

# Maiores ativasidade

Maiores Ativas  
março 2017  
edição n.º 06  
distribuição gratuita



Câmara Municipal de Ilhavo



## Seniores preparam-se para o Festival Rádio Faneca

» pág. 24

*À Conversa com...*



**Professor  
Pinto da Costa**  
ciência da vida...  
» págs. 8~9



**D. Eduarda "Chaça"**  
vida contada num fado...  
» págs. 18~19



**José Martins**  
na descoberta  
de um Espelho d'Água...  
» págs. 22~23

**teatralidades**

**Peça de Teatro  
"E Agora?"**  
do projeto TeatralIDADES  
**com estreia agendada  
para o dia 2 de abril**  
» págs. 16~17



Caminho do Praiaõ Gafanha da Encarnação/Gafanha do Carmo (Polis/CMI)



Via de Acesso ao PCI - Parque de Ciência e Inovação

# 3.º ANIVERSÁRIO TOMADA DE POSSE CMI E AMI

## “Continuar com Confiança”

Assinalou-se, no passado dia 22 de outubro, o terceiro aniversário da Tomada de Posse da Câmara e Assembleia Municipal de Ílhavo, após a eleição autárquica realizada a 29 de setembro de 2013, que conferiu à candidatura do PSD “Continuar com Confiança” uma expressiva vitória.

Ao longo destes três anos, o Município de Ílhavo tem assistido a um sólido, equilibrado e consistente crescimento e desenvolvimento, conferindo aos seus habitantes uma elevada qualidade de vida, sentida também por quem nele trabalha ou visita, mas preparando-o igualmente para os desafios dos próximos anos através da definição e implementação de estratégias que têm nos valores locais, no envolvimento de diversos agentes, na inovação e na ambição algumas das suas principais marcas.

Durante estes três anos foram alcançados elevados índices de investimento em obras e em iniciativas, refletidos que foram, no bem-estar e aumento de qualidade de vida dos cidadãos, nos quatro cantos do município.

De salientar que todo investimento foi feito, ao mesmo tempo que se verificou uma significativa redução da dívida bancária, que se traduzia, em setembro de 2013, em cerca de 20M€, prevendo-se que no final deste ano atinja o valor de 12.8M€, ou seja, uma redução de 7,2M€ em termos absolutos.

De realçar que estes extraordinários resultados foram obtidos numa altura de relevante diminuição das receitas dos municípios portugueses com a consequente redução dos valores do Plano e Orçamento, lembrando que, nestes três anos, o Orçamento da CMI foi reduzido em 35% com o dever de cumprimento de um quadro legal em determinados aspetos fortemente penalizador para o Poder Local, nomeadamente a Lei dos Compromissos e Pagamentos em Atraso. Para tal foi decisiva a aplicação de políticas de gestão de grande rigor e de grande exigência, nomeadamente ao nível do controlo de despesas e do funcionamento da Câmara Municipal, mas também de forte inovação e de grande abertura a parcerias positivas com as empresas, com as associações, cujo montante de apoio temos conseguido vindo a aumentar ano após ano, com entidades públicas de âmbito regional e nacional, com as Juntas de Freguesia, cujo apoio financeiro a Câmara Municipal retomou este mandato, permitindo-lhes executar diversas obras e intervenções que não seriam possíveis sem este apoio, mas acima de tudo com as pessoas. Uma referência ainda para o bom aproveitamento dos fundos comunitários do último quadro, mas também a preparação das novas Candidaturas ao novo Quadro Comunitário “Centro 2020” que tem assumido e vai continuar a assumir um espaço prioritário nas nossas preocupações e, como tal, a nossa participação no Pacto da Região (PDCTRA), nas DLBC, Costeira e Rural e no PEDU, entre outros, tem já dado resultados muito positivos para a preparação do nosso futuro coletivo.

Nota ainda para a aposta, nestes três anos, no investimento num conjunto importante e articulado de instrumentos de apoio à gestão da Câmara Municipal, mas sobretudo do território, sendo de destacar a entrada em vigor do novo Plano Diretor Municipal, a elaboração do Plano Estratégico do Município de Ílhavo (PEMI), a revisão da Carta Educativa, para além de diversos planos sectoriais.

Tudo isto permitiu a concretização dos referidos níveis de investimento de forma estruturada, equilibrada e responsável em áreas tão importantes e diversas como a Educação, a Qualificação Urbana e Ambiental, o Desenvolvimento Empresarial e Emprego, a Ação Social, a Mobilidade e Transportes ou a Cultura e Turismo, as Áreas de Intervenção Estruturante do atual mandato, mas também em muitas outras, conferindo ao Município de Ílhavo um lugar liderante e de referência ao nível da Região de Aveiro e mesmo do País.

Neste momento com especial simbolismo agradecemos mais uma vez a toda a Equipa da Câmara Municipal de Ílhavo pelo seu profissionalismo e dedicação, a toda a população pela atenção, exigência e compreensão, assim como a todas as entidades, públicas e privadas com quem temos construído parcerias geradoras de proveitos para as pessoas, estando seguros que o próximo ano, em que continuaremos a dar especial atenção às grandes mas igualmente às pequenas realizações, igualmente importantes, será um ano de grande sucesso para todos os Ílhavenses e para o Município de Ílhavo, COM CONFIANÇA.



Requalificação da Estrada Florestal n.º 1 (1.ª Fase)



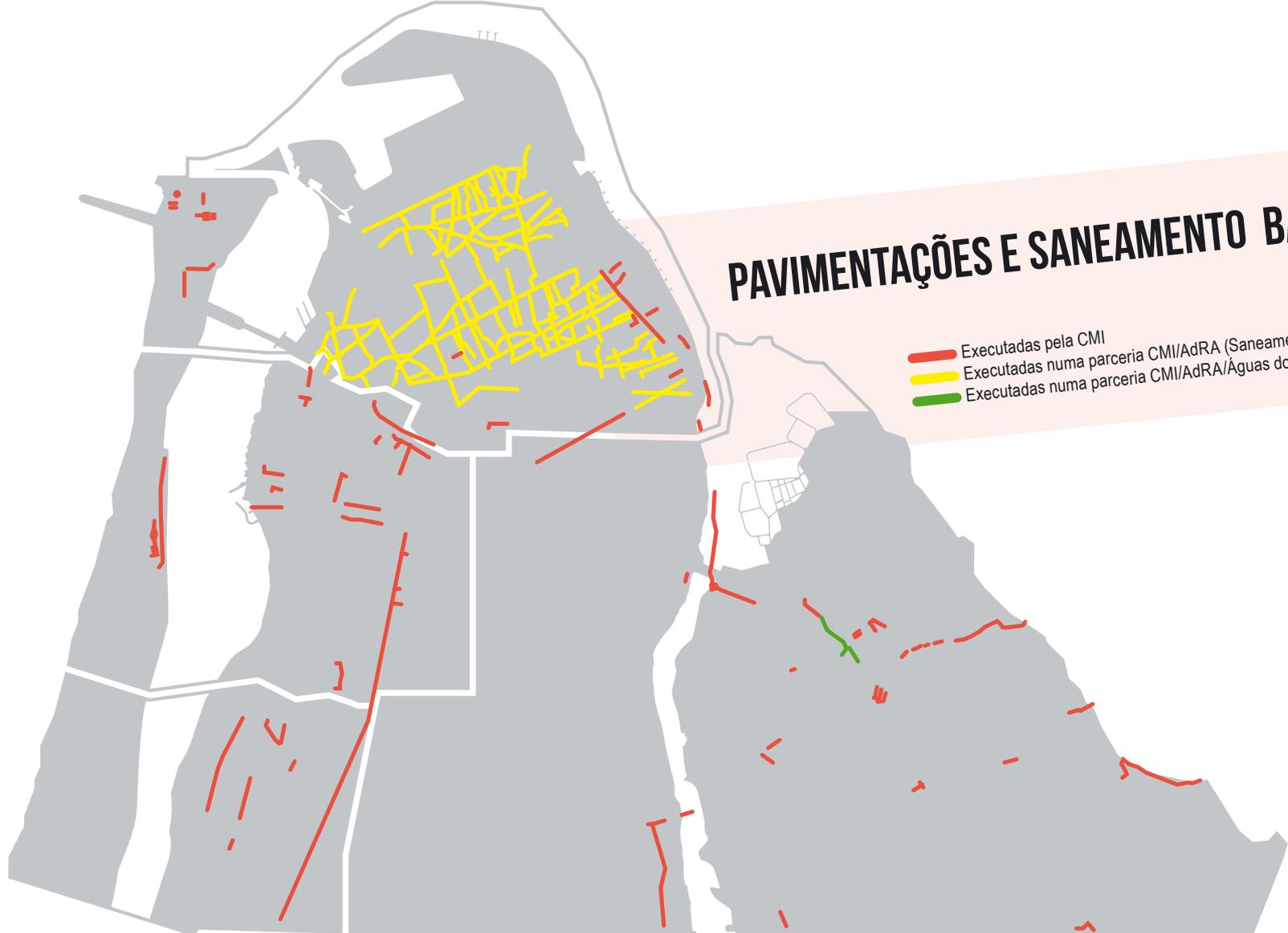
Recuperação de Passadiços na Barra e Costa Nova



Relvado Sintético no Campo de Futebol do NEGE, Gafanha da Encarnação

# PAVIMENTAÇÕES E SANEAMENTO BÁSICO

- Executadas pela CMI
- Executadas numa parceria CMI/AdRA (Saneamento)
- Executadas numa parceria CMI/AdRA/Águas do Carvoeiro



## S. SALVADOR

- Rua da Genial (parte)
- Rua da Castelhana
- Rua do Bom Sucesso (parte)
- Caminho do Meio (parte)
- Praceta António Sérgio
- Rua da Lagôa (parte)
- Rua Dr. Marques Moura (parte)
- Rua da Amarôna
- Plenícop
- Travessa Vasco da Gama
- Avenida Dr. Rocha Madal (estacionamento)
- Rua Professor João Marques Ramalheira (estacionamentos)
- Rua de Alqueidão (parte)
- Rua de Alqueidão (parceria CMI/ADRA e Águas do Carvoeiro)
- Avenida Dr. Samuel da Maia (parceria CMI/ADRA e Águas do Carvoeiro)
- Rua Dr. Francisco Cerveira (parceria CMI/ADRA e Águas do Carvoeiro)
- Rua do Lar de S. José (estacionamento)
- Rua da Chousa Velha (parte)
- Rua Palmiro Peixe
- Rua da Capela (parte)
- Rua da Barca (parte)
- Rua Central
- Rua D. António dos Santos (parte)
- Rua do Norte (parte)
- Arruamento entre Rotunda do Matadouro à Rotunda Tavares e Mascarenhas
- Rua do Norte (parceria CMI/ADRA)

## GAFANHA DA NAZARÉ

- Avenida João Corte Real (estacionamento - parte)
- Rua Riamar (parte)
- Praceta dos Emigrantes
- Rua do Moínho
- Rua de Aveiro
- Rua dos Emigrantes (parte)
- Rotunda do Farol
- Praceta de S. João
- Travessa à Rua João Corte Real
- Estacionamento do Complexo Desportivo da Gafanha da Nazaré
- Rua do CASCI
- Novo Arruamento Marginal à Ria (parte)
- Travessa do Cascais
- Rua Trindade Salgueiro (parte)
- Rua da Capela da Cale da Vila (parte)
- Travessa à Rua Dr. João das Regras
- Rua D. Duarte (estacionamento)
- Travessa de S. João
- Rua Mestre Mónica (estacionamento)
- Rua Trindade Coelho (estacionamento)
- Rua Raul Brandão (parceria CMI/ADRA)

- Rua Sacadura Cabral (parceria CMI/ADRA)
- Rua Gago Coutinho (parceria CMI/ADRA)
- Rua Serpa Pinto (parceria CMI/ADRA)
- Rua Gil Eanes (parceria CMI/ADRA)
- Rua Nossa Senhora da Conceição (parceria CMI/ADRA)
- Rua Egas Moniz (parceria CMI/ADRA)
- Rua Dr. João de Castro (parceria CMI/ADRA)
- Rua D. Francisco de Almeida (parceria CMI/ADRA)
- Beco da Rua de S. João de Deus (parceria CMI/ADRA)
- Rua S. João de Deus (parceria CMI/ADRA)
- Rua D. Afonso Henriques (parceria CMI/ADRA)
- Rua Paços Manuel (parceria CMI/ADRA)
- Rua Manuel Ramos (parceria CMI/ADRA)
- Travessa D. Afonso Henriques (parceria CMI/ADRA)
- Rua da Seca (parceria CMI/ADRA)
- Alameda Prior Sardo (parceria CMI/ADRA)
- Travessa da Escola Preparatória (parceria CMI/ADRA)
- Rua 13 de Maio (parceria CMI/ADRA)
- Travessa à rua 13 de Maio (parceria CMI/ADRA)
- Rua das Flores (parceria CMI/ADRA)
- Rua do Bocage (parte - parceria CMI/ADRA)
- Rua Trindade Coelho (parte - parceria CMI/ADRA)
- Rua Castilho (parceria CMI/ADRA)
- Rua Professora Maria da Luz Carlos (parceria CMI/ADRA)
- Rua D. Duarte de Almeida (parceria CMI/ADRA)
- Rua Carolina Almeida Martins (parceria CMI/ADRA)
- Travessa D. Carlos (parceria CMI/ADRA)
- Rua D. Carlos (parceria CMI/ADRA)
- Rua António Nobre (parceria CMI/ADRA)
- Rua Bartolomeu Dias (parceria CMI/ADRA)
- Rua Pedro de Barcelos (parceria CMI/ADRA)
- Rua Dr. José Rito (parceria CMI/ADRA)
- Rua D. João de Castro (parceria CMI/ADRA)
- Rua António Sardinha (parceria CMI/ADRA)
- Rua S. Francisco Xavier (parte - parceria CMI/ADRA)
- Rua Júlio Dinis (parte - parceria CMI/ADRA)
- Rua Manuel Caçopo da Rocha (parceria CMI/ADRA)
- Rua D. Manuel I (parceria CMI/ADRA)
- Rua S. Paulo (parceria CMI/ADRA)
- Rua D. Dinis (parceria CMI/ADRA)
- Rua do Catarina (parceria CMI/ADRA)
- Rua do Mota (parceria CMI/ADRA)
- Rua Afonso de Albuquerque (parceria CMI/ADRA)
- Rua Padre Manuel Bernardes (parceria CMI/ADRA)
- Rua Padre Manuel da Nóbrega (parceria CMI/ADRA)
- Rua Sá de Miranda (parceria CMI/ADRA)
- Rua Nossa Senhora da Nazaré (parceria CMI/ADRA)
- Rua Prior Guerra (parceria CMI/ADRA)
- Rua João XXIII (parceria CMI/ADRA)
- Rua Guerra Junqueiro (parceria CMI/ADRA)
- Rua Camilo Castelo Branco (parceria CMI/ADRA)
- Rua Manuel da Rocha Fernandes (parceria CMI/ADRA)
- Rua Santa Mafalda (parceria CMI/ADRA)

## GAFANHA DA ENCARNAÇÃO

- Estrada Florestal nº 1
- Rua 2 (parte)
- Rua 5 (parte)
- Rua 6 (parte)
- Rua Paralela à Travessa dos Extremos
- Rua dos Lourenços
- Rua do Pedro
- Rua da Praceta
- Via de Ligação à A 25
- Rua dos Marianos
- Rua Professor Cesário
- Travessa à Rua dos Marianos
- Travessa à Rua das Crastas
- Rua da Costa Nova
- Rua Joana Gramata (parte)
- Travessa à Rua Joana Gramata
- Rua do Sol Poente (parte)
- Ligação entre Caminho do Praião e Rua Padre António Diogo
- Rua do Geremias (parte)
- Arruamento Marginal à Ria na Costa Nova
- Avenida José Estêvão (parte)
- Arruamento Envolvente do Mercado da Costa Nova

## GAFANHA DO CARMO

- Rua do Moínho (parte)
- Rua das Covas
- Rua de Baixo (parte)
- Rua Silvino da Silva Troca
- Rua da Palmeira (parte)
- Rua António Gafanha (parte)
- Estrada Florestal nº 1



Edifício Sociocultural e Extensão de Saúde da Costa Nova



ECOMARE - Laboratório de Ciências Oceanográficas (UA/CM/APA)



Requalificação e Ampliação do Museu da Vista Alegre

# OBRAS EFETUADAS



Beneficiação do Reservatório de Água na Lagoa (AdRA/CM)



Reabilitação da Ponte da Vista Alegre



Sinalização Gafanha do Carmo



Adaptação e Conservação do Edifício Municipal - Coberturas e fachadas



Skate Park da Gafanha da Nazaré



Parque Geriátrico da Gafanha do Carmo



Parque Geriátrico da Gafanha da Encarnação (Contrato Interadministrativo com a Junta de Freguesia)



Requalificação da Rotunda da Gafanha de Aquém



Requalificação do Parque Infantil do Largo do Rossio, Barra



Redes Públicas de Saneamento e de Drenagem de Águas Pluviais (Gafanha da Nazaré e Zona Industrial da Mota)



Recuperação do Cais da Malhada



Cais dos Pescadores da Gafanha de Aquém (Polis/CM Ilhavo)



Reforço do Córdão Dunar entre a Costa Nova e Mira (Polis/CM Ilhavo/CM Vagos/CM Mira)



Arranjos Urbanísticos - Largo da Senhora dos Campos



Beneficiação do Largo de S. João na Barra



Reabilitação do Teatro da Vista Alegre



Recuperação da Capela da Ermida



Reabilitação do Edifício Sede do Illiabum Clube (RUCHI)



Reconversão do Logradouro da Casa do Gaveto da Av. 25 de Abril



Requalificação e Ampliação do Mercado da Barra



Vala Pluvial do Esteiro Oudinot



Requalificação da Escola da Cale da Vila



Requalificação da Escola da Chousa Velha



Requalificação e Ampliação do Mercado da Barra



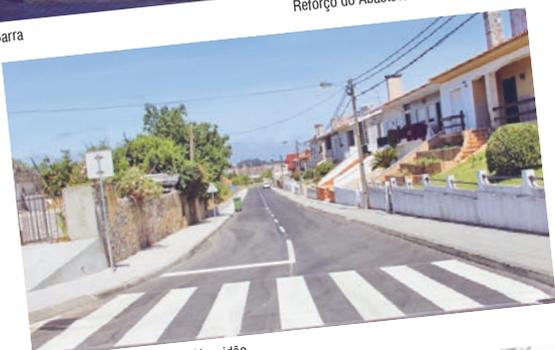
Reforço do Abastecimento de Água na Gafanha da Nazaré (AM Carvoeiro/CMI)



Requalificação da EB1 da Cambêia, Gafanha da Nazaré



Requalificação de Escadaria na Costa Nova



Requalificação da Rua de Alqueidão



Arranjos Urbanísticos - Requalificação do Largo e Edifício de apoio no Cemitério de Ilhavo



Requalificação dos Campos de Tênis



Ampliação dos Balneários do Pavilhão Desportivo da Gafanha da Nazaré



Pavimentação de Vias do Município e Sinalização Horizontal (Estrada Florestal)



Requalificação do Parque Infantil na Costa Nova



Qualificação da Frente Ria Costa Nova/ Vagueira (Polis/CMI)



Arranjos Urbanísticos - Requalificação frente Ria/Costa Nova



Passadiços na Costa Nova



Ampliação dos Balneários do Campo do S.C. Vista Alegre



Substituição das Lâmpadas dos Semáforos para Leds



Estacionamento do Parque Desportivo da Gafanha



## INICIATIVAS (RESUMO)



### EDUCAÇÃO

- Confeção e fornecimento de refeições às cantinas escolares
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC)
- Distribuição de Material Escolar pelas Escolas e Jardins de Infância
- Olimpíadas – Atividades Aquáticas e Atividades de Terra
- Dia das TIC e Dia do Inglês
- Música na Escola
- A Minha Sinfonia
- Desportilhavo
- Dia Mundial da Criança
- Corta-mato Escolar
- Projeto "Newton Gosta de Ler"
- Programa de Iniciação à Natação (PIN)
- Coordenação do Serviço Educativo Municipal de Ílhavo (SEMI)
- Festa de Natal
- Clube da Estrada
- Dinamização do Conselho Municipal de Educação
- Gestão e dinamização da Escola Municipal de Educação Rodoviária

### AÇÃO SOCIAL

- Coordenação do Serviço de Atendimento Social Integrado (ASI) do Município de Ílhavo (em parceria com a Segurança Social)
- Dinamização do Conselho Local de Ação Social e de trabalho de intervenção social em parceria com as IPSS
- Programa Municipal de Bolsas de Estudo do Ensino Superior
- Gestão do Fundo Municipal de Apoio a Famílias e a Indivíduos Carenciados
- Gestão da Ação Social Escolar para as crianças do 1º Ciclo do Município
- Cartão Família
- Projeto "Ílhavo – Diversidade num Minuto"
- Presidência da CPCJ de Ílhavo

### MAIOR IDADE

- "Dos Pequenos aos Graúdos"
- Boletim Informativo Maior Idade Ativa
- "Idolidades – A Arte na Terceira Idade"
- Realização da Semana da Maior Idade/Viver Solidário
- Dinamização dos "Espaços Maioridade", Programa "Movimento Maior" e Projeto Teatralidades
- Programa Vocação Maior
- Gestão e dinamização do Fórum Municipal da Maior Idade

### PROTEÇÃO DO MEIO AMBIENTE

- Dinamização do projeto "Woodwatch – De Olho na Floresta"
- Projeto Coastwatch Europe – Aulas de Sensibilização
- Atribuição da distinção "Es +": Iniciativa de Alto Potencial em Inovação e Empreendedorismo
- Comemoração do Dia Mundial dos Oceanos
- Semana Municipal da Mobilidade Sustentável
- Dinamização de ações no âmbito da Semana da Biodiversidade
- Hastear da Bandeira Azul e Bandeira de "Praia Acessível" nas Praias da Costa Nova e Barra
- Gestão e Dinamização do Centro de Educação Ambiental

### CULTURA

- Festival Rádio Faneca
- Festival de Teatro do Município de Ílhavo
- Concurso Ílhavo a Ler +
- Marchas Sanjoaninas
- "Saberes com Sabor..."
- Rota das Padeiras
- Exposição "500 Anos do Foral Manuelino"
- Exposição "Os Ílhavos na Grande Guerra"
- Exposição "Ílhavo, Terra Milenar"
- Arquivo "Imagens com Memória"
- Projeto "23 Milhas"
- Gestão e Dinamização dos Espaços Culturais do Município

### DESPORTO

- Dinamização da Escola Municipal de Tênis
- Programa Municipal Férias Divertidas
- Mini Maratona Museu Marítimo de Ílhavo
- Corrida Popular da Costa Nova
- Congresso Náutico "Embarque para o Conhecimento"
- Sábados Divertidos Náuticos
- Coordenação do Fórum Náutico do Município de Ílhavo
- Semana Náutica
- Grande Pedalada
- Dinamização da Escola Municipal de Natação
- Programa Municipal "Desporto para Todos"
- Travessia da Ria a Nado
- Gestão e Dinamização dos Espaços Desportivos do Município

### JUVENTUDE

- Programa Municipal de Bolsas de Estágios de Trabalho
- GEPE – Grupo de Entajada para a procura de Emprego
- Programa Municipal de Ocupação de Tempos Livres PMOTL
- Programa Vocação
- Concurso Hip Hop Dance
- Concurso de DJ's
- Semana Jovem
- "Marolas"
- "Conversas com Gente Nova"
- Assembleia Municipal Jovem
- Concurso Literário Jovem
- Encontro InterEscolas

### TURISMO

- Festival do Bacalhau
- Realização das Festas do Município/Mar Agosto
- Festival do Marisco da Costa Nova
- De volta ao mar com o Creoula'15
- Ílhavo Sea Festival 2016
- Concurso de fotografia "Olhos sobre o Mar"
- Presença em feiras e mostras nacionais e internacionais
- Gestão das Lojas de Turismo

### SEGURANÇA E PROTEÇÃO CIVIL

- Apoio à construção do Quartel dos Bombeiros
- Assinatura do Protocolo de cedência da antiga Escola da Sr.ª. do Pranto para a instalação do Novo Quartel da GNR
- Dia Mundial da Proteção Civil
- Realização de simulacros e exercícios
- Gestão da Comissão Municipal de Proteção Civil
- Gestão do Conselho Municipal de Segurança

## Editorial



Caro(a) Município,

Chegados a março, mês da primavera, é tempo de voltarmos ao contacto consigo, trazendo a resenha do que temos feito em prol dos nossos “Municípios Maiores” ao longo do último semestre.

Abrimos esta edição do boletim da “Maior Idade Ativa” dando-lhe também nota do trabalho desenvolvido ao longo do atual mandato. Um percurso de três anos, que trilhámos juntos, contribuindo a cada passo para a construção de um Município mais inclusivo e solidário, em benefício dos nossos filhos e netos para um futuro mais sustentável e sempre amigo dos Seniores.

E porque a aposentação ou reforma não é mais do que uma mudança de “estado”, procuramos, convosco, dar uma nova dimensão a esse “estado” através do combate à solidão, ao isolamento, promovendo a “Maior Idade Ativa”, encontrando atividades cativantes e que desafiem a vossa criatividade, tendo sempre como certo que seremos surpreendidos pela Vossa ousadia e audácia.

Norteia-nos o objetivo de fazer mais e melhor, por isso promovemos através dos Espaços da Maioridade e do Fórum Municipal da Maioridade em articulação com as Instituições de Solidariedade Social, atividades para todos os gostos, que vão desde o crochet ao gráfiti, do teatro ao musical, até à participação em programas de televisão, enfim, são iniciativas que contam com o envolvimento e adesão de um número cada vez mais significativo de utentes.

Nesta dinâmica de despertar e estimular os sentidos é com orgulho que verificamos que ano após ano, superamos o número de utentes envolvidos nestas atividades, ou por outras palavras... batemos recordes, o que para nós, enquanto entidade prestadora de um serviço público de excelência é muito gratificante.

Por tudo o que alcançámos, e pelo que pretendemos alcançar, continuo a contar convosco para espalhar a palavra, trazer um amigo assim tornar este Movimento ainda Maior.

Fica o convite para explorar com maior detalhe o nosso boletim e o desafio a participar nas próximas iniciativas. Conto convosco.

Um abraço Amigo

**Fernando Fidalgo Caçoilo**  
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo.

## Pelouro da Maior Idade: Uma Aposta Cada Vez Mais Forte

As modificações do perfil etário da população e o aumento da percentagem da população idosa têm vindo a acarretar inúmeras reflexões na comunidade académica, especialmente dos estudiosos na área de geriatria e gerontologia, e na área das políticas sociais e de saúde. O envelhecimento populacional acontece no decurso de diversos fatores, nomeadamente, a queda da fecundidade, da mortalidade e do aumento da esperança de vida.

Para que o envelhecimento ocorra de maneira positiva, as oportunidades de saúde, participação e segurança deverão ser contínuas ao longo da vida. As políticas e os programas de saúde devem ser baseados nos direitos, necessidades, preferências e habilidades das pessoas mais velhas.

As mudanças fisiológicas que ocorrem no envelhecimento podem levar à diminuição da capacidade funcional a médio e longo prazo, as quais tornam os idosos mais suscetíveis à fragilidade e à dependência de cuidados. Essas limitações podem ser superadas ou minimizadas se, ao longo do processo de viver, as pessoas adquirirem hábitos de vida saudáveis e contarem com oportunidades de integração social, segurança e bem-estar. Vale lembrar que essas condições não dependem exclusivamente de escolha pessoal, mas também das oportunidades oferecidas pelo contexto social e político.

Assim, com base nestas premissas, o Pelouro da Maior Idade tem vindo a realizar uma franca e forte aposta em projetos cada vez mais diversificados, com o objetivo de ir ao encontro das já enunciadas preferências e habilidades das pessoas mais velhas. Neste início de 2017, têm vindo a ser lançadas algumas sementes tais como “Uma Colher de Conversa Com...”, “O Saber Não Ocupa”, Teatro Musical, Intervenções Urbanas entre outras em fase de lançamento.

A visão assenta em garantir às pessoas idosas uma participação continuada em questões sociais, económicas e culturais entre outras dimensões.



**Conhece Ílhavo como uma terra de...?**

Terra da Vista Alegre e o Aquário dos Bacalhaus.

**Vamos recuar no tempo. O professor José Eduardo Pinto da Costa nasceu na cidade do Porto e tem seis irmãos. Como foi a relação com os seus irmãos durante a infância? O que lhe deixa mais saudades na sua infância?**

Das brincadeiras em conjunto. Éramos e continuamos a ser muito unidos e vivíamos muito isolados e brincávamos quase só uns com os outros. Tenho saudades das férias na praia de Leça. Mas na realidade não tenho saudades da infância porque sempre me adaptei com alegria às circunstâncias do tempo

**Existe alguém que sabe da sua vida, dos seus segredos e aventuras e que o tem acompanhado ao longo dos últimos 82 anos! Esse alguém é muito especial na sua vida: o Ginga! Quem é o Ginga e que importância tem para si? Foi aqui que começou o “bichinho” de ser médico?**

O Ginga é um urso de peluche que a minha avó materna me ofereceu no meu primeiro aniversário e sempre representou para mim um companheiro de vida e um confidente. Nele aprendi a dar injeções. Quando fui para África para cumprir o serviço militar deixei-o a descansar numa arca de cânfora para não lhe chegar a traça. Hoje o Ginga está nos livros de antiguidades de brinquedos e tem um valor razoável, mas para mim ele não tem preço pois é a coisa que mais aprecio como bem material.

**Como foi o seu percurso académico no curso de Medicina e Cirurgia na Faculdade de Medicina do Porto?**

Foi bom. Fui sempre um bom aluno e gostava e gosto do que estudava e estudo.

**Foi o primeiro português a ser eleito vice-presidente da Academia Internacional de Medicina Legal e de Medicina Social, em Assembleia-Geral realizada em Budapeste. Sente que foi uma verdadeira conquista para a sua carreira profissional?**

Claro. Naquela época a internacionalização dos profissionais portugueses na área da medicina legal não existia. Assim a nomeação foi uma distinção que muito me sensibilizou e foi a abertura de uma porta para outros virem a ser reconhecidos fora do país no âmbito da Medicina Legal.

**É conhecido como o “médico dos mortos”. Gosta do epíteto?**

Não me incomoda. Mas como a medicina legal não é só a ciência dos mortos, mas sim muito a ciência dos vivos, eu também sou o médico dos vivos. Os mortos também falam, o que é preciso é saber falar com eles e eu gosto de falar com eles.

**Realizou mais de trinta mil autópsias. Qual a que o chocou mais?**

Tantas que não posso indicar apenas uma.

**Deveremos associar a medicina legal somente à medicina dos mortos?**

Não, porque em números absolutos a Medicina Legal é mais a ciência dos vivos do que dos mortos.

## À conversa com...



# Professor Pinto da Costa

Metódico. Altamente metódico. Aos 82 anos continua a inspirar com uma inegável energia todos aqueles que com ele têm o prazer de privar. Reserva saudades das férias da Praia de Leça e é inseparável do seu grande amigo, Ginga.

Venha daí para assistir a uma succulenta conversa com o Prof. Pinto da Costa.

**“(...) eu também sou o médico dos vivos. Os mortos também falam, o que é preciso é saber falar com eles e eu gosto de falar com eles.”**

**Existiu uma evolução ao longo do tempo na medicina legal? Portugal é um país de referência na área da medicina legal?**

Sim, existiu ao longo do tempo uma evolução da medicina legal na sua componente técnico-científica, mas na componente legislativa não se verificou. A atual legislação médico-legal portuguesa é pouco diferente da existente no início do século XX e estamos no século XXI. Quanto ao aspeto técnico científico somos tão bons como os colegas de outros países.

**Hoje em dia ainda existe um tabu sobre a morte?**

Sim. As pessoas têm medo de morrer e como tal não querem falar desse tema porque sabem que não podem evitar. É preciso assimilar que a morte é uma etapa da vida como nascer e viver também o são.

**Que conselhos poderá deixar a pessoas que se preocupam demasiado com a morte?**

Aproveitem a vida, cada dia de sua vez, apreciem as coisas simples, não parem de trabalhar e de pensar, convivam com outros, e acima de tudo gostem de si próprios e tenham projetos para o futuro nem que seja só para amanhã

**Pode dar-nos alguns conselhos para a “manutenção de uma mente sã em corpo são”?**

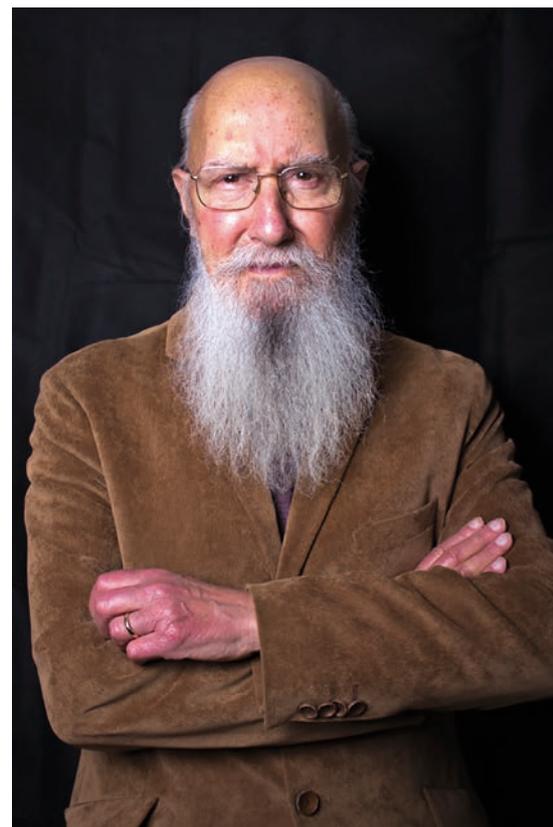
Como já disse, trabalhar, ser ativo, ter cuidado com a alimentação, moderar o consumo do álcool, exercitar a mente e o corpo, ter um sentido positivo da vida, pensar mais nos outros do que em si próprio.

**Aquando da sua visita ao Aquário dos Bacalhaus deparou-se com um quadro de Cândido Teles que o maravilhou. Fale-nos um pouco sobre a experiência de se ter cruzado com Cândido Teles no seu percurso de vida.**

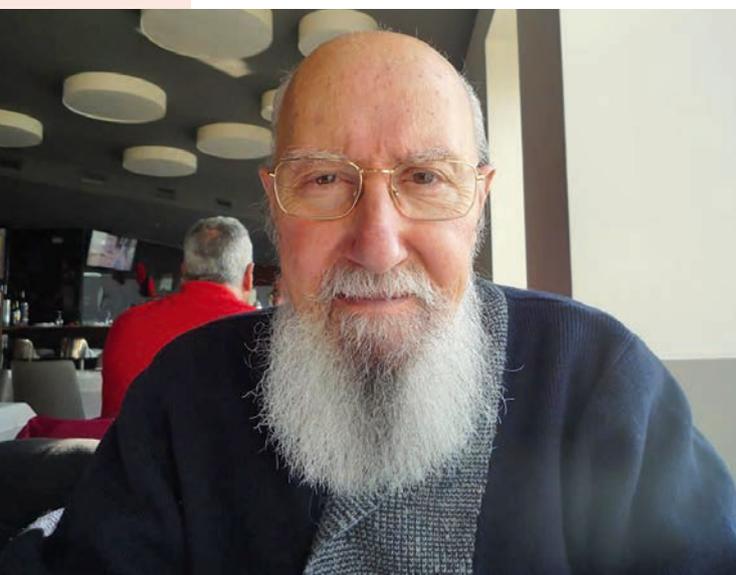
Vivemos juntos em África, Cabinda, durante o serviço militar. Nesse período vivemos emoções que por vezes mostraram o que de melhor há num homem e noutras o contrário.

**Se pudesse escolher um livro da sua autoria para recomendar aos ilhavenses, qual elegia?**

“Ao sabor do tempo”, compilação de crónicas publicadas no Jornal de Notícias.



**“É preciso assimilar que a morte é uma etapa da vida como nascer e viver também o são.”**



**“Tenho saudades das férias na praia de Leça.”**

- Um livro** A Divina Comédia de Dante
- Um sabor** Chocolate
- Um momento** O presente
- Um sítio** Trogal – Sabadim – Arcos de Valdevez
- Uma viagem** À volta do Mundo
- Um tema** O futuro
- Uma vontade** Viver mais

A vida é feita de simples e pequenas coisas a que devemos dar mais atenção do que damos.



# Idoliadas

## A Arte da Maior Idade sobe ao Palco

A Câmara Municipal de Ílhavo promove a terceira edição do Projeto "Idoliadas - A Arte da Maior Idade", que se encontra em fase de implementação, preparação e ensaios.

Ao longo dos meses, este projeto tem vindo a reunir os seniores, as instituições e a comunidade envolvente, desenvolvendo trabalhos específicos nas áreas do teatro, música, dança, arte plástica e fotografia de cada instituição participante.

Participam as quatro estruturas residências para pessoas idosas do Município de Ílhavo: Centro Comunitário da Gafanha do Carmo, Centro Social e Paroquial N. Sr.ª da Nazaré, Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo (CASCI) e Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo (Lar de S. José).

A preparação das provas artística conta com a colaboração de parceiros artísticos, nomeadamente a Startt Teatro, Full Dance, Palhaços d' Opital, Quinto Palco e Pantopeia, que vão desenvolver, aconselhar e proporcionar variados workshops em diferentes temáticas: direcção de atores, expressão e movimento e humor.

O recente projeto de formação de teatro para jovens, +Palco irão auxiliar na logística do espetáculo das Idoliadas contando com a participação de 11 elementos.

O Pelouro da Maior Idade acompanha e vai dinamizando ensaios com atividades baseadas em técnicas diversas tais como estimulação (cognitiva, multisensorial e ocupacional) e de reminiscência e terapia pelas artes (arteterapia, musicoterapia, dançaterapia e dramaterapia).

Idoliadas - A Arte da Maior Idade 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 espetáculo está agendada para a tarde do dia 29 de abril, na Fábrica das Ideias da Gafanha da Nazaré.

A não perder!





A ARTE DA MAIOR IDADE

GALA

29 abril  
16h00

Fábrica das Ideias  
Gafanha da Nazaré



## A Reforma começa muito antes de chegar



Nós, os portugueses, somos habitualmente acusados, por nós próprios e pelos outros, de não planearmos as coisas devidamente, preferindo, em caso de necessidade, aplicar o mundialmente célebre “desenrascanso” português. É o “quando lá chegarmos, logo se vê!”

Sinceramente não concordo completamente com esta definição de ser português. Aliás, fico triste quando sobretudo nós próprios, por dá cá aquela palha, dizemos que o português é isto e é aquilo, enquanto que os estrangeiros é que são bons. Ou que em Portugal não há isto e não há aquilo, enquanto que lá fora é que é. Ou que bons, mas mesmo bons, são os produtos estrangeiros. Em relação a este tema, aconselho a essas pessoas apenas duas coisas: a visitar com atenção outros países (e não só os locais turísticos) e ouvir o que os estrangeiros pensam de nós. E depois falamos.

Mas, voltando ao início, acho que nós somos bons a planear, como somos bons em muitas outras coisas, inclusivamente a “desenrascar”. Apesar de achar, talvez por defeito de personalidade, que poderíamos sempre fazê-lo ainda melhor.

Ultimamente, talvez devido aos anos que, como todos, vou regularmente somando à minha idade (no meu caso em Agosto de cada ano), tenho pensado naqueles dias em que, depois de décadas a trabalhar, poderei finalmente usufruir de alguns (espero que bastantes) anos da chamada “reforma” e então fazer o que me apetecer, à hora que me apetecer, com quem me apetecer, numa espécie de férias prolongadas.

Bem, esta é pelo menos, nesta fase, a imagem que tenho desses dias. Ou melhor, que quero ter. E por isso não penso em qual será o valor mensal da mesma (que, segundo as notícias, vai sendo cada vez menor, com fortes perspetivas de piorar...), com que idade me irei reformar, com que saúde, etc.

Mas, mesmo sabendo que ainda faltam alguns anos para esses dias chegarem (para alguns uma espécie de ida a Fátima a pé, em que quanto mais se anda, mais caminho parece que falta), já dei há alguns anos o primeiro passo na sua preparação, que foi a criação do célebre PPR.

Decidi também que um dia destes irei dar outros passos, para quando esses dias chegarem tudo correr bem.

Mas... que passos serão esses? E quando os devo dar? O que quero realmente fazer quando esses dias chegarem? O que vou fazer quando sobrarem dias para fazer tudo aquilo que tinha planeado? Será que quero realmente deixar de trabalhar? Será que me vou habituar a viver o dia-a-dia a um ritmo bem mais baixo? Afinal... serei assim tão bom a planear?

Por tudo isto sinto que, quando falamos de reforma, nos esquecemos muitas vezes destes aspetos, no fundo, de a planear devidamente e com a necessária antecedência, mesmo sabendo que depois irão surgir muitos imponderáveis que nos vão obrigar a alterar algumas das coisas que tínhamos planeado.

Assim, penso que planear a reforma é, desde cedo, precaver a componente financeira da mesma. E aqui o tal PPR é importante, de preferência alimentado desde bem cedo, sem grande esforço, pois para a minha geração a ideia de viver com o valor da reforma começa a tornar-se uma miragem. Tal como o é vivermos esta fase da nossa vida com o mínimo de despesas fixas. Se na minha idade ainda é possível mudar e emprego para ganhar mais, ou a um somar outro emprego em simultâneo, quando se tem mais de sessenta anos tal é bem mais difícil. Aqui estão exemplos de alguns passos simples que devem começar a ser dados bem cedo.

Depois há os outros, mais difíceis e complexos, mas muito importantes. Não fará sentido (se possível, claro) optar, porventura a partir dos sessenta anos, por uma atividade profissional gradualmente menos intensa, talvez a tempo parcial, de forma a não se sentir tanto “o dia seguinte”? Não deveria a legislação portuguesa prever esta situação, salvaguardando, claro, os interesses quer do trabalhador, quer da entidade patronal? E não deveria ser também mais fácil a possibilidade de o reformado continuar a exercer algum tipo de atividade profissional depois da reforma, não tanto pela sua componente financeira, mas sobretudo para que ele pudesse continuar ativo e ensinar aos mais novos o que aprendeu durante décadas?

E não nos deveríamos também ir informando melhor sobre os muitos e diversificados programas que hoje felizmente muitas das Câmara Municipais do país, para além de outras entidades como IPSS's, dinamizam diariamente dirigidas aos mais velhos, para que depois os pudéssemos frequentar? E não deveríamos desafiar constantemente essas mesmas entidades a criar, dentro das suas possibilidades, novos programas, assumindo assim cada um de nós uma cidadania mais ativa?

São apenas algumas ideias de alguém que, não tendo ainda chegado à idade da reforma, quer dar os passos seguintes na sua preparação, para que, quando essa fase da sua vida chegar, pois no fundo trata-se apenas de mais uma fase que sucede outras, a aproveitar ao máximo. E sabem uma coisa? Quero mesmo muito aproveitá-la ao máximo.

**Paulo Costa**

Vereador do Pelouro da Maior Idade



ÍLHAVO  
TERRA  
MILENAR

*Não deixe de visitar  
esta Exposição  
até 17 abril 2017*

terça a sexta-feira 11h00 ~ 18h00  
sábados 14h00 ~ 19h00

**Casa Cultura Ílhavo**  
Entrada livre

Marcação de visitas guiadas pelo n.º de telefone 234 092 496 ou pelo e-mail [cdi@cm-ilhavo.pt](mailto:cdi@cm-ilhavo.pt)



## Maiores Idade visitam a **Casa-Museu Egas Moniz**

Nos dias 23 e 25 de novembro, os Espaços Maior Idade rumaram a Estarreja para uma visita à casa onde Egas Moniz cresceu e brincou na sua meninice e onde, mais tarde, o Professor quis dignificasse as suas estadias de lazer por terras de Avanca.

Atualmente Museu, atualmente arte, atualmente conjunto de memórias da vida de um génio, que lhe viu ser atribuído o Prémio de Oslo a 3 de setembro de 1945 e o Prémio Nobel a 27 de Outubro de 1949.

Finda a visita que deixou maravilhados todos os presentes, foi a oportunidade de rumar ao Centro de Estarreja para uma visita à Estarreja Arte Urbana, uma expressão artística impressionante, qual autêntica obra de arte ao ar livre.



 **Facebook: Maiores Idade**

# ESPAÇOS Maior Idade

## Encontro dos Espaços Maior Idade com os “Sons do Minho”

Duas dezenas de seniores inscritos nos Espaços Maior Idade estiveram, no dia 13 de fevereiro, numa animadíssima tarde com os “Sons do Minho” a convite do Centro Comunitário da Gafanha do Carmo.

O grupo Sons do Minho, de Viana do Castelo, é constituído por oito jovens músicos que, desde Fevereiro de 2010, baseiam a sua proposta artística num repertório de temas originais de cariz tradicional e popular, bem como nas características cantigas ao desafio ou desgarradas.

Ao som característico e tradicional das concertinas e do bandolim, aliam-se a envolvimento sonora da flauta transversal e do saxofone, a profundidade do baixo, o ritmo da guitarra acústica, a irreverência da bateria e das percussões.

A intensidade dos temas da banda, o tom jocoso implícito nas cantigas ao desafio e a interatividade com o público, transformam o seu espetáculo num momento único de alegria e boa disposição, bem à semelhança das festas e romarias do Alto Minho.

A festa desceu até ao nosso Município, onde as seniores dos Espaços Maior Idade e os utentes do Centro Comunitário, partilharam momentos de intensa alegria e de braços no ar.

No final, um saboroso lanche foi partilhado por todos os presentes, com iguarias saídas das mãos experimentadas e delicadas das seniores dos espaços Maior Idade.



## “Sabores Maiores” chegaram ao Museu Marítimo de Ílhavo

O Município de Ílhavo iniciou no dia 12 de outubro uma nova rubrica intitulada “Sabores Maiores”, que consiste na realização de demonstrações gastronómicas dedicadas aos Espaços Maior Idade da Câmara Municipal de Ílhavo. Em torno destas demonstrações, o convívio estará sempre presente, ao mesmo tempo que se estimula o gosto pela gastronomia tradicional da nossa região, verdadeiro património cultural.

As primeiras sessões tiveram lugar nos dias 12 e 14 de outubro e decorreram no Museu Marítimo de Ílhavo.

Nas duas primeiras sessões aprendemos a confeccionar a tradicional “Chora” de bacalhau às mãos de Anabela Pequeno. A “Chora” era uma sopa que era servida aos pescadores portugueses, nos mares da Terra Nova, a bordo dos seus veleiros, depois do trabalho árduo de pescar, escalar e salgar o bacalhau recolhido diariamente.

Os seniores aprenderam ou relembrou todo o processo de confeção da “Chora” e, no final, partilharam a degustação do prato.

No dia 7 de Dezembro os Sabores Maiores regressaram com a presença do Chef Jorge Pinhão que orientou um showcooking que “adoçou a boca” de todos os frequentadores dos Espaços Maior Idade com um tradicional leite creme.

Sem dúvida que foi uma demonstração gastronómica de deixar água na boca!



## IV Aniversário

# Fórum Municipal da Maior Idade

A pretexto do IV aniversário do Fórum Municipal da Maior Idade, a Câmara Municipal de Ílhavo assinalou a efeméride durante quatro dias, entre 4 e 7 de janeiro de 2017, com um programa altamente diversificado, cujo mote foi tocar temáticas várias e desenvolver ações apelativas para públicos heterogéneos. O objetivo foi cumprido: nos quatro dias de atividades, passaram no Fórum Municipal da Maior Idade mais de quatro centenas de pessoas, de diversas idades e géneros.

Destacamos a apresentação do projeto “Ativ’Ílhavo” com a Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro e a celebração de protocolo com a Associação Nacional de Gerontólogos.

A Enfermeira Joana Ferreira desenvolveu uma formação subordinada ao tema “A Relação com a Pessoa Idosa”, destinada a profissionais que desempenham atividade no âmbito de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Centros de Dia e Serviços de Apoio Domiciliário, bem como estudantes.

Na quinta-feira, teve lugar o Workshop “Importância dos animais nas pessoas idosas institucionalizadas”, num momento muito enriquecedor com dinâmicas baseadas em terapia assistida com animais, dinamizada por Alexandre Pires. O escritor Eddy Martins teve a cargo a apresentação do seu livro “Amar ou Morrer – (Re)volução em palavras de almofada”, ao qual se seguiu um momento musical pelo Grupo de Cavaquinhos da Universidade Sénior do Centro Social e Paroquial N.º Sr.ª da Nazaré, seguindo-se uma tertúlia com aquele mesmo escritor.

Na sexta-feira, teve lugar um convívio dos Espaços Maior Idade, seguindo-se uma sessão dinâmica do projeto “+Folclore” que fez reviver as memórias da cultura popular do folclore português. Foram à volta de quarenta os participantes que vivenciaram em profundidade as raízes da cultura portuguesa.

Às 21 horas, o Fórum Municipal da Maior idade transformou-se numa típica casa de fados evocando um género musical que é já, e muito justamente, Património Imaterial da Humanidade.

E, para terminar, no dia em que verdadeiramente se assinala o aniversário do Fórum Municipal da Maior Idade, 7 de janeiro, teve lugar uma aula aberta de Zumba Sénior e foram cantados os parabéns ao Fórum Municipal da Maior Idade, com a presença muito animada do Grupo Amigos da Música, do Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo, do Vereador do Pelouro da Maior Idade e dos Parceiros do Fórum Municipal da Maior Idade.



FÓRUM MUNICIPAL  
MAIOR IDADE

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, Associação Aquém Renasce, Património dos Pobres e CASCI.

## Uma Colher de Conversa com... Teresa Reigota

Decorreu, na tarde do dia 3 de março, no Fórum Municipal da Maior Idade, uma nova iniciativa intitulada “Uma Colher de Conversa Com...”, especialmente dirigida aos seniores inscritos nos Espaços Maior Idade mas aberta também à comunidade sénior em geral. A convidada deste encontro foi a Prof. Teresa Reigota que partilhou com os 30 participantes a história e as histórias da sua vida.

A rubrica voltará a repetir-se na quarta semana de maio, uma vez que se realiza de dois em dois meses.



## O Saber não Ocupa... arrancou no passado dia 27 de janeiro

“O Saber Não Ocupa”, uma nova iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Ílhavo no âmbito do Pelouro da Maior Idade, arrancou no passado dia 27 de janeiro e teve lugar no Fórum Municipal da Maior Idade com a presença de quatro dezenas de pessoas.

Numa época de rápidas e profundas transformações, produtoras de novas dinâmicas que colocam grandes desafios à sociedade portuguesa, é necessário estar informado. Informar-se é um processo contínuo e quotidiano que enriquece o conhecimento de diversas formas. Para a população se manter informada é necessário criar rotinas e, com base nestas premissas, a Câmara Municipal de Ílhavo pretende criar uma rotina ao nível da formação e da sensibilização das pessoas mais velhas, a realizar de dois em dois meses, intercalando com a iniciativa “Uma Colher de Conversa”, estando a próxima sessão agendada para a quarta semana de março, ou seja, dia 24.

A primeira sessão foi dinamizada pela Assistente Social Filipa Ribeiro, dedicada a um tema da atualidade, a Violência Doméstica, tendo a tertúlia conciliado a teoria com casos práticos.

Daqui para a frente, serão identificadas temáticas e convidados diversos que contribuam para sensibilizar toda a comunidade, nomeadamente as pessoas mais velhas para temáticas de interesse, bem como para a introdução de potenciais mudanças de comportamento.

# Estilos de Vida Saudável

## “Intergeracionalidade – A Imagem do Idoso na Adolescência”

A UCC LAÇOS DE MAR e RIA, no seu Programa de Saúde Escolar, desenvolve nos Agrupamentos de Escolas da Gafanha da Nazaré e Gafanha da Encarnação o projeto “Intergeracionalidade – Respeitar os idosos é tratar o próprio futuro com respeito”.

### OBJETIVO GERAL:

Contribuir para a informação e aquisição de competências da população alvo, em Educação/Saúde, de uma forma estruturada e sistematizada, visando a adoção de atitudes e comportamentos adequados face ao envelhecimento.

Contribuir para a aquisição de conhecimentos sobre conceitos como adolescência, envelhecimento ativo, e relações sociais e intergeracionais.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Esquematizar a necessidade de relações entre crianças e jovens com os idosos.

Estabelecer construtiva e sistematizadamente a relação positiva da troca de conhecimentos e experiências entre as gerações JOVENS / IDOSOS.

Fomentar o diálogo entre as gerações como forma de combate ao isolamento e afastamento no seio familiar.

Horizonte Temporal: Anos Letivos 2015/2016, 2016/2017, 2017/2018

Pretende-se com este projeto intervir nas crianças /jovens, do Ensino Básico 2º ciclo, de modo a que as nossas intervenções contribuam para uma abordagem das sociedades intergeracionais contemporâneas, construtiva na formação dos jovens e produtora de mudança comportamental com a finalidade de se cumprir o ciclo vital com mais saúde.

A educação para a saúde relativamente ao ciclo vital, enquanto contributo para a formação pessoal e social dos indivíduos no que diz respeito à promoção da saúde, pretende aliar a experiência dos mais crescidos e seus conhecimentos à necessidade de aprendizagem e desenvolvimento dos mais jovens, promovendo esta partilha (favorecendo tanto os que estão no período de adolescência assim como os que estão na 3ª idade, e conseqüentemente ambos em mudança, oferecendo aos primeiros orientações para construção de juízo crítico e decisão assertiva em saúde, aos segundos ajuda na capacitação aos desafios dos dias de hoje, às novas tecnologias e às suas próprias limitações, promovendo bem estar e envelhecimento ativo e saudável.

Como dimensão humana eminentemente relacional as sociedades são compostas por seres humanos, que paralelamente às necessidades humanas fisiológicas sentem vontade de reflexão, participação, cooperação e solidariedade no diálogo entre as várias gerações (Ammann,1991) e Boaventura Sousa Santos (2002) este projeto tem uma vertente emocional na passagem de afetos e valores familiares assim como é um elemento essencial na formação da identidade global, do auto-conceito, da auto-estima e, de forma geral, do bem-estar físico e biopsicossocial dos indivíduos, pretendendo ser fator protetor da saúde e promotor de comportamentos saudáveis.

Entendida como uma importante vertente do processo de educação, bem como uma das componentes da promoção da saúde, representa uma das áreas em que a colaboração entre setores da educação e da saúde se torna indispensável.

Nessa medida, a educação constitui parte integrante do processo de promoção da saúde em meio escolar, nas suas diferentes dimensões: curricular, psicossocial, ecológica, comunitária, e organizacional, e este projeto surge para alertar os adolescentes que se deve ter a preocupação de preparar a futura terceira idade de forma saudável, adquirindo comportamentos e praticando estilos de vida saudável desde crianças e ao longo de todo o ciclo vital.

Este projeto destina-se a todos os alunos a frequentar o 2º Ciclo, 6ºano nos Agrupamentos Gafanha Encarnação e Gafanha Nazaré, (Operacionalização e responsabilidade da UCC Laços de Mar e Ria pela Enfª responsável de Saúde Escolar - Enfª Custódia Horta e até ao momento podemos registar grande aceitação por parte dos jovens alunos, já foi desenvolvido em todos os 6ºanos do AEGN e já se encontram calendarizado para o próximo mês de Março para o AEGE.



Equipa de enfermagem da UCC Laços de Mar e Ria - Centro Saúde de Ílhavo



tEATRAlidades



## Peça de teatro “E Agora?” do projeto tEATRalidades com estreia agendada para o dia 2 de abril

Pelo terceiro ano consecutivo, o projeto tEATRalidades subirá ao palco para a apresentação de uma peça de teatro. A coordenação do trabalho está a cargo da encenadora Kelly Varela.

O elenco conta com um universo global de dezasseis atores da Maior Idade, nomeadamente, Adelaide Batista, Alzira Manuela, Armanda Neves, António Abrantes, Dina de Jesus, Fátima Teixeira, José Barros, Júlio Sardo, Lídia Rocha, Maria Cascais, Maria Helena Matos, Manuel Lima, Maria Emilia Machado, Noémia Cruz Ribau, Prazeres Bola, Rosa Maria Labrincha e Rosalina Mendes.

A peça intitulada “E agora?”, terá uma duração aproximada de 50 minutos e resume-se como uma reflexão sobre a forma como o tempo passa tão rapidamente que quando se constata já passaram 60 anos. Nesta nova fase da vida onde o medo, ausência de perspetiva e as memórias do passado estão tão presentes no dia-a-dia, surge-nos uma questão que nos fará toda a diferença. E agora? Nesse espetáculo realizado por um elenco da Maior Idade viver o presente faz toda a diferença na construção de uma realidade feliz.

O palco da Fábrica das Ideias receberá a estreia no dia 2 de abril, pelas 16 horas.

*A não perder!*

## O Teatro Musical chegou à Maior Idade!



Durante 4 meses os seniores do Município de Ílhavo estão a ter formação de teatro musical dinamizado pelo artista e gerontólogo Jonathan Margarido.

Jonathan Margarido conta com uma vasta experiência na área do canto e teatro musical. Em 2016, foi semifinalista do programa de entretenimento da RTP1 “Portugal Got Talent” e, atualmente, é ator integrante do elenco de “Cinderela - A Magia do Musical” da produtora Plateia D’emoções (em digressão nacional).

Nas sessões de formação são incluídas dinâmicas de teatro e exercícios de canto e expressão corporal com o intuito de autoconhecimento das potencialidades da pessoa idosa.

Os participantes da formação e o Jonathan prometem surpreender o público com o tema que irão apresentar, desvendando pormenores nomeadamente em que os participantes irão cantar em 4 línguas (português, inglês, alemão e francês).

A formação irá resultar num número de abertura para o espetáculo “Idoliadas - a Arte da Maior Idade” a ser realizado no dia 29 de Abril, às 16h00, na Fábrica das Ideias da Gafanha da Nazaré.

**Ílhavo, para si, representa uma terra de ...?**

Cultura. E é a minha terra. É o local onde nasci, vivi e onde vivo.

**Toda a sua vida foi passada aqui em Ílhavo? Nunca residiu fora?**

Não... Embora vá mês sim, mês não a Lisboa... Estou lá tanto tempo como estou aqui...

**Tem lá família?**

Tenho. Tenho o meu padrinho de batismo, que era sobrinho do Professor José Teles.



**“A minha mãe era a minha confidente e uma amiga das amigas das maiores!”**

**Fale-nos então um bocadinho daquela que foi a sua infância. Como é que foi? Como era a sua família?**

Começando pela minha mãe, ela era o meu ídolo! Os meus pais para mim eram os meus ídolos... Ainda hoje!

**Porquê? O que é que via neles que a levavam a elevá-los à figura de ídolo?**

A minha mãe era a minha confidente e uma amiga das amigas das maiores! Eu abria-me sempre com a minha mãe para quem eu não tinha segredos. O meu pai era muito bom pai, mas mais severo e rígido. Mas não deixava de ser um bom pai. Ambos constituíram um bom exemplo.

**Era uma família humilde?**

A minha mãe era filha de gente abastada, foi criada com duas criadas e, depois, ela acabou por ser criada das criadas dela.

**Que brincadeiras tinha com as suas quatro irmãs?**

Brincávamos com as bonecas que nós próprias fazíamos. A minha mãe ensinou-nos.

**Vocês absorviam dos conhecimentos que a vossa mãe tinha na área da costura?**

Sim, sim!

**Era uma obrigação imposta pela mãe?**

Não, a minha mãe não nos obrigava a nada, só me perguntava se eu queria ajudar e tirar uns alinhavos. E eu tirava os alinhavos e ajudava a chulear porque naquela altura era tudo feito à mão.

**Não havia máquinas?**

Havia! A minha mãe tinha uma máquina mas não chuleava, só fazia ponto corrido. E nós ajudávamos a minha mãe no que podíamos... Na época dos barcos bacalhoeiros era a minha mãe quem fazia e arranja-

va as roupas dos homens. Quando os barcos chegavam a minha mãe não tinha mãos a medir. Era ela quem fazia as casacas de capuz e as calças que depois de feitas levavam aquele tratamento específico com óleos e os homens punham-nas a secar de forma a ficarem impermeáveis à chuva.

**Seguia com muito interesse a profissão da sua mãe?**

Sim, eu também fui costureira, fazia para casa, para mim e para os meus, mas naquele tempo a costura dava pouco. E agora ainda menos dá, porque há tudo pronto!

**E o seu pai que profissão exercia?**

O meu pai era pedreiro, carpinteiro e marceneiro, ele fazia de tudo um pouco... Ele era conhecido por “António de Ovar”. Os meus pais eram muito conhecidos aqui. Toda a gente os conhecia...

**O seu pai era originário de Ovar?**

Sim, era de Ovar. Tenho lá a minha família que resta do lado dele.

**Eram conhecidos de toda a gente?**

Toda a gente! Ainda hoje sou conhecida por “Chaça”.

Sim. Eu não sou “Chaça” de nome mas muita gente me conhece assim. E tenho um grande prazer em ser chamada assim. A minha mãe é que era “Chaça”. A minha avó chamava-se “Maria de Jesus Chaça”.

**Então “Chaça” não era uma alcunha?**

Não era uma alcunha, era mesmo o nome.

**E como se entretinham essas quatro meninas?**

Por volta dos quatro até aos dez anos a que brincadeiras se dedicavam?

Nós brincávamos muito: desde que fazíamos os deveres da escola até à noite, até a nossa mãe nos chamar para comer.

**E que brincadeiras é que faziam?**

Era a jogar a macaca no chão, tínhamos uma feita no nosso beco, que era um beco cheio de crianças e aí nos juntávamos. A macaca já ficava feita de umas vezes para as outras. O jogo da macaca tinha vários nomes e vários feitios de desenho no chão. E jogávamos ao “Chinquinho”, ao “Botão”, ao “Feijão”.

**Qualquer coisa servia e era pretexto para fazer uma brincadeira?**

Era!



**“Nós brincávamos muito: desde que fazíamos os deveres da escola até à noite, até a nossa mãe nos chamar para comer.”**

**Eram imaginativas?**

Éramos! Também jogávamos ao “Senhor Barqueiro, deixe-me passar!”. No meu beco juntava-se a criança da toda.

**Naquela altura não havia perigos em as crianças brincarem no exterior?**

Não, nada... Estávamos à vontade. Tudo se juntava ali, tudo brincava, tudo reinava. E à noite cada um ia para a sua casa. As mães vinham e diziam: “Meninas! O comer está na mesa!”. E lá íamos nós.

**Então e como foi a experiência da escola primária?**

A escola primária para mim foi boa só tive pena de não ter quem me pudesse auxiliar. Tinha nessa altura vontade de estudar! Tenho a 4.ª classe, pois não tive quem me ajudasse a prosseguir nos meus estudos.

Por acaso era boa aluna e ainda hoje com a minha idade sei decifrar problemas e reduções... Reduzo tudo. Eu sou capaz de passar centímetros a metros e os metros a metros quadrados ou cúbicos. Eu sei passar isso tudo. Eu era muito boa a aritmética!

**Ainda bem! Falou-nos há pouco de que os seus pais para si eram uns ídolos. Na infância eram eles os seus ídolos ou havia personagens que fossem para si ídolos?**

Os meus pais para mim estavam em primeiro lugar, é claro. Eram os pais porque eram figuras de carne e osso e que estavam presentes. Agora lembro-me que a Amália, foi para mim um ídolo!

**Chegou a conhecer a Amália Rodrigues?**

Não, pessoalmente não.

**Gostava de a ter conhecido?**

Sim, gostava de ter estado com ela. Ainda agora fui ver o “Ritual da Amália” e adorei!

**Imagine que um dia lhe tinha sido possível estar com a Amália... Qual era a primeira coisa que lhe diria?**

Ai, dizia que a adorava, porque eu adorava o cantar dela e gosto de cantar as coisas dela, também. Nesse tempo, a Amália era quem a gente ouvia. A Amália e o Fernando Farinha foram para mim uma referência.

**Na juventude tinha liberdade para sair?**

O meu pai era um bocadinho severo. A minha mãe não: era uma santa. Ela só nos dizia: “Meninas,

tenham cuidado!”. Nós não saíamos ao domingo sem pedir autorização aos meus pais. E quando nós perguntávamos: “Paizinho, podemos sair?”, ele dizia logo: “Então, onde é a ida?” E nós respondíamos: “Oh, é para a avenida mais as minhas colegas.” E o meu pai dizia: “É? Eu depois vou ver...”

**Saiam as quatro em conjunto ou cada uma tinha o seu grupo de amigos?**

Não, não! Cada uma tinha as suas colegas, até por-



## À conversa com...



# D. Eduarda “Chaça”

Elevado à categoria de Património Oral e Imaterial da Humanidade pela UNESCO, para esta senhora o fado representa o seu próprio destino e funde-se com a sua própria vida.

O trinar de uma guitarra incendeia-lhe a alma e clama-lhe pela voz. Venha daí, para uma conversa afinada com a D. Eduardinha.

que a minha irmã mais velha tinha um pensar e eu tinha outro. E as mais novas não saíam porque eram crianças ainda. E nós as duas mais velhas é que tínhamos autorização para andar ao picadeiro, como lhe chamavam... Com a Rádio Faneca a tocar... E era um ponto de encontro: ali e se faziam os namoricos, ali a gente conhecia os moços, ali nos dedicavam os discos e era assim o nosso domingo... Quando eu podia fugir ao bailarico ia ali para o Texas... nós éramos muito engraçadas, a nossa juventude era muito fiel e colaborante. E eu tinha colegas rapazes, e raparigas e quem estava à porta do cinema eram moços que nós conhecíamos. E eu dizia assim “Oh Fulano! Tu toma-me cuidado! Conheces o meu pai?” E o porteiro dizia-me: “Conheço pois!” Aí eu continuava: “Se o vires subir a ladeirinha comunica imediatamente!”. Era logo! Apenas lhe vislumbavam a cabeça, comunicavam e eu ia para a casa de banho. E então ele dizia assim: “Eu tenho que ir aí ver se está a minha filha.” E os meus colegas diziam logo: “Oh Sr. António, não está aqui filha nenhuma! A Eduarda? Não está aqui. Não está aqui ninguém! Vá lá ver, pode ir lá ver!” E eu estava na casa de banho. E depois, quando o meu pai ia

embora, quando ele descia a ladeira, os meus colegas diziam assim: “Ela já pode sair!”. Era assim que eu fugia para os bailaricos.

**Numa fase mais avançada da vida, nunca disse isso ao seu pai?**

Não! Eu nunca lhe disse!

**Mais tarde terá surgido a vida profissional e o seu trabalho na Fábrica da Vista Alegre, certo?**

Eu andava na costura e fiz várias atividades domésticas, como limpezas, passar a ferro... O que eu queria era ganhar dinheiro. Certa altura, andava eu a trabalhar na casa do Sr. Amadeu Agra e da esposa e eles

disseram-me assim: “Eduardinha, você quer um emprego fixo? Para não andar assim de casa em casa?” E eu disse: “Oh Senhor Amadeu! Eu quero! Se o Sr. Amadeu me arranjar...”. Então, ele mandou-me apresentar na fábrica da Vista Alegre no dia seguinte. Fui trabalhar para os armazéns fazer os panos para as prensas e as luvas com que tiravam a louça dos fornos e os aventais. Ao fim de um ano, ele perguntou-me se eu queria ir para os decalques, mas sempre ligada também à tarefa da costura. Eu disse-lhe: “Está bem Sr. Amadeu, não me importo nada.” Fui então para a secção de decalques e quando precisavam de mim nos armazéns, iam-me buscar.

**Então toda a sua vida profissional foi passada na Vista Alegre?**

Na Vista Alegre! Trinta e tal anos!

**E se não tivesse sido essa a sua profissão, que outra gostaria de ter tido?**

A que eu gostaria de ter tido nunca poderia ter porque era estudar e ser alguém. Gostava de ter sido professora de línguas.

**“E nós as duas mais velhas é que tínhamos autorização para andar ao picadeiro, como lhe chamavam... Com a Rádio Faneca a tocar...”**

**E fadista profissional, não?**

Ah! Isso não se fala, não é? Quando era jovem gostava mas, depois, casei-me e o meu marido era muito rígido e muito ciumento. Até que aos 60 anos divorciei-me por motivos que não quero lembrar nem quero falar. Aos 60 anos comecei a minha vida toda do zero!

**Acha que aos olhos da sociedade da altura a sua atitude foi uma pedrada no charco?**

Para muitos foi... Mas para outros que conheciam a minha história, disseram que eu fui muito forte! Agentei tudo pelos meus filhos.

**Então, e começar a viver novamente aos 60 anos, como é que foi?**

Foi um bocadinho difícil...

**Foi preciso reencontrar-se?**

Foi! Foi um bocadinho difícil porque eu passei muito mal. Eu tive depressão atrás de depressão, mas tive sempre um anjo que me apoiou!

**Tinha o apoio dos seus filhos?**

Muito! Tinha sim senhora! Apoio dos meus filhos, da minha irmã Filomena, amigas minhas apoiaram-me...Fui muito apoiada!

**Esse acontecimento representa um ponto de viragem...**

Uma viragem! Foi um incentivo que eu tive! A seguir, o Presidente da Casa do Povo de Ílhavo, o Sr. Professor Reigota, foi pedir para eu ir para o rancho deles e eu andei lá uns poucos de anos, não sei se foram 10 ou se foram 15 anos. Posteriormente, saí do rancho e entrei no Orfeão da Santa Casa da Misericórdia. E canto! Quando me pedem para cantar eu vou cantar e gosto muito de cantar! Sinto-me bem a cantar!

**E como é que gostava que as pessoas se lembrassem de si?**

Gostaria que as pessoas se lembrassem de mim como aquilo que eu sou.

Tenho um coração bom, sou franca, quando sou amiga, sou amiga, não sou inimiga de ninguém, não tenho inveja a ninguém, não tenho ganância de nada... Não faço as coisas por interesse. Faço porque me puxa para fazer... E sou assim...

**Um livro** Os meus santos

**Uma comida? Um prato?** Cozido à portuguesa

**Uma cor**

Gosto muito de verde, mas também gosto muito de vermelho.

**Uma viagem** Gostava de ir ao Brasil

**Um fado** “O Grito”

# E depois da Reforma?!



Um dos períodos mais ambíguos para a maioria das pessoas é a chegada da, tão esperada, reforma! Se, por um lado, passamos anos a sonhar com o momento em que a vida profissional termina, por outro lado, começam a surgir algumas inquietações provenientes das transformações sociais que estão associadas, como a alteração das relações com colegas e amigos e a diminuição da independência financeira.

A reforma pode ser vista como uma nova etapa do ciclo de vida, um ponto de partida para a realização de sonhos adiados, como uma conquista! Nos dias de hoje, uma pessoa pode viver mais tempo depois de reformada do que durante o seu período de vida ativa. Assim, a reforma tem um grande impacto no processo de envelhecimento, e prepará-la traz benefícios para a qualidade de vida e bem-estar das pessoas.



A adaptação, bem-sucedida, à reforma é muito influenciada pela possibilidade das pessoas se manterem ativas nos seus diversos contextos (familiar, social e comunitário), através da participação em ações de voluntariado, da frequência em Universidades Sénior e associações culturais, do cumprimento de novos papéis no seio familiar (ser avô/avó), por exemplo. Aqui relembramos o envelhecimento ativo, que combina várias dimensões e não apenas as questões da atividade física.

Importa, também, o fortalecimento dos laços sociais, que aumentam as possibilidades e geram motivação para novos projetos de vida ativa. As pessoas devem continuar a participar ativamente na comunidade, intervindo e contribuindo para o seu desenvolvimento. Devem ser incentivadas a participar em atividades de utilidade social e pessoal, promovendo o seu envelhecimento ativo, e acima de tudo, a sua realização pessoal. É fundamental que as pessoas apostem nas suas competências e recursos, continuando a desenvolver todo o seu potencial, sem se sentirem desintegradas ou incapazes.

**“A reforma não é terminar uma vida, mas transformá-la.”**

(C. Izquierdo, 1994, citado por Tomás, 2001)

Hilma Caravau e Diana Devesa  
Associação Nacional de Gerontólogos



## As Mãos

Mãos de ternura  
Mãos abençoadas  
Mãos amáveis  
Mãos desgraçadas  
Mãos assassinas  
Mãos aleijadas  
Mãos enjeitadas  
Mãos carinhosas  
Mãos trabalhadoras  
Mãos pecadoras  
Mãos encantadoras  
Mãos amorosas  
Mãos malvadas

Hó ! ... mãos, que tanta falta fazes  
Para abraçar os amores  
Que se julgam doutores  
Até nas palmas das mãos  
Os astrólogos prevêem o futuro  
As tuas linhas traçadas  
Onde o cigano lê a sina  
As unhas bem afiadas  
Que gemem as guitarras  
Durante as madrugadas  
Onde nasce uma voz  
Que o poeta,  
escreve com os teus dedos poesia,  
Dando ao coração voz e sabedoria.

João Oliveira

## Município de Ílhavo representado no novo programa da RTP1 “O Avô Fugiu de Casa”

Seniores do Município de Ílhavo foram convidados a participar no novo programa da RTP1 intitulado “O Avô Fugiu de Casa” com estreia marcada para o próximo dia 18 de novembro.

A apresentação do programa esteve a cargo do humorista Fernando Alvim, que definiu o programa como uma espécie de “Jogos Sem Fronteiras a desafiar os mais velhos”.

O casting teve lugar no passado dia 31 de outubro, no Auditório do Museu Marítimo de Ílhavo, e aí foram apurados cinco elementos mais dois suplentes para constituírem uma equipa que representou o Município de Ílhavo. Estiveram presentes vinte pessoas, com idades compreendidas entre os 60 e os 75 anos, com talentos variados, nomeadamente representação, canto, dança, entre outros.

Após uma seleção rigorosa da produtora Warner Bros Entertainment foi conhecida a equipa que foi composta por Alice de Jesus, Fátima Teixeira, Maria Ribau, José Ribau e Manuel Lima, tendo as gravações para a apresentação da equipa ocorrido no dia 3 de novembro, no Centro Cultural de Ílhavo.

“O Avô Fugiu de Casa” foi exibido nas noites de sexta-feira, a partir das 23 horas.



## Fotografia “invade” solidão de pessoas idosas



Normalmente o processo de envelhecimento e a solidão encontram-se associados, visto que se considera normal a existência deste sentimento por parte do idoso. A generalização reforça o estereótipo, chegando a verificar-se muitas atitudes discriminatórias que afetam esta camada da população.

Com o intuito de sensibilizar para um problema ou desafio da atualidade o Pelouro da Maior Idade convidou o fotógrafo Ricardo Lima para representar momentos e sentimentos de solidão no mais íntimo reduto da vida das pessoas mais velhas do Município de Ílhavo.

A exposição, intitulada Rostos da Solidão terá a sua inauguração no dia 29 de abril na Fábrica das Ideias da Gafanha da Nazaré.

**O José está neste momento em Ílhavo. Para si, Ílhavo representa uma terra de...?**

De trabalho. De descoberta. De convívio. Antes deste trabalho eu não conhecia Ílhavo, apenas de passagem.

**Que elementos distinguem Ílhavo de outros locais em que já trabalhou?**

Ílhavo é conhecido por ser um dos mais importantes centros pesqueiros do nosso país, nomeadamente relacionado com a pesca do bacalhau e nestas três semanas em que cá estou, tenho tido oportunidade de descobrir algumas realidades que fazem de Ílhavo bastante mais que isso. É, no aspeto turístico, um local privilegiado porque tem este espelho de água, que resulta do casamento mar e ria, como poucos conceitos do país têm. Para além dessa questão turística, já tive oportunidade de descobrir que há aqui uma vivência muito própria, do ponto de vista humano, e que leva as pessoas Ilhavenses a interessarem-se de forma ativa pela sua região, pela terra da sua naturalidade, de uma forma que não é habitual, em contraste na maior parte das localidades. Descobri, aqui, por exemplo uma droguaria que aparentemente parece intacta desde 1922, e que acho que é, numa altura em que se discute tanto, do ponto de vista das leis, a questão das lojas históricas de Lisboa e do Porto, deveria ser alargada a todo o país, porque é uma das mais importantes lojas históricas que eu conheci.

**“(...) tive oportunidade de descobrir que há aqui uma vivência muito própria, do ponto de vista humano, e que leva as pessoas Ilhavenses a interessarem-se de forma ativa pela sua região, pela terra da sua naturalidade, de uma forma que não é habitual, em contraste na maior parte das localidades.”**

**Essa dita droguaria?**

Exatamente! Porquê? Porque está instalada num teatro do século XIX, e mantém muitos dos elementos teatrais da época. Para já não falar de questões que vocês têm aqui, uma coisa importantíssima chamada “Vista Alegre”, cuja história não me parece suficientemente conhecida. A história da Vista Alegre mostra muito daquilo que foi o desenvolvimento de Ílhavo. Não é por acaso que um empresário, em 1826, salvo erro, tem a preocupação de construir uma indústria, e simultaneamente constrói também uma pequena cidade, com preocupações sociais e culturais.

**Agora vamos um bocadinho à vida do José.**

**Nasceu em Lisboa, 1952. Como é que descreve a sua infância?**

Normal, portanto, feliz. Sou filho único, de um filho único e de uma mãe com doze irmãos.

**E as brincadeiras? Ao que é que o José se dedicava?**

Eu comecei a ir para a escola muito cedo, com três anos, e a que eu frequentava era privada e com um método de ensino completamente diferente daquilo que era na altura o método de ensino em Portugal. Eu passava a maior parte do tempo na escola e isso era bom. Nós vivíamos numa ditadura na altura e era proibido jogar futebol na rua, mas nós mesmo assim jogávamos e, quando jogávamos, aparecia sempre um polícia que no mínimo nos tirava a bola, e no máximo obrigava os nossos pais a pagar uma multa. Em Lisboa não se podia jogar à bola na rua.

## À conversa com...



# José Martins

À descoberta de um Espelho d'Água, em sessenta e cinco anos de histórias começadas num bairro da cidade de Lisboa.

A história da arte dramática, tão antiga como a história da humanidade na terra representa para este homem uma grande paixão, um excelente alimento de estímulos para uma mente ávida.

Vamos conversar com o José Martins, Diretor de Atores da nova novela que terá o Município de Ílhavo como palco principal.

**Percebo que reserva carinho pelo tempo que passava na escola.**

Sim, mas também pelo tempo que passava na rua! A vivência na rua foi muito importante para o desenvolvimento.

**Era um bom aluno na época?**

Era um aluno regular, por ser um indolente, ou seja, era alguém que fazia os mínimos... Muito bom em algumas coisas, nomeadamente no capítulo da escrita, das línguas, da história, mas, depois, no capítulo das ciências mais exatas era mais preguiçoso.

**Quando era criança, qual era o seu maior ídolo naquela altura? Lembra-se?**

Tinha dois ídolos nessa altura: ao pé de minha casa viviam dois irmãos que eram atores, enquanto eu teria oito, nove anos, ela teria vinte e um e era muito

conhecida porque fez as tardes infantis da RTP, além de ser atriz, no Teatro Nacional. Ainda por cima eu era amigo do irmão que tinha mais uns seis anos do que eu e também tinha entrado como ator no Teatro Nacional.

**Acha que foi daí que veio este bichinho da representação? Tiveram influência?**

Acho que foi muito importante. Os meus pais gostavam muito de teatro e iam todos os meses. E eu comecei a beber dessa influência vinda desse facto. Mais do que ao cinema, o que na altura não era muito vulgar e este convívio que mantive com a Teresa Mota, e o irmão, João Mota, personalidade muito importante do Teatro Português, que foi o fundador da Comuna e foi diretor do Teatro Nacional. E foi com ele que eu comecei a fazer teatro com oito, nove anos, no salão

paroquial da igreja do bairro, começámos a fazer peças de teatro... Mas também tinha ídolos do futebol, quando em 1962, eu tinha dez anos e o Benfica ganhou a primeira Taça dos Campeões, obviamente que vi o Águas e, no ano a seguir, vi o Eusébio. Portanto, também eram os meus ídolos.

**Que lembranças é que reserva dos seus pais?**

Uma lembrança muito carinhosa de duas pessoas que tiveram um filho único e que fizeram de tudo para que ele se realizasse como pessoa. Nunca interferindo nas minhas escolhas nem no ponto de vista académico, nem no ponto de vista profissional.

**Quando começou a enveredar por esta carreira mais vocacionada para as artes os seus pais impulsionaram essa vocação?**

Sim, e na altura isso era muito difícil, não era como hoje. Na altura, a maioria dos pais opunha-se a uma escolha nesta área. Ser ator nessa altura era uma coisa que não era muito bem vista.

**De onde é que lhe surgiu a ideia de criar o Grupo de Campolide, que é neste momento a atual Companhia de Almada?**

Em 1970 eu já era jornalista, e comecei a relacionar-me com pessoas do meio artístico da época, nomeadamente um jornalista que era crítico de teatro, chamado Joaquim Benito. Unia-nos a paixão pelo teatro, uma paixão na altura não concretizada em nenhum objetivo, até que decidimos criar um objetivo comum. E, então, descobrimos que havia um grupo de jovens, da minha idade, que ocupava as suas noites numa coletividade em Lisboa chamada "Campolide Atlético Clube".

**Quantos anos esteve no jornal "O século"?**

Estive entre 1970 e 1975. Fazendo teatro ao mesmo tempo. Vivi o 25 de abril como jornalista na vertente da cobertura da própria revolução, digamos assim. E ao mesmo tempo a fazer teatro. Até aos trinta anos, sempre foi difícil optar entre o jornalismo e o teatro. Nunca consegui.

**Que significado tem para si a Companhia Teatro do Noroeste Centro Dramático de Viana?**

No início dos anos 90, eu estava um bocadinho desencantado com a vida teatral em Lisboa. Fui desafiado pelo Presidente da Câmara de Viana do Castelo, terra com a qual não tinha nada a ver, depois de críti-

**Imagine que neste momento tem vinte anos. Voltaria a enveredar por esta profissão?**

Teria feito exatamente tudo como fiz. Não me imagino com outra profissão: nem bancário, nem médico, nem advogado, nem nada. A minha principal apetência pelo teatro, não foi tanto pelo lado de ator. Sou de vez em quando, e assumo isso com toda a normalidade, mas sempre foi a encenação.

**Quais são as suas crenças?**

Nas pessoas.

**E não se desilude com essa crença?**

Sim, muitas vezes, mas isso não me impede de acreditar. Aquilo que há de mais importante é a matéria-prima.

**Que formação académica tem?**

Tenho o curso de filosofia. Eu estudei no Liceu Francês em Portugal, o tal colégio particular, onde se estudava segundo as regras francesas. A minha língua materna foi o francês. Quando optei por um caminho profissional no jornalismo, não havia curso de jornalismo. As pessoas iam para história ou filosofia ou direito. As pessoas que queriam ser jornalistas teriam de optar por uma dessas formações.

**E porquê filosofia, no caso do José? Foi uma casualidade ou foi...?**

Lá está a tal coisa... Eu sou muito da reflexão, estudar as ideias...

**Aprende com eles?**

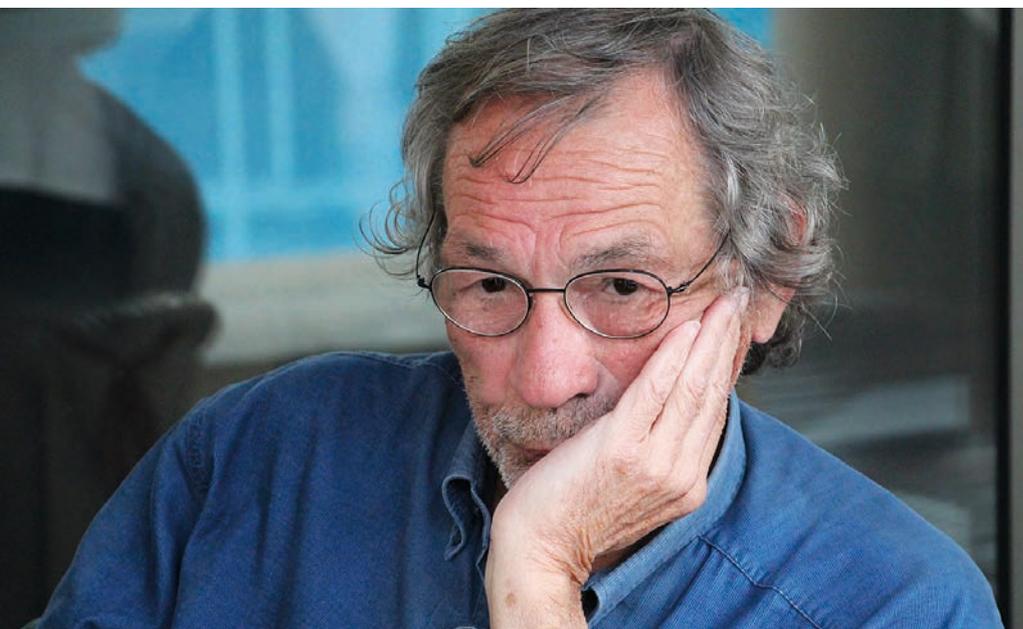
Aprendi mais com os erros do que com aquilo que fiz acertado.

**O José está neste momento com 65 anos. Sente-se...?**

Se tenho 65 anos, não sinto.

**Não sente que tem 65 anos? Como é que se vê?**

Vejo-me como um gajo de meia-idade que tem uma grande apetência pela vida. Vou dizer uma coisa que não é politicamente correta: para mim, uma coisa como a reforma é uma coisa um bocadinho inconcebível.



- Uma peça de teatro** Hamlet
- Um livro** Ulisses
- Um sonho** Viver sempre bem
- Uma viagem** Transiberiano
- Uma palavra** Vida
- Um lugar** Lisboa
- Um objeto** Caneta
- Um prato gastronómico** Cozido à portuguesa
- Uma novela** Ninguém como tu

**“Não me imagino com outra profissão: nem bancário, nem médico, nem advogado, nem nada.”**

cas públicas que eu tinha feito por ter um teatro excepcional e lindíssimo, a maior parte do tempo fechado. Depois destas críticas ele lançou-me um desafio. E eu, de repente, disse assim: "Apanhou-me! Quer dizer, eu não posso fazer estas críticas e não ter um plano de revitalização!" E, como estava de facto desencantado com a vida teatral em Lisboa, aceitei o desafio.

**O Homem do outro lado do espelho?**

Muito bem dito.

**Que imagem é que acha que as equipas que coordena têm de si e vão perpetuar? Considera que é um diretor severo, democrático?**

Considero que muitas vão considerar que eu era um diretor severo, exigente, outras vão considerar que eu era um diretor próximo e boa pessoa. Outras vão considerar que eu era um grande sacana... Quem não comete erros não viveu. Cometi muitos erros ao longo da vida, não me arrependo deles. Acho que aprendi muito. Ainda há bocado me perguntou se voltasse atrás voltava a fazer o mesmo? Exatamente o mesmo! Os mesmos erros...

vel, está a ver? Eu acho que aquilo que fazemos é parte fundamental daquilo que somos. Se aquilo que fazemos é em grande medida aquilo que somos, nós realizamo-nos através daquilo que fazemos. E acho que a sociedade lida muito mal com a questão da velhice e acho que ocupar socialmente as pessoas ao longo de toda a sua vida deveria ser um dos objetivos das futuras gerações, para evitar tudo aquilo que nós sabemos, que é a realidade de velhos, depositados em lares, a passarem dias e dias sem ter nada de útil para fazer.

**Como é que gostava que no futuro as pessoas se lembrassem de si?**

Nem sei se quero que as pessoas se lembrem de mim.



# Seniores preparam-se para o Festival Rádio Faneca

Ílhavo volta a transmitir alegria com o Festival Rádio Faneca, que regressa entre os dias 2 a 4 de Junho. A quarta edição do festival torna a animar o Jardim Henriqueta Maia e as ruas e becos do Centro Histórico da cidade, trazendo diversas novidades.

Uma dessas novidades será a envolvência dos seniores do Município de Ílhavo, nomeadamente: Espaços da Maior Idade (clubes seniores dinamizado pela Câmara Municipal de Ílhavo); Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas e Clubes/Associações seniores do Município através de projetos artísticos que pretendem conciliar duas técnicas: o graffiti e o croché!



## Croché e Grafitti vão à Faneca!

São três da tarde e 58 séniores já começaram a produzir a mascote do festival da Rádio Faneca, criando uma linha de fanecas em parceria com a Designer Mariana Bela.

4 Fanecas vão invadir o festival, está preparado para pescá-las?

Sofás, Mesas, Cabeceiras, painéis... todos eles vão levar uma mãozinha dos seniores do Município de Ílhavo! Os séniores das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Clubes Séniores e comunidade sénior vão todos meter "mãos à obra" e transformar coisas velhas em modernas, utilizando dois tipos de materiais: Linhas e Tintas!

O Jardim Henriqueta Maia e os Becos vão ficar diferentes e com muito mais "pinta"!

O Pelouro da Maior Idade pretende com esta atividade investir no potencial de desenvolvimento pessoal social da pessoa idosa, através de diversas formas de expressão de arte, visando a exploração de potencialidades latentes da pessoa idosa; potenciar o gosto pela arte e promover a socialização.



Atividades com

# Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas

## Baile de Carnaval invade Laboratório das Artes

A euforia do Carnaval invadiu o Laboratório das Artes na Vista Alegre, celebrando mais um ano com todos os parceiros do Fórum Municipal da Maior Idade, contando com a presença de aproximadamente 200 seniores proporcionando uma maior integração e socialização dos idosos, já que se trata de um espaço agradável e com clima familiar, onde é possível fazer amizades e trocar experiências.

Esta iniciativa assume particular relevo na vivência da população mais velha do Município de Ílhavo, aglutinando pessoas de todas as freguesias para vivenciar uma tradição fortemente arraigada neste município: o Carnaval.



## Visita à Exposição “Ílhavo Terra Milenar”

No âmbito da Exposição “Ílhavo Terra Milenar”, patente no Centro Cultural de Ílhavo até ao dia 17 de Abril de 2017, a Câmara Municipal de Ílhavo endereçou um convite muito especial às IPSS do Município de Ílhavo com Resposta Social de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, nomeadamente o Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Nazaré, o Lar S. José, o Centro Comunitário da Gafanha do Carmo e o Centro de Acção Social Concelho Ílhavo.

A Exposição guia-nos por datas e acontecimentos de grande relevo no Município de Ílhavo, salientando a importância da exposição para este público a atenta a reminiscência de memórias do passado.



# Cuidar de quem cuida

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a esperança média de vida em Portugal está acima dos 80 anos de idade. Vivemos num país envelhecido onde é imperativo e emergente arranjar estratégias saudáveis para proporcionar a melhoria da qualidade de vida de todos os cidadãos.

O 25 de Abril de 1974, para além do simbolismo histórico e político, é o grande responsável pelo desenvolvimento social, nomeadamente, no que diz respeito à emancipação da mulher. A mulher sempre teve um papel preponderante no ato de cuidar, sendo-lhe na grande maioria das vezes, atribuído esse papel à nascença. Com a revolução a mulher começou a ter o poder de desenvolver diferentes papéis na sociedade conseguindo afirmar-se no mercado de trabalho, o que fez com que houvesse uma transformação neste sentido.

Existe um grande número de pessoas idosas e isto acarreta impactos na sociedade. As pessoas idosas apresentam características cada vez mais comuns que se prendem com a sua grande fragilidade pois que apresentam uma grande perda de mobilidade e um acentuado declínio cognitivo o que torna as pessoas cada vez mais dependentes, colocando vários desafios às redes de suporte familiar e formal que terão de assegurar os cuidados necessários.

Os cuidadores são os grandes responsáveis por assegurarem os cuidados necessários. Estes preveem o auxílio na realização das atividades básicas e instrumentais de vida diária. Existem cuidadores formais e informais, sendo que a grande diferença incide na remuneração atribuída aos cuidadores formais. Os cuidadores informais prestam os mesmos cuidados sem qualquer tipo de retribuição e muitas vezes nutrem pelas pessoas que cuidam sentimentos e um certo vínculo.

Estes cuidadores desenvolvem um trabalho de alto relevo na nossa sociedade, no entanto são muitas vezes esquecidos. Houve uma grande mudança na nossa sociedade e um aumento na consciencialização das respostas adequadas à população idosa. Mas e os seus cuidadores? Não necessitarão eles de algum apoio? Terão os cuidadores a formação necessária para cuidar de pessoas com demências? Saberão os cuidadores prestar todo o auxílio necessário? Ser cuidador envolve estar em constante pressão emocional acompanhado por um desgaste físico muito acentuado.

Os cuidadores não possuem todo o apoio e formação que deveriam ter para alcançar o equilíbrio necessário no desempenho da função. É emergente arranjar estratégias/políticas que dêem um suporte qualificado e direcionado a todos os cuidadores. Essas estratégias deveriam passar primeiramente pela formação. Formação essa que é essencial para atingir o equilíbrio, para saber como atuar nas mais diferen-

tes situações e com diversas patologias tão comuns nas pessoas idosas. O apoio psicoeducativo poderá ser uma ferramenta imprescindível para o bom desempenho das funções e para alcançar o equilíbrio mental, através da troca de experiências e saberes. Para além disso, este suporte psicoeducativo é muito importante, uma vez que existe um elevado número de cuidadores em risco de isolamento social pois o seu foco passa na totalidade para as pessoas idosas esquecendo-se muitas vezes de si mesmo e daqueles que o rodeiam. Por outro lado, muitos dos cuidadores acabam por criar um vínculo com a pessoa idosa sendo muito difícil acompanhar o seu declínio necessitando muitas vezes de apoio para suportar as perdas.

Para aliviar a sobrecarga física inerente à função é necessário ter conhecimentos de ergonomia e saber como fazer transferências sem sacrificar o corpo. Estes conhecimentos poderiam evitar muitos dos acidentes que acontecem devido à força excessiva e maus posicionamentos. É crucial dar ênfase ao papel que estes cuidadores desempenham junto da sociedade, especialmente juntos dos mais novos, para que estes cresçam com a noção da importância dos cuidadores e os valorizem cada vez mais, salientando sempre que estes cuidadores sacrificam-se muitas vezes sem nada em troca.

As palavras de agradecimento serão sempre muito poucas em comparação com o bem e com o trabalho árduo que estes cuidadores têm!

Inês Afonso  
Gerontóloga Social



Receita gentilmente cedida pela Chef Patrícia Borges, no âmbito do Showcooking Docapesca no Festival do Bacalhau 2016.



**ingredientes (4pessoas):**

- 1 Kg de choco limpo
- 150 g chouriço de carne
- 2 latas de feijoca cozida
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- ½ couve-lombarda
- 2 batatas-doces
- ½ pimento encarnado aos cubos
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- 5 cl de vinho branco
- Piripiri moído ou malagueta q.b.
- 1 lata de milho pequena
- Azeite q.b.
- Pimenta q.b.
- Sal q.b.

# Uma Garfada de Sabor

## Cachupa de Chocos

Amanhe o choco e corte-o em tiras pequenas. Coloque num tacho o azeite, a cebola picada, o alho picado, o tomate em pedaços, a folha de louro, o piripiri e a pimenta. Junte o choco e o chouriço cortado às rodelas. Quando o choco estiver quase cozinhado refresque com vinho branco, acrescente a lombarda, a batata-doce em cubos com cerca de 2cmx2cm e o pimento. Adicione um pouco de água quente. Passados 5 minutos adicione a feijoca. Quando o preparado estiver quase finalizado, adicione o milho e o sal envolvendo tudo muito bem. Deixe reduzir mais um pouco e finalize com salsa fresca picada.

### Descubra as 9 diferenças



1 - Cabelos no chão 2 - Frasco lado esquerdo 3 - Ferragem da cadeira 4 - Pé da cadeira 5 - Tesoura na mão 6 - Fuxador móvel direito 7 - Cabelo do barbeiro 8 - Olhos do barbeiro 9 - Rótulo do frasco direito

### Sopa de Letras de Flores

R S B O L B P R O Z A C R Z T  
 O P K V K Y M S X Y E Y V Y N  
 U U O A J N O N G O D X G X D  
 Q H U R F Q F C F P I L A S Z  
 V U L C Y F T F Y A U O P Q P  
 L N L H Q K V E K I Q S I N B  
 L A M P M R E O E C R S L D S  
 Z R A V A I E S S N O A U U G  
 A C G Y R H N N U E A R T Q K  
 L I N E G J T B X T T I P M W  
 H S O X A N A S O R E G T D T  
 Q O L R R W E Q T O L G A H K  
 N R I R I N M L Y H O L B L G  
 Y Q A A D D D R C O I R I L V  
 J G O I A G F E C A V C O E Y

- CRAVO
- DALIA
- GIRASSOL
- HORTENCIA
- LIRIO
- MAGNOLIA
- MARGARIDA
- NARCISO
- ORQUIDEA
- ROSA
- TULIPA
- VIOLETA



A ARTE DA MAIOR IDADE

29 ABRIL 2017

16h00

Fábrica Ideias 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