

Maiores

ativ@idade

Maiores Ativa
setembro 2015
edição n.º 03
distribuição gratuita



Câmara Municipal de Ilhavo

teATRAlidades
com
“Memórias
(não) inventadas...”
» pág. 13



À Conversa com...



Prof.ª Teresa Reigota
amor à terra...
» págs. 8~9



Cap. Ramalheira
(a)mar...
» págs. 14~15



Sr. Marquinhos
alta postura...
» págs. 18~19



**Movimento
Maiores
terminou a
época 2014/2015
em Festa**
» pág. 12



**ESPAÇOS
Maiores Idade**

resumo da atividade
» págs. 4~5

MAJOR 2015 IDADE

VIVER SOLIDÁRIO



Se tem mais de 65 anos e reside no Município de Ílhavo, esta é a sua semana

SEG 14 SET

Todo o dia
Animação dos Espaços Maior Idade

15h00
Abertura do Ano Letivo 2015/2016 da Universidade Sénior Prior Sardo

com momento pelo Grupo Musical da Universidade

Porque o saber não ocupa lugar e é essencial estar ativo cognitivamente, aceite o nosso repto e junte-se à Universidade Sénior.

17h00 às 20h00
Baile ao Pôr do Sol
Piscina Municipal de Vale de Ílhavo



A animação está mais do que garantida nesta tarde de convívio. Venha daí, porque a alegria não tem idade!

TER 15 SET

Todo o dia
Visita a Chaves e Vila Real

Baús de Sabedoria
Lares de Terceira Idade do Município

Os livros podem ser grandes amigos e, por isso, vamos levar uma mão cheia de novos amigos aos idosos das nossas instituições.

QUA 16 SET

Todo o dia
Visita à Nazaré e almoço com animação musical

Baús de Sabedoria
Lares de Terceira Idade do Município

QUI 17 SET

Todo o dia
Visita a Vigo e Viana do Castelo

Baús de Sabedoria
Lares de Terceira Idade do Município

SEX 18 SET

Todo o dia
“Re-viver, construindo”
Ação para antigos funcionários camarários

11h00
Inauguração da Mostra “Viver Solidário” e lançamento da edição de setembro de 2015 da Maior Idade Ativa
Centro Cultural de Ílhavo

Vamos ver alguns trabalhos produzidos pelas nossas Instituições Particulares de Solidariedade Social

15h00
Peça de Teatro Memórias (Não) Inventadas,
pelo projeto TeatrallDADES
Centro Cultural de Ílhavo



Quatro senhoras costuram uma manta de retalhos rodeadas por recordações do passado. As memórias constantes dos belos tempos invadem a cena trazendo à tona a época da juventude, a descoberta do primeiro amor, filhos e a busca de novas oportunidades em outras terras. Intercalando o plano da realidade com o da memória a peça utiliza o recurso do flash back para construir a sua narrativa.

Durante a Semana da Maior Idade - Viver Solidário 2015, as visitas ao **Museu Marítimo de Ílhavo** e ao **Navio Museu Santo André** serão gratuitas para os seniores +65 anos residentes no Município de Ílhavo.

SÁB 19 SET

10h00
Movimento Maior em ação
Mega aula de Exercícios de Manutenção
Parque Geriátrico - Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré



11h00 às 21h00
Mostra “Viver Solidário”
Centro Cultural de Ílhavo

21h00
VI Sarau Maior Idade
Centro Cultural de Ílhavo



Teatro, dança, música e muito mais numa noite de sucesso garantido.

DOM 20 SET

16h30
Procissão em Honra de N.ª Sr.ª dos Navegantes no Forte da Barra e celebração da Santa Missa



17h30
Atuação da Banda de Música Filarmónica Gafanhense

18h30
Início do Festival de Folclore
Org.: Grupo Etnográfico da Gafanha da Nazaré
Jardim Oudinot, Gafanha da Nazaré

Editorial



Caro/a Amigo/a

Uma saudação muito especial a todos Vós na semana em que nos reunimos para juntos vivermos mais uma Maior Idade/Viver Solidário, e em que aproveitamos para honrar o legado das gerações que nos antecederam e que tanto ajudaram a construir este nosso Município.

A vida em comunidade enriquece a própria comunidade e a vida de cada um. A Câmara Municipal de Ílhavo não poderia deixar de contribuir, na medida das suas possibilidades para tornar mais rica a comunidade do Município, porque as pessoas são o nosso principal património.

O aumento da esperança média de vida, fruto da melhoria das condições de vida, traz-nos novos e estimulantes desafios, saibamos aproveitá-los e o conceito de “envelhecimento ativo e saudável” é o melhor mote para a nossa existência, por isso aproveite as oportunidades que a vida lhe dá e desfrute ao máximo do programa que a nossa Câmara Municipal preparou, com muito carinho e amor, especialmente, a pensar em si.

Esperamos poder continuar a contar consigo! Pode contar connosco!

Não desperdice e “goze” a vida

Bem hajam, com um Abraço Amigo

Fernando Fidalgo Caçoilo

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo.

Priorizando a Terceira Idade

O envelhecimento demográfico é uma realidade da sociedade portuguesa, resultante de um aumento da esperança média de vida, assim como da diminuição da taxa natalidade e mortalidade e pelo avanço da tecnologia, que veio contribuir para uma melhoria da qualidade de vida populacional.

A evidência deste fenómeno provocou a emergência de soluções que pudessem responder às necessidades próprias de um envelhecimento, onde o bem-estar e a qualidade de vida da pessoa idosa figurem como a principal preocupação da sociedade.

Estamos, portanto, perante uma necessidade emergente de criar medidas de política social que possam melhorar nomeadamente as questões relacionadas com a saúde, permitir a construção de uma relação intergeracional profunda e sólida e, principalmente, proporcionar dignidade à pessoa idosa, devolvendo-lhe o papel ativo e indispensável de que é merecedora na sociedade em que vive.

A entrada na reforma é muitas vezes uma das principais causas para o afastamento e isolamento desta população, uma vez que a pessoa deixa de olhar para si mesma como um ser útil e necessário, sem qualquer representação na atualidade.

Neste sentido, e como forma de atenuar muitas destas especificidades, tem sido dada pela Câmara Municipal de Ílhavo uma atenção muito especial ao trabalho que desenvolve com e para os Sêniores do seu Município.

Assim sendo, destaca-se a criação, em 2013, do Pelouro da Maior Idade, com intervenção junto da população idosa com sessenta e mais anos, e que desenvolve vários projetos de entre os quais se destacam o Projeto TeatralIDADES, os Espaços Maior Idade, o Movimento Maior, a Semana da Maior Idade, os Baús de Sabedoria ou este Boletim Informativo, tendo ainda como espaço privilegiado de atuação o Fórum Municipal da Maior Idade gerido em parceria com um conjunto de entidades fundamentais na implementação de políticas integradas e inovadoras, que tem tornado nos últimos anos o Município de Ílhavo numa referência a este nível.

Todos estes projetos são alguns exemplos do que se pode e deve proporcionar a esta população, principalmente no que toca à valorização do tempo livre, tirando assim o máximo proveito desta nova fase de vida.

De ressaltar ainda que, para além das iniciativas acima descritas, a Câmara Municipal de Ílhavo prima pela diferença no que respeita à contratação de profissionais de saúde qualificados e sensibilizados para a área da Gerontologia para que, juntamente com a restante equipa multidisciplinar, possam todos contribuir para uma adequada integração desta população na comunidade e para o seu bem-estar biopsicossocial.

Todas as atividades são planeadas a pensar no bem-estar dos nossos idosos, procurando devolver-lhes, tanto quanto possível, uma velhice digna e ativa, com melhor idade funcional, dotada de capacidades psicomotoras, que lhes permitam ter um envelhecimento com a máxima qualidade de vida, e dando força ao lema “dar vida aos anos, e não anos à vida”.

ESPAÇOS Maior Idade

Visita à Exposição “Os Ílhavos na Grande Guerra”

Resumo
da Atividade

O ano de 2014 ficou marcado no Município de Ílhavo pela comemoração dos 100 anos da I Guerra Mundial, um conflito que contou com a participação de portugueses, entre eles muitos Ilhavenses. Este foi o principal motivo que levou a Câmara Municipal de Ílhavo a preparar a exposição “Os Ílhavos na Grande Guerra”, patente na Sala de Exposições do Centro Cultural de Ílhavo até ao próximo dia 31 de outubro, que, para além de dar a conhecer vários aspetos desta Guerra a todos os Municípes, constituiu também um espaço de homenagem a todos aqueles que sofreram com este conflito mundial.

Assim, foi no passado dia 26 de Maio que vinte e três séniores frequentadores dos Espaços Maior Idade se deslocaram ao Centro Cultural de Ílhavo numa interessante visita guiada pela Dr.ª Eliana Fidalgo, que relatou com enorme entusiasmo e simplicidade um pouco da grande história que foi a I Guerra Mundial. Falou-se da “nossa gente”, das suas histórias, conquistas e dificuldades, mas fundamentalmente da valentia de 238 homens de todo o Município de Ílhavo que combateram nesta “Guerra das Guerras”.

A visita durou cerca de uma hora que passou a correr e, pela vontade dos séniores, passar-se-ia o resto da tarde a ouvir os relatos de familiares dos combatentes, a ler notícias com 100 anos sobre a guerra e a descobrir nomes, enumerados numa das paredes da exposição, de familiares que combateram.

OS ÍLHAVOS NA GRANDE GUERRA

Exposição patente
até 31 de outubro de 2015
terça a sexta 11h00-18h00
sábados 14h00-19h00
Centro Cultural de Ílhavo

ENTRADA GRATUITA



Comemoração do Dia Internacional dos Arquivos

Porque arquivos, bibliotecas e museus são gestores da memória do passado e gestores de informação crucial para o nosso futuro, a Câmara de Ílhavo assinalou no dia 9 de junho o Dia Internacional dos Arquivos, com atividades que visaram salientar a importância da informação para a história local.

Foi promovido um dia aberto nos Arquivos de Temática Marítima no CIEMar e a sessão comemorativa incluiu palestras sobre a importância dos arquivos na história local.

A sessão incluiu a assinatura de um Protocolo entre o Município de Ílhavo e a Direção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas.

Na comemoração estiveram presentes utilizadores dos Espaços Maior Idade da Câmara Municipal de Ílhavo, público que manifestou um especial interesse pela história local, pelo explorar das raízes e consolidar de identidades.

Para o final da sessão ficou reservado um lanche servido pela empresa Algaplus, onde as algas foram o ingrediente principal.

- Fórum Municipal da Maior Idade, na Gafanha da Nazaré | 2^{as} feiras · 15h00~17h00
- Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo | 3^{as} feiras · 15h00~17h00
- Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo | 4^{as} feiras · 15h00~17h00
- Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação | 5^{as} feiras · 15h00~17h00

Visita à Feira de Março

Foi na tarde do dia 13 de abril que os/as utilizadores/as dos Espaços Maior Idade rumaram à Feira de Março, para o já tradicional passeio a este certame que conta já com mais de 500 anos de história.

A tarde não podia ter sido preenchida da melhor forma, sendo a animação e o convívio mais do que muito. À mesa foram servidas farturas, churros e a maior parte dos participantes não se fez rogada a um belo de um fino, pois a tarde foi muito quente. Pelo caminho, cruzámo-nos com os clientes do Lar de S. José, que estavam também eles muito empolgados com o passeio.

Foi muito bom, mas a tarde soube a pouco. Para o ano, é certo que voltaremos a repetir.



Encerramento da atividade dos Espaços Maior Idade

Assinalou-se, na tarde de 26 de junho, o encerramento das atividades dos Espaços Maior Idade da época 2014/2015.

O programa preparado para o efeito passou por uma visita à Oficina do Doce e um passeio no tradicional barco moliceiro, pelas águas límpidas da Ria de Aveiro.

Tal como já nos habituou, o grupo transbordou de alegria e não se fez de rogado quando foi hora de meter mão à obra e preencher os moldes com os afamados ovos moles.

Não perca tempo e venha ter connosco!

Aprenda a realizar:

Trabalhos em tecido, pinturas em madeira, vidro e tecido, trabalhos com feltro, rendas, tear de pregos, e muito mais!

Divirta-se com:

Jogo de cartas, bailes temáticos, visitas lúdicas...

Idolíadas

A Arte na Terceira Idade

Foi no dia 25 de Abril que o Centro Cultural da Gafanha da Nazaré recebeu a primeira edição das Idolíadas – A Arte na Terceira Idade, numa organização conjunta entre a Câmara Municipal de Ílhavo e a Escola Profissional de Aveiro.

O projeto resultou do processo de realização da Prova de Aptidão Profissional de duas alunas do Curso de Animação Sócio-cultural, numa ideia que se materializou com o dinamismo das Estruturas Residenciais para Idosos existentes no nosso Município: Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo, CASCI, Centro Social e Paroquial N.º Sr.ª da Nazaré e Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo (Lar de S. José). Desde o primeiro momento estas instituições abraçaram e ajudaram a dar vida a este projeto em que foram trabalhadas diversas formas de arte: o teatro, a dança, a música e pintura e costura.

O espaço do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré foi pequeno para conter os sentimentos de toda a audiência, chegando-se a assistir ao correr de lágrimas de emoção por parte de muitos dos presentes na plateia.

Os grandes artistas foram, sem sombra de dúvida, os seniores, que encarnaram de corpo e alma os papéis que lhes foram atribuídos fazendo transparecer uma mensagem forte em que o sonho se tornou realidade e derrubou o preconceito.



ilhavo
Câmara Municipal



Escola Profissional
AVEIRO



A Solidão dói. Mas não tem de ser assim.

Há uns tempos tive a feliz mas infelizmente rara oportunidade, sobretudo nos dias de hoje que correm sempre demasiado rápido, de ter uma longa e tranquila conversa com um amigo, praticamente da minha idade, com quem estou algumas vezes, mas sempre de forma breve. Este meu amigo, à semelhança de tantas pessoas, depois de alguns anos de vida em comum com a sua companheira de vários anos, passou a viver sozinho.

Confidenciava-me ele que, para além da natural saudade e falta, pois foi com ela que viveu grande parte dos dias e partilhou os mais importantes momentos dos últimos anos, o que mais lhe custou neste período foi estar e sobretudo sentir-se sozinho. Chegar a casa sozinho, jantar sozinho, adormecer sozinho, acordar sozinho... hoje, amanhã, depois... enfim, dias e dias a fazer sozinho tantas coisas que estava habituado a fazer com alguém. “Descobri que a solidão dói”, dizia-me ele, “há dias em que causa mesmo dor física”. Perguntei-lhe porque não procurou ele familiares ou amigos, com quem pudesse estar, conversar, sair, divertir-se. Respondeu-me que, sobretudo no início, apesar de estar a sofrer com a sua solidão, não lhe apetecia estar com ninguém. Depois, apesar de já lhe apetecer, e de precisar, como não queria aborrecer ninguém com os seus problemas, não ligava. Finalmente, talvez porque estivesse a chegar ao seu limite, começou a telefonar aos seus familiares mais chegados ou aos seus amigos mais recentes, a reencontrar velhos amigos e a sair, enfim, a “fintar” a solidão, sentimento que, desta forma, com o tempo estava a desaparecer lentamente. Talvez demasiado lentamente, mas a desaparecer. Ajudou-o também muito os telefonemas regulares que passou a receber de algumas dessas pessoas, incluindo eu, muitas vezes breves, simplesmente a perguntar “como estás?”, “precisas de alguma coisa?” ou a dizer “se precisares já sabes” ou “vem cá jantar amanhã”.

Esta conversa, para além da alegria que me proporcionou por me ter permitido estar com este meu amigo muito mais tempo do que era habitual, fez-me pensar. De um lado está a solidão, que é bem diferente de às vezes estar sozinho, e que muitas vezes dói. Do outro estão os amigos, os familiares ou os conhecidos. Os encontros ou os simples e breves telefonemas, que significam no fundo que afinal há que se importe connosco, que se lembra de nós, não por piedade, mas sim por amizade. E no meio estamos muitas vezes nós, que ora nos aproximamos mais de um lado, ora do outro.

Qual de nós nunca se sentiu só uma ou outra vez? Ou qual de nós não está muitas vezes de facto só?... Quantos de nós, em alguns momentos, ou em muitos momentos, não desejámos esses convites para jantar, para sair, para conversar? Ou os simples e breves telefonemas?



Mas já agora, quantos de nós fizemos nos últimos tempos e sobretudo fizemos nos últimos dias esses convites ou esses telefonemas aos nossos amigos, familiares ou conhecidos que sabemos que estão sós? Sós hoje, amanhã, depois...

Todas as pessoas que ligaram ao meu amigo nesta fase difícil da sua vida, causada em grande parte por esse sentimento de solidão, não o ajudaram só a ele. Seguramente ajudaram-se também a si próprias, pois ao “fintarem” a sua solidão, estavam ao mesmo tempo a “fintar” também a delas, que muitas vezes já existe sem se dar conta.

Não consigo por isso compreender e aceitar toda esta indiferença a que hoje assistimos de forma generalizada na nossa sociedade, e, sejamos francos, que muitas vezes nós próprios praticamos, que não permite o combate ao terrível sentimento que é a solidão através, por exemplo, de um simples telefonema.

Seria muito bom que, quando acabasse de ler este texto, pensasse nas pessoas que sabe que vivem sozinhas, ou que, mesmo vivendo com alguém, infelizmente se sentem sozinhas. A senhora viúva, com os seus filhos emigrados, que vive no seu prédio e com quem já não fala há muito tempo. O amigo ou conhecido que vive sozinho três casas antes da sua, que não vê há meses, e cuja mulher se encontra numa instituição. A amiga de infância de quem nada sabe a não ser que vive sozinha ou o casal que conheceu num convívio, mas que sabe que os filhos, apesar de viverem próximo, muito raramente falam com eles.

Depois de pensar nelas ligue-lhes ou então passe lá por casa no seu caminho para o supermercado. Para convidar para ir tomar um café, para lanchar, para jantar num dia qualquer ou para partilhar a Ceia de Natal, para frequentar consigo as aulas do Movimento Maior ou os Espaços Maior Idade, ou simplesmente para saber se está tudo bem. Faça-o assim que ler este texto, mas sobretudo continue a fazê-lo nos dias seguintes.

Vai ver que sabe tão bem. A mim sabe.

Paulo Costa
Vereador do Pelouro da Maior Idade



Muito boa tarde Professora Teresa, em que ano é que nasceu e onde?

Nasci no dia 2 de Janeiro de 1944, no lugar da Remelha da Cale da Vila, na Gafanha da Nazaré. Tive uma infância feliz com uns pais maravilhosos que ainda hoje, com a idade que tenho, sou capaz de reconhecer mais o que eles eram, a excelência de pais que eu tinha. Pessoas muito simples, mas de uma correção, de amor e valores éticos que me foram transmitindo, que realmente me maravilha lembrar os meus pais.

Tinha mais irmãos?

Não, porque quando os meus pais casaram eram ambos viúvos. Talvez por esse facto eles me tenham superprotegido um bocadinho, no bom sentido, porque quer um quer outro tinham tido filhas. A da minha mãe morreu com meningite, em mil novecentos e vinte e pouco, e a do meu pai, assim como a esposa, morreu no ano de 38 com a tuberculose. Sabemos que naquela altura a medicina não era o que é hoje.



E o seu percurso escolar como é que foi?

Andei na Cale da Vila, fiz a quarta classe nos quatro anos normais. Depois, em 1950, fiz o percurso normal. Nós, naquela altura, ainda fazíamos exame da terceira classe na nossa escola. No exame da quarta vínhamos a Ílhavo e então estreava-se um vestidito, era engraçado aquilo, era bonito! Depois fiz o exame de admissão. Fiz só ao Liceu. Antigamente fazia-se ao Liceu e à Escola Comercial e Industrial, era assim que se chamava. Eu fiz só ao Liceu mas pedi aos meus pais para não ir para o Liceu, pois eu queria ir para o colégio das freiras e os meus pais, com sacrifício e dificuldade, fizeram-me a vontade. Então, andei seis anos no colégio e pronto, graças a Deus fiz o quinto ano, naquele tempo, que hoje corresponde ao nono. Fiz a admissão ao Magistério em Vila Real de Trás-os-Montes e depois pedi transferência para vir para Aveiro, que era uma dependência do Magistério do Porto.

Depois quando veio, já veio dar aulas?

Não, fizemos o exame de admissão, eu e as outras, e depois de saber que estava aprovada pedi transferência, porque senão teria de frequentar em Vila Real. Pedi transferência para Aveiro e vim logo para cá e com 18 anos tinha o meu curso de professora e comecei a trabalhar na Gafanha da Encarnação.

E o seu marido? Em que altura e como é que o conheceu?

Olhe, conheci o meu marido, numa brincadeira de

andarmos à roda, aquelas rodas que se faziam de cantiguinhas e jogámos ao ringue. Ele nunca me pediu em namoro, mas ia muito à minha casa e dizia “Olá Teresinha”, até que fomos crescendo e amadurecendo. Tornámo-nos uns jovens. Entretanto ele foi para o Magistério para Coimbra e eu fiquei aqui, e pronto, foi assim que nos conhecemos. Depois ele foi para o Ultramar e quando regressou casámos.

Mas já namoravam então na altura do Magistério?

Sim, aí já, embora não houvesse um pedido oficial, mas pronto, nós entendíamo-nos e percebia-se que gostávamos muito um do outro.

Olhe, amante da terra, sempre teve o sonho e a vontade de preservar a sua história, valorizando o passado, certo?

Sim, sempre, sempre. Aprecio hoje mais do que nunca o valor daquela gente do passado, que apesar de tão simples e tão humilde, valorizava muito a amizade, a solidariedade e a união da família acima de tudo. Talvez porque tinham muito intrínseca dentro deles a religiosidade e, portanto a Igreja Católica. E eu então como vivi em três épocas distintas

tenho a possibilidade de comparar a época da velha senhora, a da transição e a atual. Vejo que há uma diferença abissal mesmo.

Perderam-se valores?

Por completo! Há sempre exceções, mas realmente os valores de hoje não são os mesmos, as pessoas hoje já não os têm. É pena, tenho muita pena, mas realmente admiro muito o passado.

Nos seus livros sente-se o amor e a causa da cultura popular. Como nasceu esta paixão pela escrita?

Essa paixão já vinha de um sonho, desde pequenita. Gostava de escrever mas nunca com a intenção de publicar. Só que depois comecei a ver, quando me liguei ao Folclore, a necessidade de registar o passado, aquilo que se sabe. Havia elementos no rancho, já quando eu tinha 40 anos, que diziam “Ah, Dona Teresinha! Tem de escrever isso que sabe!”, e começaram a incentivar-me e eu um dia ganhei coragem e comecei a escrever assim umas coisas soltas. Hoje falava ou escrevia sobre a casa do lavrador, outro dia falava de como eram os batizados. Até que um dia tanto insistiram comigo que eu pensei “E se eu fizesse agora um apanhado disto tudo, mas com uma determinada lógica, com uma determinada sequência?”. Foi assim.

Também tenho poesias, mas essas ainda não publiquei nem publicarei, são muito pessoais. Mas gosto muito de escrita, principalmente a mais descritiva, não gosto de inventar.

Em qual dos seus livros sentiu maior paixão e satisfação na investigação realizada?

A investigação que eu fiz para o primeiro livro valeu-me para os dois que estão feitos e para o que estou a fazer, porque quando ia falar com um velhinho ou uma velhinha, pessoas que eu entendia que eram idóneas e que poderiam dar-me umas achegas, além do que eu recordava, que eu recordo muitas coisas, falávamos de tudo. Então eram orações, era a maneira como se vivia, era como eram as roupas, eram os termos próprios da nossa Gafanha e depois as crianças, como eles as criavam. Daí eu estar agora a fazer o próximo livro sobre as crianças.

Os joguinhos eu ainda me lembro, ainda tenho uns quantos graças a Deus, mas também tive, já depois disso, de fazer nova recolha, porque é um tema muito específico este das crianças. Era um misto de saudade e de emoção e talvez até um pouquinho de alegria, porque às vezes também se chora de alegria, e isso dá uma satisfação tão grande dentro de nós! É bonito ouvir os velinhos falarem, mostrarem-nos aquilo que

sabem. Agora velhinha já começo a ser eu (risos).

Então, dos livros que já publicou, não tem preferência por nenhum?

Não, nem sou capaz de distinguir um capítulo que me toque mais do que outro, é como se fosse um filho e nós num filho não o fazemos, até mesmo se tivermos dois. Se me perguntarem “Dás a vida pelos dois?” Ai dou! Seja qual for! E os meus livros como foram uma criação muito minha, também não consigo distinguir nada! Gosto dos dois! Já os tenho lido e relido (risos).

E a ideia de criar um rancho?

A ideia do rancho não foi minha, foi do meu marido, só que eu apoiei-o logo porque eu gostava muito quando às vezes íamos às romarias já casada, com os meus dois pequeninos, e havia um grupo de folclore que vinha participar na noitada e aquilo mexia comigo. Recordo-me de ter visto o Cancioneiro de Águeda, na Vista Alegre e ter pensado que também devia haver uma coisa assim aqui! Foi assim.

Mas então também é preciso fazer muita investigação para fazer as coreografias?

As coreografias são as nossas, as dos outros não me interessam, interessam-me as nossas. Foram os velhinhos que nos ensinaram. A Cláudia e o que seria depois o marido dela, mais alguns elementos do rancho, iam fazer a recolha junto dos velhinhos e às vezes até chegámos a propor virem velhinhos ensaiar-nos. E eles vinham ensaiar-nos, ensinar-nos como é que se dançava e como é que se cantava.

Foi em que ano?

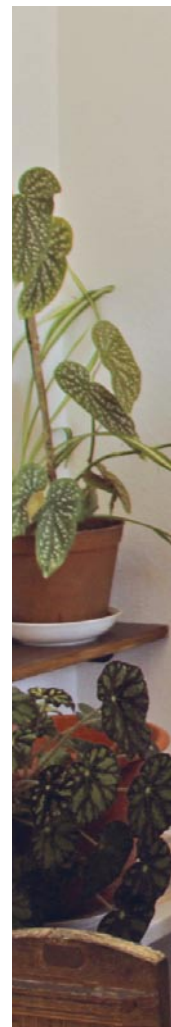
Já não me recordo bem, mas penso que foi em 1982. O rancho vai fazer 33 anos.

Depois foi federado. Os senhores da Federação, que eram da região de Mourisca do Vouga, que era o Senhor José Maria Marques e o irmão, o Senhor Severino Marques um dia, na feira de Março, viram-nos dançar e propuseram-nos sermos federados. Tivemos de fazer pequenas alterações no rancho, porque as roupas que nós tínhamos eram compridas porque, nessa altura, todos nós sabíamos que o nosso povo antigamente usava as perninhas cobertas, até os homens!

Como é que conseguiu conciliar a sua vida familiar, profissional e a dedicação à sua terra?

Bom, a dedicação à minha terra nunca foi posta em causa, embora eu tivesse alguma dificuldade porque foi-me proibida a possibilidade de conduzir. Eram outros tempos! Eu nunca tive a liberdade de pegar num carro, conduzir e ir aqui e acolá. Naquele tempo havia pessoas que não entenderam assim e que, portanto, me cortaram um bocadinho as bases, mas consegui conciliar.

O amor à terra, esse nunca desvaneceu. Aliás, quando os meus pais morreram, os dois, eu tinha 32 anos, tinha pelo menos de visitar o cemitério e, então, pedia ao meu marido. Não ia sempre, digo sinceramente, mas em determinados dias, sei lá, Natal, Páscoa, o aniversário da morte ou na data



À conversa com...



Prof.ª Teresa Reigota

Amante da sua Terra e do seu passado, dedicando a sua vida ao outro, a Professora Maria Teresa fez do ensino e da educação a missão da sua vida... Pessoa dinâmica e de amor à cultura popular, desde cedo abraçou a vontade de fazer mais pela sua gente e pela sua Terra. Fundou, em 1984, com o marido, o Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo, que leva o nome do Município a todos os cantos do mundo. Mais tarde, a sua veia estudiosa levou-a a escrever dois livros dedicados à sua Gafanha e ao passado desta terra e destas gentes de que tanto se orgulha.

É sobre a sua paixão pelas memórias passadas que recebemos com grande agrado as histórias da Professora...

dos seus aniversários, eu ia, levava um raminho de flores ou levava flores do meu jardim. Sempre que lá ia, vinha de lá doente, porque emocionava-me muito, porque tenho muito amor à minha terra. Eu creio que foi de ter uma infância tão feliz e uma adolescência e juventude tão feliz. Após o matrimónio, houve um bocadinho de queda e possivelmente terá sido isso que ainda mais me espevitou o amor pelo passado, por aquilo que eu tinha visto.

Depois tinha um pai excepcional que, por exemplo, quando era pequenina, já com 5, 6, 7 anos, tínhamos um quintal grande e ele podava as árvores e as videiras. Tudo aquilo era muito cuidado e nada se estragava naquele tempo. Então ele cortava as vides ou o que quer que fosse e ficavam às vezes bocados grandes, ele depois descia do escadote, se tivesse necessidade de andar nele, cortava de determinado tamanho e depois eu tinha a minha tarefa para cumprir, que era juntar aqueles cortes todos, fazer os molhinhos da le-

nha da poda e depois pô-los no telheiro que era um sítio onde corria ar para secarem e não apanharem chuva. Depois eram utilizados na fogueira, na casa dos meus pais serviam sobretudo para cozinhar para os porcos mas, por exemplo, em casa de outro lavrador, eram para a própria fogueira, davam para a lareira, para fazer o comer, aproveitava-se tudo.

Dizia-me sempre "Filha, nunca te esqueças que para seres respeitada tens de respeitar os outros todos, mas ainda antes disso, tens de te respeitar a ti própria". Isto é um ensinamento extraordinário. Se nós formos a observar bem, o que ele me dizia era "Seja rico ou pobre, lindo ou feio, são todos humanos como nós todos e há uma coisa filha, as crianças e os velhinhos em primeiro lugar". Ele já me dizia isto, já lá vai... tenho 71 anos, quase 72, portanto imaginem, eu era pequenita.

Recordo-me perfeitamente, eu admirava a figura do meu pai, era uma figura bonita, era loiro, tinha

olhos azuis, era esguio, elegante e aquilo cativava-me. A minha mãe também era o mesmo género, mas era um bocadinho diferente por uma razão, a minha mãe tinha andado como costureira no antigo colégio da Nossa Senhora de Fátima, que foi depois o colégio para onde eu fui, que na altura já se chamava colégio do Sagrado Coração de Maria, em Aveiro.

Portanto, ele quando falava comigo ou com as outras pessoas notava-se até na dicção das palavras este ou aquele termo mais gafanhão e ela falava assim muito diferente, porque tinha adquirido outros ensinamentos. Não havia um domingo que ela falhasse à missa e se falhava à missa por qualquer circunstância, eu tinha de ir, nem que chovesse a potes.

Mas ainda voltando à conciliação da sua vida familiar e profissional, como é que o conseguiu?

Consegui da seguinte maneira: o meu marido trabalhava na mesma escola que eu, portanto ele ia para a escola e levava-me. Os meus filhos andavam connosco e, portanto, não havia aquela necessidade de atender a vários horários. Eu fazia sopa para dois dias.

Ensinei-os a tratar de arrumar o quarto e fazer umas coisitas lá em casa, habituei-os a isso. Com a comida, preparava e adiantava no dia anterior e depois, no dia seguinte, quando chegava do trabalho com eles, já tinha quase tudo feito. Para cuidar das roupas, porque naquela altura não tinha empregada, só o podia fazer quando já estivesse tudo deitado e ainda trazia, às vezes, os trabalhos dos alunos para dar uma vista de olhos em casa e ainda tinha de preparar o plano de trabalho para o dia seguinte. Mas consegui, e quando chegava o período de férias, era um alívio!

Atualmente dedica grande parte do tempo ao Museu Etnográfico do Rancho Regional da Casa do Povo de Ílhavo. Com surgiu a ideia de criar um Museu e qual a sua importância para as gentes de Ílhavo?

A nível autárquico, toda a gente valoriza o que aqui está, mas o povo em si, não sei se eles valorizam porque tem vindo pouca gente. Vieram os velhinhos do Lar de São José que davam umas achegas e as crianças das escolas que também vieram. Foi tão bom esse dia! Às crianças tem que se explicar o que estão a ver e o porquê de estar aqui exposto.

Eu creio que para as gentes de Ílhavo deveria ser tão importante como o Museu Marítimo e que tenham mais consciência de que Ílhavo não é só uma terra de pescadores do bacalhau. E às vezes até penso que as pessoas têm um pouco de vergonha em relação ao seu passado mais simples, mas não têm de ter, devem orgulhar-se do que os seus avós, pais e até eles próprios conseguiram nas suas vidas.

Quanto a eu criar o Museu, eu aí lutei, lutei porque já havia tantas coisinhas para lá pôr e que as pessoas iam dando, que eu quis criar o Museu.

E o que sente ao divulgar, com sentido pedagógico, as tradições ilhavenses?

Olhe, sinto interesse e dá-me a impressão que as pessoas ficam curiosas e sinto uma alegria boa em comunicar e fazer ver a razão de determinados atos que os nossos antigos tinham e sinto-me muito feliz, digo sinceramente, quando vejo que da parte das pessoas há receção. Ai meu Deus, fico tão contente e fico com algum brio elogiam o que fiz, fico muito feliz mesmo!

Que mensagem quer deixar aos nossos jovens?

Que respeitem sempre o passado, quer o seu, quer o dos seus pais, quer o dos seus avós, do território onde nasceram, da sua terra natal, e do seu País. Que respeitem sempre a identidade do seu País. Estamos numa situação complicada e há muitos jovens que têm de emigrar, mas peço que nunca esqueçam o seu berço, nunca.

Eu tenho sempre uma quintilha nos meus livros que diz assim: "Quem quer que sejas ou onde quer que estejas, e se até já crescestes, não esqueças nunca o berço em que nasceste".

Acho que é a melhor mensagem que posso deixar aos jovens, é pedir que respeitem sempre os mais velhos, porque esses já têm experiência de vida e devem dar um bocadinho mais de valor ao que eles dizem.

Câmara Municipal de Ílhavo dispõe de **Banco de Produtos de Apoio**



O Fundo Municipal de Apoio a Famílias e Indivíduos Carenciados criado em 2011, registou no decurso de 2015 uma alteração ao seu normativo, com o objetivo de ver alargado o espectro de apoios, bem como com a criação de novas medidas, sendo uma das novidades a possibilidade de atribuição de produtos de apoio a pessoas portadoras de deficiência e/ou em situações de dependência.

Desta feita, já se encontra disponível na Câmara Municipal de Ílhavo um Banco de Produtos de Apoio, constituído por diversos produtos, tais como camas com ajustamento manual à posição do corpo, cabeceiras e estrados; colchões de espuma viscoelástica anti escaras; colchões anti escaras pneumáticos com compressor; guardas laterais para cama articulada; coluna de suspensão completa (trapézio); cadeiras de banho e sanitárias; cadeiras de rodas manuais; andarilhos articulados e tripés.

Estes produtos serão disponibilizados em regime de comodato, ou seja, os artigos serão usados em modalidade de empréstimo com a obrigação de serem restituídos na data combinada, garantindo a sua boa utilização e manutenção.

Destinado a Municípes de Ílhavo, a candidatura faz-se em impresso próprio, disponível na Divisão de Ação Social e Saúde da Câmara Municipal de Ílhavo.

HORÁRIO
2ª a 6ª feira 08h30~17h30
Câmara Municipal de Ílhavo
Av. 25 de Abril, 3830-044 Ílhavo
T 234 329 640
dass@cm-ilhavo.pt



Workshop de Costura

Foi a 10 de Abril que o Centro Social e Paroquial N.º Sr.ª da Nazaré, promoveu, nas instalações do Fórum Municipal da Maior Idade, um Workshop de costura pelos alunos da Universidade Sénior.

O universo de presentes reuniu-se à volta da ancestral caixinha de botões e de agulhas, linhas e dedal em riste, deram largas à imaginação, produzindo verdadeiras obras primas.

Ficou no ar a vontade de voltar outra vez, para aprender com mestria a arte da mais alta costura.

entidades parceiras:

Câmara Municipal de Ílhavo, Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, Obra da Providência, Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, Associação dos Pais e Amigos das Crianças da Gafanha da Encarnação, Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo, Associação Aquém Renasce, Património dos Pobres e CASCI.



FÓRUM MUNICIPAL MAIOR IDADE

*um espaço com uma porta sempre aberta
para receber*

Exposição de Artes

O Fórum Municipal da Maior Idade recebeu, no dia 15 de maio, uma exposição de Artes organizada pelo Centro Social e Paroquial N.º Sr.ª da Nazaré.

Desde a pintura à decoração cerâmica, foi muito o material expositivo produzido pela turma de Artes da Universidade Sénior, fazendo recurso a várias técnicas que foi possível apreciar.

Porque a arte não se confina à pintura, a música também esteve presente com um grupo de cavaquinhos que prestou uma grande animação à tarde.



Ação de Informação e Esclarecimento sobre as Mudanças do Mercado Energético e os Descontos Sociais

Teve lugar no dia 1 de Junho uma ação de Informação e Esclarecimento sobre as Mudanças do Mercado Energético e os Descontos Sociais, na qual foram tratados os temas da mudança de mercado regulado para o mercado liberalizado e descontos sociais na energia – tarifas sociais da eletricidade e do gás natural e ASECE.

A sessão foi ainda aproveitada para a partilha de informações muito úteis no que diz respeito à poupança de energia no domicílio, com conselhos práticos como, por exemplo, a lavagem da roupa com carga adequada, não deixar os eletrodomésticos em stand-by, contratualização de potência ajustada às necessidades, entre outras dicas.



HORÁRIO DE ATENDIMENTO:
2ª feira 14h30~16h30
 Tel. 234 085 479
www.cm-ilhavo.pt
 Rua D. Fernando, Gafanha da Nazaré
 (Antigo Jardim de Infância da Cale da Vila)



Movimento Maior

terminou a época 2014/2015

em Festa



Teve lugar no passado dia 25 de Julho, no Centro Cultural de Ílhavo, a já tradicional festa de encerramento do programa de atividade física Movimento Maior, na qual estiveram presentes cerca de uma centena de participantes.

Pois bem, chegámos ao fim da época 2014/2015, a qual registou um total de 305 participantes distribuídos pelas modalidades de boccia, danças de salão, exercícios de manutenção, hidroginástica, iniciação à natação e técnicas de relaxamento.

A época decorreu de uma forma tranquila, sendo notória a energia que têm todas estas pessoas que, de uma forma assídua e muito pontual, participam nas atividades sob o comando de professores credenciados.

Tal como nos anos anteriores, foram laureados atletas em várias categorias. O prémio "o mais sénior" foi para Manuel Martinho Garrelhas, com 86 anos de idade. O prémio "o mais assíduo" foi para Prazeres Cravo Bola com 83 presenças na época 2014/2015. O prémio da categoria "o mais participativo" foi diretamente para as mãos de José Joaquim Ribeiro Barros, frequentador das modalidades de Técnicas de Relaxamento, Exercícios de Manutenção e Hidroginástica.

Todos os premiados levaram para casa um diploma, um vale de entrada numa das piscinas municipais e um pedómetro.

A tarde foi de agradável convívio, terminando com uma aula de Exercícios de Manutenção no exterior do Centro Cultural de Ílhavo.

Alunos do Movimento Maior participam em Campeonatos fora de portas

Esta festa marcou o culminar da época 2014/2015 do Movimento Maior, tendo ao longo do ano ocorrido várias deslocações que levaram mais longe o nome do Município de Ílhavo. Nos dias 24 de março, 1 e 15 de Julho, o monitor e os alunos da modalidade de Boccia, deslocaram-se a Tomar, a Montemor o Velho e a S. João da Madeira respetivamente, para a participação em campeonatos.

A convite do Centro de Formação Profissional de Aveiro, os alunos da modalidade de Danças de Salão, encontraram-se no dia 23 de Abril a realizar uma apresentação inserida na cerimónia de encerramento do Curso de Formação de Auxiliar de Geriatria, nas instalações do Instituto do Emprego e Formação Profissional.

A energia passada pelo grupo foi tal que conseguiu levar ao rubro todos os presentes, tal a alegria contagiante dos dançarinos.

Os alunos de danças de salão tiveram também a oportunidade de abrilhantar e animar uma tarde junto dos idosos do Centro Social e Paroquial N.º Sr.ª da Nazaré.



MOVIMENTO MAIOR para o seu bem-estar!

inscrições:

- Biblioteca Municipal de Ílhavo
- Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré (Centro Cultural)
- Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação (Edifício Sócio-Educativo)
- Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo (Edifício Sócio-Educativo)

TeatralIDADES

Teatro na Maior Idade

“Memórias (não) Inventadas”

Espetáculo! Um verdadeiro espetáculo! Foi no dia 17 de maio, que inserido no programa do Festival de Teatro 2015, subiu ao palco do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré o grupo de teatro constituído no âmbito do Fórum Municipal da Maior Idade, num projeto ao qual foi dado o nome de TeatralIDADES.

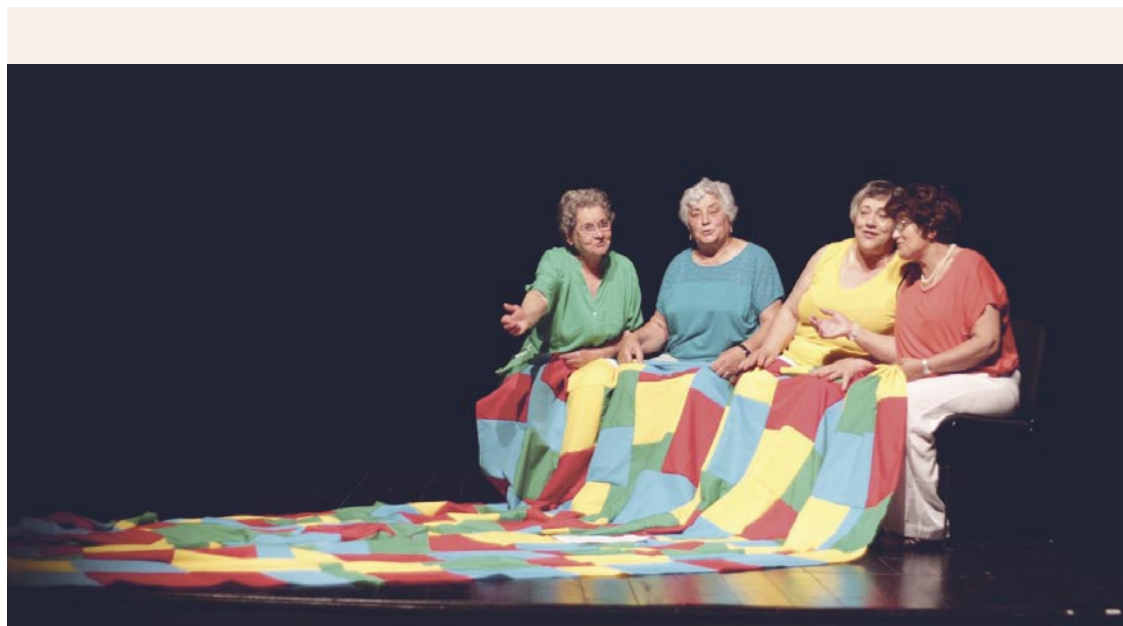
A pretexto da arte cénica, houve momentos fortes de unificação familiar, filhos que vieram de longe para ver os pais, vizinhos que aplaudiram de pé, ao sabor de uma manta de retalhos com cinco meses de criação e em que, no final da obra produzida, os corações ficaram bem mais quentes.

Foi uma tarde muito bem passada, para apreciar o produto final de um projeto dinamizado pela Câmara Municipal de Ílhavo entre janeiro e maio de 2015 e dirigido a cidadãos com 60 ou mais anos de idade.

A construção da peça resultou da recolha das experiências e vivências dos próprios atores, tendo sido dada primazia às memórias e histórias de vida dos seniores.

Com o título “Memórias (Não) Inventadas”, a peça recuperou as memórias dos participantes, desde as brincadeiras da infância, o namoro, os bailes da juventude, o pedido de casamento, a partida para a faina da pesca do bacalhau...

A encenadora dirigiu palavras de encorajamento ao grupo, sendo que a que mais saltou ao ouvido foi “DIVIRTAM-SE!” e, ou muito nos enganamos, ou os nossos atores e a plateia encontraram o pleno divertimento.



Bom dia Sr. Capitão. Onde e quando nasceu?

Nasci em Ílhavo, em 1929.



Onde e como foi passada a sua infância?

A minha infância foi passada parcialmente em Lisboa. Vivi dois anos em Ílhavo e, depois, fui para Lisboa. Após a morte da minha mãe, eu e o meu irmão viemos para Ílhavo, viver com os meus avós. Quando vim para Ílhavo tinha seis anos de idade, e foi aqui que passei o resto da minha infância e onde fiz a escola primária. O meu mestre era o Prof. Guilhermino Ramalheira, que era meu primo, de quem guardo boas recordações. Depois fiz o liceu em Aveiro, até ao sexto ano. Fui para a Escola Náutica porque o meu sonho era embarcar, fazer viagens, não especificamente a pesca do bacalhau mas sim viajar... Eu queria ser piloto.

Filho de pescador, certamente que cedo viu nascer o gosto pelo mar. Como descreve esta paixão?

O meu trisavô foi pescador, o meu bisavô foi mestre de cabotagens, o meu avô foi capitão do bacalhau e o meu pai foi capitão da marinha mercante, tendo estado, também, muitos anos ligado à pesca do bacalhau.

A paixão pelo mar é mais uma aventura à volta da qual há sempre um certo encanto. Sempre me encantei com as histórias do meu pai sobre a pesca do bacalhau e, por isso, o primeiro embarque já não foi novidade para mim. Já tinha feito algumas viagens do Porto para Lisboa, clandestinamente, se assim podemos dizer, tanto com o meu pai como com o meu tio, no Gil Eannes.

O que é que os seus pais sentiram quando decidiu embarcar nesta aventura do mar?

A minha mãe já tinha falecido, portanto já não tive os conselhos que uma mãe pode dar a um filho, mas eu vivia num meio de influência marítima, vivia com um avô que tinha sido marinheiro, que falava sobre muitas coisas do mar e houve muitas coisas que copiei dele. Todo o homem do mar tinha uma certa saúde do que se faz em terra e tive que me reformar cedo para vir gozar algumas dessas coisas em terra descansado sem as preocupações das mudanças de navios, e etc.

Fale-nos um pouco sobre o seu percurso marítimo...

Quando acabei o curso na escola náutica estive a bordo do Gil Eannes. Embarquei nos carregadores

Açorianos, que iam para a América do Norte. Como os meus pais tinham vivido muitos anos na América do Norte, conheceram-se e casaram lá, aquilo até teve um certo fascínio para mim... Ver aquelas terras onde os meus pais tinham vivido, era sentimental... Ainda andei dois anos naqueles navios. Depois quis-me casar, a minha mulher vivia em Vagos, embora não fosse de cá e eu queria arranjar um pé-de-meia, para poder comprar a mobília e certas coisas que naquela altura os jovens gostavam de comprar, e o ordenado como piloto na marinha mercante era relativamente baixo. Por isso embarquei no "Elizabete". Foi a minha primeira viagem como Piloto, com o Capitão Sílvio Ramalheira, também meu parente, onde fiz duas viagens, e depois fiz uma viagem, em Aveiro, no "Capitão João Vilarinho".

Depois surgiu-me a oportunidade de ir para Imediato do "Condestável", talvez das melhores companhias de pesca do bacalhau, porque era a que tratava melhor o seu pessoal. Fiz uma viagem como Imediato em 1960, tinha nessa altura 30 anos. Embarquei depois como Capitão no "Aviz". O Aviz era um lugre de quatro mastros, muito bonito, tinha uma câmara fantástica, parecia a câmara de um iate, e tinha uma tripulação também muito boa, os pescadores eram ótimos e eu fui muito feliz como Capitão do "Aviz". Na segunda viagem correu tudo mal, mas não por minha culpa, mas por culpa de um isco que metemos e que estava estragado e não conseguimos fazer pesca. Mas eu até cheguei a dizer ao armador de St. John's que se ele achasse que devia arranjar outro Capitão que não hesitasse. Mas eu não me sentia culpado pelo que tinha acontecido.

Porque é que elegeu a pesca do bacalhau e não outra?

Ainda que pareça incrível, na viagem que eu fiz como Piloto no "Gil Eannes", com o meu pai, ele pensou que iria dissuadir-me da pesca do bacalhau, dizendo-me: "Vais ver aquilo e vais ver que não gostas, é uma vida muito dura e vais ver que não vais gostar disso, mas vais comigo no Navio". Eu queria ir no arastão para ganhar um dinheirito nos seis meses e foi então que me apaixonei pela pesca do bacalhau. Foi uma coisa espontânea, não foi forçado... inclusive fui visitar o "Elizabete", estavam lá um primo e um tio meu, estavam a escalar e fiquei curioso porque aquilo que pode afastar as outras pessoas a mim atraiu-me, aquele cheiro do peixe, aquilo é uma coisa medonha, só sangue por todo o lado... mas para mim foi um encanto! Tudo aquilo me enfeitiçou e eu disse ao meu pai que ia para o bacalhau e foi o Capitão Sílvio, que era o meu primo, que me incentivou a seguir esta vida. Depois quando vim para Aveiro, para o "Santa Maria Manuela", vi que os navios cá em Aveiro são uma coisa mais familiar, está aqui tudo junto e, por isso, há muitas rivalidades e esse ambiente não me agrada muito, mas correu tudo bem. Até que depois, quando a pesca do bacalhau começou a ficar mais fraca, eu fiz uma viagem no "Capitão João Vilarinho". Depois decidi abandonar a pesca do bacalhau e ir para a marinha mercante onde me senti muito bem, andei lá uma porção de anos.

Mas gostava de pescar ou de andar à procura de peixe?

De andar à procura de peixe! Nunca me seduziu estar com a linha na mão, não tinha paciência para estar a fazer isso. Era um desafio ir procurar peixe, procurar o local onde ele estivesse e depois seguir uma intuição!

Como é que conseguia saber qual era o sítio onde havia peixe?

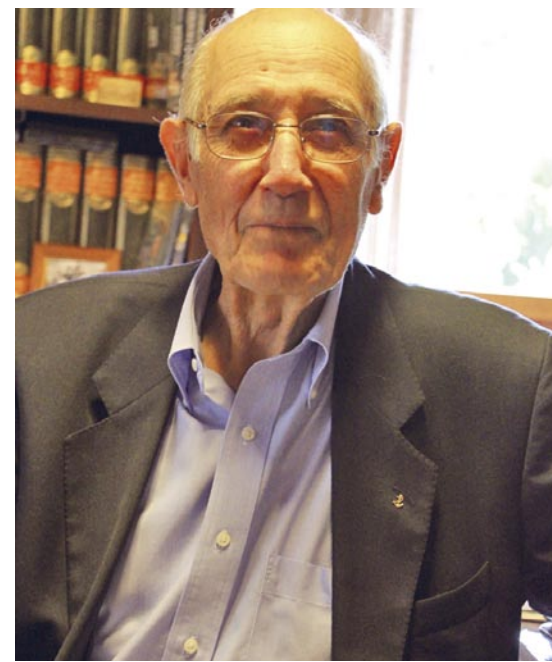
Nós não sabíamos! Tentávamos adivinhar! A primeira decisão que eu tomei sobre o local de pesca como Capitão tomei-a ainda em viagem. O navio quando chegou ao grande banco estava uma brisa, não estavam condições favoráveis para a pesca e depois de uma viagem de vários dias com mau tempo, cansado, podia ter chegado ali e ter ficado a descansar, mas eu fui sempre até ao ponto onde tinha a mi-

nha ideia. E foi uma coisa fantástica porque fiz uma pesca maravilhosa, nesse dia apanhei 180 quintais, era uma pesca magnífica.

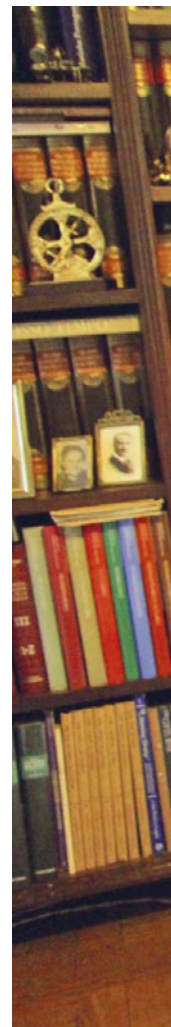
E como é que era a vida a bordo? Havia muitas dificuldades?

A vida era má para todos, para os pescadores também, bastante, e posso até dizer que os pescadores da pesca do bacalhau eram uns heróis com as condições de vida que tinham a bordo, no mar. Ninguém as queria, mas a vontade de ganhar dinheiro era muita e eles faziam o sacrifício, às vezes até da própria vida. Tentavam ganhar o mais que podiam, e então arriscavam a carregar os convés com muita carga, aliás os navios chegavam de lá muito sobrecarregados. Os navios têm uma marca no costado, que chama-se a marca de Plimsoll que tem a altura até que o navio pode mergulhar sem estar em risco de perder a flutuação e essa marca ficava debaixo de água, um metro até debaixo de água, portanto eles iam mesmo em perigo. Só que os navios eram muito bons e estavam bem construídos para apanhar grandes temporais e portanto aquilo parecia que estava tudo bem.

Na minha primeira viagem apanhei um grande temporal... não posso dizer que me vi perdido, pois estamos sempre com esperança que tudo corra bem. E logo na minha primeira viagem, ter que tomar aquelas grandes decisões que um Capitão experiente tem que tomar... O Capitão Almeida que estava no "Creoula" até me deu os parabéns, porque foi muito perigoso, mas eu até o fiz na minha inocência porque achei que na altura ia ajudar, aliás a vela grande estava preparada com lona americana que era melhor porque a lona portuguesa que não era tão apertada e portanto quando estava a trabalhar nos mastros alargava mais e fazia um saco. A lona americana que era mais apertada, estava preparada para uma eventualidade, mas eu não sabia que ia apanhar aquele temporal porque não estava nada anunciado. Fui apanhado de surpresa, mas correu tudo bem.



"É uma vida de trabalho, de canseiras, uma vida com pouco descanso, porque nós vivíamos em seis meses aquilo que deveríamos viver durante um ano inteiro (...)"



À conversa com...



Cap. Ramalheira

Ilhavense, como a maioria dos Capitães da pesca do bacalhau, o velho lobo do mar comandou com o coração todas as suas tripulações e recorda com saudade aqueles momentos...

Apaixonado por literatura, o Capitão Vitorino é um excelente contador de histórias. Podíamos ficar um dia inteiro a ouvi-lo contar as suas aventuras em alto mar, a pesquisa que fez sobre a origem da sua família, da qual tanto se orgulha, e do trabalho desenvolvido enquanto membro gerente dos Amigos do Museu Marítimo de Ílhavo.

Filho e neto de pescadores, o seu pai aconselhou-o a manter-se afastado das durezas daquela vida, mas a atração pela pesca sempre lhe correu nas veias. A sua intuição e estratégia ajudaram-no a ter sucesso nas campanhas, fazendo pescas magníficas.

Conta-nos, agora, um pouco da sua vida...

Qual foi a embarcação que comandou que lhe deu mais orgulho?

Foi o "Aviz", sem dúvida! O "Aviz" era um navio muito pequeno, de 600 quintais, mas era um navio onde havia uma conjugação perfeita entre Capitão, tripulação e navio, dava-me bem com todos... aquilo era uma entidade, era uma nação...

Como conseguia conciliar a sua vida familiar com esta vida do mar?

Inicialmente, nunca tive grandes problemas com isso porque eu dominava muito os meus sentimentos. Não sou uma pessoa cruel ou fria, aliás até sou muito emotivo, só que eu mentalizei-me que aquilo era a minha vida e não podia deixar-me avassalar por outros sentimentos que não fossem os de dever e obrigação. Primeiro, eu não enjoava, normalmente as pessoas enjoam muito e eu não enjoava e já isso era uma defesa. Depois mentalizava-me que ia trabalhar e era como estar num escritório, não se está a pensar na família, está-se a pensar no trabalho que se vai fazer e então a família ficava um bocadinho de parte, quer dizer, não era cortar era pôr os sentimentos um bocadinho de lado, era uma defesa. Contudo, nos meus apontamentos, nos meus diários, punha sempre os dias que faltavam para o final da viagem.

O que é que sente ao ver que, nos dias de hoje, são poucos os jovens que querem abraçar esta vida marítima?

As coisas hoje em terra são melhores do que na minha geração. Aquele período dos anos 60, 70, da imigração, muitos jovens fugiram à Guerra, outros eram obrigados a ir à pesca para fugirem à Guerra e, portanto, isso deve ter motivado a fuga. As condições de vida melhoraram muito e os jovens não se mentalizavam tanto e já não havia nada que os cativasse, havia outras solicitações. A vida modificou-se muito e o pós-guerra foi uma coisa tremenda, o país e a Europa tiveram uma modificação fantástica. Depois, as condições a bordo pioraram muito. As tripulações foram fugindo, os navios com más tripulações não davam aquela segurança que era preciso, os motoristas não eram já tão bons como os que havia antes... aquilo era

"Hoje, os jovens ligam muito ao que reluz mas nem tudo o que reluz é ouro!"

uma máquina que tinha de estar muito bem oleada, para o navio ter confiança em caso de mau tempo.

As pessoas não fazem ideia do que é a vida no mar sem irem para lá. É uma vida de trabalho, de canseiras, uma vida com pouco descanso, porque

nós vivíamos em seis meses aquilo que deveríamos viver durante um ano inteiro, até muito mais do que isso, porque estávamos 24 horas por dia ao serviço do navio, nós todos, e isso também motivou, em parte, a fuga dos jovens. Eles sabiam que os pais já tinham outra maneira de pensar e já tinham outras condições, outros estudos, começaram a ir para a universidade com mais facilidades, já queriam ser médicos, engenheiros, etc. Foi a mudança de vida, as condições de vida no próprio país, as condições sociais foram muito diferentes. Deve ter sido por isso...

Que mensagem quer deixar aos nossos jovens?

Isso é uma pergunta difícil. Acho que deviam persistir nos estudos, deviam tentar arranjar um trabalho compatível com os interesses deles e nunca desistir de lutar, porque na conjuntura que estamos vivendo é muito difícil indicar o caminho que devem seguir, por isso está nas mãos do destino. Não os aconselho a fugir, porque eu nunca o fiz, ir pelo caminho mais fácil, tive condições para isso, mas tive que lutar pela vida.

Agora, compete sempre aos pais indicar aos jovens o caminho deles, porque acho que há muitos pais a abdicarem disso e abdicaram porque o conjunto de condições sociais são diferentes, porque a mulher começou a trabalhar diariamente fora de casa, deixou de ser uma mãe a tempo inteiro. Tudo isso prevalece na educação dos filhos e eles vivem com muito mais liberdade e portanto os valores são diferentes dos que nós tínhamos. Hoje, os jovens ligam muito ao que reluz mas nem tudo o que reluz é ouro!

Porquê um(a) Gerontólogo(a)?



O crescimento da população idosa decorrente da diminuição da taxa de mortalidade e natalidade e do aumento da esperança média de vida, constitui uma das principais preocupações de muitos cientistas e investigadores, no que se refere às grandes mudanças que ocorrem na estrutura etária da população e que, por sua vez, trazem novos problemas à sociedade. Por esta razão, e com o objetivo de desenvolver estratégias capazes de enfrentar estes desafios, emergiu a necessidade de criar estes novos profissionais do presente e futuro, os Gerontólogos.

Pode-se então definir a Gerontologia como a ciência que estuda o processo de envelhecimento, numa dimensão biopsicossocial, no que respeita a um conjunto de alterações inerentes à ação do tempo, independentemente de qualquer fenómeno patológico. É um campo de estudos multidisciplinar que recebe contribuições metodológicas e conceituais de diferentes áreas (biologia, psicologia, ciências sociais e políticas, ética, medicina, filosofia, entre outras) e que se interessa tanto pelas pessoas saudáveis como não, institucionalizadas ou inseridas no seu contexto familiar e social.

Tem como grande objetivo positivar o envelhecimento e a velhice através da sua valorização, independentemente do seu estado biopsicossocial, proporcionando uma melhor adaptação, uma maior satisfação vital e a manutenção dos níveis ótimos de qualidade de vida.

No que se refere à função do Gerontólogo, é imperativo que valorize o papel e o estatuto do idoso, quebrando as barreiras sociais e culturais, descodificando o modo preconceituoso como a sociedade o olha e proporcionando uma longevidade com a máxima qualidade, colocando-o sempre na sua pirâmide de prioridades. Tem ainda o dever de observar, avaliar, compreender, criar, desenvolver e gerir formas de apoio aos idosos, aos seus cuidadores familiares e profissionais, em contextos multiprofissionais e interdisciplinares.

Todo este trabalho passa por uma avaliação ampla da pessoa e do seu contexto social, planeando e implementando ações que visem melhorar a qualidade de vida, trabalhando com equipamentos das áreas da saúde e social, participando na gestão organizacional e desenvolvendo, nos diferentes municípios, políticas públicas e programas educativos direcionados para esta população.

Assim sendo, o/a Gerontólogo/a prestará um serviço que exige qualidade, dignidade e ética, cuja missão passa também por tentar corrigir os estereótipos existentes, concorrendo desta forma para que o conceito de velhice seja corrigido: um idoso ativo contribui para a edificação de uma sociedade melhor através da sua sabedoria, conhecimentos e experiências de um saber já feito.

Não há presente sem passado, nem futuro sem presente. Cuidemos do nosso futuro, cuidando do nosso passado.

(...) positivar o envelhecimento e a velhice através da sua valorização (...)



Projeto Porto Seguro

Criação de Grupos de Auto-Ajuda para Cuidadores Informais de Pessoas com Demência

A Câmara Municipal de Ílhavo, em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade “Laços de Mar e Ria”, dinamizou o Projeto Porto Seguro, composto por sete sessões, que decorreram uma vez por semana, destinado a cuidadores informais de pessoas com demência.

As formações tiveram início no dia 22 de maio e terminaram no dia 10 de julho, todas as sextas feiras, entre as 14h30m às 15h30m, no Fórum Municipal da Maior Idade, situado na Rua D. Fernando (antigo Jardim de Infância da Cale da Vila), na Gafanha da Nazaré.

O projeto visou unir as pessoas com o mesmo tipo de problema, possibilitando que trocassem experiências de vida entre si. Ao mesmo tempo permitiu que perdessem o possível isolamento em que se encontram, numa base de respeito recíproco.

Em termos de organização, as sessões tiveram o seguinte alinhamento: demência e envelhecimento; visualização de um filme alusivo ao tema; a doença de Alzheimer; tratamento não farmacológico; lidar com a prestação de cuidados e, por último, legislação aplicável.

Com a presente formação foi possível dotar os cuidadores informais de ferramentas que os auxiliem no cuidado a portadores de demência.



Piscinas Municipais

Ílhavo
Gafanha da Nazaré

inscrições abertas

- » Hidroginástica e Natação (Maior Idade)
- » Regime Livre
- » Massagens
- » Hidroginástica
- » Hidrobike
- » Pólo Aquático
- » Hidroterapia
- » Natação Adaptada
- » Natação para bebés
- » Aprendizagem e aperfeiçoamento para crianças, Jovens e Adultos
- » AquaGrávidas
- » Natação para grupos (Jardins de Infância e ATL's)

Piscinas Municipais

Ílhavo · T 234 329 607

Gafanha da Nazaré · T 234 363 080

www.cm-ilhavo.pt

desporto@cm-ilhavo.pt

Boa tarde Sr. Marquinhos. É assim que gosta de ser chamado e acarinhado pelas pessoas?

Sim, eu tenho mais irmãos chamados Marquinhos, mas eu sou o mais velho.

Onde e quando nasceu?

Eu nasci no dia 25 de Novembro de 1933. Vou fazer 82 anos.

E onde?

Eu nasci em Aveiro, na freguesia da Glória, mas fui batizado e casei na Gafanha da Encarnação.

Com que idade veio para a Gafanha da Encarnação?

Vim para a Gafanha da Encarnação com um anito e tal ou dois. O meu pai era da Murtosa e a minha mãe era aveirense, da freguesia da Glória, em Aveiro.

Onde e como foi passada a sua infância?

A minha infância foi toda ela passada aqui neste sítio onde nos encontramos, a Bruxa. Eu fiz o exame da 4.ª classe em Ílhavo, com distinção. Era na altura um puto muito pequenino (ainda hoje não sou muito grande) e, com 11 anos, comecei a trabalhar. Nesse tempo havia 8 barcos de passar o pessoal da Gafanha da Encarnação para a Costa Nova que trabalhavam de dia e de noite, especialmente no Verão, a partir de maio, que antigamente era quando começava a época balnear. Aqui na nossa zona a praia abria no dia 1 de maio. Entretanto, foram pedir à minha mãe para eu ir para a bilheteira. Foi assim que eu comecei, na bilheteira. Com 11 anos estava a trabalhar na bilheteira onde estive mais três ou quatro anos.

Havia aqui muito movimento de barcos, entre 1 de maio e 15 de Novembro porque a malta da Bairrada só depois da vindima é que vinha para a Costa Nova.

E em novembro fazia bom tempo?

Em novembro havia dias de categoria! Havia conjuntos a tocar, havia um conjunto que se chamava "Conjunto Família": pai, três filhas e um filho. Era formidável! Além de ser fantástica a música as cachopas eram uma ternura! Era do melhor que havia!

Então, a sua infância foi a trabalhar?

Sim, foi a trabalhar. Estive na bilheteira mais uns 3 ou 4 anos. Entretanto, fartei-me daquilo e fui para Aveiro, para empregado de balcão nuns armazéns chamados "Os Sérgio", na Avenida Lourenço Peixinho em frente ao Soldado Desconhecido, junto ao Banco Pinto de Magalhães.

E a loja era de quê?

Era de tecidos, roupas e outras coisa e eu ganhava mais do que na bilheteira e foi por isso que eu fui. E estive lá até aos 16 anos. Ia fazer 17.

E depois dos 16 anos?

Depois, comprei uma motorizada muito engraçada que se chamava Cociolo. Era muito gira a motorizada! Comprei-a a prestações ao pai do Dias, em Aveiro, na Rua Cândido dos Reis, junto ao quartel de Cavalaria 5.

E então no dia 6 de Junho de 1950 fui à Sr.ª de Vagos, porque eu ia ter com uma cachopa e fui à Sr.ª de Vagos comprar cerejas para levar à tal cachopa da Barra. Havia umas obras na estrada e eu tive um acidente

e perdi os sentidos. Levaram-me para o hospital e estive em coma desde segunda até quarta-feira. Já achavam que eu tinha morrido! Levaram-me para o Hospital de Ílhavo, depois levaram-me para Aveiro, depois levaram-me para Coimbra. Daí para cá comecei a andar de muletas. Comecei a pensar o que poderia fazer na vida e pensei: vou aprender para ser alfaiate! Deixei o armazém e fui aprender para ser alfaiate. E assim foi... Quando fui aprender para alfaiate já tinha 17 anos.

"Com 11 anos estava a trabalhar na bilheteira onde estive mais três ou quatro anos."

À conversa com...



Sr. Marquinhos

Cedo inclinou para as costuras e para a ajuda ao outro porque a vida lhe pregou uma partida. Soube dar a volta com mestria, com tesoura e agulha em punho. Ficou, todos estes anos, cosendo com cuidado todos os panos e tecidos entre intensos momentos que hoje significam não velhos trapos, mas sim uma mensagem que é um retalho de esperança na ajuda ao outro.

Venha daí, para uma conversa com o Sr. Marquinhos.

Comecei a aprender para alfaiate aqui na Gafanha da Encarnação, num irmão da minha mãe. Depois, fui para a Gafanha da Nazaré, para aprender com o Manuel Fidalgo Vilarinho, que era um artista. Era um alfaiate diplomado. Foi tirar o curso, o corte especial, a Lisboa na Rua da Prata, n.º 852. Ele ensinou-me o tal corte e enviou-me também a Lisboa onde ele tinha estado.

Eu comecei a ter muita clientela. Entretanto, comecei a pensar na minha vida. Tinha muitas cachopas, mas eu comecei a pensar que tinha de ter só uma e, finalmente, escolhi uma, que por sinal também

“Sim, mas eu ainda hoje faço qualquer favor a quem for, mesmo até a pessoas que eu não conheço de lado nenhum.”

era costureira. E foi a mulher da minha vida. Havia muitas que gostavam de mim. Ainda eu namorava com a Celeste e veio uma rapariga e enfeitou-me. Fui atrás dela para Amarante: levava a motoreta no comboio até ao Porto, até Campanhã, e depois fui de automotora. Eu já em solteiro tinha a lojinha que passou da Rua de Ílhavo para a Rua Francisco Corujo, já quando estava casado.

Tinha empregados?

Sim, cheguei a ter 10 senhoras e acabei por ajudar a pôr parte delas na América. Vinha o inspetor do Consulado Americano ver se elas eram mesmo costureiras e só depois é que passavam o documento para eu assinar e elas tratarem da papelada para irem para a América. Eu também estive para ir para a América quando era novo mas nunca fui porque a minha mulher nunca quis ir. Parece que ela já adivinhava que não era preciso ir para a América porque governávamos aqui a nossa vida. A vida continuou. Comprámos o terreno à nossa volta, onde está atualmente o Santander.

E atualizava-se no que respeita às tendências da moda?

Sim, sim, ainda hoje faço pelo figurino e agora a vista vai cansando e já custa a enfiar a agulha. Tenho de escolher aquela que tem o furinho maior.

Sabemos que o Sr. Marquinhos foi uma das primeiras pessoas a ter telefone. Era muito solicitado? Por quem?

Fui dos primeiros. Era solicitado por todos. Havia um estabelecimento que teve telefone primeiro que eu, no local onde é hoje o Café Bodas, onde se faz o totoloto. Esse foi o primeiro de todos a ter telefone na Gafanha da Encarnação. Eu quando me mudei para aqui para esta casa, ainda não tinha telefone, depois é que foram lá instalá-lo passado uns tempos.

Mas apareciam pessoas que eram clientes e não clientes?

Sim, mas eu ainda hoje faço qualquer favor a quem for, mesmo até a pessoas que eu não conheço de lado nenhum. Se me pedirem alguma coisa, eu faço. E se vir que não consigo, indico quem o faça e mando-os lá irem.

E os emigrantes faziam muitas compras na sua loja?

Sim, sim, sim, aquilo parecia a Feira da Vista Alegre. Aos emigrantes fazia-lhes fatos para mandar para a América e para o Canadá e também cheguei a fazer para a Alemanha. Tinha cá as medidas deles e nem precisavam de prova: assentavam-lhes como uma luva. Depois, tivemos de acalmar e de doze empregadas passei a ter seis, passados dois anos fiquei com três e comecei a não aceitar trabalho como dantes para não sobrecarregar a minha mulher.

A ligação às gentes da sua terra sempre foi grande e a vontade de ajudar o próximo sempre esteve presente na sua vida, sendo descrito como uma pessoa muito ativa e participativa na comunidade. A que se deve este facto?

Deve-se ao meu feitio, à minha moral de amizade, ao meu respeito e confraternização com os maiores e mais pequenos, tanto faz ser alto como baixo, eu trato a malta toda da mesma maneira, com o mesmo desejo de ajudar.

O NEGE sempre foi uma das suas grandes paixões.

Pois, eu cheguei a ser Presidente do NEGE, cheguei a ser Tesoureiro, Diretor... A primeira vez que fui para o NEGE quis ser Presidente, ou melhor, tive que ser, empurraram-me e eu tive que ir. De resto fui sempre Tesoureiro ou Secretário ou Diretor Desportivo.



E tinha mais ou menos quantos anos? Isso foi em que fase da sua vida?

Tinha uns 40 anos e ocupei sempre os cargos mais altos. Na Câmara ainda estive na Assembleia, mas eu desviava-me porque também tinha a minha vida que já me dava muitas dores de cabeça. Na Assembleia até estive mais do que uma vez e agora aqui na Freguesia fui Vice-Presidente e fui Tesoureiro e Secretário, só não fui Presidente porque não quis.

Como é que descreve a sua vida e experiência de serviço aos outros?

O meu lema de vida é largar tudo para ajudar os outros. Se na avenida me aparece alguém ou me liga alguém, eu deixo tudo para trás e vou logo tentar socorrer se puder.

Tem assim algum episódio que o tenha marcado particularmente?

Há vários episódios que me marcaram profundamente. Casos de amigos meus que morreram foi a única coisa que me entristeceu mais, na vida real. Foi de facto ficar sem os meus amigos, que eram meus irmãos.

Que mensagem é que deixa aos nossos jovens?

Os nossos jovens primeiro devem pensar em aprender a ser alguém na vida e, para ser alguém na vida, tem que se pensar em fazer a escola e já na escola começar a tomar um rumo e depois quando se atinge a quarta classe, ter a cabeça a funcionar, para se livrarem das drogas, para se livrarem dos maus caminhos, procurar sempre o bem, que é o que se deve ensinar sempre para se encaminhar as pessoas bem na vida. E aí a pessoa depois é que tem de decidir, porque nós depois já não podemos dar-lhes na cabeça, embora a gente faça e diga, mas se não forem eles a fazer, não vale a pena tentar.



“O meu lema de vida é largar tudo para ajudar os outros. Se na avenida me aparece alguém ou me liga alguém, eu deixo tudo para trás e vou logo tentar socorrer se puder.”

Mas ainda trabalha?

Sim, ainda na semana passada fiz um fato para um rapaz da Gafanha da Nazaré, que foi o “xerife” da festa. Eu já nem queria fazer mas ele pediu-me tanto que eu lá lhe fiz o fato.

Eu já não sou capaz de estar 8 horas seguidas, ou 10 ou 12 a trabalhar como estava antes. Agora chateio-me. Estou por exemplo duas horas, chateio-me, pego no carro e lá vou eu. Eu passo muito tempo aqui no Largo da Bruxa. Isto foi tudo obra feita no tempo do Ribau Esteves.

E assumiu os cargos por ser amante do futebol ou era mais um passatempo?

Era porque eu gostava do clube da terra!

E a vida de autarca? Como é que surgiu?

Foi pela mesma vontade de querer ajudar o povo, de querer ajudar a minha terra, atiravam-me para lá e eu tinha que ir.

E fez o quê? Que cargo é que ocupou?

Ocupei o cargo de Presidente, de tesoureiro, de secretário, porque eu sempre tive muito que fazer e era sempre até às tantas da noite.

Demência(s)

“Desenvolver uma demência durante a vida... pode ser inevitável! Ser derrotado pela doença é desnecessário, pois os profissionais de saúde estão cá para ajudar os utentes/família na prevenção e tratamento.”



Demência é uma doença em que há perda da função cerebral. É um conjunto de sintomas que afetam diretamente a qualidade de vida da pessoa, levando a problemas cognitivos, de memória, raciocínio e afeta também a linguagem, o comportamento, alterando a própria personalidade. As demências podem ser agrupadas em dois grandes grupos: as reversíveis e as irreversíveis, estas últimas também chamadas de degenerativas. As demências do tipo irreversível também são progressivas, ou seja, pioram com o passar do tempo. O melhor exemplo de demência degenerativa é a doença de Alzheimer. Muitos fatores podem levar à demência. Alguns destes fatores, como idade, história familiar de demências e síndrome de Down, não podem ser alterados ou prevenidos.

À medida que uma pessoa envelhece, o risco de demências aumenta consideravelmente, especialmente após os 65 anos. A demência, por outro lado, não é uma doença própria do envelhecimento, pois também pode ocorrer em pessoas mais jovens. Se existe história familiar de demência, há maior risco de desenvolver a doença. No entanto, muitas pessoas com história familiar podem também não desenvolver nenhuma doença, e uma pessoa sem nenhum tipo de história de demência pode desenvolver a patologia ao longo da vida.

Há, ainda, os fatores de risco que podem ser prevenidos: abuso de bebidas alcoólicas, aterosclerose, hipertensão, colesterol elevado, depressão, diabetes, obesidade, tabagismo. Os sintomas de demência variam, dependendo da causa, mas os mais comuns incluem:

- » Perda de memória;
- » Dificuldade em comunicar;
- » Dificuldade na realização de tarefas complexas;
- » Dificuldade no planeamento e organização;
- » Dificuldade nas funções de coordenação e motoras;
- » Problemas de desorientação, espaço temporal, existindo perigo de o indivíduo se perder;
- » Alterações de personalidade;
- » Comportamento inadequado;
- » Agitação;
- » Alucinações.

As especialidades médicas que podem diagnosticar uma demência são: a Medicina Interna, a Neurologia, a Psiquiatria e a Geriatria. No entanto a sintomatologia e a clínica pode ser observada pela Medicina Geral e Familiar (médico de família) que por vezes é o primeiro a notar alterações no indivíduo,

assim como a própria família e fazer nessa altura o encaminhamento para a especialidade médica que fará o diagnóstico de forma mais segura, com recurso a exames complementares de diagnóstico se deles houver necessidade

Estar preparado para a consulta pode facilitar o diagnóstico. Deve levar para a consulta algumas informações, como por exemplo uma lista com todos os sintomas e há quanto tempo eles apareceram, história médica do doente e medicamentos ou suplementos que ele tome com regularidade.

Normalmente o médico para fazer a avaliação do doente faz uma série de perguntas, às quais deve responder objetivamente e sem rodeios. As questões mais utilizadas na avaliação são: você ou o seu familiar notaram algum sintoma de demência, como perda de memória, alteração da personalidade, mudança de comportamento e dificuldades para executar tarefas mais complexas? Quando começaram os sintomas? Com que frequência acontecem? Há história de demência na família? Há consumos excessivos de álcool ou tabaco? Há história de consumo de drogas?

O principal objetivo do tratamento é controlar os sintomas da demência. O tratamento costuma variar de acordo com a causa subjacente aos sintomas. Algumas pessoas necessitam de internamento por um curto período de tempo para iniciar o tratamento e controlar os sintomas.

É necessário tomar medicamentos para controlar os problemas comportamentais causados pela perda da capacidade de julgamento, maior impulsividade e confusão. Algumas drogas medicamentosas podem ser usadas para evitar o agravamento rápido dos sintomas, principalmente em casos de demência degenerativa.

“Apesar de as nossas vidas terem mudado para sempre, existe vida após o diagnóstico. Precisamos das nossas famílias e amigos para caminhar a nosso lado à medida que construímos uma nova vida.”

Direito à criminalização pelo abandono de idosos



Existe hoje um acréscimo significativo da população idosa, como resultado da diminuição da taxa de natalidade e mortalidade, associada ao aumento da esperança média de vida.

Estamos, portanto, perante uma sociedade que não se preparou para acolher estas pessoas, tornando-se incapaz de responder adequadamente às necessidades atuais evidenciadas, constituindo-se, em alguns casos, um problema tanto para as políticas governamentais, como para as próprias famílias.

Dois fatores contribuem para esta situação: a mudança na estrutura familiar (a mulher também trabalha e isso é considerado um direito fundamental para a sua realização pessoal) e o fenómeno da alteração do conceito “família”. A imposição de uma sociedade marcada essencialmente por políticas de evolução e crescimento económico leva normalmente ao afastamento entre os seus membros. Cada vez se assiste mais à individualização, à falta de disponibilidade para “cuidar dos outros” e de condições socioeconómicas para “criar novas oportunidades”, levando à distanciação e, em alguns casos, à negligência para com a população idosa.

Por outro lado existem os casos em que o idoso é marginalizado e oprimido, por consequência da perda de independência e autonomia, decorrente da debilidade física e cognitiva que ocorre com o passar dos anos, gerando sentimentos de frustração, insegurança e desvalia.

Independentemente do apoio concedido a esta população, quer por parte do Estado quer pela sociedade, existe um dever por detrás deste, apontado pelo respeito e pelos laços afetivos familiares, que não deveria necessitar de regulamentação. No entanto, existem idosos que vivem à mercê da caridade alheia, abandonados pelos seus familiares que há muito deixaram de cumprir com a sua obrigação de cuidado e proteção a quem um dia os criou.

Assim, a participação de todos os níveis governamentais na elaboração de planos e políticas nacionais sustentadas por leis, é fundamental para a prevenção de qualquer tipo de violência, que acabe por impor obstáculos ao envelhecimento seguro e digno e que possa ser infligida a esta população, estabelecendo importantes parcerias entre os setores e assegurando a devida alocação de recursos. E é neste sentido que, no passado mês de agosto, o Governo aprovou o diploma que prevê a criminalização do abandono de idosos, documento esse que será votado na próxima legislatura.

Prevê-se então uma estratégia que vise a resolução de medidas de proteção jurídica às pessoas idosas e em situação de incapacidade, não permitindo que terceiros se aproveitem dessa situação. Uma forma de repressão de todos os tipos de violência, abuso, exploração ou discriminação, tanto do ponto de vista físico como psicológico.

É importante que se repense o lugar que o idoso ocupa atualmente, assim como o seu valor no seio da sociedade, uma vez que o país está a tornar-se de dia para dia mais envelhecido e os valores estão a modificar-se, sendo necessário recuperar o seu papel, ao nível sociofamiliar, pois acredita-se que a terceira idade tem ainda muito a acrescentar para todos nós.

É imperativo combater o abandono!

Sabia que ao seu lado há um idoso que mora sozinho?

Hoje, já soubeste alguma coisa dos teus avós?

Sabia que a solidão também dói?



FÓRUM MUNICIPAL
MAIOR IDADE



A relação entre a comunicação e o processo de cuidar

Estratégias de comunicação para os Cuidadores

Comunicar é uma arte que não consiste somente numa troca de palavras, mas num partilhar de emoções, sentimentos, ideias e motivações que exigem, para além da capacidade de falar e escutar, um entendimento, análise, interpretação e reelaboração do que se pretende transmitir.

Assim, podemos distinguir dois tipos de comunicação: a verbal e a não verbal, como é o caso do contacto físico, proximidade, orientação, aparência, movimentos da cabeça e olhos, expressão facial, gestos, postura e contacto visual.

No trabalho com as pessoas idosas, a comunicação interpessoal (utilizada no processo de cuidar, entre o idoso e o cuidador) é fundamental para quando se procura estabelecer uma relação de ajuda e confiança, sendo que os cuidadores deverão estar muito atentos à comunicação não verbal, pois é uma das formas de os idosos se expressarem e demonstrarem os seus problemas emocionais, comportamentais, afetivos e físicos.

Para além da riqueza e complexidade deste processo, o idoso é influenciado pela diversidade cultural, social, religiosa e afetiva, pela forma como se vê atualmente e ainda pelo seu passado e futuro. Por esta razão, e para que a comunicação seja eficaz é necessário saber ouvir, isto é, estar atento enquanto o idoso fala e mostrar disposição em partilhar a conversa, caso contrário pode levar à perda de confiança, impedindo que este exprima de forma adequada os seus pensamentos e sentimentos. Em alguns momentos, o silêncio por parte dos cuidadores, pode querer transmitir vontade em ouvir e uma plena aceitação das ideias, sem qualquer dúvida ou discordância.

Durante a prestação de cuidados, quem cuida deve tornar a sua mensagem clara e concisa, ou seja, deve utilizar frases simples, curtas e concretas, falar de forma lenta, pronunciando claramente as palavras e com um vocabulário e ritmo adequado ao idoso em questão. O humor é também importante porque cria um ambiente de bem-estar físico e psicológico, promovendo o apoio emocional de que necessita.

Quando um idoso é abordado pela primeira vez, o cuidador deverá demonstrar o seu interesse e disponibilidade, pela sua linguagem não verbal porque, é baseado nestas primeiras atitudes, que se irá desenvolver uma relação de confiança necessária, para que a pessoa se sinta à vontade para revelar as suas necessidades, colocar as suas dúvidas e para, simultaneamente, serem criadas as condições essenciais à implementação de estratégias de ajuda, entre as quais destacamos a empatia.

Comunicar é partilhar!
Comunicar é cuidar!



27 setembro

10h00 às 12h00

Master Class de Fitness

Dia Mundial do Coração

Rastreios de Glicémia,
Medição de Tensão Arterial
e Índice de Massa Corporal
Jardim Oudinot,
Gafanha da Nazaré

Receita gentilmente cedida pelo Chef André Lopes
(Chef participante no Festival do Bacalhau 2014)



ingredientes:

- 1 kg de farinha T65
- 15g de sal fino
- 10g de açúcar
- 10g de manteiga
- 40g de fermento de padeiro
- 6dl de água

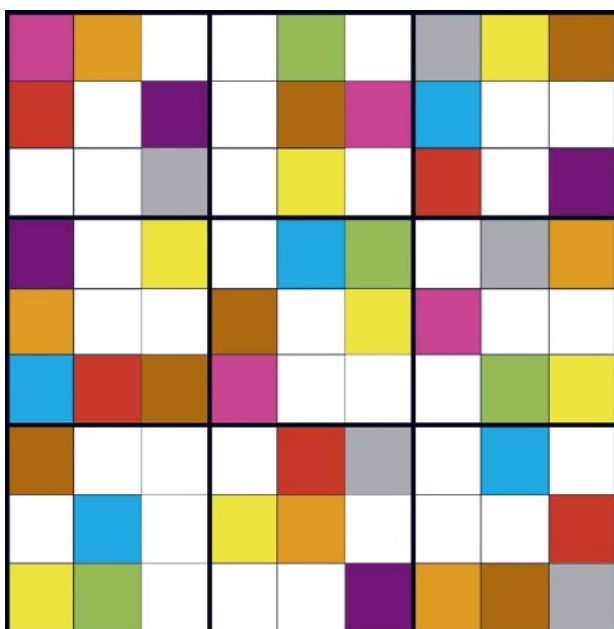
Uma Garfada de Sabor

Massa de Pão

Comece por colocar todos os ingredientes numa batedeira. Deixe amassar durante 3 minutos na velocidade mínima e durante mais 12 minutos na velocidade média. Forme os empelos (pedaços informes de massa) com o peso desejado e deixe repousar 5 a 10 minutos. Dê forma aos pães, coloque num tabuleiro e deixe levedar até a massa dobrar de tamanho. Leve ao forno a cozer a cerca de 220°C durante 10 a 12 minutos.

Receita gentilmente cedida pelo Chef Gonçalo Melo, formador na EFTA, no âmbito do Festival do Bacalhau 2015.

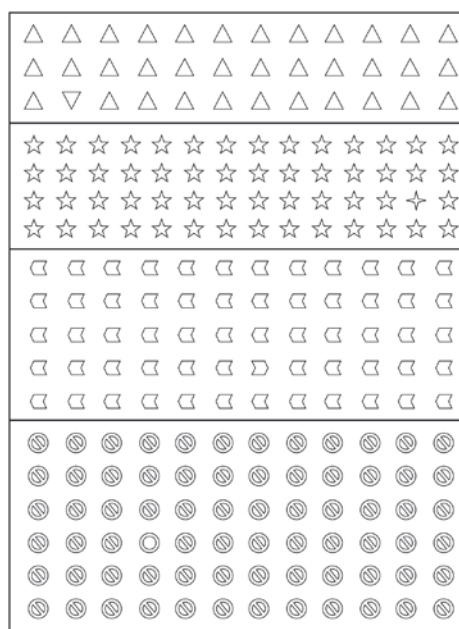
Sudoku



Complete o Sudoku com as seguintes cores:

- verde
- vermelho,
- amarelo
- azul
- laranja
- cor-de-rosa
- cinza
- roxo
- castanho

Qual o Intruso?



Cada um destes retângulos tem um intruso. Observe bem e contorne o intruso com um círculo.

Visite os espaços culturais a preço reduzido...

CENTROS CULTURAIS
DE ÍLHAVO E DA
GAFANHA DA NAZARÉ



DESCONTO
SENIOR

MUSEU MARÍTIMO
DE ÍLHAVO



NAVIO-MUSEU
SANTO ANDRÉ



Centro Cultural de Ílhavo
desconto de 20% no valor do Bilhete nos espetáculos assinalados

Museu Marítimo de Ílhavo e Navio Museu Santo André
desconto de 50% no valor do Bilhete