando passavam de um quarto para outro, nem desligavam os queimadores do fogão um pouco antes de a comida estar pronta. Sim, quantos faziam isso? E depois admiravam-se de o dinheiro não chegar ao fim do mês."

**Título:** Histórias de Ver e Andar  
**Autora:** Teolinda Gersão  
**Gênero:** Contos  
**Editora:** Dom Quixote



"A longevidade, quando se não perde o sentido de vida, é prosseguimento de uma tarefa não concluída."

"Estava um dia João de Deus a escrever, uma senhora que o foi visitar estranhou a quantidade de papéis amarrotados e fez menção de apanhá-los. Não faça isso, interpelou João de Deus, estou a escrever uma quadra. Não sei, em média, quantas folhas de papel a Maria de Lourdes Agapito amarrotou para fazer este livrinho de quadras. Mas o que tenho a certeza, é ter valido a pena." (...) com pedradas e demoras aprendi tudo o que sei." ou então "Tanta gente a meter água/que até incha sem saber/e vamos vendo com mágoa/o que eles não querem ver.". Em cada quadra, uma nova luz!

Bem haja!  
Ulisses Duarte"

**Título:** Por Dentro do Mundo  
**Autora:** Maria de Lourdes Agapito  
**Gênero:** Poesia  
**Editora:** Universitária Poesia



- 1 - FILOSOFIAS
- 2 - TEMPLO DOURADO
- 3 - MARCHA DO BAIRRO ALTO - 1995
- 4 - NOITE APRESSADA
- 5 - REDOND/ILHA
- 6 - FADO DA VENDEDEIRA
- 7 - ELA TINHA UMA AMIGA
- 8 - A CANTAR (É QUE TE DEIXAS LEVAR)
- 9 - FADO SAGITÁRIO
- 10 - COMPLICADÍSSIMA TEIA
- 11 - MAIS UM FADO NO FADO
- 12 - TERREIRO DOS PASSOS
- 13 - ELEGIA DO AMOR
- 14 - SEM DEUS NEM SENHOR
- 15 - ESTRANHO FULGOR

Produção,  
d direcção musical  
e arranjos por:  
José Mário Branco

Produção  
Executiva por:  
Vachier &  
Associados, Lda

Produtor  
Executivo:  
Paulo Salgado



Quinteto  
Fado Sagitário

### "O FADO EM CONCERTO"

Lançamento dia 14 de Novembro de 2003.  
FNAC do Centro Comercial Colombo, pelas 18h



### PROGRAMA TURISMO SÉNIOR 2003

Ano novo... mais e melhor Programa Turismo Sénior para 2003: acréscimo de viagens e destinos à sua disposição, aumentando a probabilidade de viajar para o sítio que escolheu. São cerca de 55.456 lugares e 1072 viagens à sua disposição ao longo de 26 semanas e, para seu benefício, será mantido o sistema de sorteio geral para todos os destinos.

Informações e inscrições nas Delegações do INATEL.



Depois de "Amália", Filipe La Féria apresenta um novo musical inspirado na história da peça "Pygmalion", de George Bernard Shaw, que foi imortalizada como "My Fair Lady" numa versão cinematográfica de George Cukor (1964). A personagem Eliza é uma simples vendedora de flores que o personagem Henry Higgins decide transformar numa "senhora" (papéis representados, respectivamente, por Anabela e Carlos Quintas).

#### MY FAIR LADY

Teatro Politiama, Lisboa

Horário das Sessões: Terça a sexta às 21h30.

Sábado às 16h00, 21h30. • Domingo às 16h00.



## Proatlântico

Inicialmente constituída para o apoio aos mais jovens, a Associação Proatlântico acabou por dedicar-se à organização de actividades de tempos livres para idosos.

**A** ideia nasceu depois de uma festa de passagem de ano. Correu tão bem que não tardaram a surgir os pedidos para a realização de outras iniciativas. Daí ao aparecimento das colónias de férias foi um passo. No decurso do Verão, a Proatlântico juntou idosos, na sua maioria pessoas que vivem sozinhas, e organizou idas à praia que fizeram as delícias de todos. Durante várias semanas, a associação escolheu uma freguesia do concelho de Oeiras e seleccionou um grupo de idosos que aceitaram passar as manhãs no areal de Torre, acompanhados de dois monitores e de uma dúzia de crianças.

No total, cerca de 160 idosos tiveram, assim, possibilidade de gozar os prazeres do sol e do mar, algo que, na grande maioria dos casos, seria impensável sem ajuda, sem companhia.

Para muitos, a ida à praia constitui oportunidade rara para sair e conviver com outros, num salutar ambiente de



descontração.

Conta quem sabe que até as mazelas ficam esquecidas e os problemas são lançados para trás das costas. Pelo menos durante umas horas, pelo menos por uns dias.

Para a concretização de um projecto pleno de cariz humanitário, a Proatlântico tem contado com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.

Com várias actividades a decor-

rer em simultâneo, a associação clama, agora, por um espaço onde possa criar uma sede com todas as condições necessárias ao desenvolvimento do trabalho.

De qualquer forma, não faltam ideias e projectos a pôr em prática. Em nome do bem estar de jovens e idosos que, muitas vezes, apenas necessitam de uma mão amiga, de uma palavra de estímulo.



### Associação Proatlântico

#### Contactos:

Nuno Chaves - 966 539 324

Célia Lemos - 966 606 862

# O Envelhecimento no Século XXI



No dia 11 de Junho de 2003, a Universidade Sénior e Intergeracional de Lisboa e Algés realizou as jornadas sobre O Envelhecimento no Século XXI, no Palácio dos Aciprestes, que contou com a presença do Senhor Ministro da Segurança Social e do Trabalho, Dr.

Bagão Félix. O evento, que teve o alto patrocínio da Câmara Municipal de Oeiras, da

Fundação Marquês de Pombal e da Junta de Freguesia de Algés, teve numerosa assistência, tendo as intervenções destacado o importante papel da família como instituição estruturante da

sociedade (Dr. Bagão Félix), as políticas activas para a terceira idade implementadas pela Câmara Municipal de Oeiras (Dr<sup>a</sup> Ana Isabel Beça) e as preocupações sociais com o envelhecimento demográfico (Dr<sup>a</sup> Raquel Ribeiro).  
U.S.I.L.A. - Tel.: 214 118 380 (tarde)

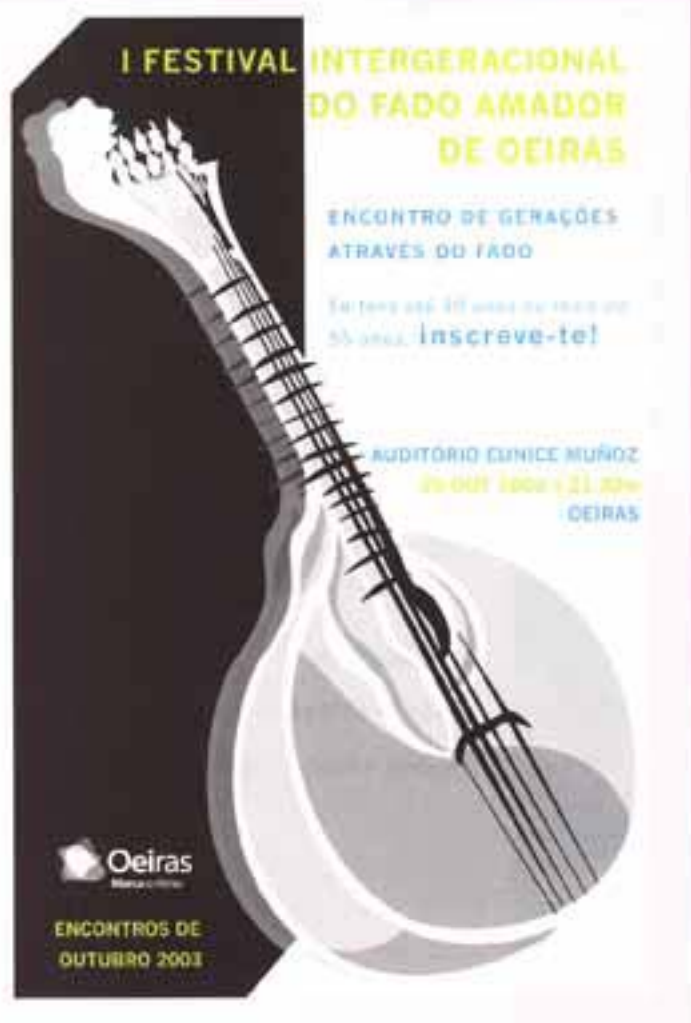


**I FESTIVAL INTERGERACIONAL DO FADO AMADOR DE OEIRAS**

ENCONTRO DE GERAÇÕES ATRAVÉS DO FADO

Terça-feira 25 de Outubro de 2003  
19h30h - Inscrive-te!

AUDITÓRIO EMILICE NUÑOZ  
25-OUT-2003 - 19h30h  
OEIRAS



**Oeiras**  
Município

ENCONTROS DE OUTUBRO 2003





*Obra Social*

## Madre Maria Clara

**R** Realizou-se entre 30 de Junho e 4 de Julho de 2003, no Centro de Dia de Algés da Obra Social Madre Maria Clara, uma exposição de peças artesanais, em que estiveram expostos cerca de 50 trabalhos, fruto das actividades de criação artística desenvolvidas pelos utentes da Instituição. Muitas das peças expostas foram já distinguidas com diversos prémios artísticos.



### ACADEMIA CULTURAL PARA A TERCEIRA IDADE

ano lectivo 2003/2004

- Inscrições abertas para novos alunos
- Exposição de trabalhos na Biblioteca Municipal de Oeiras - Dia 1 de Outubro às 15 horas
- Início das aulas - Dia 6 de Outubro

ACADEMIA CULTURAL PARA A TERCEIRA IDADE  
Rua Mouzinho de Albuquerque, nº 6  
Oeiras  
TEL. 21 442 23 31

# O Livro

Por Tomás Resende

**T**emos de reconhecer que, à primeira vista, a solidão parece não afectar os outros, senão aquele que a vive.

Margarida, cuja pele primaveril vestia o rigor dos anos passados num projecto cúmplice, terminado pela partida, que todos nós tentamos sempre adiar, do parceiro, com os filhos criados e a viverem as suas vidas, tentava fazer-se companhia, recordando os mais pequenos pormenores da sua existência. Não que estes pudessem substituir as bisbilhotices frestadas das vizinhas, mas porque estas tinham dado lugar a modernos modos de vida, refugiando-se em lares. Margarida preferia resistir. Aquelas quatro assoalhadas eram o ponto de apoio que erguia o seu mundo, um mundo povoado por personagens tão virtuais quanto as que pululam no universo digital das gerações mais jovens. A sua meninice também fora habitada por muitas perso-

nagens virtuais: uma multidão de príncipes e princesas, abôboras e carruagens, surgia sempre dentre as páginas soletradas de um livro, após a ceia abençoada de mais um dia.

Cada página desse livro reescreveu-a ela, Margarida, na alegria do giroflé - giroflá e na tristeza de uma palma da mão quente e ruborescida, mesmo quando, transbordante de alegria, tocou como que assobiando, pudibunda e fugazmente, a bochecha-quase-lábio do seu já marido. Um livro que continuou a ser desfolhado e reescrito a cada maternidade desejada, a cada reunião familiar, a cada concidadão atendido no guichet da sua repartição. Contudo, o livro parece agora permanecer sempre aberto no mesmo capítulo e, a cada tentativa de avançar, impor como exigência um permanente retorno ao capítulo anterior, como que não sendo possível ao espírito de Margarida ancorar-se em cada momento tornado presente. Parece até, que o eco

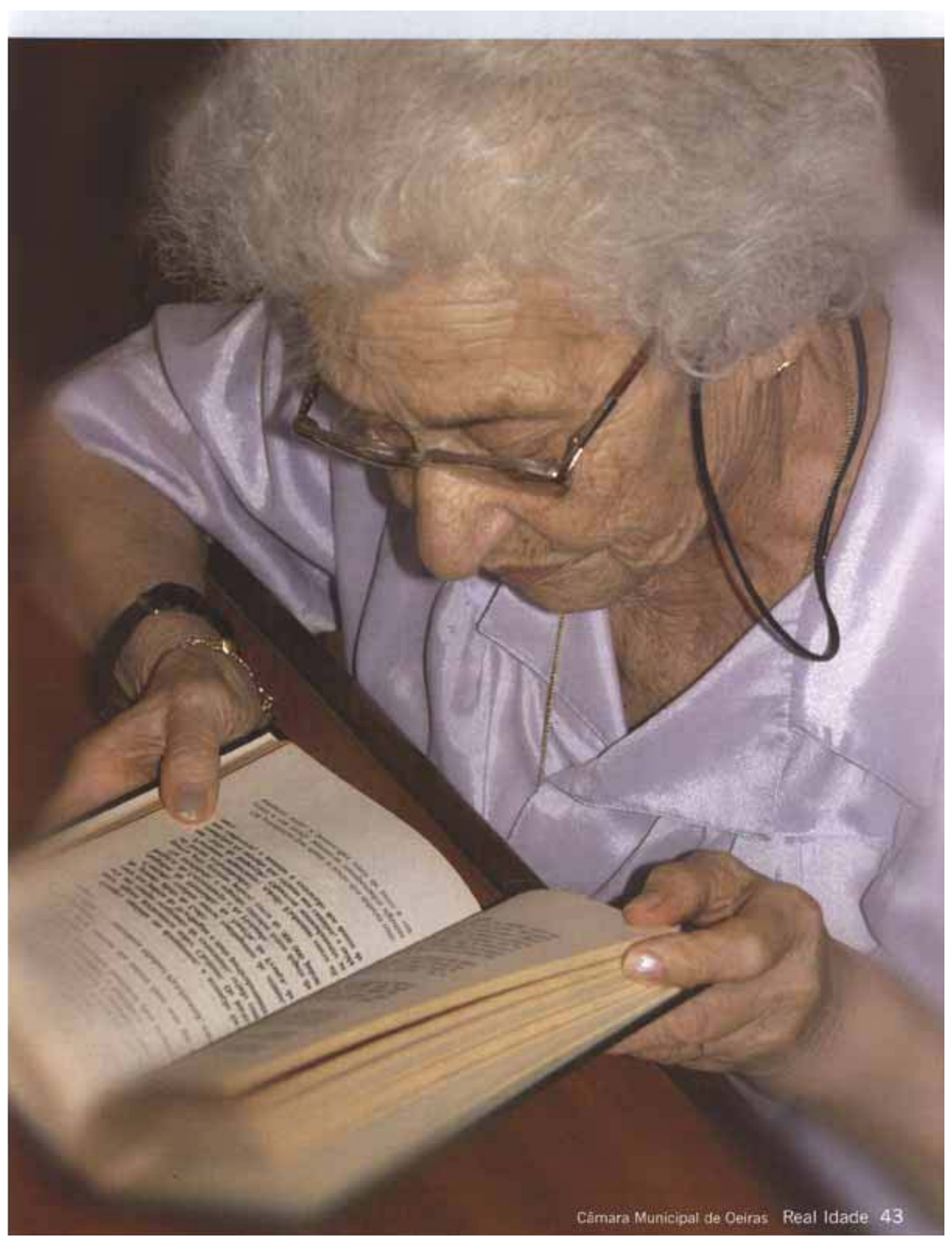
da vida se silenciou na comunidade das suas ideias, fazendo-a ter uma sensação de plenitude angustiante.

Não, não, Margarida quer continuar a alimentar a trama, recusa-se a escrever o epílogo. A sua humanidade clama pela liberdade de continuar a chocar com as sílabas, a tropeçar nas palavras, no frémido da criação inacabada. É, por isso, que em momentos como este, e que cada vez se repetem com mais frequência, os seus olhos se tomam de um frenesi...

*Trim, trim ...*

- Já vou, diz, *como se o telefone a entendesse. Quem será a esta hora?*, vociferando a felicidade que aquele toque lhe traz.

- *D. Margarida? Sou eu, Leonor. Está bem? Desculpe incomodá-la a esta hora, mas temi que não se lembrasse da nossa combinação para amanhã. Será dia de ir aí a casa conversar sobre o seu maravilhoso livro.*



# Água na Boca



# Gosto para a culinária

A D. Aurea Boura tem 88 anos, nasceu em Caminha e vive em Oeiras (junto ao Carrefour). Frequenta o Centro de Convívio, do Centro Social Paroquial de S. Julião da Barra. Tem imenso gosto e paciência para a culinária e um jeito muito especial para fazer doces: ao descrever as receitas, faz "crescer água na boca"!



## Torta de Laranja

12 ovos  
400 gr. Açúcar  
raspa de 2 laranjas  
sumo de 1 laranja  
1 colher de chá de Farinha  
Maizena  
1 colher de chá de Fermento  
Inglês

### Preparação:

Põem-se os ovos num recipiente e desfaz-se a gema com a clara (não se bate). Junta-se a raspa e o sumo da laranja. No final, deita-se a farinha Maizena, o fermento e mistura-se tudo. Vai ao forno esperto num tabuleiro untado de manteiga e com papel vegetal. Não deixar cozer demais. Tira-se tudo para um pano polvilhado com açúcar, retira-se o papel vegetal, e enrola-se. Enfeita-se a gosto.

## Tarte de Amêndoa

### Massa:

200 gr. Farinha  
100 gr. Açúcar  
100 gr. Manteiga  
1 ovo inteiro

### Preparação:

Bate-se a manteiga com o açúcar até fazer creme. Junta-se o ovo e por fim a farinha. Vai ao forno em forma de tarte. (Põe-se com as mãos). Quando esta massa estiver meia cozida, deita-se o creme.

### Creme:

100 gr. Açúcar  
3 colheres de leite  
125 gr. Manteiga  
200 gr. Amêndoa pelada e cortada em falhas (levemente tostada no forno)

### Preparação:

Bate-se o açúcar com a manteiga e o leite. Juntam-se as amêndoas peladas, ligeiramente torradas e cortadas em falhas. Leva-se ao lume e quando começar a "aloirar", deita-se na forma da tarte (com a massa já meia cozida) e deixa-se acabar de cozer no forno.



*Desde o nome (bem feliz!), ao tamanho, à excelente apresentação gráfica, às óptimas e bonitas fotografias, aos variados artigos de grande interesse (e tão bem escritos), à jovem e competente equipa que lhe dá corpo e alma, tudo me encantou nesta revista de invulgar qualidade.*

**Julietta Vilela**

**N.R.** - Sr<sup>ª</sup> D. Julieta Vilela: antes de mais, gostaríamos de lhe agradecer as suas amáveis palavras, que constituem, sem dúvida, um incentivo ao aprofundamento constante do nosso trabalho editorial. Registámos com agrado as suas sugestões sobre a nossa revista, bem como os exemplos de vida que menciona, os quais serão tratados em próxi-

mas oportunidades.

Por último, não podemos deixar de fazer referência ao seu livro, do qual, já a seguir, escolhemos para publicação as seguintes frases:

*A Velhice? Foi-me apresentada há alguns anos... e até simpatizei com ela!!!*

*A frescura que falta na Velhice... é compensada pela experiência que nela existe!!!*

*Aquela Avozinha era uma enciclopédia viva de curiosas experiências, que só a Idade propícia!*

*Se, ao longo dos anos, nos habituarmos a ginastícar o cérebro, penso que teremos mais probabilidades de chegar à Idade do Ouro em plena lucidez!!!*

*"A Velhice...em frases soltas"*  
por Julieta Vilela

*Junto um texto que escrevi no passado Outono, para a eventualidade de publicação se entenderem oportuno e conveniente.*

**Joaquim Fernandes**

**N.R.** - Sr. Joaquim Fernandes: este espaço é para isso mesmo, para dar voz aos nossos leitores, porque esta revista é feita para os munícipes, mas também pelos munícipes. Infelizmente por falta de espaço não poderemos inserir todo o

texto, por isso, seleccionámos um trecho significativo.

*"Feitos os exames de transição depois de umas férias grandes a estudar, ingressei na Escola Comercial de Ferreira Borges. Era isto que de facto queria. Estava bem comigo próprio.*

*O curso foi feito, fiz parte do grupo de teatro da Escola, escrevi para o Jornal que a mesma editava e cheguei a ser louvado pelos Directores de outras Escolas, em relação a artigos que escrevi. Enfim, era um "senhor" respeitado.*

*Concluídos os meus estudos secundários ministrei a instrução primária a alguns garotos que fizeram exames brilhantes. Foi uma experiência demasiado cansativa e pouco lucrativa até porque, simultaneamente, frequentava o Instituto Comercial.*

*Seguiu-se a loucura do teatro, larguei tudo e ingressei no Conservatório Nacional e assim se seguiu na minha vida o teatro profissional com o incondicional apoio de uma grande amiga Senhora D. Corina Freira, uma grande senhora dos palcos portugueses no seu tempo. Foi das piores coisas que me podiam ter acontecido perante a minha família que nunca me apoiou e o teatro, a grande loucura da minha vida, esfumou-se volvidos quase cinco anos e enveredei pela actividade administrativa, candidatando-me a um lugar no Sindicato dos Escritórios, um grande*

*Sindicato onde muito aprendi, onde conheci grandes, mesmo muito grandes homens."*

**N.R.** - Do nosso leitor **Major Costa Pinto** recebemos o pedido de publicação de um poema em homenagem à poetisa Maria de Lurdes Agapito, para cuja obra remetemos o leitor nas páginas Ler, Ver e Ir. Ei-lo, pois:

*"A Providência dotou-a de energia,  
Que ela muito bem soube aproveitar,  
Fazendo, assim, da vida, uma magia,  
Que ela - só ela - soube criar.*

*Poetiza de aprimorado sentir,  
Ela nos dá, em verso, a sua medida,  
Pela qual sua alma se deve medir  
A sua capacidade indesmentida.*

*Essa magia com que foi prendada  
E essa força enorme de criar,  
Que, pela Providência, lhe foi dada,*

*Dão-nos esta certeza de afirmar,  
Que na sua alma está enraizada,  
A verdadeira arte de poetar."*

**N.R.** - Através do Sector de Acção Cultural chegou-nos ao conhecimento o autodidactismo, na escrita poética, do munícipe **Amadeu da Conceição Alves**, de cujo trabalho escolhe-

mos o seguinte poema:

*"Amizade não tem cor,  
E nem tão pouco se vende,  
É um pouco de amor,  
Também alguém que se entende.*

*Muito temos de aprender,  
Até a morte chegar,  
Muito nos falta saber,  
E a felicidade encontrar.*

*A amizade é importante,  
Com a porta bem aberta,  
Tem que ser pura e constante,  
Para ser certa."*

Oeiras, Março 2003

**N.R.** - Do Senhor **Nazário Domingos de Carvalho** recebemos uma carta com o pedido de publicação de um poema de homenagem a sua mãe, do qual passamos a transcrever as seguintes quadras:

*"Pobres mas ricos de amor  
E de carinho também!  
Num altar, como uma flor  
- Era assim a minha mãe!*

*Minha mãe era uma santa  
De uma têmpera serrana  
De uma bondade que encanta:  
- Pura gema transmontana!*

*Já lá vão quarenta e quatro,  
Anos de dor e tristeza,  
Mas 'stá fresca na minha alma  
Sua singular beleza.*

*Ao longo da minha vida  
Já dei muitos "trambolhões"  
Mas por minha mãe querida  
Rezei muitas orações."*

Carnaxide, Maio de 2001

# Moradas Úteis

## Instituições Particulares de Solidariedade Social que prestam apoio domiciliário

Apoio, Algés – Tel: 214 120 257

Associação de Assistência a Idosos e Deficientes de Oeiras – Tel: 214 414 879

Associação Médica de Gerontologia Social em Algés – Tel: 214 102 354

Associação de Moradores do Bairro 25 de Abril, Linda-a-Velha – Tel: 21 415 55 60

Centro Comunitário de N.ª Sra. das Dores, Caxias – Tel: 214 424 539

Centro Social Paroquial de Oeiras – Tel: 214 406 940

Centro Social Paroquial de Barcarena – Tel: 214 387 250

Centro Social Paroquial de N.ª Sra. do Cabo em Linda-a-Velha – Tel: 214 144 582

Centro Social Paroquial de São Miguel de Queijas – Tel: 214 254 100

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

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

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

## Calendário

### Encontros de Outubro

#### 1 Outubro

Difusão da mensagem da Exma Senhora Presidente da CMO Nas rádios e jornais locais

Lançamento do nº 9 da Revista *Real Idade*

#### 3 a 12 Outubro

VII Mostra de Artistas Seniores Mercado M. de Oeiras, 11 horas às 21 horas

Exposição de trabalhos na área de pintura e escultura realizados por artistas amadores, moradores no Concelho de Oeiras e com mais de 50 anos.

Esta iniciativa é sujeita a inscrição prévia e de acordo com regulamento existente.

#### 8 Outubro

Opereta "Ambrósio, Pancrácia e C&A" Auditório M. Eunice Muñoz, 15 horas  
Opereta cômica apresentada pelo Grupo de Teatro Sénior do Centro S. P. de Queijas

#### 17 de Outubro

"O sorriso não tem idades" Auditório CASO em Oeiras, 15 horas  
Espectáculo apresentado pela Academia Cultural para a 3ª Idade

#### 18 de Outubro

Grupo de Danças e Cantares "Besclore" Centro S. P. São Romão de Carnaxide, 16 horas

#### 20 de Outubro

Aula aberta e demonstração de Actividade Física (Tai Chi, Ginástica e Step) Parque dos Poetas, das 9.30 horas às 12.30 horas

#### 24 de Outubro

Opereta "Ouro não paga amor" Centro S. P. São Miguel de Queijas, 15.30 horas

#### 25 de Outubro

"O Fado sem Idade" Festival intergeracional do fado

Auditório M. Eunice Muñoz, 21 horas  
A participação nesta iniciativa é sujeita a inscrição/selecção de acordo com o regulamento existente. Os finalistas receberão prémios pecuniários oferecidos pelo Montepio Geral.

#### 31 de Outubro

Baile de Encerramento Centro S. P. N.ª Sr.ª do Cabo, 15 horas  
Realização de uma tarde dançante com oferta de lanche para todos os presentes.

#### Todos dias

Sessões de cinema durante todo o mês. Serão distribuídos 300 cupões para serem trocados por bilhetes nos cinemas do Centro C. Oeiras Parque e Dolce Vita. Iniciativa com a colaboração da Warner Lusomundo.

Os cupões podem ser levantados na Câmara Municipal de Oeiras - Divisão de Assuntos Sociais.

Programa gratuito e dirigido a munícipes com mais de 50 anos.  
Este programa poderá ser sujeito a alterações imprevistas





## *De todos o(s) interior(es) ao areal ...*



*Não nasci no Campo nem na Cidade, mas sim numa Vila do Alentejo norte. Já numa zona de transição com o Ribatejo. Daí que nunca me senti propriamente rural, mas tão pouco cidadina. Rural e Urbanos foram e ainda são espaços do meu acolhimento.*

**E**m Lisboa vivi alguns anos a estudar, às vezes mais, às vezes menos, mas como todos nós, na procura de um Caminho e de um espaço para mim.

E aí pelo 4º ano do Curso que acabei por escolher, depois de indecisões que passaram por algumas dores, sofri um forte impacto.

Por razões de organização da turma, eu não poderia continuar com o meu grupo de estágio de 3º ano, que tinha feito o seu trabalho em Benfica, às Portas de Lisboa.

E o meu destino era Oeiras. Posso dizer que a (R) Desembargador Faria nessa altura me parecia um autêntico túnel estreito que me trazia a um mundo desconhecido.

Mas, nesse começo, por razões que se prenderam com a natureza e objectivos do estágio, tive que desbravar o Concelho - de Oeiras a Algés, de Paço de Arcos a Camaxide e Queijas, da Pedreira Italiana às Romeiras, de Caxias a Linda - Velha, da Quinta do Balteiro, à Outurela e à Portela, de Porto Salvo a Leceia - é que Associações Culturais e Recreativas existiam por todo o Concelho.

Contactar com as Direcções dessas organizações, conhecer os locais em que estavam implantadas as suas sedes, ouvir os elementos que as compunham expressar as suas necessidades, problemas e anseios, foi-me mergulhando neste mundo, neste espaço, nesta ambiência de contastes. Em todos os casos, o testemunho de dedicação e trabalho de todos os que nessas Instituições procuravam imprimir dinâmica à vida da sua comunidade, foi sempre vivificante e inspirador de alento. Os próprios das localidades e dos lugares evocam vivências mais urbanas ou mais rurais e, como conhecer é bom caminho para poder agir melhor, fui procurando impregnar-me um pouco da história dos lugares.

Hoje, passando pelo Concelho de carro e, confrontando-me com as zonas de maior confluência de trânsito automóvel, percebo que o movimento cidadão tem aqui o seu peso. E, claro há todas as novas urbanizações e toda uma expansão visível em vários aspectos...

Mas, talvez por prazer, apreendo muitos outros sinais de uma vida, não direi mais rural, mas com mais marcas do interior.

É a senhora idosa que na mercearia da velha R. Fonte de Maio vai depenicando a fruta, fazendo comentários, como se as estivesse a tirar das árvores de algum quintal - provando as uvas, as ameixas...E, perante o meu espanto de pessoa que tenta guardar um certo recato, a senhora da Loja diz: Ela gosta assim!

Lembro-me da extensão de pequenos arbustos e de ervas secas que dão àquele pedaço da Terrugem Velha um ar de campo amarelecido onde gosto de espriar os meus olhos quando algumas canseiras me tiram o fôlego; aí descobri até um poço que, por estar tapado me permite recostar e gozar o Sol.

E, por último há areia - às vezes irrita-me, a colar-se ao corpo, sobretudo quando estou com preocupações de maiores limpezas, para resguardar a casa.

Mas, outras vezes, enfarinhar-me, é quase como que fazer uma esfoliação, libertar-me de algumas toxinas, entre a areia, o Sol e o Som do Mar...

Perante o imenso horizonte, que a vista só apreende até um certo ponto, esvazio-me e, de novo me ganho.

Interior e exterior - espaços que preciso de conjugar.



Oeiras  
inova

*A sua capacidade  
e vontade*

**oeiras  
inova**

**Até 22 de Dezembro!**



Câmara Municipal  
de Oeiras

# SINGER



Crédito desde €25 p/ mês

## LOJAS SINGER

### A melhor compra perto de si.

- |             |                   |             |                 |                   |                 |                      |                          |
|-------------|-------------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|----------------------|--------------------------|
| Abrantes    | Amadora           | Cartaxo     | Figueira da Foz | Loures            | Odivelas        | Oeiras               | Valongo                  |
| Agueda      | Amarante          | Cascais     | Funchal         | Maia              | Oeiras          | Osiris               | Vendas Novas             |
| Albufeira   | Angra do Heroísmo | Coimbra     | Grândola        | Mangualde         | Ourense         | Santarem             | Viana do Castelo         |
| Alcaldedeza | Aveiro            | Covilhã     | Guarda          | Martim de Freitas | Ovar            | Santiago do Cacém    | Vila do Conde            |
| Alcochete   | Barnes            | Elvas       | Guimarães       | Messemã           | Penafiel        | S. João da Madeira   | Vila Franca de Xira      |
| Alqueix     | Barcelos          | Estremadura | Lagoa           | Mateusinhos       | Pombal          | Seixal               | Vila Nova de Gaia        |
| Altrage     | Beja              | Estremoz    | Lamego          | Mira d'Aire       | Ponte de Sôr    | Setúbal              | Vila Real de Stº António |
| Aljezur     | Bragança          | Évora       | Leiria          | Mirandela         | Portimão        | Sines                | Vila Viçosa              |
| Almada      | Cacém             | Fernsido    | Linda-a-Velha   | Mortela           | Porto           | Silva Maria da Feira | Viseu                    |
| Almargem    | Caldas da Rainha  | Faro        | Lousã           | Montijo           | Póvoa do Varzim | Trofa                |                          |
| Alverca     |                   |             |                 |                   |                 | Trofa                |                          |



- SERVICO POS-VENDA
- ESPECIALISTAS DE VENDAS
- CRÉDITO IMEDIATO
- ENTREGAS AO DOMICÍLIO
- CHEQUES OPERTA
- LISTAS CASAMENTO
- 2 ANOS DE GARANTIA

**PREÇO MÍNIMO GARANTIDO**

MAIS DE 50 MARCAS.  
MAIS DE 10 000 PRODUTOS A SUA  
ESCOLHA NAS LOJAS SINGER