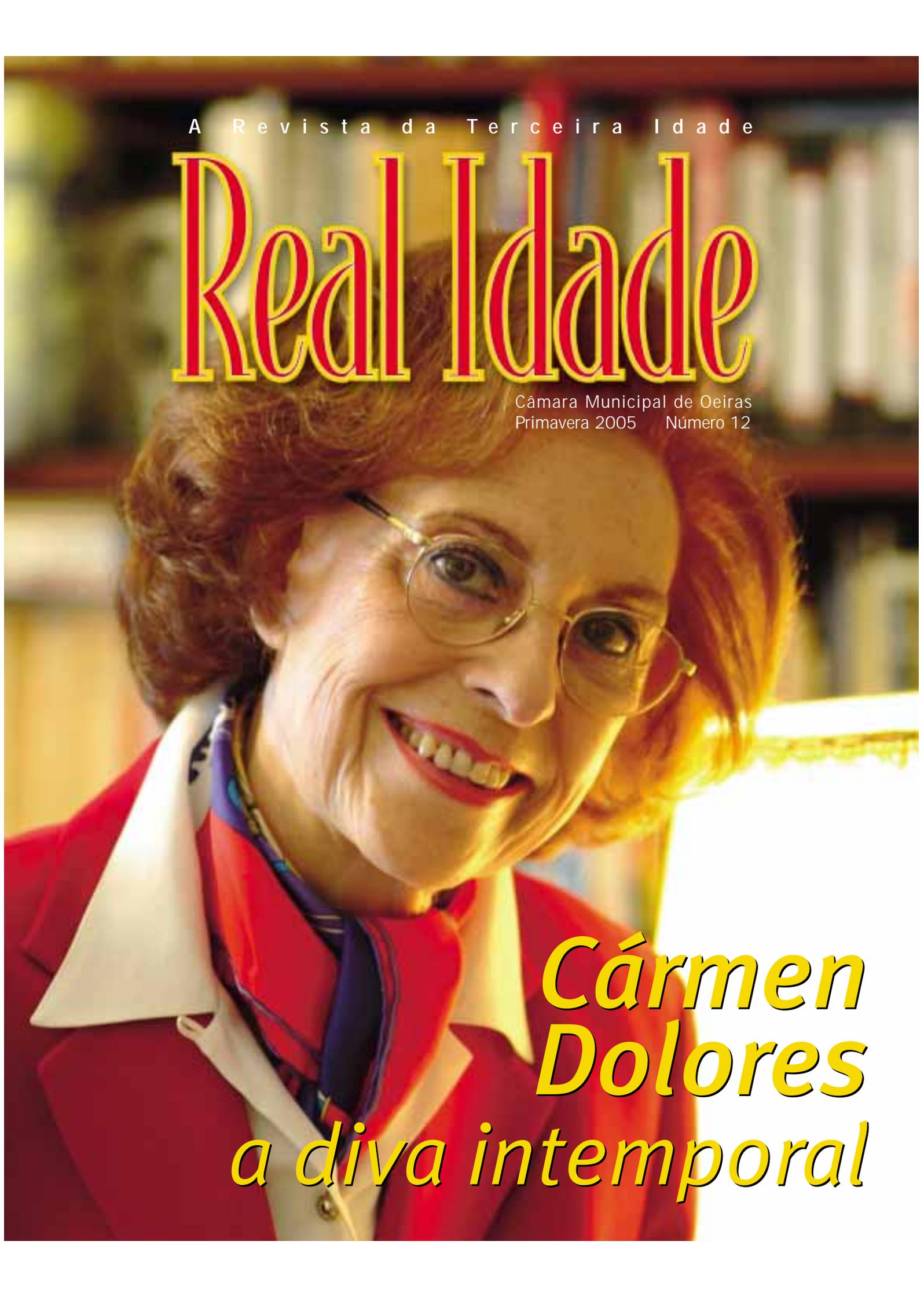


A Revista da Terceira Idade

# Real Idade

Câmara Municipal de Oeiras  
Primavera 2005 Número 12

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy, reddish-brown hair. She is wearing round, gold-rimmed glasses and has a warm, smiling expression. She is dressed in a vibrant red jacket over a white collared shirt and a blue and white patterned scarf. The background is softly blurred, showing what appears to be a bookshelf with various books.

*Cármén  
Dolores  
a diva intemporal*

# A Câmara Municipal de Oeiras orgu



# Iha-se em mostrar a sua Real Idade



## Sumário



### 6. Perfil

De talento reconhecido, **Martinez** elegeu a Caricatura Humorística como forma privilegiada de se exprimir, mas o talento deste artista de 80 anos também inclui outras artes na área da pintura. Através do Perfil que aqui traçamos poderá conhecer todas as suas habilidades.

### 8. Oeiras Solidária

Criado para tentar encontrar respostas aos problemas sociais que todos os dias surgem no nosso concelho, o programa **Oeiras Solidária** conta com a participação da autarquia e empresas.

### 10. Reportagem

Actualmente é consensual que praticar **Actividade Física na Terceira Idade** é uma excelente forma de prevenir uma série de consequências naturais do envelhecimento, tanto ao nível físico como psicológico. Saiba em que medida a prática regular de exercícios pode melhorar a sua qualidade de vida.

### 16. Entrevista com Dra. Virgínia Carvalho

Antiga vereadora da Câmara Municipal de Oeiras, Virgínia Carvalho foi uma das grandes responsáveis pela criação de condições para que seja possível aos munícipes seniores praticarem actividade física com mais qualidade.

### 18. Terapias

Provenientes de milenares tradições chinesas, o **Tai Chi** e o **Chi Kung** são exercícios com benefícios reconhecidos na área da saúde para todas as idades. Descubra o que podem fazer por si!

### 20. Saúde

A ideia de que a **Sexualidade** pode ser vivida na idade maior, ainda não está bem presente na nossa sociedade. Muitas vezes são os próprios idosos que não aceitam bem a ideia, pensam que os assuntos da intimidade deixam de ser importantes e acabam por encarar o assunto com graves angustias. Mas a verdade é que a sexualidade pode ser vivida em pleno ao longo de toda a vida.

### 22. Tema de Capa

No ano em que comemora 60 anos de carreira no Teatro e completa 81 anos de vida, **Cármén Dolores** mantém o brilho, o talento e a vivacidade que sempre a caracterizaram. Conheça o percurso desta diva portuguesa, numa carreira repleta de desempenhos em áreas tão distintas como Rádio, Cinema, Teatro e Poesia.

### 38. Espaço Público

Ainda a ser sujeito a obras de ampliação, o **Passeio Marítimo** veio colmatar uma necessidade de todos os que gostam de fazer exercício ao ar livre. Prova disso é o grande número de pessoas que todos os dias o utilizam. Um lugar sem barreiras, mas com contornos bem definidos, privilegiado também para o convívio e o relax.

### 44. Água na Boca

Entre muitas actividades exercidas ao longo dos anos, a culinária esteve sempre presente na vida de Glória Silva. Foi com satisfação que esta natural de Paços de Ferreira confeccionou para nós uma belíssima receita de **Bacalhau Aldrabado**.

# Editorial



**E**stamos de novo juntos, unidos por esta nossa revista que, duas vezes por ano, nos traz palavras e imagens de esperança. É esse o nosso intuito primeiro, explorar o lado bom da vida e das pequenas coisas e acontecimentos que nos tornam felizes enquanto pessoas e munícipes.

E se há algo que nos torna felizes acima de qualquer outra coisa, esse algo traduz-se no nosso bom estado geral de saúde.

Não é preciso dizer-vos quanto a boa forma física contribui para o equilíbrio do nosso estado de saúde. A maioria de vós participa já no programa “50+”, que decorre semanalmente em vários pontos do concelho, para o qual procuramos, em cada ano, encontrar as melhores condições de participação possíveis. Não é de mais referir que desse programa beneficiam mais de 800 munícipes seniores do nosso concelho, das mais variadas idades, que vão desde os 55 anos, idade mínima de acesso ao programa, até aos 80.

Este novo número da nossa revista fala-nos de tudo isso, procurando trazer até vós a opinião de alguns especialistas, mas também a de alguns participantes na actividade física, que o nosso Município se orgulha de vos proporcionar.

Além deste tema, poderão, ainda, ouvir Carmen Dolores, saber como ajudamos as Empresas do nosso Concelho a contribuírem solidariamente para a Comunidade, conhecer um novo espaço de participação dos leitores, sentir o cheirinho de mais uma receita culinária tipicamente portuguesa.

Desejo que a leitura da nossa Real Idade vos permita usufruir de bons momentos de distração e prazer, tendo a certeza que, em cada momento da vossa vida de munícipe, têm e terão sempre o Concelho de Oeiras por companhia.

## Teresa Pais Zambujo

Presidente da Câmara Municipal de Oeiras

## FICHA TÉCNICA

### Câmara Municipal de Oeiras

#### Coordenação

Ana Isabel Beça (Vereadora do Pelouro de Acção Social)  
Maria Isabel Martins  
Susana Martins

#### Edição e Promoção

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

#### Redacção

Isabel Falcão  
Sofia Manso  
José Tomás Resende

#### Fotografia

Nuno Antunes  
Fotógrafos da CMO

#### Modelos Fotográficos

Municípios Seniores do Concelho

#### Projecto Gráfico

Companhia do Texto

#### Paginação

Dupladesign, Lda

#### Pré-Impressão/Impressão

Sogapal

#### Tiragem

10.000 exemplares

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

Distribuição Gratuita

**Esta revista é propriedade da  
C.M. Oeiras**

## Perfil



De talento reconhecido, **António Martinez** experimentou diversas facetas da arte do desenho antes de ter escolhido exprimir-se através das caricaturas humorísticas.

Ilustrador por excelência, aos 80 anos continua a dividir o seu talento entre a criatividade dos cartoons e o realismo da pintura a guache.

# António Martinez



**O**s amigos chamavam-lhe habilidoso, mas, muito mais do que isso, o dom para fazer bonecos transformou-se numa arte. Desde que se lembra, o desenho sempre fez parte da sua vida e hoje, quase com 81 anos, António Martinez é um ilustrador de renome. Com mais de meio século de carreira, o autor tem um currículo invejável que inclui áreas como o Desenho Técnico de Máquinas e Publicidade Gráfica, o Desenho Artístico de *cartoons* e caricaturas, Pintura a aguarela e guache e Esboço a traço de tinta-da-china.

Em relação à vida profissional, Martinez conta que começou cedo quando, “aos 15 anos, o meu pai, então mestre de espingardaria, reconhecendo a minha vocação para o desenho, me integrou na Fábrica Militar Braço de Prata como desenhador técnico de armas, onde permaneci oito anos”. Durante este período, completou o curso de Desenho Técnico na Escola Industrial Afonso Domingos, em Xabregas. Aos 23 anos foi convidado para fazer parte da Agência de Publicidade Lintas, propriedade da multinacional Unilever, como artista gráfico e responsável pelos arranjos finais, onde permaneceu 40 anos. “Foram dois bons empregos, mas realizei-me mais na actividade artística da publi-



cidade gráfica do que como desenhador técnico”, salienta Martinez.

Nas horas livres que a ocupação profissional lhe deixava, dedicava-se “a fazer bonecos e desenhos, que vendia em forma de publicidade ilustrativa e desenho humorístico para diversas publicações da época”. Durante o Estado Novo, colaborou em jornais de referência como A República, Diário de Lisboa, 1.º de Janeiro, Mundo Desportivo, entre outros, na maioria das vezes com honras de primeira página. Os *cartoons*, que ainda hoje são a sua imagem de marca, ilustraram também a capa de outras publicações dos anos 60 e 70, nomeadamente jornais humorísticos como o Ridículos, a Bomba, Sempre Fixe, Cara Alegre, Pé de Cabra, O Macaco e a revista Donas de Casa. “Davam-me um tema para eu ilustrar, eu desenhava e a minha mulher levava os *cartoons* para as redacções publicarem”, explica enquanto folheia os recortes que guarda com carinho em pastas organizadas.

Em 1947 casou com Isaura Silva e foi viver para Moscavide, “mas todos os anos vinha passar o Verão à praia de Paço de Arcos e, em meados da década de 50, mudei-me definitivamente para cá”, relembra Martinez. Foi já como morador nesta freguesia do concelho de Oeiras que o ilustrador conheceu o sucesso. Este sucesso – que se traduziu em numerosos prémios e homenagens – foi alcançado através do desenho humorístico e tornou-o conhecido como Martinez da estre-



linha, devido à estrela que desenha sempre na ponta do i para registar a assinatura.

Aos 20 anos realizou a primeira exposição de caricaturas em Vila Franca de Xira e a partir daí nunca mais parou. Em 1999 foi honrado com a exposição “Os 50 anos de pintura de Martinez”, em Algés, exposição que lhe permitiu exibir o trabalho de cinco décadas como ilustrador, especialmente caricaturas, *cartoons* e quadros de pintura a guache. Nesta ocasião lançou o segundo livro de desenho humorístico, intitulado “Humor em Retrospectiva”.

Ao longo da sua vida e carreira ainda experimentou a aguarela e o desenho a traço de tinta-da-china, mas “desde que me reformei é a pintura a guache que ocupa a maior parte dos meus tempos livres”. Entre a ilustração humorística, a pintura, o desenho técnico e a publicidade, Martinez prefere “a criatividade artística e a capacidade comunicativa dos *cartoons* e a liberdade da pintura a guache porque me realizam pessoal e artisticamente”.

Actualmente, continua a manter viva a sua arte em diversas exposições que percorrem o país e nas páginas de A Voz de Paço de Arcos - o jornal da Associação dos Artistas Plásticos de Paço de Arcos, “Paço de Artes”, da qual é membro fundador e sócio honorário.



# Oeiras Solidária: um ano e meio a criar oportuniada

**Apresentado no dia 12 de Setembro de 2003, o Programa Oeiras Solidária contou desde logo com a colaboração de algumas empresas e despertou o interesse de muitas outras. O Protocolo de Adesão foi assinado a 29 de Setembro de 2004 por 14 empresas do Concelho, sendo hoje 28 as aderentes.**

Promovido pela Câmara Municipal de Oeiras, o Programa Oeiras Solidária procura aproximar Empresas e Instituições Particulares de Solidariedade Social, criando e consolidando uma rede de solidariedade e de entajuda. Aproveitando a sensibilidade crescente para a cidadania empresarial, o Oeiras Solidária constitui mais um estímulo e uma oportunidade para as empresas instaladas no nosso município desenvolverem projectos no âmbito da sua responsabilidade social.



O Centro de Acolhimento Temporário de Tercena foi apoiado pela **Ericsson** na aquisição de mobiliário para a sala de convívio, para os quartos de dormir e para o espaço de refeições dos mais pequenos, roupa de cama, candeeiros, etc.



A empresa **Sotécnica** apoiou o Programa de Mobilidade da População Sénior, uma colaboração entre a CMO e a Satu Oeiras, E.M, que consistiu em viagens guiadas ao Satu para 1.000 idosos das instituições do Concelho.



Iniciou-se ainda o Programa NetSénior, com a colaboração da **Compuquali GFI**, para a formação de idosos na área das novas tecnologias de informação, com vista ao combate à info-exclusão dos munícipes seniores e a criação de uma comunidade virtual. Foi realizada uma acção de formação experimental na empresa mencionada, com oito utentes da Fundação da Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas, de forma a melhor adaptar os conteúdos de formação às necessidades específicas deste grupo-alvo.

# des para a solidariedade social



## Campanha de Prevenção do Consumo Excessivo de Álcool

O **Grupo Sumolis** apoiou a edição dos materiais informativos sobre esta temática, tendo decorrido o lançamento da Campanha na Escola Secundária de Miraflares, a qual abrange 900 alunos de 36 turmas de Escolas Secundárias do concelho.



O trabalho desenvolvido e os resultados obtidos fazem prever um interesse e um envolvimento crescente do meio empresarial neste programa municipal de solidariedade social, tanto pelo maior empenho das empresas que já aderiram, como pela integração de outras, perfazendo o total de 28 até ao momento presente.

A responsabilidade social das empresas constitui um dos suportes mais importantes do desenvolvimento social. Ao revelar a preocupação com o bem-estar da comunidade, produz um efeito multiplicador na con-



A **General Electric** criou um Programa de Apoio Social, substanciado na Fundação ELFUN, que se destina a apoiar projectos sociais com impacto na comunidade. A Casa do Parque, a Associação “Os Francisquinhos” e o Centro Comunitário Nossa Senhora das Dores foram as instituições com projectos escolhidos para serem apoiados.

A **Cadbury Adams** organizou, com o apoio da CMO, o seu Impact Day, que consistiu na limpeza das matas nacionais do Jamor, recorrendo ao voluntariado de 150 funcionários. Esta actividade faz parte do Programa de Voluntariado Interno desta empresa, que prevê o apoio regular a instituições previamente identificadas: Cooperativa de S. Pedro, Ajuda de Mãe e Centro de Sagrada Família. A empresa editou, ainda, o Manual de Boas Práticas Corporativas, com o apoio da CMO.

A **Bristol-Myers Squibb** atribuiu pelo segundo ano consecutivo os Prémios de Mérito Social, no valor unitário de 1.500 €, destinados a distinguir anualmente uma instituição e um jovem do concelho.

fiança dos cidadãos nas instituições e nos agentes económicos.

O Oeiras Solidária é um desafio lançado a todas as empresas do Concelho. Numa perspectiva de parceria e de desenvolvimento social, continuamos envolvidos neste Programa, criando oportunidades para a promoção das empresas socialmente responsáveis e das Instituições do nosso concelho.

Vereadora da Acção Social  
Ana Isabel Beça

Reportagem

# Actividade física na terceira idade

**Já não restam dúvidas – exercitar o corpo, praticando actividade física, e ocupar a mente, ajuda a prevenir as consequências naturais do envelhecimento e a aumentar bastante a qualidade de vida e o bem-estar na terceira idade. Por isso mesmo, a autarquia de Oeiras tem disponível um programa gratuito de actividade física sénior para residentes com mais de 55 anos.**

O processo de envelhecimento resulta numa diminuição natural das capacidades, diminuição esta que, aliada ao sedentarismo, pode fomentar o agravamento de problemas cardiometabólicos e musculoesqueléticos, a propensão para quedas e a perda de mobilidade. Aproximadamente 88% das pessoas com mais de 65 anos tem pelo menos uma doença crónica, 21% tem incapacidades crónicas, 30% cai pelo menos uma vez por ano e 35% a 50% das mulheres entre os 70 e 80 anos tem mobilidade reduzida, sendo incapazes de andar um quarteirão, subir escadas ou realizar qualquer trabalho doméstico. Perante este panorama, é fácil compreender que a prática de exercício continuado constitui um dos factores determinantes do estilo de vida para a redução destes problemas.

De facto, como nos explica Luís Sardinha, director do Laboratório de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), as vantagens da actividade física na terceira idade estão sobretudo associadas à “prevenção da diminuição da massa óssea, da força e da massa muscular, à prevenção de doenças cardiovasculares



e metabólicas e de disfunçamentos mentais. O exercício físico tem ainda efeitos positivos ao nível do bem-estar subjectivo e da qualidade de vida, contribuindo para uma maior funcionalidade e independência nas diversas actividades diárias e uma menor taxa de quedas”.

No entanto, os programas e os exercícios a praticar dependem sempre do objectivo, da neces-

sidade e da aptidão física de cada pessoa. “Quem concebe um programa de exercício tem que ter em conta os objectivos a atingir, mas tem que adequar o nível de exigência do programa às capacidades do participante”, acrescenta Fátima Baptista, coordenadora da Unidade Científico Pedagógica de Exercício e Saúde da Faculdade.

### Exercícios

As pessoas que pretendam fazer exercício sem recorrer a técnicos especializados, devem privilegiar a caminhada, um exercício básico praticável pela maior parte das pessoas. No entanto, apesar de não precisar de supervisão, deve ser devidamente aconselhada, no sentido de predefinir a velocidade e a quantidade mínima de tempo para fazer as caminhadas. Normalmente, aconselha-se “30 minutos de marcha por dia a uma intensidade moderada, o que corresponde a um percurso de cerca de três quilómetros neste período de tempo, que pode ser realizado de uma forma cumulativa, por períodos nunca inferiores a 10 minutos”, afirma Fátima Baptista. Marchar a pé tem um efeito protector, sobretudo ao nível de doen-

ças cardiometabólicas, doenças estas que incluem factores de risco associados a doenças cardiovasculares como a obesidade, a hipertensão, a diabetes e o colesterol elevado.

Um exercício simples, agradável e saudável que permite despendar as necessárias 1000 quilocalorias por semana e que está de acordo com uma recomendação publicada em 1996 pelo Centro

níveis de exigência técnica, metabólica e mecânica mais elevados, necessitando de ser supervisionadas, de modo a minimizar a ocorrência de problemas cardiovasculares e musculoesqueléticos. Como explica Fátima Baptista, “trabalhar a coordenação é importante no sentido de prevenir a queda, mas se o participante apresentar problemas de equilíbrio os exercícios

às necessidades e às especificidades da terceira idade. Na opinião de Luís sardinha, “Nos programas formais com enquadramento técnico, são importantes actividades como a dança, a musculação, a ginástica de manutenção, o tai-Chi, a adaptação ao meio aquático e a natação”.

Vejamos, então, qual a importância de cada uma destas actividades:



[norte-americano] para a Prevenção e Controlo da Doença, segundo a qual cada pessoa deve fazer meia hora de exercício diário. Se a aptidão física permitir a prática de actividades físicas mais exigentes é possível despendar as 1000 quilocalorias em menos tempo ou com menos sessões por semana.

Existem outras actividades físicas recomendadas, mas, em relação à caminhada, apresentam

têm que ser adaptados, para não aumentar ainda mais o risco de queda”.

Outra vantagem da actividade física é que, quando praticada em grupo, tem uma componente social, uma vez que promove a interacção. No entanto, é necessário que estas actividades sejam supervisionadas e é conveniente que a pessoa que coordena a realização dos exercícios tenha um perfil de competência adequado

- **A adaptação ao meio aquático** visa a familiarização com a água através de exercícios de respiração, flutuação e propulsão, proporcionando simultaneamente a correcção postural e uma melhoria da mobilidade funcional.

- **A natação** tem como objectivo o desenvolvimento de técnicas de nado e a melhoria da aptidão física, nomeadamente da função cardiorespiratória.

- A **Dança** tem como finalidade o aumento da mobilidade e da agilidade em situações invulgares.
- O **Tai-Chi** procura desenvolver o equilíbrio e o desenvolvimento postural.
- A **Ginástica** de manutenção pretende promover a mobilidade funcional através de exercícios de força, flexibilidade e coordenação, assim como a melhoria da função cardiorespiratória através de exercícios aeróbios.
- A **Musculação** visa a manutenção ou a melhoria da saúde do sistema músculo-esquelético e da aptidão motora. O treino com cargas adicionais estimula o aumento da massa muscular e da massa óssea, ao mesmo tempo que proporciona uma educação proprioceptiva e postural, explica o director do Laboratório de Exercício e Saúde.

### Prevenção e programas específicos

A prática de actividade física na terceira idade tem duas vertentes distintas: a prevenção, que inclui programas alargados com várias tipologias de exercícios para alcançar diversos objectivos, e programas específicos de tratamento de algumas condições mais prevalentes nestas idades, tendo em conta que se trata de uma população heterogénea em termos de saúde e aptidão física. Os programas específicos dependem das valências que se pretendem trabalhar, não sendo necessário variar tanto em termos de exercícios porque se consegue al-



cançar o resultado mais facilmente.

“Num programa de prevenção, mais generalista e aplicável a um grupo maior é necessário ter em consideração as principais condições que podem ser prevenidas através do exercício. Na osteoporose, nas doenças cardiometabólicas, na dependência ou independência funcional, associada ao equilíbrio, à mobilidade e à capacidade com que as pessoas desempenham as tarefas do dia-a-dia, nas quedas, relacionadas com a perda da massa e da força muscular, e nos problemas de demência, nomeadamente Alzheimer, bem como na questão da qualidade de vida e do bem-estar,

permanência na cama devido a doença ou lesão, mesmo poucos movimentos na posição de pé podem ajudar a prevenir a perda óssea”, realça Luís Sardinha.

### Programa sénior da autarquia

Consciente de todas estas questões, a Câmara Municipal de Oeiras oferece aos seus munícipes com mais de 55 anos um programa de actividade física que decorre nas várias freguesias do concelho: Algés, Barcarena, Carnaxide, Caxias, Cruz Quebrada, Linda-a-Velha, Oeiras, Paço de Arcos, Porto Salvo e Queijas.



a actividade física é importante e tem um efeito protector”, explica a coordenadora da Unidade de Exercício e Saúde.

Importante é que a população mais idosa evite a imobilização. “Se não for possível, em caso de

Um projecto da responsabilidade da Unidade de Exercício e Saúde da FMH que conta já com cerca de oitocentos participantes, capacidade máxima do programa, sendo possível optar por duas modalidades de exercício

físico, a praticar três vezes por semana.

O programa é gratuito e a contribuição financeira dos idosos destina-se apenas a um seguro de acidentes pessoais. As pessoas inscritas são posteriormente divididas em grupos, consoante a residência e as modalidades escolhidas e orientadas para os diversos pólos disponíveis nas freguesias.

“Um projecto de actividade física direccionado para a população mais idosa do concelho de Oeiras que inclui um programa de exercício combinado que integra o treino aeróbio, de força, flexibilidade, equilíbrio e mobilidade. As aulas são orientadas por profissionais qualificados e o nível de intensidade ou complexidade dos exercícios baseia-se na aptidão de cada participante”, informa Fátima Baptista.

Para aderir a este programa, os munícipes têm que obter o consentimento do médico de família, “que deve ser informado sobre o tipo de avaliações e programa de exercícios que se vão realizar, para poder dar ou condicionar o seu consentimento”, explica a coordenadora. Durante a prática da actividade física, a FMH dispõe de um médico que dá apoio aos praticantes de actividade física. A autarquia cede os espaços, mas para garantir a qualidade técnica e a necessária supervisão deste programa, a CMO conta com o apoio técnico e científico da FMH, que, segundo Fátima Baptista, se responsabiliza “pela avaliação, em termos de aptidão física e de variáveis relacionadas com a saúde deste grupo de população,



bem como pela concepção de programas de exercício físico para a terceira idade”.

Entre as avaliações efectuadas destaca-se a aptidão física funcional, equilíbrio e mobilidade, composição corporal, massa óssea, saúde mental e bem-estar. Cada programa é concebido e organizado de acordo com as necessidades e características dos participantes, a respectiva avaliação, a prescrição do exercício físico e os conteúdos educativos. Com este projecto específico de actividade física para a terceira idade, “o Laboratório de Exercício e Saúde visa desenvolver a aptidão física e metabólica dos participantes no programa, aumentar a

interacção social e desenvolver competências motoras que aumentem a segurança de execução das actividades da vida diária e da prática desportiva da população mais velha do concelho de Oeiras”, justifica Luís Sardinha. Além disso, a FMH pretende “estimular a aprendizagem e manutenção de hábitos de vida saudáveis, combinando o exercício e a actividade física com outros elementos do estilo de vida, como a nutrição e a alimentação, com o objectivo de reduzir os factores de risco para diversas doenças crónicas degenerativas. Uma resposta à necessidade de prevenir as consequências naturais do envelhecimento e do seden-

tarismo, como os problemas cardiovasculares, diminuição da massa óssea e da massa muscular, obesidade, osteoporose, demência e manutenção da capacidade funcional nas pessoas mais idosas”, acrescenta Fátima Baptista que, acerca deste assunto conclui ser “necessário aumentar e disponibilizar informação sobre os benefícios desta prática, diminuir as barreiras – promovendo um fácil acesso a espaços e eventos que fomentam a prática – mas também, melhorar o nível de formação dos profissionais que avaliam concebem e orientam os participantes e os programas de exercício para as pessoas idosas”.

# Virgínia Carvalho



**Psicóloga de formação, Virgínia Carvalho dedicou oito anos da sua vida ao concelho de Oeiras, tendo como objectivo ajudar a melhorar a qualidade de vida dos munícipes. Um dos seus projectos de relevo foi a criação de condições para que um maior número de pessoas da terceira idade pudesse praticar actividade física.**

**V**irgínia Carvalho, hoje com 64 anos, foi vereadora dos pelouros da Educação, Saúde, Acção Social e Juventude na Câmara Municipal de Oeiras (CMO) entre 1989 e 1997. Formada em Psicologia Clínica, trabalhou durante cerca de 20 anos como psicóloga num centro psico-médico pedagógico da Segurança Social, em Lisboa, até que Isaltino Morais a convidou para integrar a sua equipa.

A psicologia surgiu naturalmente, já que “sempre tive uma vontade grande de contribuir para ajudar a melhorar as condições de vida dos outros. A profissão que escolhi tem por definição uma relação de ajuda e se eu não for capaz de o fazer minimamente, não estou a executar cabalmente as minhas funções”. Aliás, uma das razões porque aceitou o cargo na autarquia, foi o facto de saber que ia trabalhar em áreas que lhe eram afins. Após dois mandatos de quatro anos aposentou-se da função pública, mas continua a exercer a actividade de psicóloga e colabora com duas instituições particulares de solidariedade social do concelho de Oeiras.

Enquanto vereadora da área da acção social, um dos projectos mais importantes do seu mandato foi a criação de condições para que a terceira idade pudesse praticar actividade física. “Quando entrei na câmara existia um grupo

restrito de idosos que fazia ginástica num espaço em Oeiras e os resultados dessa experiência revelavam ser um projecto válido e com muito interesse”. Tinha, no entanto, a limitação de poder contar apenas com um espaço, o que implicava que só os idosos residentes e com mobilidade pudessem beneficiar desse projecto. “Como os autarcas devem preocupar-se com todos e não só com alguns, resolvemos alargar esta rede, com o objectivo de ter em cada freguesia um local onde os idosos pudessem praticar actividade física”. No entanto, este projecto colocava alguns problemas: “eram necessárias cedências de espaços já existentes nas várias freguesias e impunha-se encontrar técnicos que garantissem a qualidade do serviço prestado, ou seja, professores de educação física com vocação para trabalhar com pessoas da terceira idade”. As boas relações que a Câmara mantinha com a Faculdade de Motricidade Humana (FMH) permitiram levar a cabo “uma parceria em que a Faculdade garantia ao município de Oeiras o apoio técnico, nomeadamente a colocação de professores qualificados que a autarquia subsidiava”. Outro aspecto que preocupava a vereação era “a segurança em termos de saúde, pois apesar da apresentação obrigatória de um atestado médico, passado pelo médico de família, achávamos que o técnico devia conhecer a população com quem estava a trabalhar e também a FMH acabou por garantir à CMO o acompanhamento médico dos utentes inseridos neste programa”.

Outro projecto de relevo a nível da acção social, foi a construção, por parte da câmara, numa filosofia de apoiar a instituições que seguissem esse objectivo, de centros de convívio, centros de dia e lares, tendo conseguido “criar-se uma rede significativa de equipamentos para idosos no concelho”. Virgínia Carvalho defende que Oeiras está atenta e que os autarcas continuam preocupados com a melhoria do bem-estar da sua população, mas considera que no presente e num futuro muito próximo têm que se encontrar respostas mais diversificadas no que diz respeito à terceira idade, “porque as pessoas que hoje estão a envelhecer não se vão contentar a passar o tempo com um jogo de cartas ou um programa de televisão. A formação é outra e o facto das pessoas viverem mais anos e se manterem activas por mais tempo leva-as a um nível de exigência diferenciado”. Na opinião da ex-vereadora, um bom exemplo é a Academia Cultural para a Terceira Idade, uma instituição semelhante a uma universidade para idosos, em que as pessoas têm aulas das mais diversas matérias, mas assumem uma autonomia diferente, pois são os próprios membros a gerir o organismo. “Instituições deste tipo, por um lado e, por outro, unidades residenciais assistidas, ou seja, espaços em que a pessoa ou o casal vive com a sua autonomia, mas tem garantido um conjunto de apoios e serviços essenciais são uma possível solução”. A família tem cada vez mais dificuldade em dar o apoio exigido aos seus ido-

sos e se têm vindo a ser cobertas as necessidades dos mais carenciados e há soluções para a classe mais abastada, continuam a faltar estruturas para a classe média, afirma.



Para Virgínia Carvalho, “quando se reformam, muitas pessoas pensam que o Estado tem obrigação de pagar uma pensão e que isso é tudo, que não precisam de fazer mais nada além de usufruir dos seus direitos, mas assim só estão a contribuir para o envelhecimento precoce e para uma saúde mais precária. Se as pessoas se preocuparem em estar activas, interessarem-se pelo mundo que está à sua volta e não se centrarem nelas próprias podem promover um envelhecimento mais saudável. E os idosos do concelho de Oeiras já têm bastantes respostas que lhes permitem enveredar por esse caminho”. A ciência já proporciona a possibilidade de viver mais anos, “mas é responsabilidade de cada um viver esses anos com mais qualidade, mantendo uma vida física, intelectual e afectivamente activa”.

# Terapias

**Provenientes de milenares tradições chinesas e baseadas nos mesmos fundamentos das artes marciais, o Tai Chi e o Chi Kung são exercícios, tão suaves que podem ser praticados por pessoas de todas as idades, com benefícios reconhecidos**

**na área da saúde.**

**Descubra o que esta herança do velho Oriente pode fazer por si!**

**P**alavra chinesa para denominar a energia natural do Universo, Chi é um conceito quase espiritual, na medida em que se trata de algo não palpável nem visível. É a energia presente em todas as coisas que nos rodeiam, mesmo no vazio, e apesar de não se poder ver nem tocar, é possível de se sentir e controlar. Prova disso são os “fenómenos” de que todos já ouvimos falar como a capacidade de partir tijolos com o pé ou a mão. Aliás, artes marciais como o Kung Fu ou o Aikido, têm precisamente como finalidade, dominar o Chi, quer seja para auto-defesa ou como forma de desenvolver a auto-confiança e a auto-estima. E quando, nos países ocidentais se reconheceram as vantagens de compreender esta energia, milhares de escolas de artes marciais foram abrindo por todo o lado.

O Tai Chi Chuan (vulgarmente denominado por Tai Chi) e o Chi Kung são técnicas milenares, derivadas dessas artes marciais, que, mais do que desenvolver

técnicas de auto-defesa, desenvolveram formas de utilizar o Chi em favor da saúde e do bom funcionamento do organismo. Nestes dois métodos, a energia (Chi) trabalhada é a que está presente no nosso corpo e o objectivo é regulá-la e direccioná-la, através de exercícios de respiração, movimentos corporais e actos de vontade, de forma a melhorar a saúde física e mental. Esses exercícios são, em muitos casos, inspirados na natureza, em geral, e em posturas e movimentos dos animais, em particular.

Chi Kung significa, precisamente, “arte de regular a energia com sucesso” e, como acontece com outras técnicas da Medicina Tradicional Chinesa, o seu objectivo é desfazer e prevenir os bloqueios de energia para que esta possa fluir nas direcções favoráveis à defesa ou cura de doenças. É um tipo de exercício que, apesar de contribuir para a melhoria da flexibilidade, não pretende fortalecer os músculos. Trata-se de uma forma de fortalecimento interior em que são tra-

balhados os meridianos principais do organismo, promovendo a boa circulação do Chi. Segundo Lourenço Azevedo, licenciado em Medicina Tradicional Chinesa e professor de Tai chi e Chi Kung, o Chi Kung “baseia-se num conjunto de exercícios coordenados com a respiração, executados de forma fluida e consciente que permitem o alívio de tensões e uma maior tranquilidade naqueles que o praticam. Actua directamente sobre o movimento criando harmonia nos gestos, na postura e, como tal, na presença do praticante. Revitaliza a forma como se respira, permitindo uma maior oxigenação do sangue e um fortalecimento global do organismo contra os factores patogénicos. Consciencializa e expande a mente, aumenta a criatividade e a lucidez pouco a pouco, eliminando qualquer desequilíbrio que possa existir no organismo”.

Tai Chi significa *O Supremo* e tem como finalidade melhorar e progredir até ao ilimitado e é constituído por movimentos circulares e exercícios respiratórios, que vão relaxando o corpo à medida que são efectuados. Estes exercícios, que exigem intenção e não força física, são praticados em sequência em movimentos contínuos, delicados e circulares, desenvolvendo o alongamento do corpo, activando a circulação e relaxando os músculos. “O que difere essencialmente o Tai Chi do Chi Kung são as suas raízes. A raiz do Chi Kung é a terapia e a raiz do Tai Chi é marcial. Embora estas sejam as suas raízes não quer dizer que não se encontrem hoje em dia formas de Tai Chi mais

# Tai Chi/Chi Kung



orientadas para a saúde, assim como ao longo do tempo o Chi Kung foi também desenvolvendo em locais como o Mosteiro de Shaolin ou de Wu Dang vertentes mais marciais”, explica Lourenço Azevedo.

O Tai Chi como o Chi Kung têm vários benefícios para a saúde, tanto na prevenção de problemas como na melhoria e na cura das doenças já existentes. E porque são ambos constituídos por movimentos flexíveis e circulares, não exigindo esforço físico, mas sim intenção e relaxamento, podem ser praticados por pessoas de qualquer idade, podendo nas suas vertentes terapêuticas ser especialmente eficazes na Terceira Idade. “Quem nunca praticou este género de actividade, deve iniciar-se pelo Chi Kung, por ser mais fácil, e, quando já tiver atingido um determinado nível de desempenho, então poderá passar para o Tai Chi”, aconselha o professor Lourenço.

Como já vimos, o facto de ser menos exigente, não significa que o Chi Kung seja menos eficaz para a saúde. Pelo contrário, os seus benefícios são vários e começam a notar-se ao fim de pouco tempo de uma prática regular. Os movimentos constantes e fluidos efectuados durante esta prática, estimulam os sistemas circulatórios e respiratórios, além de conferirem um aumento da flexibilidade de todo o corpo. Da mesma forma, o Chi Kung actua de maneira benéfica no metabolismo e previne (ou atenua) a maior parte das doenças típicas da meia idade, como o endurecimento das artérias e articulações. Quando praticado regularmente, o Chi Kung tem, ainda, efeitos muito benéficos ao nível do auto-conhecimento do corpo; na correcção da postura; no relaxamento das zonas de tensão; no funcionamento do sistema nervoso central; na regularização do apetite e nos problemas de pele. E por

que aumenta a energia do organismo, faz com que sejam necessárias menos horas de sono, torna a mente mais perspicaz, acalma o espírito e reduz significativamente o stress.

Apesar de inicialmente não ter sido direccionado para área da saúde, o Tai Chi proporciona também efeitos benéficos ao bom funcionamento do organismo. É um método especialmente adequado ao quotidiano que actualmente se vive nas cidades, uma vez que este quotidiano implica vários tipos de stress que, por sua vez, provoca um nível de desregulamento do organismo de tal ordem, que faz despoletar todo um conjunto de sintomas patológicos.

Pelas suas características, o Tai Chi proporciona um factor de compensação produzindo benefícios, especialmente ao nível dos problemas digestivos, do sistema nervoso, do coração, da circulação sanguínea, das articulações e do sistema imunitário.

No que respeita aos problemas específicos das pessoas mais velhas, existem mesmo estudos científicos que provam os benefícios do Tai Chi na prevenção de quedas, na melhoria do equilíbrio e das funções cardio-respiratórias, no controlo da tensão arterial e na melhoria do sistema imunitário (especialmente no que respeita a vírus como o Herpes e a Varicela).

Outra grande vantagem, tanto do Tai Chi como do Chi Kung, é que ambos podem ser praticados na posição sentada, o que se torna particularmente benéfico no caso de pessoas que tenham perdido a mobilidade.

**A ideia de que a sexualidade pode ser vivida na idade maior, ainda hoje é um assunto tabu na nossa sociedade. Muitos pensam que os assuntos da intimidade deixam de ser importantes, outros recusam-se a pensar no assunto, mas a verdade é que sexo e prazer fazem parte da vida de todos nós, independentemente da idade. Algumas coisas mudam, mas, com o acompanhamento devido, a sexualidade pode ser vivida em pleno ao longo de toda a vida.**



# Sexualidade na terceira idade

**U**mas vezes por dificuldades de origem física; outras vezes por questões culturais e muitas vezes por estes dois factores juntos, é comum pensar-se que a vida sexual activa tem um prazo e que esse prazo termina algures entre os 60 e os 70 anos. É uma ideia muito comum entre as gerações mais novas, mas, infelizmente, é uma ideia também presente nas pessoas mais velhas e que, por vezes, causa muita infelicidade. Um sofrimento mudo que atinge mais pessoas do que se imagina, quer seja em forma de sentimento de culpa ou de frustração. A verdade é que, não só o sexo não tem idade para se praticar, como um adulto com vida

sexualmente activa, seja em que idade for, é sinónimo de um adulto saudável do ponto de vista físico e emocional. Porque o sexo é tão natural como a vida. A vida sexual dos idosos está, efectivamente, envolta num grande e generalizado preconceito. Se se pensar que a geração actual de idosos vem de uma época em que a educação era muito repressiva relativamente a vários assuntos, mas muito especialmente a este, é fácil compreender os preconceitos existentes. A esta geração foi ensinado que o sexo é perverso e pecaminoso, pelo que só deveria ser praticado com fins reprodutivos e sem que fosse manifestado qualquer tipo de prazer (especialmente para a mu-

lher). E, apesar de todos os desenvolvimentos sociais e ao nível das mentalidades, a verdade é que, mesmo as gerações mais novas mantêm essa mesma expectativa em relação às pessoas mais velhas. O resultado é que, perante os impulsos sexuais naturais, muitos idosos acabam por se sentir culpados. Ou então, a ansiedade provocada pela falsa ideia de que a partir de uma determinada idade, o organismo já não responde, resulta em frustrações profundas. É, portanto, necessário desmistificar o tema para que seja possível a toda a gente, mas especialmente aos idosos, aceitar este assunto com a normalidade com que deve ser encarado



para que cada um viva com felicidade a sua intimidade.

A verdade é que, na Terceira Idade, não só é possível viver uma vida sexualmente activa, como há todas as condições para que seja uma vida sexualmente gratificante.

O comportamento sexual do idoso pode ser condicionado pelas modificações fisiológicas e anatómicas, mas, na maioria dos casos, o que mais interfere negativamente são as vergonhas, as culpas e as repressões.

Com o avançar da idade, as transformações físicas verificadas a este nível não são mais do que as que acontecem em relação a tudo o resto. Trata-se de transformações fisiológicas normais

que em nada inibem a actividade sexual. O que, muitas vezes acontece é que, conforme acontece em relação a muitas outras coisas (o sono, por exemplo), com o envelhecimento o sexo vai-se tornando menos necessário. O apetite sexual mantém-se, apenas deixa de surgir com tanta avidez, passando a manifestar-se de forma mais calma. A partir desta altura, muito mais do que quantidade, o que vale é a qualidade. O nível de satisfação pode muito bem ser o mesmo. Mesmo que existam limitações físicas que não permitam um desempenho tão activo, o prazer sentido quando em contacto com o(a) companheiro(a) é exactamente o mesmo.

Mesmo quando surgem limitações físicas, o problema deve ser abordado da mesma forma que qualquer outro problema de saúde – falando com o médico. Porque apesar de grande parte das dificuldades serem de origem emocional e psicológica, há situações, de natureza física, que podem ser solucionadas ou minimizadas se devidamente acompanhadas.

Nas mulheres, o ponto de crise mais comum é quando surge a menopausa. Além das modificações hormonais, muitas mulheres lidam mal com o fim do seu ciclo reprodutor, enchem-se de dúvidas e de angústias e vêem crescer sentimentos de desvalorização pessoal e perda de auto-estima. Frequentemente este turbilhão sentimental faz com que a mulher

sinta repúdio pelo próprio corpo e se afaste do companheiro.

No caso dos homens, a crise costuma instalar-se quando começam a sentir menos vigor sexual. O envelhecimento provoca alterações no corpo, o vigor sexual e a resistência vão diminuindo e tudo isto produz um efeito negativo na parte emocional do homem, provocando assim a impotência, pois quando se inicia uma aproximação sexual com angústia e ansiedade, o mais natural é que fracasse. Mas também problemas do foro físico muito específicos, como problemas circulatórios ou diminuição da sensibilidade na zona do pénis, podem provocar impotência.

Em ambos os casos é importante que se quebrem os preconceitos e que se fale abertamente com o médico, pois há grandes possibilidades de solucionar o problema e voltar, assim, a uma merecida intimidade vivida de maneira gratificante.

É claro que haverá sempre pequenos ajustes a fazer, uma vez que o organismo está em mutação, mas esse trabalho deverá ser feito sem preconceitos, sem culpas e sem vergonhas. É natural que, com a idade, as mulheres tenham problemas com a secura da vagina e que os homens tenham menos tempo de erecção, mas o importante é que o casal fale do assunto abertamente e encontre a melhor forma de se adaptar à nova realidade. E se for necessário recorrer a ajuda especializada, então que o façam. Só assim é possível desfrutar a vida em toda a sua plenitude.

Isabel Falcão

## Tema de Capa

**N**ascida numa família culturalmente activa, em que o pai era jornalista, Cármen Dolores habituou-se, desde cedo, a conviver com os livros. Talvez por isso, o seu interesse por todos os géneros de literatura, especialmente pela poesia, nasceu muito cedo e, aos seis anos, pela mão do irmão, deu os primeiros passos na arte de dizer poemas. Além de despertar este gosto pela literatura, o ambiente familiar também incentivou, de certa forma, o gosto que toda a vida teve pela Rádio e que a levou a iniciar nesse meio a sua carreira. Em relação a esta época, a actriz recorda com algum carinho: “A família era muito unida. Éramos três filhos e tínhamos uma vida muito nossa, muito fechada e muito intensa. Isso marcou-me para sempre e ensinou-me o prazer da família. Ao mesmo tempo, ensinou-me o prazer de me habituar a estar sozinha e a distrair-me, sobretudo através da leitura e da rádio”.

Mais tarde, já no liceu, um professor que mandava decorar poemas como trabalho de casa e que fazia adaptações teatrais de determinados romances, contribuiu grandemente para o aumento do interesse de Cármen Dolores pela poesia e pela arte de representar. “Isso criava-nos, a todos e não a mim em especial, o gosto pelo Teatro. Não há como colaborar e como participar para nos sentirmos dentro das coisas e para as apreciarmos melhor”, explica. Quando, aos catorze anos, iniciou a carreira na Rádio, Cármen Dolores encontrou no livro utili-



zado pelo seu professor, uma excelente base de trabalho. “A rádio estava no apogeu nessa altura. Era um acontecimento. Então, o meu irmão, o António Sarmento, lembrou-se de fazer uns programas de recitais que tiveram logo muito êxito. Ele cantava, porque tinha uma voz muito bonita, a

minha cunhada tocava piano e eu dizia poesia. O meu repertório era definido por mim e eu escolhia poemas que vinham no livro de leitura para dizer ao microfone. Era um programa clássico, mas que tinha muito público e que era muito bem distinguido pela crítica”, recorda.

**No ano em que comemora 60 anos de carreira no Teatro e completa 81 anos de vida, Cármen Dolores mantém o brilho, o talento e a vivacidade que sempre a caracterizaram.**

**Copenhaga, actualmente em cena no Teatro Aberto, é o trabalho mais recente de uma carreira repleta de desempenhos em áreas tão distintas como Rádio, Cinema, Teatro e Poesia.**

## Cármen Dolores

Vivia-se então o glorioso tempo da rádio, em que os artistas eram encarados como heróis pelo poder das suas vozes. Vozes que suscitavam muitas paixões e que, em muitos casos, pertenciam a pessoas que tinham a satisfação pessoal como única recompensa por este trabalho. Assim aconteceu com Cármen Dolores, que viveu a sua vida de estudante a par com o trabalho na Rádio, trabalho esse que, como afirma, era feito “por amor à arte – no verdadeiro sentido. Em todos os sentidos!”. E foi sempre com muita dedicação que construiu, de forma gradual, mas muito sólida, uma carreira que passou, ainda, pela Rádio Renascença, pelo Rádio Clube Português e, por fim, pela Emissora Nacional, a mais importante da época. Aí fez vários programas de Poesia, entre os quais Poesia, Música e Sonho, um programa dirigido por Miguel Trigueiros, que durou oito anos. “Era a altura dos grandes folhetins e das grandes peças de Teatro. Foi a época áurea do Teatro Radiofónico em Portugal, uma

época muito importante para mim. Aí trabalhei com todos os actores portugueses, mesmo aqueles com quem nunca contracenei em palco. Acho que foi uma grande escola para todos. E, hoje em dia, acho que se distinguem os actores que fizeram rádio e os que não fizeram”, recorda.

Outra grande paixão – o Cinema – levou-a a deixar os estudos. Estava ainda no início da sua carreira radiofónica, quando foi convidada por António Lopes Ribeiro para ser a protagonista do filme Amor de Perdição. O cineasta apercebeu-se do seu talento quando a ouviu recitar poesia e não precisou de muito mais para apostar numa carreira cinematográfica para a actriz. Uma aposta que se comprovou acertada, que deu a Cármen Dolores oportunidade de conquistar o primeiro prémio atribuído no Cinema português (no filme Um Homem Às Direitas de Jorge Brum do Canto) e que lhe permitiu trabalhar numa das épocas em que se fez mais produção portuguesa – os anos 40. Mais tarde o cineasta costu-

mava dizer-lhe com carinho: “nunca te esqueças que fui eu que te inventei”.

No entanto, apesar de toda a dinâmica e sucesso do seu trabalho, Cármen Dolores custou a mentalizar-se que iria ser actriz. Mesmo quando começou também a trabalhar em Teatro, continuava a pensar seguir outros caminhos: “Querida ser professora, também queria ser missionária, acima de tudo, queria sempre qualquer coisa que levasse a palavra aos outros”.

Foi também pela mão de António Lopes Ribeiro que ingressou no Teatro. Na altura, o cineasta era também empresário e tinha, juntamente com o irmão, Ribeirinho, uma grande companhia de Teatro – Os Comediantes de Lisboa – a que pertenciam nomes tão grandes como Lucília Simões, Assis Pacheco, João Villaret e António Silva, entre outros. No entanto, apesar do sucesso alcançado, Cármen Dolores decidiu abandonar o Teatro ao fim de dois anos de ter começado. O casamento motivou-a a tomar essa decisão,

mas, em relação a este assunto, faz questão de explicar: “decidi abandonar o teatro, por minha iniciativa, porque achava que não era compatível, não que o meu marido me tenha pedido para deixar. Ele foi sempre uma pessoa muito compreensiva e que adora teatro. Fui eu que achei que era complicado conciliar as coisas e continuei só a trabalhar na rádio”. Cerca de três anos depois, acabaria por se render, finalmente, à carreira de atriz. “Recebi um convite da Amélia Rey Colaço e do Robles Monteiro para ingressar na Companhia do Teatro Nacional. Pensei e resolvi aceitar. Foi nessa altura, em 1950 ou 1951, que reaparei numa peça de João Gaspar Simões – “O Vestido de Noiva”, um original português, em que eu era a protagonista. Aí começou a minha verdadeira carreira no Teatro”. E, a partir daí, a preocupação foi melhorar sempre: “acabei por não andar no Conservatório, porque quando fui para o Teatro já tinha uma carreira conhecida como atriz de Cinema, mas eu acho que faz sempre falta e fiquei sempre com uma certa frustração por não ter um curso do Conservatório. Por isso dediquei-me sempre muito, estudei muito, fiz muitos seminários, muitas coisas ao longo do tempo que foram importantes para a minha carreira e até para mim, como pessoa, como ser humano”.

Na área do Teatro, têm particular interesse as épocas em que passou pelo Teatro Avenida, onde conquistou o seu primeiro prémio em Teatro, e, já nos anos 60, o trabalho como uma das funda-

doras do inovador Teatro Moderno de Lisboa, uma sociedade artística de que também faziam parte, Rogério Paulo, Fernando Gusmão, Armando Cortez, Ruy de Carvalho e Armando Caldas, entre outros.

“Tentávamos fazer um teatro diferente, um teatro que chegasse mais às pessoas, um teatro mais actualizado. Mas como ainda era o tempo da censura, tivemos muitos problemas. Estreámos com um texto muito moderno, que teve um sucesso enorme - O Tinteiro, de Carlos Muñiz - que ia contra o autoritarismo, e apresentámos obras de Shakespeare, que tem referências oportunas e é sempre actual, o Humilhados e Ofendidos de Dostoiévski, Steinbeck, uma comédia do Mihura, O Dia Seguinte de Luís Francisco Rebello, O Render dos Heróis, de José Cardoso Pires e muitos não apresentámos porque foram proibidos pela Censura. Naquela altura teríamos conseguido fazer muito mais se houvesse uma abertura maior, mas valeu a pena, sobretudo porque “abrimos a porta” para os grupos independentes. O Teatro Moderno de Lisboa foi o primeiro grupo de teatro independente que houve em Portugal”, conta com emoção.

Mais tarde, em 1977, o trabalho do marido fez com que o casal fosse viver para Paris durante sete anos. Ai, Cármen Dolores aproveitou para fazer uma espécie de férias sabáticas aproveitando para descansar e, sobretudo, para reflectir e usufruir das



várias formas de Arte como espectadora, actividade que, aliás, considera fundamental.

Quando voltou, continuou o seu trabalho, tanto em Teatro como em Cinema, mas nos últimos anos o papel que mais gostou de desempenhar foi o de uma das fundadoras da Casa do Artista “algo de que muito me orgulho, por representar um bem inestimável para a gente do Espectáculo”, afirma.

Em relação à importância que, no nosso país, (não) se dá à formação artística, Cármen Dolores afirma convictamente: “é uma pena que não exista. É uma questão de educação e tem que vir da escola. Não podemos esperar que toda a gente tenha a sorte de ter uns pais que pertençam a uma família que se interesse por literatura, como a minha, que se interessava e que me abriu os olhos para determinadas coisas. A maior parte das pessoas não tem essa sorte. É uma formação que

tem que vir da escola. Eu acho um crime que não se faça esse trabalho em áreas como o teatro, a pintura, a música a literatura. Acho que é importante, é bom para as pessoas e devia fazer parte da formação”.

Por ter consciência de todas as limitações existentes a este nível, a atriz tem um sonho que já não tem esperança de concretizar,

mas que gostaria de ver alguém fazê-lo – dirigir um curso para Público. “Um curso para as pessoas aprenderem a ver Teatro. Um curso para as pessoas aprenderem a ver espectáculos, irem a espectáculos e falarem sobre isso; o que gostaram, o que é que não gostaram. Foi um dos meus sonhos. Até para pessoas de uma certa idade, que se reformam

mais cedo, que não têm nada para fazer, para aprenderem como é que se fala e a saber distinguir quando se fala bem. Saber ser bom espectador e participar. E participar não é fazer nada de especial, é sentir que se está lá. É saber ver. Acho que se olha para as coisas e não se vê. Pensa-se que está tudo feito e não está. Eu acho que seria muito interessante”.

Todo este amor à Arte é, também, responsável pela ligação de Cármen Dolores a Oeiras. A atriz reconhece o apoio que o município tem dado ao Teatro e sente-se feliz por ter parte activa nessa tarefa: “O Auditório Lurdes Norberto é dirigido por um grande amigo meu, Armando Caldas, uma pessoa que tem dedicado muito ao Teatro e que foi um dos fundadores do Teatro Moderno de Lisboa. É com prazer que tenho colaborado em muitas homenagens. Aliás, eu própria já fui homenageada. Estou sempre pronta a colaborar em espectáculos promovidos pelo município e admiro muito o trabalho feito pela Câmara na área das artes. Achei a ideia do Parque dos Poetas linda. Para mim, que dou tanta importância à Poesia, acho muito bonito tudo o que seja homenagear os nossos poetas”.

Muito mais do que atriz, Cármen Dolores é uma mulher sensível, um talento polifacetado, uma diva da arte de representar que poderá ser apreciada em todo o seu fascínio, na exposição que comemora os 60 anos de carreira teatral, no Teatro da Trindade, em Lisboa, com a colaboração do Museu do Teatro.





*mais activo,*

*mais saudável*

**C**ompreender o processo de envelhecimento nos diferentes aspectos que o envolvem, pode ser uma das principais armas para a promoção de uma atitude positiva perante esta fase da vida, de modo a vivermos de forma construtiva e actuarmos no âmbito da prevenção com estilos de vida mais saudáveis.

O envelhecimento biológico é uma etapa natural do processo vital. Saber envelhecer é considerar este processo como uma fase de desenvolvimento que exige aprendizagem, adaptações, e encarar a vida de forma construtiva.

Organizações Científicas de estudos sobre o envelhecimento têm verificado que, em muitas das enfermidades apresentadas, é quase impossível distinguir entre os efeitos da idade e da inactividade. A realidade portuguesa, segundo as publicações do Instituto Nacional de Estatística de 2002, caracteriza-se por uma população idosa que au-

mentou 140% nos últimos 40 anos e onde nível de esforço físico das actividades praticadas diariamente por pessoas desta faixa etária (com mais de 65 anos) ainda é reduzido, não sendo suficiente para a promoção de um envelhecimento saudável.

A pensar na promoção da melhoria da qualidade de vida, no bem estar psicológico e físico da população em idade mais madura, o Solinca Oeiras disponibiliza uma área de relaxamento e Spa que inclui Sauna, Banho Turco e Jacuzzi, bem como um serviço de aconselhamento nutricional e de Personal Trainer, para todos aqueles que tenham necessidade de um acompanhamento mais personalizado. Para além destes serviços, existe ainda um panóplia de actividades organizadas dentro e fora do clube, tais como jantares, caminhadas, torneios variados, entre muitas outras ac-

tividades que promovem a socialização, tão importante em todas as faixas etárias.

Entre os benefícios oriundos de uma prática de actividade física orientada, pode citar-se a título de exemplo a melhoria da auto-estima, aumento das relações interpessoais e da actividade social. O programa do Solinca Oeiras inclui diversas actividades das quais se salientam as mais adequadas para um amadurecimento saudável:

1. O **Ginásio**, local que inclui um trabalho individualizado e completo (trabalho cardio vascular,

de força e de flexibilidade), e onde é feito gratuitamente uma avaliação personalizada, é o local privilegiado para poder realizar o seu treino prescrito por profissionais e adequado aos seus problemas e limitações de saúde.

2. O **Tai-Chi** pode ser praticado por elementos de todas as idades, mesmo aquando da existência de patologias. Baseada nas artes marciais chinesas e utilizando as energias como forma terapêutica, esta modalidade trabalhada ao



som de música suave e movimentos com grande capacidade de relaxamento, pretende acima de tudo o equilíbrio ao nível de todos os sistemas corporais.

3. O **Yôga** é uma aula com grande carácter de relaxamento e trabalho da flexibilidade. Constitui acima de tudo uma filosofia espiritualmente prática, promovendo a estruturação biológica e de auto conhecimento.

4. As aulas de **Dança** traduzem-se em benefícios principalmente ao nível da coordenação, da capacidade cardio vascular e da pos-

tura, mas são particularmente divertidas e dinâmicas. Num vasto conjunto de danças disponíveis no Solinca salientamos aquelas que mais facilmente proporcionam bem estar e conforto para pessoas com mais de 65 anos (embora possam ser praticadas com a mesma dinâmica por pessoas de diversas idades), a **Dança Árabe** e o **Axé**.

5. As aulas de **Alongamentos**, como o próprio nome indica, trabalha sobretudo a nível da flexibilidade e trabalho postural. Muito importante em todas as idades permite-nos, acima de tudo, poder realizar as tarefas do dia à dia com maior facilidade e independência.

6. A **Natação Adaptada** destina-se a todos aqueles que necessi-

tem de uma intervenção no âmbito da reabilitação específica e que não tem autonomia para participação nas outras actividades. Entre os principais objectivos desta modalidade pode destacar-se a preparação para integração em aulas de grupo e reabilitação específica para a disfunção ou patologia apresentada.

7. As aulas de **Natação-Escola** tem como objectivos para esta faixa-etária a adaptação aquática e aprendizagem das técnicas de natação acompanhados por desenvolvimento da aptidão car-

diorespiratória e melhoria da qualidade muscular-esquelética geral (principalmente da musculatura

do tronco e membros superiores).

8. **Aqua Senior** e **Super Senior** são as duas vertentes da moda-



lidade de **Hidroginástica** direccionadas para pessoas com mais de 65 anos, completamente direccionada e adaptada às necessidades inerentes ao processo de envelhecimento.

O **Aqua Senior** realiza-se na piscina de 15 m, com temperatura média de água de 30.5°C, e destina-se às pessoas com receio da água, iniciantes na modalidade ou que apresentem reduzido grau



de agilidade e movimentação, ou que por algum motivo não possam exercitar-se em água menos aquecida.

O **Super Senior** realiza-se na piscina de 25m, com temperatura média de água de 28.5°C e destina-se a pessoas que já tenham frequentado o Aqua senior e/ou que apresentem boa adaptação à água, com bom domínio corporal e movimentação e experiência anterior com exercícios aquáticos.

**Para saber o que mais poderemos fazer por si, venha visitar-nos no Solinca de Oeiras, junto à antiga Fundação de Oeiras.**

*Solinca, Health & Fitness Club Oeiras  
Estrada da Medrosa,  
Rua Raúl Lino, lote 11  
Oeiras  
Tel. 21 469 41 30/1/2*

# “Estou de onde”

O médico anestesista começara a fazer perguntas simples para perceber até que ponto estava acordada, desperta e racional. As perguntas eram sempre as mesmas e as respostas, salvo raras exceções, também não mudavam muito. A paciente era uma senhora de alguma idade (nunca conta a idade que temos, mas a que sentimos) com os olhos semicerrados. O cabelo era pálido, como as nuvens num dia de Verão, e as mãos brancas, tão brancas que quase pareciam translúcidas de boneca. Mal se mexia, mas parecia atenta.

— Sabe onde está? — Perguntou o médico muito atento àquele recobro. A senhora, meia estremunhada, com voz pousada, respondeu passados alguns minutos:

— Estou de onde vim.

Disse, não só como uma verdade irreduzível, mas também como se este presente que vivia apenas interessasse quando mergulhado no passado, aquele que a trouxera aqui.

Sempre foi conhecida como Aninhas, embora nem Ana fosse. Maria Beatriz era Aninhas por força de vontade da mãe que, ao perder uma filha à nascença, Ana Maria, colocou, à segunda, o nome da primeira. Foi uma



substituta. Sempre assim o senti e talvez tenha sido a única a nunca se importar com o facto. À Aninhas apenas importava o estritamente necessário para sobreviver, como se viesse ao mundo num engano, num engasgar do Universo, um erro de uma qualquer divindade. Até muito tarde não percebera o encantamento de estar viva. Num dia, “chuvoso e triste”, como costuma recordar, apaixonou-se. Foi num baile de aldeia, algures num

grande armazém do Sr. Américo que aproveitava para colocar à venda umas bebidas e sempre ia ganhando algum para engordar as finanças. Aninhas tinha ido por ir. Assim que chegou, sentou-se e assim que se sentou, foi convidada, por um senhor, a levantar-se e dar-lhe a honra daquela dança. Aninhas nunca se esqueceu do aperto no coração quando pousou os seus olhos nos dele. Não se falaram naquela dança, nem na próxima,

# Vim

Colou-se à janela dias e dias. Correu todos os bailes da aldeia e outras que tais. Olhava para o horizonte na esperança de o ver chegar assim, tão rápido quanto a partida.

“Nunca estive triste, apenas ansiosa” diz, enquanto vai expli-

**Aninhas nunca se esqueceu do aperto no coração quando pousou os seus olhos nos dele. Não se falaram naquela dança, nem na próxima, nem mesmo nessa tarde. Apenas uns “obrigada” no fim de cada compasso, como se tivesse sido algum sacrifício ter aceite.**

cando que esperou três anos, dois meses e onze dias para o reencontro. Foi novamente num baile. Ela sentada, recusando consecutivamente dançar com um outro que não aquele. Mas ele chegou, convidou-a para dançar e ela, de pés entorpecidos pelo nervosismo, agarrou nas mãos e deixou-se levar. Não se lembra da música que estava a tocar, não se recorda muito bem do ambiente ao seu redor, mas diz que ainda hoje sente as mãos

dele nas suas, num breve agarrar. Casaram. Tiveram filhos e para Aninhas, não obstante da boa mãe que sempre foi, era o seu marido que contava. Ele começou a ausentar-se uma noite e depois outra. As idas a casa passaram de ‘quase sempre’ para ‘de vez em quando’. Os filhos casaram, saíram de casa e ficou ela, assim numa espera que, às vezes, parecia eterna. Aninhas nunca duvidava que um dia ele voltaria. Era essa espera que a fazia viver. Sempre calma, sempre serena. A mesa de jantar tinha sempre o prato dele. As panelas tinham sempre uma dose a mais. E de quando em vez, ele lá aparecia, como se só tivesse saído por breves instantes, retomando uma conversa banal, que nunca pareceu interrompida. Um dia caiu de doente na cama. Morreu pouco tempo depois. À Aninhas pouco disse, mas disse o suficiente: “Obrigada”. Ela chorou. Agora não tinha mais quem esperar. Ficou doente. Foi operada.

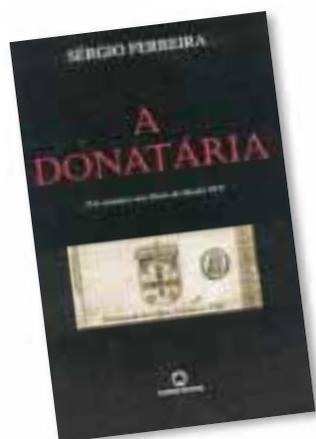
No recobro, lá foi dizendo que está de onde veio. E que veio de um grande amor por ela sentido e compreendido.

Carla Rocha  
crocha@cm-oeiras.pt



nem mesmo nessa tarde. Apenas uns “obrigada” no fim de cada compasso, como se tivesse sido algum sacrifício ter aceite. Na aldeia, dançar mais do que duas ou três vezes com o mesmo homem, era demonstrativo de um interesse, que para Aninhas não se confirmou nos dias seguintes. Nunca o tinha visto antes, não lhe pusera a vista depois. Esfumara-se, mas deixou-lhe um sopro de vida, que nunca conheceria.

## Ouvir, Ler e Ir



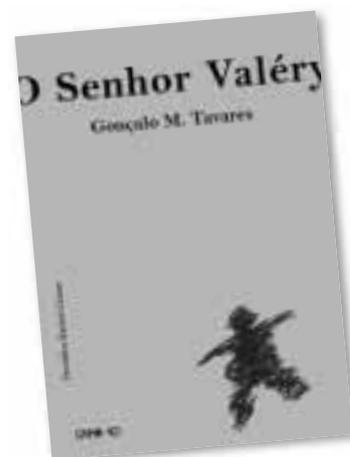
O romance relata a experiência de Francisca de Santa Maria do Pragal que, devido à sua determinação e coragem, enfrenta e ultrapassa os preconceitos da época em que decorre (1578-1583) e se torna Donatária da ilha de São Tiago de Cabo Verde. O autor faz uma reconstituição rigorosa da época, reproduzindo os usos e modos de tratamento entre as personagens da aristocracia portuguesa renascentista. A história de Francisca de Santa Maria do Pragal é a de uma vida tumultuosa, envolvendo dois homens, uma promessa e uma traição...

**Título:** A Donatária  
**Autor:** Sérgio Ferreira  
**Género:** Romance Histórico  
**Editora:** Plátano Editora



Claustro do Silêncio é um romance galardoado por unanimidade com o Prémio Vergílio Ferreira. A obra transporta-nos através da História, privilegiando-nos com uma viagem que põe à prova todos os nossos sentidos. O autor propõe-nos visitar mundos com as cores da época, palpáveis e sensíveis, o perfume dos campos, o cheiro e a cor da gastronomia, o estrondar das batalhas, e os ecos dos claustros de um mosteiro, onde os amantes Pedro e Inês estão reunidos para toda a eternidade. Enfim, uma atmosfera que remonta ao final das Invasões Francesas e à extinção do Império Cisterciense, aqui personificado pelo Mosteiro de Alcobaça.

**Título:** Claustro do Silêncio  
**Autor:** Luís Rosa  
**Género:** Romance  
**Editora:** Editorial Presença

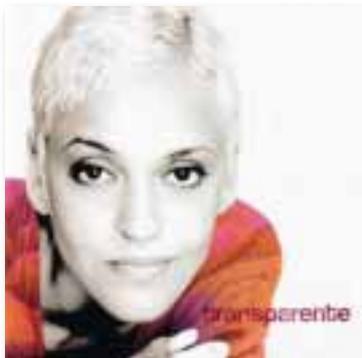


O livro compreende 25 histórias sobre um tal senhor Valéry, que gosta de desenhar o sentido das suas palavras. Essas histórias ensinam a lógica simples e demonstram o raciocínio absurdo que essa lógica pode causar. Com um texto muito bem estruturado e simples - excepto na parte de alguns confundirem a mulher com o chapéu -, Gonçalo M. Tavares surpreende pela irreverência que caracteriza os discursos do sr. Valéry ao longo das 25 passagens. (...)

As histórias foram desenvolvidas com coerência parcial relativamente à personagem, algumas das histórias têm conteúdos antagónicos, o que não prejudica o objectivo criativo de educar: o livro apresenta-se em 25 passagens que, utilizando a mesma personagem, abordam 25 situações diferentes da vida comum.

*in raisong.weblog.com.pt*

**Título:** O Senhor Valéry  
**Autor:** Gonçalo M. Tavares  
**Género:** Romance  
**Editora:** Editorial Caminho



### TRANSPARENTES (EMI)

"Vivi num bairro típico de Lisboa e sempre cantei o fado, eu sei o que é, entendo-me nele". Mariza é uma moçambicana com a alma moldada na Mouraria. Foi neste bairro que primeiro ouviu os fadistas, muitos, tantos que não se recorda de todos os nomes e os rostos se esfumam na sua memória; mas estas "reminiscências sobrevivem no meu cantar". E não espanta o tributo a Fernando Maurício, Carlos do Carmo e Amália Rodrigues em "Transparente".

*in VoxTop*



### O PALÁCIO DO MARQUÊS DE POMBAL

O Palácio do Marquês de Pombal, foi residência de Sebastião José de Carvalho e Melo, 1º Conde de Oeiras e Marquês de Pombal, e é tradicionalmente atribuído ao arquitecto húngaro Carlos Mardel, que veio trabalhar para Portugal em 1733. Tem capela, (Nossa Senhora das Mercês), escadarias em pedra, estatuária e azulejos notáveis. Possui cascatas, (dos poetas, do Taveira, da Fonte de Oiro), aqueduto de arcarias, pombal, abegoaria e adegas.



### JANTAR DE IDIOTAS

Nesta comédia de costumes, o público assiste a uma panóplia de peripécias que começam quando uns amigos combinam um jantar. Só que não é um jantar qualquer. É suposto que, semanalmente, cada um leve para o encontro um convidado pouco vulgar, de hábitos estranhos, para que se eleja... o mais idiota.

Tudo parece estar a correr bem até ao momento em que um dos amigos, Pedro, sofre um acidente doméstico e se vê envolvido numa valente confusão. O "idiota" que Pedro ia levar para o jantar confunde a mulher deste com uma antiga namorada e outro que trabalha nas finanças acaba a fiscalizar o acidentado. O elenco conta com nomes como Miguel Guilherme, João Lagarto, António Feio, Rita Lello, Helena Isabel, Jorge Mourato e José Eduardo.

*In Guia do Lazer/Público*

Teatro Villaret – Av. Fontes Pereira de Melo, 30-A - Lisboa

**HORÁRIOS:** De Quarta a Domingo, às 21.30h

**DATAS:** De 1 a 31 de Julho de 2005

## Crónica dos Bons Momentos

A Associação de Moradores do Bairro 25 de Abril, em parceria com a Federação Gaúcha de Associações de Pessoas Adultas Maiores (FEGAPAM), levou a cabo o Programa “Por um Mundo Unido que Respeite o Indivíduo”, que decorreu entre 5 e 10 de Outubro de 2004. Desse Programa constaram várias iniciativas, entre as quais o projecto Cores e Sabores, onde foram dados a conhecer a gastronomia e os trajes tradicionais portugueses.



Cores dos Trajes Tradicionais Portugueses



Recepção nos Paços do Concelho à delegação da FEGAPAM



Cores e Sabores da Gastronomia Portuguesa

**II Festival de Fado Intergeracional  
do Concelho de Oeiras, realizado no dia 15  
de Outubro de 2004, no Auditório Eunice Muñoz.  
Patrocinado pelo Montepio Geral.**



Margarida Francisco, Prémio relativo ao escalão  
até 30 anos de idade



Otelinda dos Santos Oliveira, 1º Prémio relativo ao escalão  
com mais de 30 anos de idade



Maria Ondina, 2º Prémio relativo ao escalão com mais de 30  
anos de idade

**VIII Mostra de Artistas Seniores.**  
Realizou-se no Palácio Anjos, em Algés,  
entre 2 e 10 de Outubro de 2004.



**Espectáculo “À Espera de GODOT”, levado à cena pelo grupo de Teatro Sénior  
“Flores de Outono”, nas instalações do Centro Social Paroquial São Miguel de  
Queijas, no dia 22 de Outubro de 2004.**



**Programa Municipal de Prevenção do Consumo Excessivo de Álcool.  
Apresentação pública da campanha na Escola Secundária de Miraflores,  
em 23 de Setembro de 2004, iniciativa da Câmara Municipal de Oeiras com o apoio  
científico do Centro Regional de Alcoologia do Sul e o patrocínio do Grupo SUMOL.**



**Cerimónia de entrega dos Prémios de  
Mérito Social Bristol-Myers Squibb,  
edição de 2005, atribuídos a Mário  
Dias (Outurela/Portela) e a Marcelino  
Sambe (Alto da Loba/Paço de Arcos).**

**Inauguração do Lar e Centro de Dia do Centro Social Paroquial São Romão  
de Carnaxide.**



**Festa de Natal Oeiras Solidária realizada no dia 17 de Dezembro de 2004, iniciativa que contou com elevada participação de empresas e voluntários.**



**Semana da Saúde Viva+, realizada entre 6 e 10 de Abril de 2005, que contou com a participação de inúmeras instituições ligadas ao sector da Saúde e com o patrocínio da empresa do ramo farmacêutico Merck Sharp & Dohme.**



#### **Semana da Saúde Viva+**

O Laboratório Farmacêutico **Merck Sharp and Dohme** apoiou a realização da Semana da Saúde Viva+, que constituiu uma oportunidade de dar a conhecer o que no Concelho de Oeiras é desenvolvido no âmbito da Saúde.

## Espaço Público

**E**spaço de características múltiplas, com uma localização privilegiada à beira mar, o Passeio Marítimo surge para valorizar a orla ribeirinha do concelho de Oeiras e, como explica Luís Melo, director municipal de Obras e Ambiente da autarquia, “aposta no espaço público enquanto tal. Um objectivo estratégico da Câmara Municipal de Oeiras (CMO) para que a população não esteja de “costas voltadas para o mar”, mas possa usufruir e tirar partido desta vasta zona, contribuindo assim para o seu bem-estar, com resultados na sua qualidade de vida”.

O Passeio Marítimo foi pensado para ligar todo o concelho ao rio, desde a Praia da Torre a Algés, passando por Santo Amaro, Paço de Arcos, Caxias e Cruz Quebrada. O primeiro troço foi inaugurado em 1993 e posteriormente ampliado, tendo hoje ligação entre a Praia da Torre e o final da Praia de

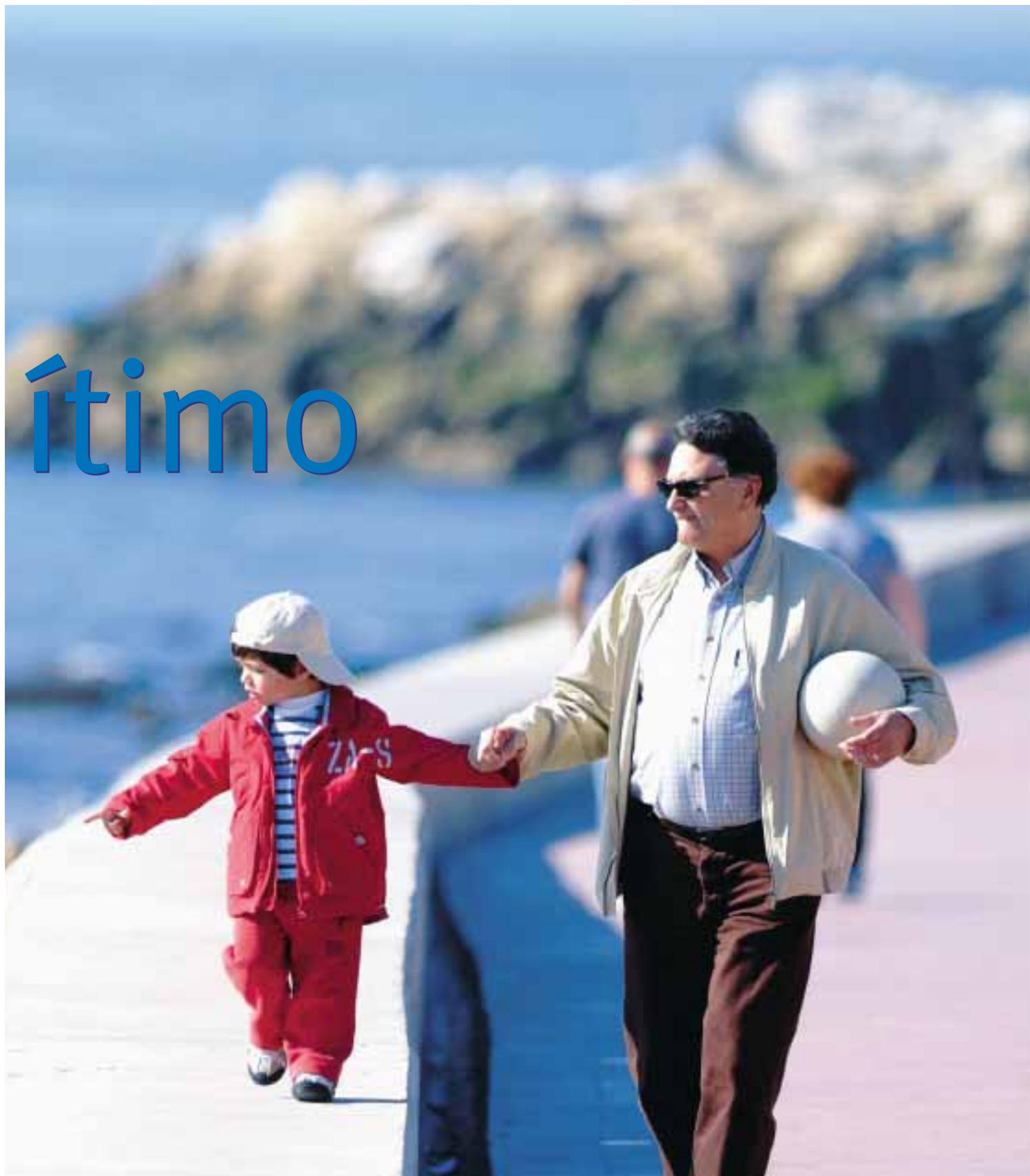


**O mar abraça o local, as praias em redor definem-lhe o perfil e os transeuntes usufruem deste espaço público, dedicado ao lazer e ao bem-estar.**

# Passeio Mar

**Um Passeio Marítimo sem barreiras, mas com contornos definidos, que potencia o desfrute da natureza, apela à imaginação e privilegia todos os utilizadores.**

ítimo



Santo Amaro - Forte de S. João das Maias. Actualmente, está em conclusão o projecto que permitirá ligar a Praia de Santo Amaro à Praia de Paço de Arcos e a CMO já está a preparar o projecto do próximo troço que ligará o Forte da Giribita à Cruz Quebrada.

“Com estas obras ficará praticamente concluído o Passeio Marítimo tal como foi idealizado, ficando apenas a faltar o troço da frente Ribeirinha de Algés e o troço entre Paço de Arcos e o

Forte da Giribita”, refere Luís Melo.

No entanto, este espaço não é apenas um percurso que liga vários pontos, mas “um local propício a actividades lúdicas, exercício físico, animação cultural e encontro social. É uma fonte de inspiração que permite a contemplação permanente do mar que nos projectou no mundo”, salienta o engenheiro municipal. Um passeio de lazer com diversas infra-estruturas, equipamentos e



apoios ao longo do percurso, nomeadamente zonas de estadia, áreas equipadas e de animação, que permitem ao transeunte desfrutar da paisagem e o acesso a vários serviços. “No troço actual já existem piscinas, restaurantes e bares, mas a valorização desta vasta área continua a ser um objectivo, dada a excelência da zona ribeirinha e o apelo crescente que a população tem demonstrado na sua utilização”, acrescenta.

### Ciclovía e Porto de Recreio

Integrada no Passeio Marítimo, a Ciclovía é um traçado vocacionado para o uso da bicicleta, que garante as necessárias condições de segurança aos seus utilizadores. “O actual percurso da Ciclovía, que ultrapassa os 5000 metros no total, faz a ligação da zona residencial da Quinta do Marquês ao Passeio Marítimo, passando pela Quinta das Palmeiras, Nova Oeiras e Jardim de Oeiras. Ou seja, liga as zonas residenciais, a área escolar, a zona comercial e a zona de



tar a emissão de um cartão de utente personalizado.

O Porto de Recreio de Oeiras, parte integrante do Passeio Marítimo, deverá estar concluído e pronto a funcionar ainda durante este Verão. “Trata-se de uma infra-estrutura de apoio à prática de actividades náuticas, com uma abrangência local e regional, que permite dar resposta aos navegantes nacionais e internacionais que percorrem a costa portuguesa”, explica Luís Melo. O Porto de Re-

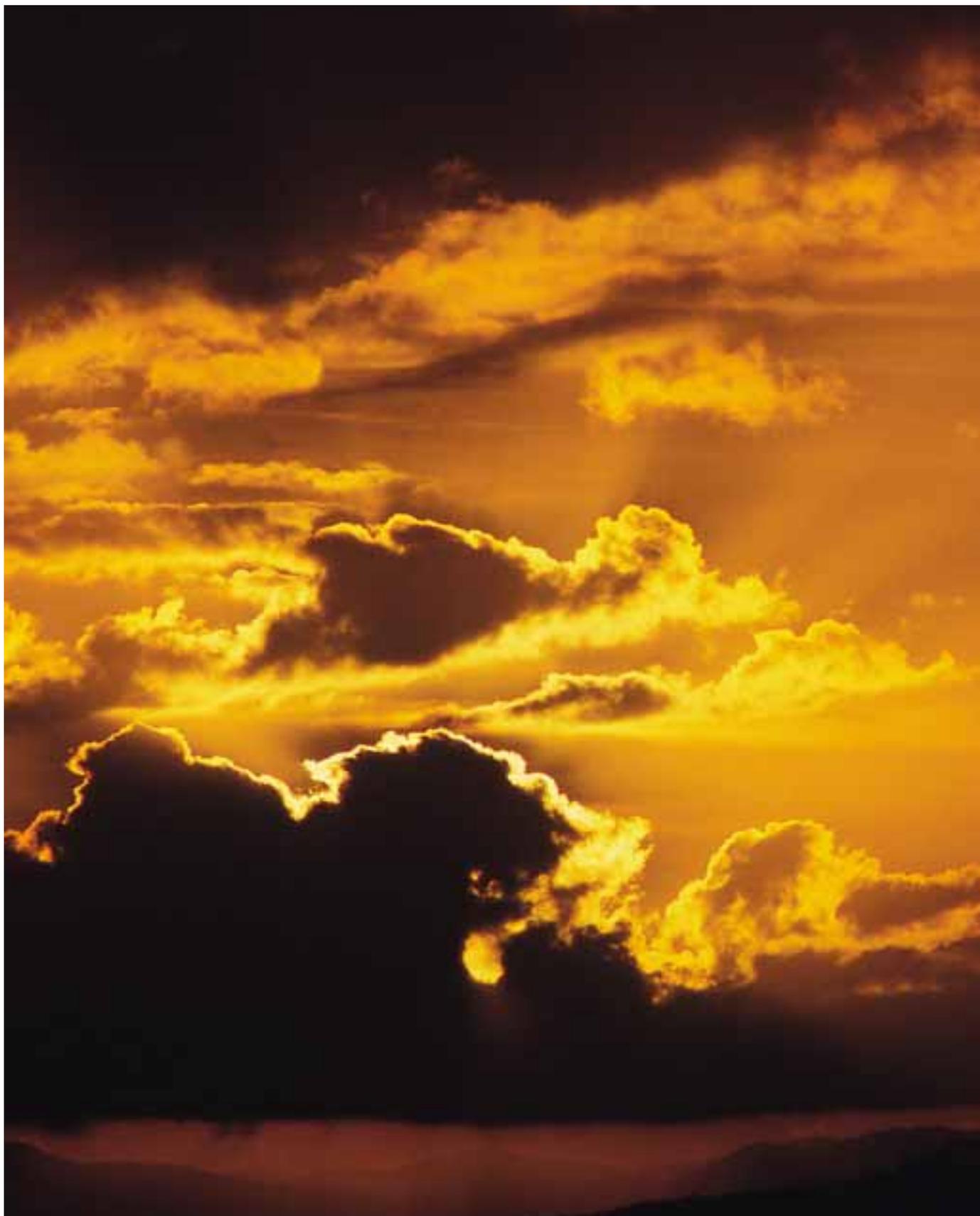
creio prevê uma zona de atracagem e estacionamento das embarcações com 274 lugares de amarração, uma zona de estacionamento a seco para 150 embarcações, um parqueamento automóvel com capacidade para 257 carros e uma zona comercial e de lazer, onde estão previstos bares, um restaurante, lojas e equipamentos náuticos, um posto de recepção e um posto de turismo. Por tudo isto, o Passeio Marítimo é muito mais do que um per-

lazer”, salienta o director municipal. Como projecto complementar, a CMO criou a CiclOeiras, um serviço que coloca à disposição dos utentes bicicletas de utilização gratuita. As bicicletas podem ser levantadas nos postos CiclOeiras – Piscina Oceânica e Gabinete da Juventude de Oeiras –, mediante a apresentação de documento de identificação e preenchimento de um impresso, sendo que os utilizadores habituais podem solici-



curso, é sobretudo um local de passeio, de lazer, de contemplação, de encontro, a que acrescem as infra-estruturas e os equipamentos de apoio. Um local de eleição dedicado às pessoas, que permite respirar um ar mais saudável, desfrutar das amplas vistas, usufruir das praias do concelho e percorrer um percurso sem barreiras. Um espaço para todos, independentemente da idade e da residência, cuja utilização é apenas limitada ao respeito de cidadania pelos demais utentes.

# Conto



# Uma realidade da realidade\*

**L**embras-te dos primeiros tempos do nosso casamento? Regressavas a casa quando começava a raia o cinzento do anoitecer. E havia tanta ternura no abraço em que nos envolvíamos, a matar as saudades depois de um dia inteiro longe um do outro. A seguir vinha a pergunta por vezes simultânea:

- Então, o teu dia?

*Eu preparava a tua bebida favorita e sentava-me a teus pés no chão da sala. Lembras-te? Bebíamos ambos enquanto as palavras dançavam saídas da nossa boca que, às vezes, as interrompia para se beijar. E quantos dias, quando voltávamos à realidade, eram passadas as supostas horas de jantar, de cear, de dormir. E nós ríamos pois, nesse tempo não havia nuvens na nossa vida. Íamos logo dormir porque, num instante rápido, eram de novo horas de nos abraçarmos e desejar um ao outro um novo bom dia.*

*Mas depois as coisas mudaram. Saí do frio, tirei as chaves do bolso, meti-as na porta e entrei. Podia ter tocado à campainha para que ela me viesse abrir a porta, mas não me apeteceu. Não me apeteceu ver o sorriso dela, ouvir a sua voz com a melodia do costume. Lá estava ela, inteira,*

**Jorge Manuel Brasil Mesquita**  
In "Histórias de Amor e Desamor"

bem cheirosa e apetitosa como sempre. Não me deixei encantar pelo quadro visível, antes sofisticuei-me em escapar sub-repticiamente à cilada que ela me armara. – Então, como te correu o dia? – perguntou ela com a voz melada. – Ora, um dia como tantos outros – respondi-lhe eu com a voz cortante. Lá se convenceu que eu estava enxuto, decidindo-se a amainar a tempestade que lhe sobejava no olhar.

- E se fôssemos jantar – sugeri eu desejoso de me libertar do cerco de que era alvo. Sentados à mesa, o silêncio instalou-se entre nós, apenas cortado pelas notícias que vinham e iam com a espuma das imagens televisivas. Foi um silêncio edílico que se instalou entre nós. Ela com um olhar de ternura e eu lançando-lhe um olhar de puro instinto animalesco. Depois cada um sentou-se no seu canto. Ela agarrada às imagens da televisão e eu entretido a devorar as notícias do jornal do dia. Finalmente uma trégua, um intervalo na cadeia das emoções. Podia utilizar a imaginação, criar uma sucessão de imagens que me seduzissem. O jornal era a

folga de que eu necessitava para identificar o bem e o mal, distinguir o defeito do efeito. Em que estaria ela a pensar? Sim, porque conhecendo-a como eu a conhecia, deveria estar a estudar o resultado da metodologia aplicada. Certamente estaria a congeminar nova estratégia para aplicar mais tarde.

Mais tarde, um pouco mais tarde abriu-se-me a boca numa excelente simulação de sonolência. Despedi-me e deitei-me convenientemente aconchegado no meu cantinho, prevendo um ataque nocturno. Acontece que adormeci antes que tal sucedesse.

Acordei, ou melhor, fui acordado por uns pézinhos que, delicadamente, friccionavam os meus. Ainda meio estremunhado deparei com o seu rosto sorridente e com uma imensa ternura que se desprendia do seu olhar.

Pensei no sonho que acabara de ter e imaginei o jogo que ele encerrava, um jogo de espicaçar o amor. Uma mudança tácita no jogo do amor. Mudando, mudava a palpabilidade duma realidade da realidade. Do sonho extrairia o sumo que ambos beberíamos.

\* Trabalho realizado no âmbito da aula de escrita criativa da USILA.





**Alegria e dinamismo são características que levaram D.ª Glória Silva a frequentar o Centro Social Paroquial Cristo Rei de Algés, como forma de fugir aos tempos mortos proporcionados pela reforma. Entre muitas actividades exercidas ao longo dos anos, a culinária esteve sempre presente na vida desta senhora de 74 anos, natural de Paços de Ferreira. Hoje, apesar de já só cozinhar para a filha e os netos, continua a fazê-lo com grande prazer. Foi com essa satisfação que confeccionou para nós esta receita de bacalhau.**

## Bacalhau Aldrabado

(3 pessoas)

### Ingredientes:

1 posta de bacalhau  
1 molho de grelos  
2 ou 3 cenouras  
3 ou 4 batatas  
2 ovos  
1 cebola  
Alho q.b.  
Azeite q.b.  
Molho bechamel q.b.

### Preparação:

Coze-se o bacalhau, os grelos, as batatas, as cenouras e os ovos, tudo em separado. Refoga-se a cebola cortada às rodelas e um dente de alho em azeite. Quando tudo estiver preparado colocam-se os ingredientes num tabuleiro de ir ao forno e à mesa, da seguinte maneira:

- uma camada de cebola;
- uma camada de batata às rodelas, grelos, bacalhau em lascas, cenoura aos bocados e ovo

às rodelas e, para quem goste, alho picado;

- Cobre-se de molho bechamel. Repete-se a operação e decora-se com tirinhas de cenoura e pão ralado e leva-se ao forno o tempo suficiente até ficar dourado. Acompanha-se com salada.

***Nota:** pode fazer-se esta receita com restos de bacalhau cozido com batatas e legumes (mesmo que não seja grelos).*

# O Leitor ao Palco

Espaço destinado à colaboração dos leitores

## Da rádio para o ouvinte

**A**s relações dar-receber, pagar e ter, são muito antigas e naturais.

Mesmo os que se dedicam a obras filantrópicas, ficam desmoralizados se o objecto dos seus cuidados e boas acções agradecessem com pontapés, ainda que os mesmos Evangelhos aconselhem a que uma das mãos ignore o que a outra dá...!

Quem dá ou paga, sempre quer algo em troca!

Mas, o que recebem, hoje em dia, os que pagam (obrigatoriamente) as taxas de rádio? Sons alucinantes, muitos metais e bombos, guinchos ou ronos em inglês, comentários futebolísticos, coisas que levam a maioria das gentes a apagar os receptores, soltando, depois, suspiros de alívio! Porém, será isto o que temos que suportar? Não temos o direito a um pouco de companhia, de sons que acalmem ou alegrem, que nos ajudem a realizar, com algum gosto, tarefas que depois vão beneficiar todos os membros da família, incluindo os tais produtores da rádio? Ou nos sosseguem, no escuro da noite?

Dir-se-á que os horríveis batuques são música jovem, só não gostam os caretas...mas, quantos jovens de hoje ouvem rádio? Basta reparar naqueles que andam por aí, pendurados nos auscultadores, cujos tons, de tão altos, nomeadamente nos transportes públicos, somos caogidos



a ouvir? Pois não escolhem o que querem, transportando as suas cassetes e Cd's? Alguém já deu porque estivessem a sintonizar algum posto? Claro que não! Não seria mais justo atender aos verdadeiros ouvintes?

Será que os produtores de rádio só têm os tais barulhos psicadélicos, futebolis e injeções políticas para por no ar?

Uma ou outra vez, calha-nos sintonizar alguma estação dos países mais próximos, como a Espanha ou a França. Logo os conhecemos por darem músicas das suas, músicas tradicionais. Infelizmente os nossos meios não nos permitem mantê-los muito tempo no ar ou lá estaríamos mais vezes.

Porque sanearam (os nossos) as melodias de há pouco anos atrás, com verdadeira poesia e sons gratos aos nossos genes, de país da Europa com língua própria e oito séculos de História? Não seria bom se nos dessem, como os nossos vizinhos dão, mesmo no calor da noite, pequenas entrevistas, comentários, notícias sobre higiene

e saúde, algo que ensinasse algo! Não dizem os inquêritos que a nossa cultura, mesmo a nível de estudantes, anda muito por baixo? Questionem a população, os candidatos a ouvintes, que se justifiquem as taxas pagas, a fuga ao escasso dinheirinho que vem parar às mãos da maioria dos portugueses!

Se falta tanta coisa difícil de alcançar, por mil e uma razões, não nos tirem, ao menos o prazer da rádio!

Queremos música, mais nossa, não só a duvidosa actual, com poemas que põem os cabelos em pé, tais são os pontapés na gramática! Não queiram dar-nos tantos importados sons arripiantes! Por favor, ai, por favor, sr.s da rádio! Queremos música, queremos palavras menos questionadas, um pouco mais de paz, em especial no escuro da noite. Para que pagamos nós? Afinal, para silêncio, nem seria preciso pagar!

**Maria José Miranda**

# Cuidado, eles andam por aí...

**A**cena passa-se numa das principais artérias de Carcavelos – a que liga esta Vila à Parede. Tráfego constante de viaturas e muitas pessoas a pé. Cerca da uma da tarde, um casal de idosos, bem arranjados, percorrem o passeio que, um quarteirão adiante, os levará ao parque onde estacionaram o carro. Eis senão quando passa uma carrinha branca, fechada, nova, que abranda e, do lugar ao lado do condutor, um jovem exclama: “Que prazer em vê-los! Vou estacionar a carrinha aqui à frente para os cumprimentar”.

**Daí tira um estojo que abre, mostrando dois belos relógios, um de homem outro de senhora, exclamando: “São bonitos, não são? O do Sr. é oferta e só pagam 400 euros pelo da Sra.”**

Instalada a mesma numa reintrância, sai o jovem dizendo: “Sou o Paulinho, não se lembram de mim? Mas que prazer em vê-los! Sabem que estive na Alemanha?” Entretanto os idosos, pais de muitos filhos, tentam relembrar fionomias de jovens que tenham passado lá por casa, na adolescência, mas aquele Paulinho não lhes surge no ecrã.  
- “Pois foi” volta a atacar, “estive na Alemanha, mas agora voltei, o patrão vem abrir uma loja no Cen-

tro Comercial das Palmeiras e eu venho ajudá-lo”.

Pergunta então a Sra: “Uma loja de quê?”

- “De electrodomésticos, e quero-os lá no dia da inauguração, não os dispenso...É só um momento, vou ao carro buscar uns convites.” Regressa com um ar prazenteiro, dizendo: “Trago convites para os Srs. E amigos, e também uma lembrança, mas os Srs. digam que compraram, não digam que lhes dei, pois não podemos dar a toda a gente.”

Era uma máquina fotográfica excelente, num belo estojo. Nesta ocasião já os idosos se tinham apercebido de que havia “estória”. Mas o jovem continuava, jovial, reafirmando a alegria em os encontrar.

Eis senão quando, dá novo pulo ao carro e diz: “ Vou ao portulvas buscar mais uma prenda...” Daí tira um estojo que abre, mostrando dois belos relógios, um de homem outro de senhora, exclamando: “São bonitos, não são? O do Sr. É oferta e só pagam 400 euros pelo da Sra.”

Esta, porém, retorquiu dizendo não ter tal importância.

Questiona o jovem: “E o Sr., quanto é que tem? Vinte euros, responde o idoso. Mas isso é muito pouco...então e a Sra não tem cheques? A resposta foi negativa acrescentando que tinham ido ao médico e só haviam levado a quantia necessária para o efeito.  
- E não têm cheques em casa?

- Também não temos, mas não se preocupe, oferece-nos as lem-

branças quando formos à inauguração da loja, retorquiu a Sra.  
- Não pode ser, responde o jovem, porque hoje é o último dia... vejamos se conseguem desenrascar qualquer coisa...

Face a nova negativa pegou nos objectos que oferecera, deu dois beijinhos de despedida à Sra e, já na carrinha, ainda disse: “Gostei muito de os ver, estão muito bons!”

**Maria Antonieta Bello**

## Agradecimento

Sou o poeta da praia  
Faço quadros a rimar  
A minha fé não desmaia  
De sempre continuar

A trinta e um de Janeiro  
Do ano de dois mil e cinco  
Meu pensamento primeiro  
É de narrar com afinco

Foi um momento feliz  
O evento que se deu  
No auditório do AERLIS  
Um novo livro nasceu,

Numa das tardes soalheiras  
Mas com um pouco de frio,  
Com o título de O.E.I.R.A.S  
Um Permanente Desafio

O seu livro autografado  
De agradecer eu não fujo  
O meu muito obrigado  
Doutora Teresa Zambujo

**J. Martins**

## “Não estou lá, mas sou aqui”

Não estou na lava do vulcão que arde,  
Mas sou da planície verde e ondulante.  
Não estou na rajada do vento que derruba,  
Mas sou da aragem suave que refresca.  
Não estou na vaga furiosa que afoga,  
Mas sou na espuma branca que beija a areia.  
Não estou na chuva forte que alaga e arrasta,  
Mas sou no chuveiro que rega e dessedenta.  
Não estou no dia escuro sem raios de sol,  
Mas sou naquele que nasce e que promete.  
Não estou no ódio que pisa e destrói,  
Mas sou no querer amar e construir.  
Não estou na ânsia do poder que arrasa,  
Mas sou no desejo forte de partilha.  
Não estou no egoísmo que esquece o outro,  
Mas sou na dádiva de mim para o que fôr.  
Não estou na intolerância cruel e oca,  
Mas sou no aceitar o que aquele é.  
Não estou na mão estendida e recusada,  
Mas sou no olhar quente de promessa.  
Não estou na vaidade do querer mostrar,  
Mas sou na paz serena do querer ser.  
Não estou no desejo louco de alcançar,  
Mas sou na serenidade de o merecer.  
Não estou no sim ao mal que me rodeia,  
Mas sou na esperança de algo se corrigir.  
Não estou na injustiça do esconder,  
Mas sou na força que me faz gritar.  
Não estou no desespero do descrer,  
Mas sou na esperança do poder mudar.  
Não estou na crua realidade do viver,  
Mas sou num sonho belo de utopia.  
Que me afronta e me faz sentir,  
Que no espaço que eu ocupo.  
Não há espaço para mim.

**Ana Gama Lobo**



## Sorri

Aprende a sorrir à vida  
Manda a tristeza embora  
Nunca te dês por vencida  
Sorri aqui e agora.

Sorri ao Sol nosso amigo,  
Que nos traz o seu calor  
Seu resplendor bendigo  
À Terra dá vida e cor.

Sorri àquele velhinho  
Que recorda a mocidade  
Ao lembrar o seu caminho  
Se deixa morrer de saudade.

Vê a semente nascendo  
Isso te fará sorrir  
Aquela árvore crescendo  
A orquídea florir.

Vê a noitinha chegar  
O luar aparecer  
Olha a beleza do mar  
E vê o dia nascer.

A vida é como a roseira  
Tem espinhos e flor  
Se sorríres a vida inteira  
Não sentirás tanta dor!

**Maria de Lurdes Morais**

## Criança da Rua

Pobre criança da rua  
A rua é o seu lar  
Que triste sina a tua  
Sem ninguém para te amar.

Não olhes para mim assim  
Minha pobre criancinha  
Sinto tristeza sem fim  
Pois, também, sou pobrezinha.

Mas posso, afinal, dar-te  
Um lugar no coração  
Carinho e até amar-te  
E um bocadinho do meu pão.

Terás um modesto lar  
Um sonho de doce esperança  
Poderás rir e brincar  
E seres, enfim, criança!



Oeiras  
inova



# MOBILIDADE, INOVAÇÃO e LAZER

Do SATUOEIRAS ao Parque dos Poetas

Capital Europeia  
2020



# 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 Coração Amarelo – Tel: 214 467 570

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

Centro Social Paroquial de S. Romão de Carnaxide – Tel: 214 246 110

## Calendário

### Oeiras Sempre em Festa Jardim Municipal de Oeiras

#### 23 de Junho – Teatro de Revista "Ó Zê, Inda Estás de Pé"

"Ó Zê, Inda Estás de Pé" é um espectáculo evocativo dos grandes sucessos das chamadas "Melodias de Sempre", completado por rúbicas de revista interpretadas por 9 artistas em cena que irão apresentar um espectáculo alegre, irreverente e divertido. Como trunfo maior, este espectáculo faz recordar aos mais velhos as "cantigas" que há muito já cantaram. Os espectadores no decorrer do Teatro Revista estarão sentados em mesas de 10 pessoas, sendo oferecido a todos os presentes um lanche após término do mesmo.

15h00/16h30 – Teatro de Revista

16h30 – Lanche

18h00 – Encerramento

#### 24 de Junho – Manhã desportiva FitSénior

10h00 – Recepção aos participantes

10h30/12h00 – FitnesSénior

10h30 – Chi Kung (*Técnico: Lourenço Azevedo*)

11h00 – Ritmos Latinos (*Técnico: Pedro Rocha*)

11h30 – Movimento, Expressão e Alongamentos (*Técnicas: Alexandra e Joana*)

12h00 – Encerramento

**Informações e inscrições: Divisão de Assuntos Sociais**  
Tels. 21 440 85 50/07 Fax: 21 440 85 68 Mail: [das@cm-oeiras.pt](mailto:das@cm-oeiras.pt)

### 1ª Gala Oeiras Solidária



O Programa "Oeiras Solidária" vai realizar a sua 1ª GALA no dia 24 de Junho de 2005, na Quinta de Santo António, em Oeiras.

Esta Gala destina-se a distinguir bianualmente as empresas do Con-

celho, que tenham colaborado na concretização de projectos sociais promovidos pela Autarquia, pelas Instituições de Solidariedade Social ou por iniciativa das próprias empresas, tendo como critério fundamental o desenvolvimento social do Concelho de Oeiras.

Durante a Gala serão apresentados quer os projectos já concretizados, quer os que aguardam apoios para a sua concretização.

As empresas serão distinguidas com um Galardão e com um rótulo de Empresa Parceira em Responsabilidade Social, o qual poderá ser usado nos seus meios de comunicação institucionais.

Este programa poderá ser sujeito a alterações.



**pessoas**



**poetas**



*Damos*

**VIDA AOS SONHOS**

**património**



**inovação**



**Oeiras, um concelho por companhia**  
Marca o ritmo