

# Maior ativ?idade

Maior Idade Ativa  
março 2016  
edição n.º 04  
distribuição gratuita



Câmara Municipal de Ilhavo

## Zumba ao ritmo da Alegria

Nova modalidade  
no Movimento Maior

» pág. 2

**MOVIMENTO  
MAIOR** para o seu bem-estar!

*À Conversa com...*



**Prof.ª Maria  
Beatriz Rêgo**  
ensinar, uma paixão...  
» págs. 14~15



**Capitão  
Valdemar Aveiro**  
um mar de estórias...  
» págs. 18~19



**A ARTE DOS MAIS VELHOS**

» págs. 13



# MOVIMENTO MAIOR *para o seu bem-estar!*

## Nova Modalidade: Zumba

**INSCREVA-SE!**

**Fórum Municipal da Maior Idade**

**3.ª feira - 09h45**

**5.ª feira - 10h30**

**Pavilhão Capitão Adriano Nordeste  
(a iniciar brevemente)**

**3.ª feira - 10h30**

**5.ª feira - 09h15**

**INFORME-SE:**

**Biblioteca Municipal de Ílhavo**

**Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré**

**Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação**

**Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo**



## Editorial



Caro(a) Múncipe,

O nosso Boletim da Maior Idade Ativa traz até si uma resenha das iniciativas que organizámos e estamos a preparar para a Comunidade Sénior do Município.

Na perspetiva de consolidarmos o posicionamento de Município Amigo dos Idosos” continuamos a apostar na implementação e divulgação de ações que promovem um estilo de vida saudável e ativo, sendo exemplo disso o Baile de Carnaval, a utilização dos parques geriátricos e as aulas de atividade física dinamizadas no Fórum da Maior Idade, sem esquecer das ações de sensibilização para a utilização da bicicleta.

Sempre a espalhar alegria, concretizámos uma vez mais os encontros intergeracionais entre netos e avós. Esta iniciativa contou com a colaboração dos Centros Escolares e Centros de Dia, num ambiente de troca de experiências e aprendizagem, com claras vantagens ao nível da construção e reforço de laços afetivos, que fazem as delícias de todos em momentos de convívio únicos.

Procurando um envolvimento cada vez maior da comunidade Sénior do nosso Município de modo a explorar o seu potencial artístico, desenvolvendo a autoestima e autoconhecimento, bem como aprofundando as competências ao nível da socialização, criámos dois projetos inovadores, o Teatralidades e o Idoliadas, que tiveram uma excelente aceitação do público, e nos quais voltaremos a apostar este ano. Lá nos encontraremos!

Na certeza que muito se aprende com os nossos Maiores, partilhamos consigo as experiências de vida da Professora Beatriz Rego e do Capitão Valdemar Aveiro, donos de um saber singular que é importante manter vivo.

Acompanhe as nossas iniciativas para a Maior Idade Ativa, e surpreenda-se com os nossos jovens da terceira idade.

Um abraço Amigo

**Fernando Fidalgo Caçoilo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo.

# Pelouro da Maior Idade

## 2015 repleto de atividades

Em 2015 a Maior Idade consolidou em muito a intervenção em desenvolvimento desde anos anteriores sendo um dos objetivos mais prementes manter os seniores do Município mais ativos e mobilizados para a vida comunitária.

Peça central do Pelouro da Maior Idade, o Fórum Municipal da Maior Idade constitui um elemento de corresponsabilização e de parceria ativa entre todos os parceiros e regista uma utilização diária de cerca de 50 utilizadores (mais 10 que em 2014), seja pelos utentes do Espaço Convívio da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, do Espaço Sénior da Obra da Providência, Programa de Atividade Física do Movimento Maior e dos Espaços Maior Idade da Câmara Municipal de Ílhavo. O espaço é também utilizado pelos parceiros para realização de atividades propostas pelos próprios, prestando-lhe uma dinâmica muito própria.

No que diz respeito à atividade dos Espaços Maior Idade, esta encontra-se organizada por anos letivos, tendo desfrutado das ações dos Espaços Maior Idade um total de 1.316 pessoas no ano letivo 2014/2015.

O Movimento Maior é um programa de atividade física que, tal como os Espaços Maior Idade, tem o seu funcionamento associado à organização de um ano letivo, com início em setembro de um ano e conclusão em julho do ano subsequente, registando a 31 de dezembro de 2015, um total de 337 pessoas inscritas. Em janeiro de 2016, iniciou uma nova modalidade, Zumba, em que as grandes bases são a alegria, o ritmo e a animação. O Zumba sénior apresenta benefícios para as articulações, sistema cardiorrespiratório e circulação, mas é sobretudo um ótimo estimulante do bom humor.

A Semana da Maior Idade/Viver Solidário, que decorreu de 14 e 20 de setembro, registou uma participação muito significativa, destacando-se as visitas culturais a Chaves e Vila Real, Nazaré (almoço com animação musical) e Vigo e Viana do Castelo com a presença de 1.142 pessoas, e o Sarau da Maior Idade, que praticamente lotou o Centro Cultural de Ílhavo com cerca de 500 pessoas.

O ano de 2015 foi marcado de forma indelével pelo nascimento de dois projetos pioneiros que foram alvo de grande interesse: o Teatralidades e o Idoliadas. No primeiro, o teatro é usado como um canal de expressão para as lembranças dos seniores, abrindo novas vias de comunicação entre gerações, proporcionando melhorias ao nível da autoestima e autoconhecimento por meio da cultura e da socialização. O segundo revelou-se um projeto de extrema importância para todos os participantes, na medida em que promove o envelhecimento ativo através da arte, bem como as relações interinstitucionais e intergeracionais. Ambos os projetos estão já na sua II Edição neste ano de 2016.



# MAJOR 2015 IDADE

## VIVER SOLIDÁRIO

14 a 20 SETEMBRO

**No âmbito** das diversas ações promovidas em estreita articulação com as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do Município, e dando especial enfoque à população sénior, a Câmara Municipal de Ílhavo promoveu, entre os dias 14 e 20 de setembro, mais uma edição da Semana da Maior Idade/Viver Solidário.

Foram milhares de pessoas que participaram e acompanharam as diversas atividades para elas preparadas com especial carinho, refletindo o exemplo de energia, sabedoria e perspicácia, oriunda da longa experiência proporcionada pela vivência dos anos.

O pontapé de saída da Semana teve lugar na Biblioteca Municipal de Ílhavo com uma visita à Exposição dedicada ao 10.º aniversário da Biblioteca. Seguiu-se o arranque de mais um ano letivo da Universidade Sénior Prior Sardo do Centro Social Paroquial N.º Sr.ª Nazaré e, já ao final da tarde, o já tradicional e animado Baile ao Pôr do Sol, na Piscina Municipal de Vale de Ílhavo, onde a diversão foi uma constante, numa união perfeita entre música e dança.

No que se refere ao plano das visitas culturais, a planificação da Maior Idade passou por Chaves e Vila Real no dia 15, no dia 16 pela Nazaré, com almoço e animação musical, e no dia 17 por Vigo e Viana do Castelo. As três visitas comportaram um universo de 1.142 seniores. Também nos dias 15 e 16 de setembro foram distribuídos os Baús de Sabedoria pelo Centro Comunitário da Gafanha do Carmo, Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, CASCI e Lar de S. José.

A ação "Re-Viver Construindo" decorreu no dia 18 de setembro, num gesto de reconhecimento aos antigos colegas que prestaram serviço na Câmara, tendo sido organizada uma visita à Fábrica e Museu da Atlantis (Alcobaça) e ao Museu Bordallo Pinheiro (Caldas da Rainha).

Neste dia foi inaugurada, no Centro Cultural de Ílhavo, a Mostra "Viver Solidário" com os trabalhos desenvolvidos pelas nossas IPSS's e dada a conhecer mais uma edição "Maior Idade Ativa", produzida em homenagem aos nossos seniores. Foi ainda efetuada, pelo Vereador do Pelouro da Maior Idade, a apresentação pública do Plano Estratégico da Maior Idade 2015/2017.

Durante a tarde, subiu ao palco do Centro Cultural de Ílhavo o projeto TeatralIDADES, em que os atores, seniores residentes no Município de Ílhavo, levaram à cena a peça de Teatro "Memórias (Não) Inventadas".

O dia 19 de setembro teve início com o Movimento Maior da Câmara Municipal de Ílhavo, numa Mega Aula de Exercícios de Manutenção, no Parque Geriátrico do Jardim Oudinot.

O auditório do Centro Cultural de Ílhavo voltou a encher com o VI Sarau da Maior Idade, onde as IPSS's, o Movimento Maior e o Espaço Convívio da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré apresentaram números artísticos de música, teatro e dança, proporcionando um agradável serão a todos os presentes.

A Semana da Maior Idade 2015 encerrou no dia 20 de setembro com chave de ouro, associando-se às festividades em Honra de N.º Sr.ª dos Navegantes, sendo este o culminar de uma semana repleta de atividades especialmente dedicadas aos nossos seniores.



Visite os espaços culturais  
a preço reduzido...



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



MUSEU MARÍTIMO  
DE ÍLHAVO



NAVIO-MUSEU  
SANTO ANDRÉ

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





## Fórum Municipal da Maior Idade recebe Ação de Sensibilização sobre a **Importância do uso regular da Bicicleta na qualidade de vida de pessoas com 55 ou mais anos**

A Câmara Municipal de Ílhavo, muito atenta à população sénior e à vontade de criar ações dedicadas a esta faixa etária dinamizou no dia 21 de setembro, uma ação de sensibilização com a temática “Importância do uso regular da Bicicleta na qualidade de vida de pessoas com 55 ou mais anos”, nas instalações do Fórum Municipal da Maior Idade. A ação foi promovida pela Câmara Municipal de Ílhavo, no âmbito da Semana da Mobilidade, contando com a participação de 29 pessoas.

No que respeita à sua dinamização, pudemos contar com a presença da Dra. Joana Ramalheira que, no âmbito da Tese de Mestrado em Gerontologia, pela Universidade de Aveiro, apresentou-nos, durante cerca de 1 hora, um estudo-caso relativo aos benefícios de andar de Bicicleta, estudo esse que contou com a colaboração de um grupo de residentes da Gafanha da Nazaré que, três vezes por semana, se reunia para “pedalar”.

Focada sempre no fornecimento de estratégias para a saúde física e mental das pessoas, teve sempre em especial atenção a divulgação dos benefícios biopsicossociais, especialmente para a população idosa, resultantes do andar de bicicleta.

Uma ação bem fundamentada e estruturada, aliante e bastante vantajosa para todos aqueles que puderam assistir e usufruir das dicas fornecidas, para uma melhor qualidade de vida futura.





# Ter orgulho não é motivo de vergonha. Bem pelo contrário.



Foi em Oiã, Oliveira do Bairro, que o nosso grupo de teatro “Teatralidades” jogou fora de casa pela primeira vez, ou seja, teve a sua primeira atuação fora do Município de Ílhavo. Aconteceu no passado dia 19 de Março.

Esta estreia fora de portas foi um momento muito especial para todos os elementos do grupo, que não conseguiam disfarçar o nervoso miudinho mas também a sua alegria e orgulho por poderem mais uma vez mostrar o fruto do seu trabalho de vários meses, desta vez noutra município, e também para a encenadora, que com eles tem trabalhado afincadamente desde o ano passado. Mas foi também para mim, que me desloquei a Oiã para assistir mais uma vez às Memórias (não) Inventadas, e mais uma vez me deliciar com esta peça, e também seguramente para o público presente, que, pela sua reação, acredito que ficou muito surpreendido e satisfeito com o que viu.

Na viagem de regresso a casa, já tarde, que significava o fim de mais um longo dia de trabalho, que por coincidência era Dia do Pai, dei por mim a pensar que muitas vezes não sentimos, ou se sentimos não demonstramos, talvez por uma questão de vergonha, de educação ou de excessiva humildade, o orgulho que devíamos sentir e demonstrar por muito daquilo que já fizemos ao longo da nossa vida e que continuamos a fazer, tantas das vezes com enorme sacrifício.

A minha manhã tinha começado com mais uma jornada de trabalho com a equipa de investigadores, grande parte deles do nosso município, que, de forma perfeitamente voluntária e dedicada, está há vários meses a trabalhar no projeto “Ílhavo, Terra Milenar” que, a cada dia, me enche de mais orgulho pela descoberta da nossa rica história, cheia de exemplos de bravura, de dificuldades, de valentia e de sucesso, protagonizados pelos nossos antepassados que, muitas vezes do nada e com quase nada, construíram a pulso esta terra onde hoje vivemos.

Tive depois a possibilidade de almoçar com as minhas filhas e com os meus pais, e, desta forma, celebrar o Dia do Pai em família, juntando à mesa, quase completa, pais e filhos. Foi uma boa ocasião para conviver e para rir, mas também para lembrar pequenos episódios das nossas vidas, que vivemos enquanto filhos e enquanto pais. E para sentir orgulho, muito orgulho, pela forma como os meus pais me educaram, pelos valores que me transmitiram, e por tudo aquilo (muito) que tive-ram de passar ao longo das suas vidas, sobretudo

para poderem proporcionar a mim e à minha irmã uma vida tranquila. Mas também para sentir orgulho nas minhas filhas, que tantas alegrias me têm proporcionado.

Passei depois parte da tarde com dezenas de crianças que participaram numa iniciativa da Biblioteca Municipal, que tem como objetivo estimular o bom hábito da leitura, infelizmente muitas vezes pouco valorizado, e respetivos pais, avós e outros familiares que, orgulhosos, assistiram às suas provas no Centro Cultural da Gafanha da Nazaré. A minha filha também passou pelo palco, e, tal como os restantes pais, senti-me orgulhoso.

A tarde terminou com assuntos relacionados com o Museu Marítimo de Ílhavo e com o Museu da Vista Alegre, dois espaços culturais absolutamente extraordinários, de nível mundial, que tão bem preservam e divulgam parte tão relevante da história da nossa terra e, pela sua importância, do nosso país.

Seguiu-se depois a peça de teatro de que já falei.

Depois de um dia tão cheio como este, pensei no bem que fazia a todos nós se valorizássemos mais tantas coisas boas que fomos capazes de fazer ao longo das nossas vidas, muitas vezes com tanto esforço e sacrifício, umas mais simples, outras mais complexas, que foram importantes e positivas para nós, mas seguramente também para outras pessoas, em vez de estarmos constantemente a olhar para o que fizemos mal ou menos bem, ou para o que ainda falta fazer, a falar mal em vez de falar bem, a pensar negativamente em vez de pensar positivamente. Sobre nós e sobre os outros.

Pensei depois em tudo aquilo que vi e aprendi com os meus avós (tive a felicidade de os conhecer a todos) e com os meus pais, mas também com muitos vizinhos, porque sou do tempo em que era habitual olharmos para os vizinhos como se fossemos família, e perceber como eles foram importantes para mim, como foi importante cada gesto, cada palavra, cada atitude, cada repreensão, cada carinho, como foi importante o seu exemplo de vida, mesmo que na altura, talvez por causa da tenra idade, não tenha compreendido bem muitas destas coisas. E senti orgulho em todos eles.

Mas senti também pena por eles não me terem contado tantas outras coisas que fizeram ao longo das suas vidas. Deviam tê-lo feito, orgulhosos. Assim tinha aprendido ainda mais com eles.

Não tenha vergonha de sentir orgulho e mesmo vaidade nas coisas que já fez. Não tenha vergonha de falar delas aos outros. Acredite que lhe vai fazer bem, vai fazer com que se sinta melhor, mais feliz, vai fazer com que ria e sorria mais. Acredite que vai encher de orgulho os seus filhos e netos. Que vai ser um bom exemplo para todos eles, e que desta forma eles, com o seu exemplo, irão aprender a ter orgulho também naquilo que fazem. E que isso lhes vai fazer bem, vai fazer com que se sintam melhor, mais felizes, vai fazer com que ria e sorrissem mais.

**Paulo Costa**  
Vereador do Pelouro da Maior Idade





# São Martinho no Fórum Municipal da Maior Idade

A Câmara Municipal de Ílhavo promoveu, mais uma vez, a comemoração do Dia de S. Martinho com o seu tradicional Magusto, na quarta feira, dia 11 de novembro, num grande convívio dirigido à população sénior do município que teve lugar, durante a tarde, no Fórum Municipal da Maior Idade na Gafanha da Nazaré (Antigo Jardim de Infância de Cale da Vila).

Os destinatários foram os utilizadores dos Espaços Maior Idade da Câmara Municipal de Ílhavo e os parceiros que utilizam com regularidade o Fórum.

Pudemos contar com a presença de um universo de cerca de 70 pessoas, vindas das diferentes freguesias do município que, fazendo recurso da tradicional asada com caruma e castanhas, desfrutaram de uma tarde bastante animada com muita música, dança, convívio, risadas e ainda com um momento de atividade física, conduzido pela professora Ana Cláudia, numa enérgica aula de Exercícios de Manutenção.

Uma tarde repleta de alegrias, diversão, boa disposição e, sem qualquer sombra de dúvida, uma iniciativa para voltar a repetir.



## Parceiros do Fórum Municipal da Maior Idade realizam visita especial ao Museu Marítimo de Ílhavo

A encerrar o ano 2015 em festa, a Câmara Municipal de Ílhavo proporcionou aos parceiros do Fórum Municipal da Maior Idade uma tarde diferente no Museu Marítimo de Ílhavo no dia 30 de dezembro.

A visita teve início com a Peça de Teatro intitulada "O Natal Chegou à Selva", pela Escola de Teatro Infantil do Grupo de Teatro "Ribalta", cujos atores tiveram a oportunidade de atuar para perto de uma centena de pessoas.

Depois da peça, os participantes foram convidados a participar numa visita muito especial ao Aquário dos Bacalhaus, onde foi possível assistirem ao processo de alimentação dos bacalhaus.



# Estimulação Sensorial no Ato de Cuidar em Pessoas com Demência



Este tipo de estimulação apresenta benefícios tanto para o idoso como para o cuidador, sendo que, para o primeiro caso, pode resultar na diminuição de problemas comportamentais (agitação ou apatia), na melhoria da comunicação e interação com outras pessoas, na diminuição do uso de medicamentos e no aumento do desempenho funcional e da capacidade de atenção para o meio circundante. Em simultâneo, o cuidador beneficia da diminuição dos níveis de stress e sobrecarga (os idosos tornam-se mais colaborantes e menos agitados), evita a utilização de materiais e técnicas complexas e, conseqüentemente, não necessita de despende mais tempo durante a prestação de cuidados.

Durante o ato de cuidar, são indispensáveis alguns cuidados por parte do cuidador, de forma a criar um ambiente o mais confortável possível para ambas as partes. Assim, destacam-se os seguintes princípios:

- conhecer o estilo de vida, as preferências, os gostos, os desejos e a cultura da pessoa;
- evitar dar demasiados estímulos ao mesmo tempo;
- evitar infantilizar;
- utilizar materiais do dia-a-dia, familiares à pessoa;
- estimular a participação ativa da pessoa (encorajá-la a participar, elogiar a conclusão da tarefa);
- manter uma comunicação adequada, simplificando a comunicação verbal (p.ex: chamá-la pelo nome; falar clara e pausadamente; utilizar frases simples e curtas; repetir as frases; dar tempo à pessoa para que possa entender o que lhe foi dito; limitar as opções de escolha; etc.) e auxiliando-se da não-verbal (manter o contacto visual);
- pedir a sua participação numa atividade, exemplificando com gestos o que se pretende; ter atenção ao tom, ritmo e volume de voz, contacto visual, sorriso, gestos e postura, etc.).

**A demência** caracteriza-se por um conjunto de sintomas que causam um declínio progressivo no funcionamento da pessoa, sendo descrita por: perda de memória, de capacidade intelectual, de raciocínio, de competências sociais e alterações das reações emocionais normais.

A demência abrange um leque variado de doenças, de entre as quais a Doença de Alzheimer, Demência Vascular e Doença de Parkinson, podendo ser caracterizada ainda segundo três estádios: inicial, moderado e avançado.

No que se refere ao tratamento, temos o farmacológico (medicamentoso) e o não farmacológico (conjunto de intervenções que visam maximizar o funcionamento cognitivo, o bem-estar da pessoa e a adaptação à doença), como é o caso da Estimulação Sensorial, que consiste na estimulação ativa dos sentidos, sem necessidade de recorrer a processos cognitivos mais complexos (p.ex.: memória e aprendizagem) e que tem como objetivos: manutenção ou melhoria da comunicação; aumento do envolvimento da pessoa com o ambiente que a rodeia; promoção do relaxamento; diminuição da frequência de comportamentos desafiantes.

As estratégias de estimulação sensorial devem ser aplicadas durante a prestação de cuidados, nomeadamente, nas seguintes rotinas: na higiene e banho, no vestir, nas refeições e no deitar. Podem ser introduzidas também como ocupação dos tempos livres, podendo nestes casos, ser utilizadas técnicas mais complexas.

Pode-se então concluir que, para além de permitir ser aplicada de forma simples e pouco dispendiosa no ato da prestação de cuidados, a estimulação sensorial quando introduzida nas rotinas, tem um impacto positivo sobre o comportamento e humor das pessoas, reduzindo a ansiedade, aumentando as interações entre o idoso e o cuidador e contribuindo para o bem-estar de ambos.



## Exemplos “Higiene e banho”:

<b>Visão</b>	Pedir-lhe que alcance algum objeto (gel de banho/champô, creme).
<b>Audição</b>	Promover um ambiente calmo, evitando a combinação de vários sons (p.ex.: televisão, música e vozes).
<b>Olfacto</b>	Gel de banho/Champô ou creme de corpo com um aroma agradável.
<b>Paladar</b>	Dar a possibilidade de lavar os dentes com pasta dentífrica/elixir de diferentes sabores.
<b>Tacto</b>	Limpar a pessoa com toalhas aquecidas (p.ex.: radiador); Incentivá-la a realizar partes da atividade (p.ex.: lavar os braços, o rosto); Ter a água a uma temperatura agradável; Deixar sentir a textura da esponja de banho; Fazer-lhe uma massagem suave enquanto lhe seca o cabelo.

## Exemplos “Vestir”:

<b>Visão</b>	Dar duas ou três opções de peças de roupa para o idoso escolher; Vestir-lhe uma peça de roupa com a sua cor favorita.
<b>Audição</b>	Dar indicações à pessoa de como vestir uma peça de roupa (p.ex.: camisola).
<b>Olfacto</b>	Difusores de fragrâncias agradáveis no quarto; Colocar o seu perfume favorito.
<b>Paladar</b>	(não é aplicável)
<b>Tacto</b>	Deixar a pessoa sentir a textura da roupa que vai vestir.

## Exemplos “Refeições”:

<b>Visão</b>	Proporcionar pratos apelativos; Incentivá-la a alcançar os alimentos (p.ex.: copo de água, fruta, pão).
<b>Audição</b>	Manter um ambiente calmo e tranquilo durante a refeição.
<b>Olfacto</b>	Sentir o aroma das refeições.
<b>Paladar</b>	Incentivar a pessoa a saborear os alimentos.

## Exemplos “Deitar”:

<b>Visão</b>	Colocar luzes de presença no quarto, no caso de a pessoa se levantar para ir à casa de banho.
<b>Audição</b>	Caso seja possível e a pessoa goste, colocar uma música relaxante.
<b>Olfacto</b>	Difusor com uma fragrância relaxante; Aroma de um chá quente.
<b>Paladar</b>	Oferecer um chá ou leite quente antes de a pessoa adormecer.
<b>Tacto</b>	Fazer uma carícia/beijo no rosto; Ajudar a pessoa a deitar-se.



# Tecnologia de Informação, Comunicação e Eletrónica (TICE) ao serviço da Comunidade Sénior

Nos países desenvolvidos assiste-se atualmente a um processo de envelhecimento da população que se caracteriza não só pela longevidade, mas também pela melhoria nas condições de saúde física e psicológica.

Esta nova realidade implica um prolongamento da vida ativa das pessoas que se deve repercutir num envelhecimento saudável relacionado com a qualidade de vida, sendo que esta deve ser medida através de parâmetros como a saúde, a privacidade, o bem-estar material, a produtividade, o bem-estar emocional, a segurança e relações sociais, entre outras dimensões da questão.

Hoje, com alguma facilidade, encontramos ao dispor da população mais idosa tipos de tecnologias que são desenvolvidos para melhorar as dimensões que compõem esta construção de Qualidade multidimensional da vida.

Cada vez mais, as empresas tecnológicas pretendem envolver os utilizadores finais ainda na fase de projeto de novos produtos, para que possam experimentar, estudar, sugerir metodologias, referências, padrões e protocolos de base para utilização dos produtos. Atualmente, preconiza-se o desenvolvimento de produtos centrados nos utilizadores de forma a se potenciar a sua adoção rápida e benéfica. Beneficiam as empresas, porque têm os seus produtos mais competitivos, e beneficiam as pessoas, porque têm as respostas mais ajustadas às suas necessidades.

Os produtos e dispositivos médicos simples de última geração, designadamente aqueles que se destinam à monitorização remota de sinais vitais – pressão arterial, temperatura, ritmo cardíaco e respiratório, traçado eletrocardiográfico, entre outros – e que transmitam à distância esses sinais vitais, podendo ser operados pelos próprios utentes ou por cuidadores informais, para posterior análise pelo médico, são do interesse de diversos agentes locais. Com efeito, as IPSS, as Juntas de Freguesia e Municípios, no âmbito da responsabilidade social e dos serviços de ação social prestados, podem envolver as populações na utilização de tecnologias de monitorização remota, facultando pontos de teleconsulta, que poderão, especialmente em regiões onde o número de centros de saúde é menor, facilitar o acesso à saúde para os idosos em estado de isolamento. Funcionalidades complementares, como a videochamada, poderão ser também ser utilizadas por elementos das juntas de freguesia para redução da solidão destes idosos, uma vez que existe uma relação direta entre a evolução da saúde e o estado de solidão dos idosos.

Os exemplos que damos nota em seguida, mostram como as Tecnologia de Informação, comunicação e eletrónica (TICE) já hoje contribuem de forma ativa para dar resposta à problemática do envelhecimento e da qualidade de vida. Um exemplo Europeu e um exemplo Regional.



## Sr. Robin

Em Itália, “Nonna Lea” (avó Lea), uma idosa de 94 anos de idade, goza de 24 horas de cuidados e cortesia do “Sr. Robin”, nome pelo qual carinhosamente chama ao seu “live-in android”.

O “live-in android” é uma máquina que basicamente é constituída por um tablet ligado a uma unidade móvel que percorre as várias divisões da casa. Este equipamento liga-se a sensores ao redor da casa, que monitorizam os sinais e atividades vitais da avó Lea e fornecem informação a prestadores de cuidados que a visitam regularmente e que podem ser avisados em caso de emergência, como uma queda ou pressão arterial elevada.

O “Sr. Robin” também fornece outros serviços valiosos para manter a Avó Lea permanentemente ligada à família e à sua equipa médica, possibilitando a todos uma ligação permanente, incluindo a comunicação com imagem e som.

Este tipo de equipamentos pode ser um aliado de todas as pessoas que preferem viver no conforto da sua própria casa e que, apesar de estarem sem companhia permanente, gostam de se sentir protegidas.

O robô deverá ser visto como mais um componente de um vasto sistema de apoio à qualidade de vida no nosso envelhecimento e não como um substituto para métodos ou cuidadores existentes. O que poderemos esperar dele é que esteja disponível durante as 24 horas do dia.

## Peace of Mind

Duas empresas de Águeda, a Talents & Treasures e a Globaltronic, em parceria com a Universidade de Aveiro, estão a desenvolver um projeto que pretende promover a segurança da população mais idosa ou mais vulnerável.

O projeto “Peace of Mind”, que está ainda numa fase embrionária, consiste num sistema de monitorização à distância, simples e eficaz, que funciona com um conjunto de sensores distribuídos estrategicamente numa habitação (por exemplo, em eletrodomésticos, portas ou paredes) e que é capaz de identificar alterações ou anomalias nas rotinas dos seus habitantes. Posteriormente, a informação emitida por este conjunto de sensores será transmitida através de um sistema de luminárias inteligentes para chegar aos familiares ou às autoridades competentes. Caso se confirme a necessidade de intervenção, serão imediatamente desencadeadas as medidas de ação convenientes para resolver o problema.

Este projeto tem também como objetivo o aproveitamento de todos os recursos existentes, nomeadamente utilizando as luminárias que estão colocadas nas ruas das cidades, diminuindo assim os custos de manutenção e operação (a comunicação de dados não terá custos). Adicionalmente, trata-se de uma tecnologia não intrusiva e que não altera os equipamentos existentes ou o dia-a-dia das pessoas. Pretende-se trabalhar na prevenção de forma a que todos, a pessoa, os seus familiares e amigos, possam sentir mais segurança e tranquilidade.





# Baile de Carnaval

## Amor com Magia Sénior

Pelo oitavo ano consecutivo, e enquadrado no âmbito da atividade do Pelouro da Maior Idade do Município de Ílhavo, teve lugar no dia 4 de fevereiro, entre as 14h30m e as 16h30m, mais uma edição do Baile de Carnaval, subordinado ao tema “Amor Com Magia Sénior”, no Salão Paroquial do Centro Social e Paroquial D. Manuel Trindade Salgueiro, iniciativa para a qual foram convidados todos os parceiros do Fórum Municipal da Maior Idade.

Foram à volta de uma centena e meia de seniores que aceitaram este repto, dando vida a uma tarde de grande animação e movimento em que a música e a dança não faltaram e, à hora do lanche, também não faltou o tradicional pão e o foliar de Vale de Ílhavo.

Esta ação é já parte integrante das várias iniciativas preparadas pela Câmara Municipal de Ílhavo.



## Sessão de Cinema para os Parceiros do Fórum Municipal da Maior Idade

Numa altura do ano em que o cheiro a Natal já andava no ar, presenteámos os seniores do nosso município com um ambiente festivo, de encontros e reencontros, com muita animação, alegria e boa disposição.

Assim, no passado dia 9 de Dezembro, foi organizada uma sessão de cinema no Centro Cultural de Ílhavo, dirigida a todos os parceiros do Fórum Municipal da Maior Idade

A sessão decorreu durante a tarde, contando com um universo de cerca de 150 pessoas, que se juntaram para assistir à nova e recente produção do “Pátio das Cantigas”: uma das mais célebres e amadas comédias populares do cinema português, que tem lugar num típico bairro lisboeta, por ocasião das festas dos Santos Populares, através de um jogo de equívocos e duplos sentidos, numa comédia memorável.

No final, surpreendemos ainda os três grupos dos Espaços Maior Idade, nomeadamente, de Ílhavo, Gafanha da Nazaré e Gafanha da Encarnação com a árvore de Natal da Câmara Municipal de Ílhavo que, pela primeira vez, foi adornada com materiais elaborados pelas mãos experientes desses mesmos elementos.

Esta foi mais uma iniciativa da Câmara Municipal de Ílhavo para os seus seniores, num gesto de agradecimento para com todos aqueles que têm vindo a prestar o seu contributo ao longo do tempo, de uma ou de outra forma, e numa época em que se preza e valoriza o amor, a solidariedade, a entajuda, a confraternização, a família e a amizade.

Uma tarde diferente, alegre e bastante elogiada por todos quantos tiveram a oportunidade de nela participar.





## III Aniversário Fórum Municipal da Maior Idade



Teve lugar no dia 7 de janeiro o terceiro aniversário do Fórum Municipal da Maior Idade, pelo que a Câmara Municipal de Ílhavo convidou toda a população para participar no evento simbólico que foi assinalado nas instalações do próprio Fórum Municipal da Maior Idade, entre as 14h30m e as 16h30m.

Este equipamento municipal tem-se afirmado como um espaço de encontro, convívio, aprendizagem e partilha, assumindo a centralidade da política desenvolvida no âmbito do Pelouro da Maior Idade do Município de Ílhavo.

Partindo do verdadeiro sentido da palavra "Aniversário", organizou-se uma tarde diferente cheia de alegria, recordações e partilha entre todos os utilizadores do Fórum, tendo como base a oferta de presentes simbólicos, através da criação de um conjunto de cartões, escritos por cada um, que posteriormente foram afixados num grande placard, que passou a fazer parte da história do Fórum.

No final, e para dar início à comemoração do aniversário com a tradicional música de "Parabéns", foi projetado um pequeno filme, dirigido ao Fórum, que englobou momentos de prazer e recordação, de todos aqueles que utilizam e dão vida ao espaço.

Ao longo da sua existência tem vindo a ser dinamizado um trabalho de parceria na realização de diversas atividades pelas várias Instituições envolvidas, nomeadamente a Câmara Municipal de Ílhavo, a Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, a Obra da Providência, o Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, a Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, a Associação de Pais e Amigos das Crianças da Gafanha da Encarnação, a Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo, o CASCI, o Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo (Lar de S. José) e a Associação Aquém Renasce.



**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)

**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, CASCI, o Património dos Pobres e Aquém Renasce.





## A ARTE DOS MAIS VELHOS

Já se encontra em plena fase de implementação, preparação e ensaios, a segunda Edição do Projeto “Idolíadas – A Arte dos Mais Velhos” do Município de Ílhavo.

Assim, e no âmbito da prossecução do estágio de um aluno de Gerontologia Social da Escola Superior de Educação de Coimbra, foi atingida a velocidade cruzeiro no que se reporta à realização dos ensaios com os clientes seniores em resposta social de Centro de Dia e Estrutura Residencial das quatro Instituições de Solidariedade Social: Centro Comunitário da Gafanha do Carmo, Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo (CASCI) e Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo (Lar de S. José).

Ao longo dos meses, o projeto tem vindo a reunir os idosos, as instituições e a comunidade envolvente, desenvolvendo trabalhos específicos nas áreas do teatro, música, dança, arte plástica e na criação de um vídeo promocional de cada instituição participante.

Nas sessões, que decorrem de segunda a quinta-feira, são dinamizadas atividades baseadas em técnicas diversas tais como estimulação (cognitiva, multisensorial e ocupacional) e de reminiscência e terapia pelas artes (arteterapia, musicoterapia, dançaterapia e dramaterapia).

Importa agradecer às direções e aos animadores das diversas instituições participantes que, desde o primeiro momento, colaboraram ativamente para dar vida a este projeto.

“Idolíadas – A Arte dos Mais Velhos” revela-se um projeto de extrema importância para todos os participantes, na medida em que promove o envelhecimento ativo através da arte, bem como as relações interinstitucionais e intergeracionais.

A apresentação do projeto está agendada para a tarde do dia 16 de Abril, no Centro Cultural da Gafanha da Nazaré.





**Professora Maria Beatriz Rêgo, gostaria antes de mais de saber a sua naturalidade e idade.**

Ora bem, sou natural de Moçambique e minha idade são 77 anos, nasci em 26 de maio de 1938.

**Conte-nos como é que foi a sua infância e juventude.**

A minha infância foi muito feliz. Tanto a infância como a juventude foram muito felizes...

**O que é que a mais marcou na sua infância em África?**

A minha infância foi marcada por uma doença que tive, que foi a Febre Tifoide, que me fez atrasar um ano na escola e isso foi o que mais me marcou porque as colegas todas passaram de ano na escola e eu fiquei retida.

**E nessa altura tinha quantos anos?**

Tinha nove anos, andava na 4ª classe em Lourenço Marques (agora Maputo). O que mais me marcou na minha juventude foi a minha separação dos meus pais, na altura em que eu vim estudar para cá, para o Magistério de Viseu.

**Quando é que descobriu o seu gosto pela docência? Partiu do interesse especial em estar com as crianças ou de ensinar os outros?**

Foi logo desde a infância, desde mais pequenina. Lembro-me de querer ser sempre professora e as minhas brincadeiras eram sempre como professora.



**E era professora de quem nas suas brincadeiras?**

Muitas vezes dos bonecos, outras vezes das crianças que brincavam comigo.

**Por que locais é que passou na sua carreira docente?**

Depois de concluir o curso em Portugal regresssei a Moçambique e durante 3 anos ensinei em regiões fora de Lourenço Marques, depois vim mesmo para a capital, onde estive cerca de 12 anos, só depois vim para Portugal.

**Veio para cá em que ano?**

Em 1976... iniciei as aulas na Costa Nova, mais tarde fui para os Moitinhos. Estive 3 anos na Costa Nova, onde me efetivei e depois vim para os Moitinhos.

**E esteve nos Moitinhos sempre?**

Sim, sempre, até ao fim da minha carreira docente, em 1994.

**Quantas crianças terá ensinado na sua vida? Imagina?**

Ui... muitas! Comecei com 42 e acabei com 8 crianças (risos). Mas muitas... No total devem ter sido, em 35 anos que exerci... 750!? Mais, 1000 talvez.

*À conversa com...*



## Professora Maria Beatriz Rêgo

Num dos compassos da vida dedicou-se com amor à profissão que abraçou, pois desde cedo queria ter um espaço na vida e ser Professora... papel que assume de forma inteira, mesmo agora, como aposentada.

Apresentamos a Professora Maria Beatriz Rêgo.





**“Mais, 1000 crianças que ensinei, talvez.”**



**“... lembro-me de querer ser sempre professora e as minhas brincadeiras eram sempre como professora.”**

**O que mais marcou a sua carreira docente em Moçambique?**

O que mais marcou foi a diferença cultural entre os alunos nativos e os restantes, porque havia sempre aquela dificuldade na língua, mas não foi nada que não se pudesse vencer.

**Além da carreira docente esteve ligada a outros projetos como o lançamento do Ensino Pré-Escolar e o lugar de Delegada Escolar. Quer-nos falar um bocadinho sobre isso?**

Em primeiro lugar e em Moçambique estive dois anos no lançamento do Ensino Pré-Primário integrada numa equipa com os inspetores e outras colegas. Depois demos dois anos de aulas ao Pré-Primário. Isto antes de 1976, muito antes.

**E o lugar de Delegada Escolar?**

Isso foi mais tarde, lugar que ocupei durante o Governo de transição e já depois da Independência de Moçambique. Exerci mais concretamente na Matola.

**E o que é que fazia como Delegada Escolar?**

Orientava os professores, aqueles que tinham necessidades na área do ensino. Formava as turmas, orientava os professores naquilo que fosse preciso...

**Quando iniciou a sua carreira no Município de Ílhavo, nomeadamente na Costa Nova, quais foram as diferenças que encontrou entre as escolas que ministrou? Entre a Costa Nova e os Moitinhos?**

Na Costa Nova os alunos eram mais rebeldes, embora depois de nos conhecermos, eu a eles e eles a mim, tornavam-se crianças dóceis, meigas, mas no princípio o primeiro embate era de rebeldia. Nos Moitinhos as crianças já conheciam o sistema e vinham de um meio mais pequeno, eram crianças mais adaptadas à escola.

**Qual é que lhe parece ser a grande diferença entre o Ensino da altura e o Ensino atual?**

Acho que o ensino daquela altura era mais apropriado. O ensino atual é muito vago, as crianças têm muitas solicitações e não chegam a concentrar-se naquilo que é o mais necessário, enquanto que antigamente havia menos solicitações e logo mais concentração na matéria em si que se ensinava.

**Sempre teve uma relação hiperativa com o mundo do Ensino enquanto docente. Como Coordenadora da Concelhia de Ílhavo, entre outras, quer-nos falar um bocadinho dessas experiências?**

Em Ílhavo tive a experiência como Coordenadora da Concelhia de Ílhavo, que iniciei em 1986 e que desempenhei durante 6 anos. Na altura a área ministerial formou várias equipas pelos concelhos e fiz parte de uma dessas, sendo que havia uma Diretora Distrital em Aveiro, que depois nos dava orientações para transmitirmos aos professores de Ílhavo do 1º Ciclo do Ensino Básico.

**Também manteve esta relação com o mundo do Ensino enquanto aposentada, como Presidente da Secção de Ílhavo da Associação Nacional de Professores ou intervindo também no Lugar dos Afetos. O que representam para si estas atividades?**

A Associação Nacional de Professores é uma associação com sede em Braga e que dá apoio aos professores. De uma maneira geral, procura resolver situações difíceis dos professores e criar novos ambientes. No lugar dos Afetos, intervimos como ajudante da Presidente do Lugar dos Afetos que é a Dra. Graça Gonçalves.

**Como foi a sua transição para esta nova fase da sua vida, a aposentação?**

A minha aposentação no princípio foi muito boa, tinha cá a minha mãe e a minha intenção era reformar-me para fazer companhia à minha mãe, mas infelizmente foi de muito pouca duração. Depois da partida da minha mãe, fiquei eu e a minha irmã, que está comigo e foi uma fase da vida com uma adaptação difícil. Foi e é, continua a ser uma adaptação difícil, porque há coisas que a minha mãe fazia e que nós não fazíamos na altura, pois dispensava-nos desses trabalhos. Agora temos que os fazer e estou sempre a lembrar-me “Como é que a mãe fazia?”.

**Então, não custou tanto a transição na altura, mas sim mais tarde.**

Sim, na altura adaptámo-nos. Agora estou a viver praticamente essa transição. Vai fazer 15 anos agora e só recentemente, há dois anos, é que estou a sentir mais o isolamento.

**Algum conselho para ajudar os outros que vão passar por essa transição?**

Sim, que não se deixem abater pela mágoa dessa transição e que procurem reagir tanto quanto possível.

**O que mais a ocupa nos dias de hoje?**

Nos dias de hoje o que mais me ocupa é a Associação Nacional de Professores, o trabalho que tenho que fazer, embora agora esteja um bocado parado, por

**“O ensino atual é muito vago, as crianças têm muitas solicitações e não chegam a concentrar-se naquilo que é o mais necessário ...”**

causa das mudanças de espaço, que têm estacionado um bocado as coisas.

**Onde é que funciona?**

A Associação Nacional de Professores encontrava-se na antiga Delegação Escolar, onde é a Escola Básica n.º 1 de Ílhavo, na Escola de Referência para a Educação Bilingue – Unidade de Surdos, mas estivemos primeiro na que é agora a Casa de Música. Enquanto estivemos aí tínhamos tudo em ordem e corria tudo bem. Depois passámos para a antiga Delegação Escolar, onde estivemos algum tempo. Mas tivemos algumas inundações e estragaram-se livros principalmente, da secção da Biblioteca, que eu tinha criado. Mais recentemente tivemos outra inundação, mas vamos passar novamente para as salas da frente que nos foram concedidas pela Câmara Municipal no ano passado. Presentemente sou associada da Associação, mas sem ser com aquele caráter de obrigatoriedade, é mais com a intenção de colaborar e depois no futuro regressar novamente ao lugar de Presidente, porque eu na altura das eleições estive doente e não pude tomar posse, mas continuei, uma vez que não veio ninguém para aqui, continuei eu...

**O que é para si o mais importante na vida e o menos importante?**

O mais importante na vida é ter saúde e o menos importante é não ter saúde. Também é importante que haja compreensão entre as pessoas, amizade, mas a saúde em primeiro lugar.

**O que gostaria de transmitir às gerações vindouras?**

Que fossem trabalhadoras, obedientes e principalmente económicas, que poupassem, que olhassem para o futuro dos outros, aquilo que eles recebem agora que conservem para depois poder dar aos outros.



# Integração da CMI no consórcio Ageing@Coimbra

Dando continuidade aos projetos e às iniciativas desenvolvidas pela Câmara Municipal de Ílhavo no âmbito do Pelouro da Maior Idade, tendo como principal objetivo manter os seniores do Município mais ativos, o Executivo Municipal deliberou aprovar a integração da Câmara Municipal de Ílhavo no consórcio Ageing@Coimbra.

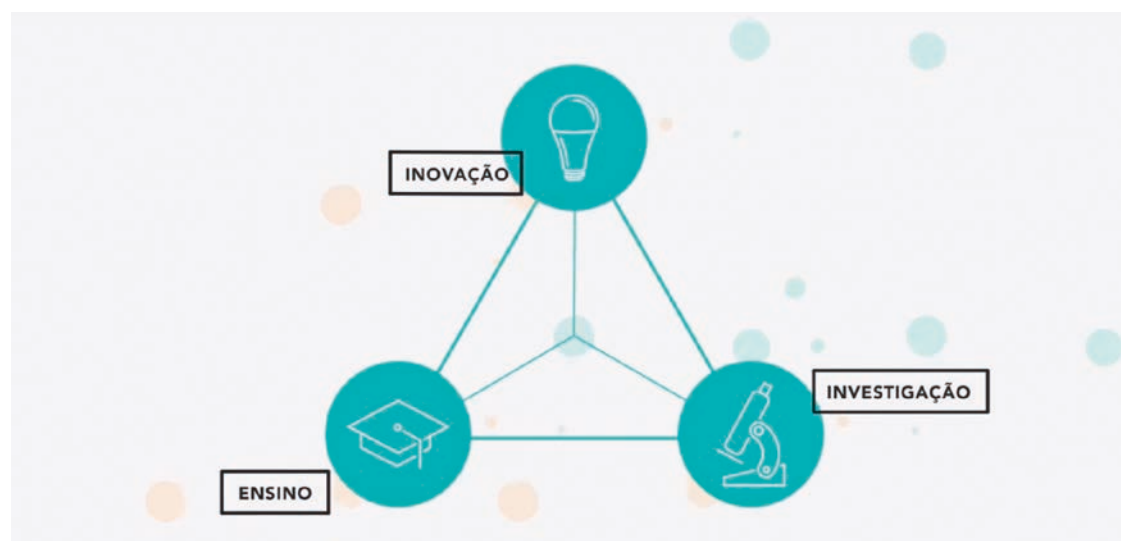
O Ageing@Coimbra é um consórcio que visa a valorização do papel do idoso na sociedade e a aplicação de boas práticas em prol do seu bem-estar geral e de um envelhecimento ativo e saudável. Tem como principal objetivo a melhoria de vida dos cidadãos idosos na Região Centro de Portugal, através de melhores serviços sociais e cuidados de saúde, assim como da criação de novos produtos e serviços inovadores e o desenvolvimento de novos meios de diagnóstico e terapêuticas.

A atividade, a competência e a inovação do Ageing@Coimbra foram assim reconhecidas pela União Europeia (UE) com a classificação da região de Coimbra como Região Europeia de Referência para o Envelhecimento Ativo e Saudável, um estatuto único no território português, sendo que na União Europeia existem 32 no total.

No que diz respeito ao Município de Ílhavo, são diversos os projetos desenvolvidos no âmbito de um envelhecimento ativo e saudável, destacando-se o Programa de Atividade Física Movimento Maior, que na época 2014/2015 contou com 305 participantes distribuídos pelas modalidades de boccia, danças de salão, exercícios de manutenção, hidroginástica, iniciação à natação e técnicas de relaxamento; o Projeto Teatralidades, que incide na área do Teatro na Maior Idade e que culminou com a criação e apresentação de uma peça de teatro intitulada “Memórias (Não) Inventadas”, envolvendo 22 seniores; os Espaços Maior Idade, com o principal objetivo de ajudar os seniores a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais após os 65 anos; a Semana da Maior Idade, especialmente dirigida à população sénior, como forma de a manter mais ativa e mobilizada para a vida comunitária (visitas culturais, espetáculos de teatro, saraus, etc.) e o Fórum Municipal da Maior Idade que constitui um espaço multifuncional e assume a centralidade da intervenção relativa à população sénior no Município de Ílhavo.

A integração da Câmara Municipal de Ílhavo no consórcio Ageing@Coimbra apresentar-se, assim, como uma mais valia para o Município de Ílhavo na medida em que irá impulsionar a realização de projetos e programas de boas práticas inovadoras em cuidados de saúde e apoio social, investigação científica e aplicações tecnológicas, visando o bem estar geral e valorizando o papel do idoso na sociedade.

## Qualidade de Vida dos Idosos



## A importância de combater o sedentarismo cognitivo

O sedentarismo ou falta de actividade pode ser de vários tipos. No entanto, existem três formas especialmente importantes para a nossa saúde e qualidade de vida. O sedentarismo físico quando mobilizamos muito pouco o nosso corpo e articulações ao longo dos dias, o social, quando estabelecemos poucas relações sociais com outras pessoas, familiares ou não, e finalmente, o sedentarismo cognitivo quando utilizamos o nosso cérebro em poucas actividades cognitivas ou pouco variadas e monótonas.

O sedentarismo cognitivo é na verdade um enorme problema de saúde pública. Sabemos por exemplo, que 1 em cada 5 pessoas, ao longo da sua vida vão apresentar algum tipo de degeneração do seu cérebro e desenvolver demência por perda progressiva de capacidades cognitivas (e.g. memória, linguagem, atenção, raciocínio, orientação, cálculo). Sabemos também que, na sociedade actual, cerca de metade das pessoas entre os 40 e 60 anos apresentam algum tipo de sedentarismo físico ou cognitivo. Estes dois factores, habitualmente combinados, explicam quase 30% dos novos casos de demência que ocorrem depois dos 60 anos de idade (Barnes D et al, Lancet Neurology, 2011). O seu efeito acumulado ao longo de décadas de vida é na verdade devastador para o funcionamento do cérebro e para a saúde cognitiva de cada indivíduo.

No entanto, metade dos novos casos de demência são também evitáveis, não através de qualquer medicamento milagroso, mas pela manutenção de comportamentos de vida saudáveis como o exercício físico regular, o controlo dos factores de risco vasculares, o envolvimento social e a actividade cognitiva intensa, como a aprendizagem de novas tarefas mentais, novas línguas, novas competências, sem limite de idade.

Desde 2005, que nos dedicamos ao diagnóstico e tratamento das doenças neurológicas que afectam a memória e outras funções cognitivas cerebrais. Através de uma vasta equipa que inclui outros médicos neurologistas, psiquiatras, fisiatras, neuropsicólogos, gerontólogos, fisioterapeutas, engenheiros informáticos, e mais de 50 centros académicos e clínicos em Portugal e no Brasil temos desenvolvido vários projectos de investigação na área das Neurociências. Desenvolvemos novas estratégias de estimulação do cérebro e vigilância do seu funcionamento ao longo dos anos, o que tem permitido ajudar um número crescente de doentes e familiares. Este trabalho (COGWEB® network) foi recentemente distinguido com o Prémio Europeu Health Collaboration Award 2015, atribuído ao projecto inovador que mais contribui para a sustentabilidade dos sistemas de saúde no espaço europeu.



Os resultados práticos de todo este processo de investigação e desenvolvimento podem hoje ser usufruídos no dia-a-dia por qualquer doente ou cidadão. Em qualquer local do país é possível contactar com o sistema COGWEB®, quer através do sistema de treino cognitivo online, quer através dos cadernos de estimulação cognitiva dedicados às pessoas pouco habituadas ao uso do computador ou internet. Mais recentemente, poderão também ouvir falar do sistema Brain on Track® uma solução inovadora dedicada ao acompanhamento e vigilância cognitiva de grandes populações.

Para os mais curiosos, podem sempre procurar informação adicional sobre estes projectos e acompanhar novos desenvolvimentos e acções públicas em [www.cogweb.pt](http://www.cogweb.pt) ou [www.facebook.com/cogweb](http://www.facebook.com/cogweb), ou [www.brainontrack.pt](http://www.brainontrack.pt)

E não se esqueça!

É importante começar já hoje a cuidar do seu cérebro e do seu estado de saúde cognitiva. A qualidade de vida dos cidadãos e a sua participação na sociedade depende disso.

**Vítor Tedim Cruz**

MD PhD Neurologista  
 Unidade de Investigação Epidemiológica (EPIUnit),  
 Instituto de Saúde Pública (ISPUP),  
 Universidade do Porto  
 Serviço de Neurologia, CHEDV, Santa Maria da Feira  
<http://ispup.up.pt/people/8063/about/>  
[www.facebook.com/cogweb](http://www.facebook.com/cogweb)  
[www.cogweb.pt](http://www.cogweb.pt)  
[www.brainontrack.pt](http://www.brainontrack.pt)



JUNTE-SE À NOSSA REDE



## Fórum Municipal da Maior Idade recebe o projeto

# “Caminhar para o Equilíbrio”

Teve início no passado dia 8 de janeiro o programa de formação “Caminhar para o Equilíbrio”, promovido pela Unidade de Cuidados na Comunidade Laços de Mar e Ria, subordinada à temática da Diabetes.

A Diabetes é uma doença crónica que afeta cerca de 382 milhões de pessoas em todo o mundo. Em Portugal, há cerca de 1 milhão de pessoas com a doença.

Atendendo à importância desta matéria, a Unidade de Cuidados na Comunidade Laços de Mar e Ria, encontra-se a implementar uma formação composta por seis sessões, que ocorrerão uma vez por semana, às sextas feiras, pelas 14 horas, no Fórum Municipal da Maior Idade.

Na primeira sessão, ocorrida no dia 8 de janeiro, os participantes foram alvo de avaliação no que diz respeito ao peso, perímetro abdominal e tensão arterial, que voltarão a ser alvo de avaliação na última sessão da formação.

Em termos teóricos a sessão foi reservada para as seguintes temáticas: O que é a Diabetes?; Quais os sintomas da Diabetes?; Os Diferentes Tipos de Diabetes; Complicações Agudas da Diabetes; Complicações Tardias da Diabetes, entre muitas outras matérias.

Nas próximas sessões serão abordadas outras temáticas, tais como, a alimentação, a importância do exercício físico no tratamento da Diabetes entre muitas outras.





### Onde e quando nasceu?

Nasci a 19 de dezembro de 1934, na Rua Nova, aqui em Ílhavo, por trás do local onde é atualmente o Hotel de Ílhavo, um pouco mais para o lado da Malhada.



### Como era a sua família?

A minha mãe teve cinco filhos mas apenas eu sobrevivi. Dois morreram pequeninos, em bebés, um irmão morreu com dezoito anos, em 1946, num afundamento num dóri. Depois morreu a minha irmã, com 28 anos, tinha eu 19 anos e estava na escola náutica. A minha infância foi passada aqui por Ílhavo.

### Mas de um universo de cinco crianças apenas um ter sobrevivido deve ter sido muito marcante pela negativa para a família...

É provável que sim. O que mais marcou a minha mãe foi a morte do meu irmão pelo facto de ter sido inesperada e atendendo a que ele era o filho querido dela, porque era muito meigo. Eu era um bocado atravessado, garoto espevitado demais para o gosto dela! De uma família de cinco irmãos fiquei eu sozinho... Ainda assim, a minha infância foi muito linda. Foi muitíssimo linda!

### Teve oportunidade de brincar?

Ainda tive. Não é como as crianças de hoje em dia, a quem roubam a infância. Hoje as crianças são privadas da infância e muito cedo deixam de sentir o batimento cardíaco das mães. A vida moderna hoje conduz a essas situações lamentáveis uma vez que a vida se complicou tanto que as senhoras atualmente têm de trabalhar para ajudar os maridos e têm de deixar as crianças nas instituições, nas babysiters e nem sempre as crianças são bem tratadas... As crianças hoje são afastadas muito cedo desses laços primordiais e fundamentais para a sua vida.

### Quais eram as brincadeiras da altura?

Vínhamos da escola primária e íamos para os esteiros da Malhada, nadávamos... Depois, quando chegou a idade de entrar no mercado de trabalho, comecei a trabalhar: tinha dez anos.

### Naquela altura era usual as crianças de tenra idade começarem a trabalhar. Qual foi a sua primeira atividade?

O primeiro emprego que tive foi numa barbearia cuja casa ainda hoje existe. Era em frente à Lidinha dos panos. Eu comecei como aprendiz do barbeiro, com 10 anos. Estive aí sete ou oito meses e, depois, mudei para uma serralharia do Sr. Larico, perto do

cemitério. Posteriormente, mudei-me para a construção civil para ganhar mais dinheiro. Ganhava seis escudos por dia.

O meu pai era pescador e a minha mãe era vendedora de fruta e tratava de documentos da gente da Gafanha na Câmara e nas Finanças. Com 15 anos, em 1950 concorri à Escola Profissional de Pesca, em Lisboa, que era onde os filhos dos pescadores entravam para depois irem para o mar, para a pesca do bacalhau, na qualidade de pescadores de dóri. Nessa escola tive a felicidade de encontrar um professor que me fez uns testes e entendeu que eu merecia melhor sorte e me disse para fazer uma viagem e que quando voltasse iria estudar. Foi convivendo com essa família que eu comecei a minha vida académica. Comecei a estudar com 17 anos. Em Lisboa morava com a família do Varela Cid.

### Essa inclinação que teve para ir para a escola de pesca era uma vocação sua ou foi uma imposição?

Era quase uma imposição, porque a gente de Ílhavo vivia do mar, eram marinheiros. As classes mandantes eram quase todas aqui de Ílhavo: o Capitão, o Imediato, o Cozinheiro eram quase todos aqui de Ílhavo. Quando chegava a hora de irmos trabalhar a saída que tínhamos era o mar. Que já nessa altura não era fácil arranjar lugar: era maior a procura do que a oferta. Nós não tínhamos frota que pudesse dar acolhimento a tantos Capitães. Por isso é que alguns andavam de Imediato à espera de uma oportunidade de ascenderem na carreira.

### Como foram os primeiros anos de mar?

Eu fiz uma viagem à pesca do bacalhau com 16 anos, na qualidade de Moço. Na Escola Técnica, de que já falei, encontrei esse professor que me deu a mão. Fui morar com a família dele. Quando cheguei de viagem ele tomou conta de mim e comecei a minha vida académica. Fiz até ao 7.º ano e, posteriormente, na Escola Náutica andei durante dois anos.

### Era um bom aluno?

Tinha de ser. Eu estudava por conta própria. Tinha dois professores: um para a parte das Letras e outro para Ciências. Levava umas enxurradas de pancada. Eu tinha as aulas alternadamente: um dia tinha um professor de Letras na Almirante Reis, perto do Instituto Superior Técnico e, no outro dia, junto à Escola Politécnica, no Príncipe Real que nos dava Química e Matemática. As outras disciplinas estudávamos nós, era trabalho nosso.

### Depois de concluída a formação académica voltou ao mar já com uma posição de destaque, certo?

Aí volto ao mar com categoria de Piloto, Praticante de Piloto mais concretamente. Não havia lugares para dar acolhimento aos recém formados, então o Governo criou um novo posto e cada navio começou a levar, por lei, um Praticante de Piloto. Eu fui para Praticante de Piloto do Santa Mafalda.

### Entretanto, foi ascendendo até tomar o posto de Capitão?

Sim, na Empresa de Pesca de Aveiro, em 1957 estava embarcado.

### É uma realidade completamente diferente entre a primeira viagem, em que assumiu uma posição subalterna, e as que fez quando já tinha formação académica?

Na primeira eu era um capacho, era um Moço. Quando iniciei de Oficial ocupei o posto mais baixo dentro da oficialidade, ainda tinha muito que ascender na escadaria. Mas havia uma coisa que me penalizava muito que era não ver os meus filhos a crescer. Em que fase da vida profissional constituiu família?

Em 1958 já eu era piloto. Casei em 28 de dezembro de 1958.

### Quantos filhos tem?

Tenho dois. Veio um filho e uma filha logo a seguir e não os ver crescer era muito penalizador do ponto de

vista emocional. Eu deixei a minha mulher grávida e quando regresssei de viagem já tinha um pimpolho de cinco meses a espernear na cama. Parecia uma bonequinha. Eu tentei de tudo para me libertar dessa situação. E então meti-me numa grande alhada: resolvi ir estudar medicina para a América do Norte, porque me diziam que eu lá conseguia e que havia

muitas facilidades. Tudo mentira. As pessoas não sabem o que é a vida do emigrante! Eu trabalhei muito e tive de fazer os trabalhos mais aberrantes que se possa imaginar. Os turnos alternavam entre a noite e o dia e eu não conseguia conciliar os estudos e tive de me vir embora com a vida toda escaqueirada. Só lá estive 18 meses. A mim, pareceram-me 180 anos! Eu levei a família toda e gastei lá todo o dinheiro que tinha. Em

1964 fui para o Canadá e voltei em Outubro de 1965.

### E, então, regressou ao mar?

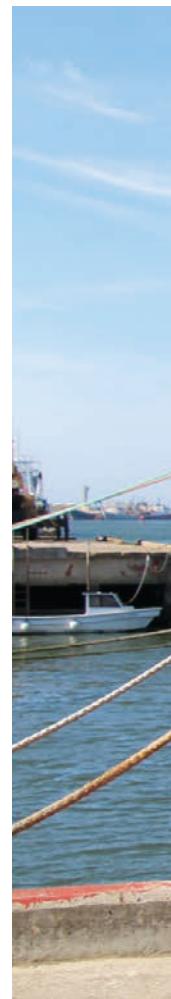
Voltei para a Empresa de Pesca de Aveiro. O Senhor Egas Salgueiro é uma grande referência. Em 1970, deram-me o comando de um navio, o Santa Joana onde tive muito sucesso. Tive viagens muito felizes. Fiz duas viagens com tal sucesso no barco mais velho que havia na frota portuguesa que fui convidado para o barco mais moderno que havia em Portugal. E mudei para o navio Coimbra em 1973 onde tive um sucesso pleno. Tinha uma vida feliz.

### Quando chegava de viagem era um estranho para os seus filhos?

A minha esposa era uma riquíssima educadora e não deixava de falar em mim aos nossos filhos, bem como do que eu tinha feito para me livrar daquela vida. Da minha luta para tentar viver com eles. Os meus filhos cresceram naquele ambiente muito equilibrado e de boa educação.



**“O trabalho para mim continua a ser uma espécie de alucinogénio que me domina completamente.”**





À conversa com...



# Capitão Valdemar Aveiro

Se lhe olharmos no mais profundo dos olhos quase que respiramos as aventuras vividas no mar. O seu porte faz-nos lembrar um promontório elevado na beira mar carregado de memórias e succulentas histórias.

O cabelo branco parece a espuma branca das ondas que na praia ternamente se vão enroscar.

Uma conversa com um velho lobo-do-mar: Capitão Valdemar Aveiro.

## Era dura a partida?

Muito! A partida era tão dura quanto feliz era a chegada. Havia pessoas que tinham imagens da Nossa Senhora de Fátima e eu tinha a fotografia da minha mulher e dos meus filhos. Esses eram os grandes suportes da minha vida. Tinha os meus filhos em dois posters gigantes e a fotografia da minha mulher na mesa-de-cabeceira. Estava sempre acompanhado por aqueles anjos da guarda.

## Com que idade se aposentou?

Eu abandonei o mar muito cedo, por doença grave, não foi por estar saturado do mar. O trabalho para mim continua a ser uma espécie de alucinogénio que me domina completamente. Sou uma espécie de dependente de uma droga chamada trabalho. Ainda hoje gosto muito de trabalhar! Eu andava sempre com o acelerador a fundo e rebentei: tive uma depressão tão forte, tão perigosa, que perdi o controlo dos movimentos. Para atravessar a estrada dava passinhos curtos agarrado ao braço da minha esposa. Perdi, inclusivamente, a capacidade de falar. Só chorava. Tinha 53 anos.

## A escrita para si é um mecanismo de catarse?

Eu escrevo porque acho que a vida que tive foi tão cheia, tão interessante e completa que seria criminoso não deixar um legado em relação à gente de Ílhavo. Eu falo da gente de Ílhavo. Falo da pesca do bacalhau.

## Como é que se ocupa agora?

Sou administrador da Empresa de Pesca de São Jacinto.

## E continua a viver com muita intensidade a atividade ligada à pesca, ainda que do outro lado e não na prática do mar?

Eu nunca me vendi. Dou o meu melhor e não comecei a olhar de modo diferente para os que trabalhavam comigo. Tem de haver uma ligação profunda entre os mandados e os que mandam. Empresa onde não haja relacionamento amistoso entre patronato e trabalhadores não funciona. Eu não mudei de campo. Como sempre fui muito sério, não me vendo a nin-guém: não me vendo nem ao meu patrão, nem aos tripulantes.

**“... se há prémios também tem de haver castigos, se há cansaço há repouso...”**

## A sua base é a família?

Eu sempre tive a preocupação de transformar a minha tripulação numa família. É preciso haver tolerância nas pequenas coisas, se há prémios também tem de haver castigos, se há cansaço há repouso... Fazer da minha tripulação uma família e uma boa equipa. Eu nunca fui estúpido. Quem acha que aquilo que fez é mérito próprio uma falácia.

## Que conselhos dá aos jovens?

A vida está muito diferente. Estamos a viver num ambiente de apocalipse social, de apocalipse de valores. Eu sinto isso. Hoje vale tudo, é o desrespeito por toda a gente. Tanta violência para arranjar mais e mais dinheiro e para quê, se ele fica cá?

## Mas, então, e um conselho para os jovens?

Não é o meu conselho que vai fazer nada às camadas jovens. Os sistemas educacionais é que deviam mudar mas quem está à frente disso não faz nada. Nós somos em termos comportamentais, o reflexo do que nos alimentamos. Se você for criado num ambiente de austeridade, de revolta e de violência, vai reproduzir esse comportamento. Sabe que a carne das galinhas de Peniche sabia a peixe? Isto é uma metáfora da vida real das pessoas. Nós somos aquilo que comemos. Somos a educação que temos. Os jovens vivem num ambiente muito promíscuo, muito podre, muito corrupto. Os jovens acabam por ser vítimas do ambiente em que estão inseridos. Nós devemos analisar o valor das pessoas não por aquilo que elas dizem, mas sim por aquilo que elas fazem, pela coerência entre o que dizem e o que fazem.



# “TeatralIDADES”

## Teatro na Maior Idade

Pelo segundo ano consecutivo, o Município de Ílhavo volta a realizar uma franca aposta no teatro, em que os atores seniores irão subir ao palco, no próximo mês de maio, no âmbito do Festival de Teatro, depois de cinco meses de intensos ensaios.

O projeto da Câmara Municipal de Ílhavo ao qual foi dado o nome de tetralIDADES - Teatro na Maior Idade, dirigido a cidadãos com 60 ou mais anos de idade, no âmbito do Pelouro da Maior Idade, propõe a manutenção de uma atitude positiva e de uma mente interessada, incentivando à participação e organização dos seniores em atividades culturais e de cidadania.

Serão à volta de quinze os atores que subirão ao palco do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, na primeira apresentação pública da peça, no próximo mês de maio.



APRESENTAÇÃO  
NOVA PEÇA  
**22 maio**  
17h00  
Centro Cultural  
da Gafanha da Nazaré

### Primeira atuação fora do Município de Ílhavo

No passado dia 19 de março ocorreu uma apresentação da peça em Oiã, onde o grupo subiu ao palco no Auditório da Junta de Freguesia. Para 27 de maio está já agendada nova atuação, no Quartel das Artes, em Oliveira do Bairro.





## Prevenção e estimulação cognitiva em Gerontologia

O crescente envelhecimento da população a nível mundial tem despertado um grande interesse na área Gerontológica, resultante do avanço da medicina e do desenvolvimento económico sobre as doenças e lesões que, um dia, limitaram a expectativa de vida humana durante muitos anos.

Assim sendo, é de grande importância manter o indivíduo no seu meio social, com a melhor integração possível, preservando a sua independência funcional e a sua autoestima, permitindo-lhe dentro das suas capacidades ter um papel ativo na sociedade.

É neste sentido que a estimulação cognitiva se constitui, então, como uma das intervenções mais importantes na recuperação das faculdades mentais em idosos, implicando a exposição a atividades que envolvam algum grau de processamento cognitivo e que ajudem a manter as funções cognitivas estáveis, podendo ser realizadas em contexto individual ou em grupo. São os chamados Programas de Estimulação Cognitiva, fundamentais na prevenção do declínio das capacidades cognitivas das pessoas idosas, devendo ser implementados, principalmente, em contextos institucionais, garantindo um aumento da autoestima e consequentemente da qualidade de vida.

É função do Gerontólogo, contrariar esta tendência e promover os ditos Programas de Estimulação Cognitiva, cuja eficácia é reconhecida, na manutenção e melhoria da cognição (aumento das capacidades de abstração, de rapidez psicomotora, de organização perceptiva, entre muitos outros), na diminuição, em muitos casos, do prejuízo cognitivo, bem como da sintomatologia depressiva, principalmente, em idosos institucionalizados (como consequência do sedentarismo vivido em muitas instituições, decorrente da falta de estímulos), contribuindo para o aumento das habilidades funcionais e consequente qualidade de vida.

A par destes benefícios pode contribuir ainda, em termos fisiológicos, para estimular o cérebro, favorecer a plasticidade cerebral, aumentar a circulação sanguínea (na região cerebral) e, consequentemente, a oxigenação.

No aspeto motivacional, favorece um maior envolvimento do idoso com a atividade recrutada.

Ainda outro aspeto a considerar é o psicológico, devido à capacidade de socialização e integração que as atividades em grupo podem proporcionar, ampliando as relações sociais e o convívio e evitando o "temível" isolamento.

Apresenta também benefícios a nível do humor, sono, autoestima, saúde mental, suporte psicológico, bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

Obviamente que não chega apenas fazer avaliações e observações. Após a identificação das dificuldades e a partir do momento em que possuímos o diagnóstico, há todo um processo bastante complexo a desenvolver e a aplicar com os idosos.

É chegado o momento de investir todas as nossas energias e conhecimentos sobre a área Gerontológica e fazer deles as armas para combatermos as fatalidades a que, às vezes, estas pessoas são sujeitas.

# MAJOR 2016 IDADE

VIVER SOLIDÁRIO

12 a 18 SETEMBRO

Aquisição de Bilhetes para as visitas culturais nos locais habituais de 10 a 17 de agosto



**OLHOS SOBRE O MAR**

**13.º CONCURSO DE FOTOGRAFIA**  
CÂMARA MUNICIPAL DE ÍLHAVO

DATA LIMITE  
**24 DE JUNHO'2016**  
SECÇÕES: COR E PRETO/BRANCO

Mais informações  
Câmara Municipal de Ílhavo  
Tel. 234 329 600  
E-mail: geralcmi@cm-ilhavo.pt  
www.cm-ilhavo.pt/p/olhossobreomar

Câmara Municipal de Ílhavo o mar por tradição

Apoios:  
dgARTES  
Diário de Aveiro REGIONAL



# Os Benefícios da Intergeneracionalidade



**Atualmente** é mais fácil falar sobre o envelhecimento tendo em conta os progressos da sociedade. Todavia, é ainda necessário acabar com os estigmas negativos deixando de associar aquele conceito aos de doença e incapacidade. Deve-se considerar a velhice como um momento privilegiado da vida, com realização pessoal, satisfação e prazer.

A questão da intergeracionalidade surge numa altura em que o afastamento das várias gerações é cada vez maior, devido a alterações da dinâmica familiar. De uma maneira geral, o contacto entre os mais novos e os mais velhos é limitado, o que leva a uma representação negativa e a um evitamento progressivo dos aspetos relacionados com o envelhecimento.

Neste contexto, devem ser elaboradas estratégias para a promoção de programas intergeracionais que permitam, aos idosos, contribuir para a evolução da sociedade através dos valores e dos ensinamentos que são transmitidos às crianças, ainda que de forma indireta, não esquecendo que o contacto e o convívio entre gerações, cria uma dinâmica que leva ao bem-estar físico e psicológico de ambas as partes.

Um dos aspetos a ter em consideração na implementação destas atividades, é a aposta num desenvolvimento de forma continuada para que possa ser mais fácil promover relações afetivas entre ambas as gerações e onde possa haver trocas e partilhas de conhecimentos, saberes, vivências, experiências, valores e habilidades.

No que respeita às vantagens/benefícios dos contactos intergeracionais para um sénior e, tendo como ponto de partida, o facto de se constituírem como um promotor de saúde mental, salientam-se as seguintes premissas: favorecer a solução de problemas através de atividades apropriadas; promover e encorajar o idoso a estabelecer novos relacionamentos, positivos e estimulantes; sensibilizar para a aceitação e compreensão das atitudes e formas de estar das crianças; promover a educação ao longo da vida; aumentar a auto-estima e perspetivas de vida; aumentar a auto-satisfação e realização pessoal; desenvolver atividades criativas que estimulem a memória, autonomia e o sentido de responsabilidade; reduzir o isolamento e promover um estilo de vida mais saudável e estimulante; criar oportunidades que lhes permitam transferir a sua experiência de vida, valor acumulado e afetividade; estimular as funções cognitivas e psicossociais.

No plano relacional, importa constatar que o bem-estar psicológico, a qualidade de vida, o nível de satisfação e a saúde dos idosos, são positivamente afetados pela relação com as crianças.

Também para as crianças é uma excelente oportunidade de aprendizagem, troca de experiências, envolvimento afetivo, aumento da resiliência e capacidade empática, para além do facto de contribuir para a desmistificação de crenças falsas, melhorando a perceção acerca do envelhecimento.

Duas gerações que se influenciam e educam mutuamente e que, apesar da distância cronológica, se complementam, tanto em necessidades como em potencialidades.

## Ageilhavo a Ler+ Sénior no Lar S. José

**Os** constrangimentos sociais e os elevados níveis de iliteracia agregados ao envelhecimento da população, levaram a Escola Secundária Dr. João Carlos Celestino Gomes a dinamizar o Projecto “Ageilhavo a Ler+ Sénior”, através do qual propõe a identificação e caracterização dos universos da geração dos avós e dos netos da comunidade educativa. Deste modo, tem-se como desejável a aproximação dos jovens à sua população sénior, nomeadamente aos seus avós e aos utentes do Lar S. José para que haja uma partilha de leituras e saberes de uns para os outros, de forma a valorizar o conto de histórias por parte dos mais velhos (oralidade) e levar os nossos jovens a mostrar aos mais idosos como se lê hoje em dia (através dos novos suportes digitais).

O projeto apresenta como principais objetivos reforçar os laços entre as famílias dos jovens em relação à população escolar, promover o gosto pela leitura e pelo uso da biblioteca escolar enquanto espaço para realizar diferentes tipos de atividades de leitura em diferentes suportes, promover as relações intergeracionais através da partilha entre duas gerações tão diferentes e promover a cidadania ativa entre os nossos jovens e consciencializar os jovens para o fenómeno do envelhecimento e valorizar os saberes dos mais idosos.

De entre as várias ações a desenvolver destacam-se as seguintes:

- “Requisite um livro” – incentivo à requisição de livros, na Biblioteca Escolar pelos avós;
- “Baú de Letras” – criação de um Baú com livros, de acordo com o interesse dos utentes do Lar;
- “Momento mágico” – ida de alunos ao Lar e/ou ao espaço físico em que os avós se movimentam para partilhar leituras/dramatizações/declamação/troca de experiências;
- “Leitura em família no Ageilhavo” – momento de convívio com partilha de saberes entre os avós e os netos, na biblioteca escolar.

Este projeto apresenta uma parceria constituída pelo Lar S. José, a Biblioteca Municipal de Ílhavo, a Associação de Pais da Escola Secundária Dr. João Carlos Celestino Gomes e o Clube Europeu da Escola.

Deste modo, o “Ageilhavo Ler+ Sénior” constituirá uma mais-valia no incremento de uma aproximação intergeracional e de uma aprendizagem com o outro, contribuirá para melhorar o bem estar dos seniores e diminuirá os efeitos da solidão através da alegria e do dinamismo que os jovens transmitem, sendo a partilha de leituras o fio condutor para a concretização desta ação.





Receita gentilmente cedida pela Chef Patrícia Borges, no âmbito do Showcooking Docapesca no Festival do Bacalhau 2015.



- ingredientes:**  
 1kg de choco limpo  
 ¼ de farinha  
 0,5kg de favas descascadas  
 2 cebolas  
 3 dentes de alho  
 3 tomates maduros  
 1 ramo de salsa  
 1 folha de louro  
 5cl de vinho branco  
 Piri-piri moído ou malagueta  
 qb  
 Azeite qb  
 Pimenta qb  
 Sal qb

# Uma Garfada de Sabor

*Favada de Chocos com Creme de Farinha*

Amanhe o choco e corte-o em tiras. Coloque num tacho o azeite, a cebola picada, o alho picado, o tomate em pedaços, a folha de louro, o piri-piri e a pimenta.

Deixe alourar tudo e junte o choco. Quando o choco estiver quase cozinhado, refresque com vinho branco, acrescente as favas e cubra-as com água quente.

Quando o preparado estiver quase finalizado, adicione o sal e acrescente o pedaço de farinha desfeito, envolvendo tudo muito bem.

Deixe reduzir mais um pouco e finalize com salsa fresca picada.

Bom apetite!

Descubra as 11 palavras sobre o Corpo Humano, preenchendo os espaços a tracejado.

_____	1	C	_____
_____	2	O	_____
_____	3	R	_____
_____	4	P	_____
_____	5	O	_____
_____	6	H	_____
_____	7	U	_____
_____	8	M	_____
_____	9	A	_____
_____	10	N	_____
_____	11	O	_____

1. Parte superior do corpo humano.
2. Partes do corpo que se encontram por baixo da pele e nos ajudam a movimentar.
3. Braços ou pernas.
4. O que reveste o nosso corpo e de alguns animais.
5. Principal órgão do sistema cardiovascular.
6. Órgão que se encontra no rosto e nos permite ver.
7. Órgãos que usamos para respirar.
8. Órgão que digere os alimentos.
9. Tubos que transportam o sangue através do corpo até ao coração.
10. Órgãos que filtram o sangue.
11. Órgão que segrega a biliar.

Faça um círculo em torno das consoantes M, precedidas da letra C e seguidas da letra T.

C C M T T M C S C M T T B S T  
 C M T S C M T T M C B T S T C  
 M T C C M T M T C C M T S B T  
 M S B C B T M T C B S M C M T  
 T M C C M T M M C B C T M M T  
 M C T C M T C M T B S M C T S  
 T M C C T M M C M T T C M C T  
 C M T C M M T M C M T C T M M





**A ARTE DOS MAIS VELHOS**

**16 ABRIL 2016**

16h00

Centro Cutural da Gafanha da Nazaré

Entrada: €2,00

A receita deste evento reverte a favor do  
Centro Comunitário da Gafanha do Carmo,  
Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, CASCI  
e Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo (Lar de S. José).



Câmara Municipal de **Ílhavo**