

MAJOR IDADE

A TRÊS



o mar por tradição





esta é a

ORREAU
TÁCULO
A 21.45



nossa Maior Idade...

Sumário

06

A intervenção dos Municípios na melhoria da qualidade de vida dos idosos

07

Maior Idade 2005 - momentos de partilha

08

Espaços Maior Idade - nova aposta

09

Movimento Maior

10

Entrevista com a D. Maria da Luz

14

Haja Bom Ambiente

16

Entrevista com o "Ti Ameixa"

20

A Ligação afectiva do idoso à família

21

A Violência Doméstica

22

Entrevista com o Sr. Manuel Teles

26

Ondas de calor e frio - recomendações

28

Princípios básicos da alimentação no idoso

29

Biblioteca Municipal de Ílhavo

30

Segurança na Maior Idade

32

Instituições com valências dirigidas à Terceira Idade

34

Novos espaços con/vida

36

Rede de Percursos Pedestres

38

Centro Cultural de Ílhavo

39

Espaço do artista "Cândido Teles"

40

À mesa com ...

41

Passatempos

42

Opinião do leitor

43

Contactos Úteis





Mensagem do Presidente

José Agostinho Ribau Esteves, eng.

05

Editorial

Neste mês de Setembro de 2006 apresentamos a terceira edição da revista “Maior Idade”, um dos elementos de comunicação entre a Câmara Municipal de Ílhavo e os seus Cidadãos maiores de 65 anos, a pretexto da abertura da semana da Maior Idade / Viver Solidário.

Comunicar em primeiro lugar pelo exemplo de alguns dos Nossos Maiores: a D. Maria da Luz, o Ti Ameixa e o Sr. Manuel Teles, que partilham com todos pedaços de vida cheios de histórias.

Comunicar também pelo trabalho notável que as Associações do Município desenvolvem em benefício da Comunidade e muito em especial para com as Crianças, os Idosos e os mais carenciados: a Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo e o Património dos Pobres de Ílhavo são exemplos de obra feita e obra em construção para servir com qualidade os mais Idosos.

Comunicar é comemorar a vida, viver os amigos e sentir o gosto de dar um passeio para conhecer mais terras e culturas, é participar nas várias acções que o programa da Maior Idade oferece a Todos.

Comunicar é criar novas oportunidades, é concretizar novas obras, é apostar em fazer mais e melhores coisas aproveitando a oportunidade única da vida.

Comunicar é inovar...

...E por isso, a Maior Idade 2006 marca o início da actividade dos “Espaços Maior Idade”, uma aposta num trabalho de realizações regulares para a ocupação saudável e motivadora do tempo livre dos Nossos Maiores de Idade, que vai decorrer, numa primeira fase, na Biblioteca Municipal e nos seus Pólos. Esta é uma nova e importante aposta da Câmara Municipal de Ílhavo na valorização dos Cidadãos e na rentabilização de edifícios municipais.

O programa “Movimento Maior” vai continuar a convidar os Nossos Maiores para a prática da actividade física e do desporto, numa opção pelo movimento alimentador de hábitos saudáveis.

A Câmara Municipal de Ílhavo continua a desenvolver a sua acção em todas as frentes, promovendo o desenvolvimento integrado de todo o Município e dando às Pessoas a importância principal em tudo o que realizamos.

Do trabalho que vamos realizando, tratamos nesta edição da “Maior Idade - a Três” de alguns dos seus frutos: destacamos o “Parque Illiabum”, o “Campo de Mini-Golfe”, o Edifício de Serviços Públicos da Barra” e a “Via da Ria / Via da Colónia Agrícola”, acompanhando as obras que estão em curso, das quais se destaca o Centro Cultural de Ílhavo, o saneamento básico da Gafanha da Encarnação e da Gafanha do Carmo e a Via de Ligação à A17. São capacidades novas de um Município que vai continuar a crescer, propiciando mais qualidade de vida à sua Gente.

Fica o agradecimento e o desafio a Todos. Agradecer a obra e a força motivadora para realizarmos. Desafiar a partilhar mais energia e mais dedicação para que possamos continuar a crescer como Município e como Comunidade solidária, geradora de riqueza, de emprego e de felicidade.

Boa Maior Idade. Bem Haja.



A intervenção dos Municípios na melhoria da qualidade de vida dos Idosos

Vereadora do Pelouro da Acção Social
Prof. Margarida São Marcos



06

A intervenção dos Municípios na melhoria da qualidade de vida dos Idosos

Envelhecer...representa uma fase na vida de todos nós. Significa desenvolvimento, experiência, progresso, sabedoria, amadurecimento, longevidade...

É um facto que a população mundial está envelhecida e, no que se refere à realidade do nosso País, de acordo com o Instituto Nacional de Estatística, a população idosa já atinge os 16,4%, sendo a tendência para um progressivo aumento.

Aumentar anos à vida é uma possibilidade que se nos oferece, produto de melhores condições de acesso a bens e recursos, nomeadamente no campo da saúde, de melhores condições habitacionais, de uma alimentação mais adequada: enfim, de factores que se prendem com a evolução da sociedade em que estamos inseridos, mas exteriores a cada um de nós.

No entanto, todos sabemos que não basta viver mais, se não vivermos melhor; não basta “dar anos à vida” é imperativo também “dar vida aos anos”, o que significa que se viva com qualidade, qualidade plena: física, mental, afectiva e cívica. Esta exigência e ambição dependem de cada um de nós, do projecto que cada qual quiser desenhar para a sua vida.

Como tal, a velhice não se pode prevenir, pode e deve ser preparada, do mesmo modo que se foram arquitectando as fases anteriores, dando um conteúdo de felicidade e vitalidade aos anos. Assim, a longevidade será um desafio à inteligência e capacidades de cada um, exigindo-lhes um processo contínuo de adaptação a novas e, por vezes, menos fáceis situações.

Consequência da transferência de atribuições e competências legalmente conferidas em matéria de Acção Social, da maior proximidade com os problemas locais e das relações com as Instituições Particulares de Solidariedade Social, cabe às Autarquias um papel fulcral na melhoria da qualidade de vida dos Idosos.

A Câmara Municipal de Ílhavo, tendo definido como objectivo político estratégico investir no desenvolvimento social, tem no terreno uma equipa multidisciplinar, que desenvolve a sua acção nas mais diversas áreas de intervenção social. Para que esta se torne mais concertada e activa, são assumidas como muito importantes as acções de parceria e apoio às Instituições locais, formalizada pela assinatura de Acordos de Cooperação - técnica, logística e financeira - corolário do excelente trabalho desempenhado por estas, junto da nossa população mais desfavorecida.

Ainda no âmbito da política de Acção Social, a Câmara Municipal de Ílhavo, no seu calendário de iniciativas, dedica à gente madura um espaço muito especial de actividades, que contribuem para a melhoria da sua qualidade de vida, o Programa Movimento Maior (em colaboração com o Centro de Saúde de Ílhavo), com modalidades como: Caminhada, Boccia, Técnicas de Relaxamento, Hidroginástica, Exercícios de Manutenção e Danças de Salão. Terá mais uma vez vida a VII edição da Semana da Maior Idade, um projecto recheado de diferentes actividades, dedicado a todos os que, com serenidade, vão entrando nesta nova fase da vida.

(Re)viver, recordando...



O ano de 2005, à semelhança dos seis anos que o precederam, pôde contar com mais uma edição da Maior Idade - Viver Solidário, pródiga em acções dirigidas carinhosamente à população de mais de 65 anos, residente neste nosso Concelho de Ílhavo.

Entre os dias 12 e 18 de Setembro foram muitas as iniciativas nas quais a nossa Gente mais vivida e experiente viu a sua agenda repleta de actividades diversas, qual manjar repleto de iguarias.

Olhando para atrás, e numa viagem realizada pela mágica janela do tempo, a primeira paragem foi na exposição "De Mãos Dadas", para a qual contámos com o empenhamento das Instituições Particulares de Solidariedade Social do Concelho que trouxeram até nós umas belas pinceladas do trabalho que diariamente realizam.

Assistimos ao lançamento da revista "Maior Idade - A Dois" carregada de suculentos artigos, temperados de utilidade, diversão e informação.

Depois das matinés, com a "Aldeia da roupa branca" e "A Canção de Lisboa", foi hora de rumar ao norte de Portugal, ao Santuário de Santa Luzia e abraçar a diversão a que o animado Santoíinho já nos habituou.

Noutro dos dias, pegámos na bagagem e seguimos viagem cujo destino foi a afamada cidade de Viriato, para depois apresentarmos os cumprimentos a "nuestros hermanos", na histórica e amuralhada Cidade Rodrigo.

Também organizámos a Conferência "Intervenção dos Municípios na Área Social", na qual contámos com oradores e participantes de municípios de norte a sul do país, que nos apresentaram as suas experiências inovadoras ao nível dos projectos de Desenvolvimento Social.

Na visita "O meu Concelho é...", houve oportunidade para uma visita ao Museu Marítimo, à Biblioteca Municipal de Ílhavo, às Praias e às diversas Freguesias do Concelho.

O pé de dança foi dado ao som dos acordes da "Orquestra 6 Latinos" e a exibição de Danças de Salão encheu de glamour o Centro Cultural da Gafanha da Nazaré.

Com tanta emoção, foi importante fazer um balanço à saúde e monitorizar os níveis da tensão arterial, da diabetes, do colesterol e fazer um rastreio oftalmológico.

Esta edição foi brindada, ainda, pelo Encontro do "Espaço Convívio", uma dinamização da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré.

O Teatro de Comédia encheu de risos o Pavilhão Municipal Capitão Adriano Nordeste, com a peça "Aqui há fantasmas", onde estiveram presentes, enquanto actores, muitos dos "Batanelos".

Durante todos os dias úteis da semana, os jardins das diversas freguesias ganharam vida e cor proporcionada por uma diversidade de actividades, tendo para o efeito colaborado a Associação Chio-Pó-Pó, a Fundação Prior Sardo, a Associação de Pais e Amigos das Crianças da Gafanha da Encarnação e a Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo.

Como não poderia deixar de ser, e para terminar, juntámo-nos no Jardim Oudinot onde, sob o lema "cada um traz o seu", foram partilhadas deliciosas iguarias, à medida que a animação ia crescendo de interesse, com a nossa associação às festas em honra de Nossa Senhora dos Navegantes.

Enfim, a semana chegou ao fim e, por incrível que pareça, já passou mais um ano... cá nos voltamos a encontrar para mais uma Maior Idade - Viver Solidário!



Espaços Maior Idade nova aposta

Os Espaços Maior Idade decorrerão à tarde, das 14.30 às 18.00 horas, com a seguinte periodicidade:

Terça-feira

Biblioteca Municipal

Quarta-feira

Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo

Quinta-feira

Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação

Sexta-feira

Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré

Conhecemos, neste século, mil e um progressos: culturais, políticos, sanitários, tecnológicos e de bem-estar. Mas, num caso, o dos idosos, conhecemos ainda muitos métodos imperfeitos.

Tratar dos idosos, sem interesse e por afecto, é a mais drástica prova que as sociedades enfrentam, a prova da sua capacidade humanitária.

Ao longo do processo de envelhecimento, as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente que, consoante as restrições implícitas ao funcionamento do idoso, pode ser um elemento facilitador ou um obstáculo para a sua vida.

Com o declínio progressivo das suas capacidades físicas, e também devido ao impacto do envelhecimento, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-os por ocupações e actividades que exijam um menor grau de esforço e actividade.

Esta diminuição da actividade, ou mesmo inactividade, pode acarretar sérias consequências, tais como redução da capacidade de concentração, reacção e coordenação que, por sua vez, podem provocar processos de auto-desvalorização, diminuição da auto-estima, apatia, desmotivação, solidão e isolamento social.

Para combater todas estas consequências, a Câmara Municipal de Ílhavo vai disponibilizar os **Espaços Maior Idade** para fomentar momentos de convívio e de lazer, ao longo de todo o ano, para todos quantos fazem parte desta faixa etária. Pretendemos, assim, desenvolver um conjunto de actividades lúdicas e pedagógicas, aliando o conhecimento ao convívio, em prol de toda a população sénior do Concelho.

Nesse sentido, e com início na semana da Maior Idade 2006, os **Espaços Maior Idade** promoverão a animação de uma tarde por semana em cada uma das quatro Freguesias do Concelho de Ílhavo. Nesses **Espaços Maior Idade** será possível fazer um sem número de actividades, desde a simples leitura à realização de trabalhos manuais, a comemoração de dias festivos e datas assinaláveis, convívios tendo por base a dramatização e a música, pequenos passeios convívio na região, etc.

Contamos que com esta nova oferta, e com o Projecto Movimento Maior, os nossos Maiores possam sorrir, sentir e viver esta bonita fase da vida que é a Maior Idade.

Movimento Maior

para
o seu
bem-estar!



A pensar no bem-estar de todos os Seniores do Concelho, com mais de 60 anos, e com a convicção de que desporto é sinónimo de saúde e de qualidade de vida, a Câmara Municipal de Ílhavo preparou o projecto Movimento Maior.

Este projecto assenta no pressuposto de que todos devem ter acesso a uma melhor qualidade de vida e a um bem-estar físico, psíquico e social. Deste modo, acreditamos que ao criar espaços de actividade física, e simultaneamente de convívio social, estaremos a apostar na consolidação de novos valores sociais que colocam a ênfase no movimento, na acção e em hábitos de vida saudáveis. No entanto, a criação destes espaços não deve estar limitada a um público Sénior já por si activo, e disposto a colaborar nas várias actividades, tornando-se necessário “puxar” por todos aqueles que nunca tiveram a oportunidade. É especialmente para estes que o Movimento Maior foi concebido, para criar novas oportunidades, novos hábitos e novos modos de vida.

A parceria estabelecida e consolidada com o Centro de Saúde de Ílhavo, através do Protocolo de Cooperação, veio reforçar o empenho que colocamos neste projecto e nos seus resultados.

Iniciado em Maio de 2006, o projecto Movimento Maior desenvolveu-se até Julho, em fase experimental, e contou com a adesão de cerca de uma centena de Seniores do Concelho de Ílhavo que decidiram, a bem da sua saúde e do convívio, participar nas várias actividades disponibilizadas pela Câmara Municipal.

O projecto Movimento Maior encontra-se estruturado em seis áreas/actividades que podem ser seleccionadas pelos interessados, em função dos seus gostos, capacidades e recomendações médicas. Desta forma, os Seniores podem optar entre as modalidades de hidroginástica, caminhada, exercícios de manutenção, técnicas de relaxamento, boccia e danças de salão. Estas actividades são desenvolvidas nas cidades de Ílhavo e Gafanha da Nazaré, com uma periodicidade de duas vezes por semana, com a excepção das danças de salão e boccia que funcionam apenas uma vez por semana, devidamente orientadas por técnicos especializados, e em estreita parceria com o Centro de Saúde Ílhavo.

Atendendo à boa receptividade que o Projecto Movimento Maior colheu junto da população Sénior do Concelho, a Câmara Municipal de Ílhavo dará início, em Setembro de 2006, a mais uma época do projecto, o qual se desenvolverá até Julho de 2007.

Para aderir, os Seniores terão de se dirigir à Biblioteca Municipal de Ílhavo ou a qualquer um dos Pólos de Leitura, a fim de poderem realizar uma pré-inscrição no projecto Movimento Maior. Só se poderão inscrever os indivíduos com 60 ou mais anos de idade, acompanhados do bilhete de Identidade, do cartão de utente do Serviço Nacional de Saúde, do n.º de contribuinte e uma foto tipo passe, com carácter opcional. OS Seniores deverão ter acesso a uma fotocópia da ficha de pré-inscrição, que lhes será posteriormente exigida no acto de marcação da consulta no Centro de Saúde de Ílhavo. Nesse momento será, também, solicitado aos Seniores o preenchimento de um questionário, tendo este como principal objectivo a recolha de informações relativamente à prática de exercício físico pela população Sénior do Concelho.

Depois de realizada a pré-inscrição, os Seniores deverão proceder à marcação de uma consulta no Centro de Saúde, com o seu médico(a) de família, de modo a obterem a declaração médica, que lhes permitirá praticar a modalidade escolhida. No momento da marcação da consulta os Seniores terão de se fazer acompanhar da cópia da ficha de pré-inscrição, de modo a comprovarem a inscrição inicial no projecto.

Posteriormente, os Seniores deverão entregar a declaração médica no local onde realizaram a pré-inscrição. Nesse momento deverão, também, proceder ao pagamento da primeira mensalidade da modalidade escolhida, ficando habilitados a iniciar as actividades.

44

entrevista com

D. Maria da Luz

10

Entrevista com D. Maria da Luz

A alvura do seu cabelo e o franzido natural da sua pele indicam que foram já muitas as Primaveras que a viram passar. Foi com expressividade e comoção assinaláveis que nos contou a sua história de vida que, a determinada altura, se mistura e confunde com a da instituição da qual foi uma das fundadoras: a Obra da Providência. Esta é a oportunidade para conhecermos melhor a D. Maria da Luz.



Onde e em que ano nasceu?

Nasci na Gafanha da Nazaré, no dia 17 de Novembro de 1922. Faço 84 anos este ano.

Como foi a sua vida enquanto criança e em que aspecto é que a mesma a influenciou para o resto da sua vida?

Na minha meninice ou criancice nada influenciou aquilo que sou hoje, a não ser, talvez, o facto dos meus pais me despertarem para a existência de outras pessoas que têm problemas na família e precisam de alguém que as ajude a libertarem-se e a poderem ser gente de bem.

Os meus pais eram comerciantes. Estudei até à 4ª classe porque não me deixaram estudar mais. A minha professora até foi pedir que me deixassem estudar mais mas os meus pais não deixaram. Depois, comecei a namorar muito cedo. Gostei de um rapaz que também gostava de mim, mas os meus pais também não queriam que eu namorasse, sobretudo aquele rapaz porque era pescador, mais pobre. Mas eu achava-o muito bom rapaz e por isso mantive o meu desejo de continuar a namorar com ele. Quando cheguei perto dos 17 anos, ele teve pena de mim, por viver um bocado torturada pela minha família, e queria ir para o estrangeiro para me deixar em paz. Eu também tive pena dele porque ele tinha o seu emprego, a sua família e ia ausentar-se para um país distante por minha causa ou por causa dos meus pais.

Então, lembrei-me de escrever ao meu padrinho de baptismo, que era o ourives, que havia em Ílhavo, e fazer passar uma carta pelas mãos do meu namorado para que ele a entregasse pessoalmente para o meu padrinho o conhecer, conhecer os seus sentimentos e poder interceder por mim. E assim aconteceu.

Precisamente no dia 13, em que o meu padrinho ia fazer a

venda do ouro na feira dos 13, era o dia que eu queria que o meu namorado o encontrasse. Nesse dia o meu pai mandou-me logo para casa do meu avô, para que eu não me encontrasse com o meu namorado na loja. Quando eu ia a uns 100 metros de casa encontrei-me com ele. Trazia sempre a carta comigo para poder entregar-lha ou a alguém de confiança. Parei a bicicleta, entreguei-lhe a carta e arranquei.

padrinho foi formidável. Estávamos nós à tardinha a comer quando ele apareceu para falar com o meu pai. Foi o meu padrinho que ajudou o meu pai a compreender que não valia a pena estar-me a contrariar e que o rapaz tinha boas intenções.

Depois, com 17 anos, acabei por casar com esse rapaz, mas os meus pais estavam contrariados. Quando falámos em casamento ele teve de lhes dizer que dava o dinheiro que ganhava aos seus pais e quanto mais tempo estivesse solteiro mais se prejudicava. E deu resultado! Eles aceitaram que nos casás-

-semos, mas eu vi que não tinham gosto no casamento, porque não convidaram ninguém, nem o meu irmão e a minha tia foram.

Correu bem mas durou pouco porque, passados doze anos, ele morreu na cama... junto a mim. Deitou-se e já não acordou. Fiquei com quatro filhos para criar e um desses ainda estava para nascer.

Quais foram as suas primeiras ocupações profissionais?

O meu pai tinha um talho no qual o meu marido trabalhava. Quando fiquei viúva pedi ao meu pai para ficar a trabalhar no talho, pois tinha quatro filhos e tinha que os sustentar.

Como e quando começou a desenvolver as primeiras actividades ligadas à solidariedade?

Havia uma rapariga, mãe solteira, que trabalhava numa loja, aqui na Gafanha da Nazaré. As mulheres que tinham os seus homens no mar não queriam que ela ali trabalhasse pois tinham medo dela.

Nessa altura eu já pertencia às conferências S. Vicente de Paulo e vieram falar comigo para a ajudar, porque queriam que ela fosse embora. A verdade é que ela só queria trabalhar e os homens é que a importunavam. Eu disse que estaria disposta a ajudar mas não sabia como. Então, mandei recado a dizer que se ela quisesse ajuda para me procurar e um dia ela veio ter

comigo ao talho. Ela tinha sido despedida e então eu alberguei-a em minha casa, onde já moravam os meus filhos e os meus sogros. Alberguei-a até que ela resolvesse a vida dela.



“
Foram tempos difíceis, até porque fui mal compreendida...”

Em que ano é que isso aconteceu?

Foi no ano de 1953. O tempo foi passando e ela arranjou outro trabalho, numa seca de bacalhau em S. Jacinto, e foi para lá, mas também foi mandada embora, porque foram falar do que se tinha passado aqui na Gafanha da Nazaré. Ela foi-se mantendo por aqui até que acabou por ficar minha empregada. Foi sempre muito respeitadora e trabalhadora e acabou por organizar a sua vida com o seu filho.

De que forma é que o seu trabalho, na Obra da Providência, trouxe algo de novo à comunidade?

Depois da primeira rapariga houve uma outra rapariga que trabalha nas barracas de tiro das feiras, que andava sempre a deambular. Quando a quiseram enviar para o Norte, ela não quis e, portanto, pediram-me ajuda, porque não gostava daquele ambiente.

Depois foram vindo outras raparigas, mas sempre na ideia de encontrar uma instituição que as acolhesse pois ficar cá era sempre temporário...pensávamos nós!

Um dia o Sr. Bispo da Diocese de Braga veio ter connosco de propósito e encontrou todas as raparigas a trabalhar e pensou que aquilo era uma instituição grande mas eu só tinha raparigas de passagem! Então disse-nos que ajudava a tornar aquilo numa instituição e até nos ajudou no nome. Como disse que era uma ajuda da Providência de Deus, ficou "O Lar da Providência". Apenas com o 25 Abril, e com abertura da instituição às crianças, o lar passou a chamar-se "A Obra da Providência", uma vez que deixou de ser lar.

O Lar, que passou a ser uma Obra, deixou de apoiar raparigas e direccionou-se para outras área de intervenção? Porquê?

Antes do 25 de Abril, quando fui apresentar o projecto e os estatutos para aprovação, ficaram muito preocupados por apresentar um projecto com quartos para mães e filhos e um salão para dormitório.

A Assistente Social que estava em Aveiro disse que eu tinha de ir a Lisboa dizer às pessoas o que pretendia fazer, mas eu não queria porque era quase analfabeta e achava que a Assistente é que podia ir lá, pois estava dentro do assunto. Acabei por ir a Lisboa e eles lá aceitaram e aprovaram o projecto. Fez-se a Obra e não houve mais problemas.

Estas mães foram-se empregando, casando e saindo. A última saiu no 25 de Abril. Entretanto, criámos uma sucursal em Braga e encaminhámos algumas mães para lá. Quando se deu o 25 de Abril eu fui à Direcção Geral, falei com a Assistente Social que fazia a ligação connosco e com o Estado. Ela disse-me que só tínhamos dois caminhos a seguir: "Ou fazem uma Obra grande ou ligam-se a uma Obra grande que já existe porque assim coisas pequenas o Estado não vai apoiar mais." Cheguei à conclusão que devia aproveitar a Obra para outros fins que também fossem benéficos à comunidade.

Sendo assim decidimos acabar com este projecto.

E então, que fazer às instalações? Havia aqui muita necessidade de uma creche porque as mães trabalhavam muito nas secas do bacalhau e nas fábricas de conserva. Fizemos várias reuniões na Igreja para ver se alguém se decidia a avançar com isso. Ninguém se decidiu! Nessa altura a minha filha já era Assistente Social e fez um bocado de pressão sobre mim para aproveitar a Casa para esta obra da creche, que fazia falta na Gafanha. Assim, decidimos disponibilizar a Casa para uma obra de crianças. Assim, começámos com a creche, jardim-escola e ATL. Como já não tínhamos condições para receber todas as crianças da Gafanha, criámos também as amas para dar melhor acesso aos pais que vivessem mais longe da Obra. As amas familiares começaram aqui mas, depois, passaram para a Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, assim como o atendimento aos Idosos em casa.

Uma mulher, que há 52 anos está ligada à Obra da Providência, sente orgulho nos contributos que realizou em prol da comunidade? Porquê?

Foram tempos difíceis até porque fui mal compreendida... no caso das raparigas cheguei a ser difamada pois diziam que eu era a pior

delas. Até me acusaram de me ver em boites pois viam lá a minha carrinha. Até amigas minhas religiosas me chegaram a pedir para eu não ir à Missa ao Domingo e não ir comungar porque era causa de murmuração por parte das pessoas que me viam. Isto magoa muito!

Os momentos preciosos são-no quando ultrapassamos dificuldades. Quais os momentos mais preciosos e alegrias que sentiu?

Bem, as alegrias também vinham de vez em quando. Quando via uma rapariga encaminhar bem a vida, a ser honesta, arranjar um rapazinho com quem pensava casar e casava e que depois seguiam a sua vida normal, ficava muito feliz. Mas às vezes era difícil apagar a dor que tinha de outras situações. Uma alegria muito grande que eu tive, nessa altura já não tinha a Obra das Raparigas, foi quando tivemos na Obra uma moça de quinze anos que foi trabalhar para casa de um empresário que construía talheres. Como era nova, foi servir para a casa do senhor,

para a mulher, e um dia ele engravidou-a e despediram-na.

O dono da Fábrica ameaçou o pai que se ele não tirasse a filha de lá o despedia e às outras filhas também, que trabalhavam para ele. O pai dela não teve outro remédio e pediu em Coimbra, na Obra das Irmãs, para receberem a menina. Quando elas souberam que ela ia grávida comunicaram connosco para nós a recebermos porque ela não podia estar lá.

Às vezes dava-me aquela força de vencer contra esta sociedade, que não sabe pôr as coisas no sítio.

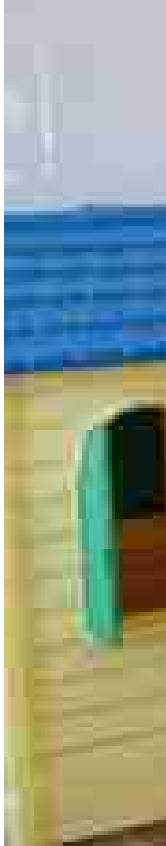
Aceitámos a rapariga e, depois de nascer o filho, os pais dela receberam a criança para ela ir trabalhar. Foi servir para um médico aqui na Gafanha e portou-se sempre muito bem. Um dia, encontro-a acompanhada de um senhor quando ela foi à Obra. Perguntei-lhe quem era esse senhor que estava com ela e ela disse que era o pai do filho dela!

Disse-lhe algumas verdades difíceis de ouvir mas o que é certo é que ele emendou. Passados uns anos soube que ele deixou de fazer asneiras e tornou-se um homem de bem.

Isso deu-me uma alegria enorme!

Quais as actividades que a Obra da Providência tem, neste momento, dirigidas a pessoas com uma longa experiência de vida?

A única actividade que tem é o Centro Comunitário Sénior. Só este ocupa o meu tempo. Recebemos roupa, mercearias do Banco Alimentar e outras coisas. Devido à nossa idade acabámos com a distribuição dos alimentos, mas as pessoas continuaram a trazer roupa e calçado para aqui.





“
Para mim nada
faz diferença
desde que eu
esteja a dar-me
aos outros.”

“
A vida tem outro
sentido quando
nos preocupamos
com as
dificuldades que
nos rodeiam...”

D. Belinha e D. Maria da Luz



Muitas vezes, essa roupa já traz alguns problemas e nós já temos vergonha da dar e por isso aproveitamos o resto de pano que está bom e fazemos várias coisas desses tecidos. Com isto ocupamos várias pessoas que queiram vir voluntariamente passar aqui um bocadinho da tarde, a aproveitar roupa que ainda é útil, como mantas, pegas, babetes, bolsas para pôr o novelo da renda e assim várias coisas. Estas pessoas ocupam aqui o seu tempo, depois tomam um lanchinho e vão embora contentes. Vamos levá-las a casa e buscá-las.

Quais os desafios que sentia quando integrou e fundou a Obra da Providência e agora?

Para mim nada faz diferença desde que eu esteja a dar-me aos outros.

Que conselho gostaria de dar às Instituições de Solidariedade (dirigentes e funcionários)? E à camada mais jovem do Concelho?

É muito difícil dar esta resposta porque hoje os jovens, na minha opinião, pois sou católica, temente de Deus e confio Nele, com os computadores, a televisão e tantas diversões que existem, esquecem esta linha principal que é deixarmo-nos conduzir pela Mão de Deus.

As instituições devem procurar adaptar-se às situações das pessoas.

Demonstra ser uma pessoa dinâmica e preocupada com a sociedade. Que iniciativas tem a ferver para o futuro ou o que gostaria de ver concretizado no Concelho de Ílhavo?

A minha última preocupação são as drogas, porque sem uma instituição com a possibilidade de transformar a vida de alguém é muito difícil. É importante que haja uma instituição com uma ocupação adequada a cada um.

Entretanto, também vamos fazer um curso de computadores, pois tenho um neto que o vai orientar. Além disso, estamos a pensar em redimensionar as divisões que temos no Centro Comunitário Sénior...

Para as pessoas do Concelho de Ílhavo deixo esta frase: "A vida tem outro sentido quando nos preocupamos com as dificuldades que nos rodeiam... Somos muito mais felizes!"



Haja Bom Ambiente



14

Haja bom ambiente

O elevado e valioso Património Natural e/ou Construído do Concelho de Ílhavo continua a merecer de todos nós uma atenção e carinho especiais. Estamos convictos de que o mesmo, por um lado, perpetua a memória de todos aqueles que contribuíram para que o nosso Concelho seja de facto o mais bonito do País e, por outro, crie em todos a profunda vontade de o conhecer e de o preservar.

A grande riqueza e diversidade natural da costa da nossa região, marcada, por um lado pela presença constante da Ria de Aveiro, e por outro pela importância vital dos ecossistemas associados ao litoral das nossas Praias da Barra e da Costa Nova, constitui o principal motivo para, juntos, continuarmos a delinear o desenvolvimento da mesma, o qual se quer, sempre e cada vez mais, sustentado.

A Câmara Municipal de Ílhavo tem apostado de forma inequívoca naquele que considera ser o seu mais valioso património - as Crianças, porque entende que proteger o Ambiente é antes de mais Educar e Conhecer. Educar para aprender a olhar para dentro de nós, e ter um, dois, ou muitos motivos para sorrir. Conhecer para poder amar e preservar aquilo que nos rodeia. Serão, desta forma, certamente significativos os muitos sorrisos que conseguimos despertar nas mais de 60.000 Crianças e Jovens que connosco têm trabalhado, nestes últimos 4 anos, acreditando que o seu lápis mágico pode efectivamente contribuir para o desenho de um Concelho ainda mais bonito.

É um compromisso para nós continuarmos extremamente empenhados em acarinhar e potenciar a Educação Ambiental que desenvolvemos com as nossas Crianças e Jovens, numa busca incessante de mais e melhor Rua, Concelho, País e Planeta, tendo para tal equipados todos os Estabelecimentos de Ensino do Concelho com Recolha Selectiva através de ecopontos adaptados para o efeito, bem como grande parte dos Jardins de Infância do Concelho e ainda algumas instituições de índole Social.

Para além disso, o Concelho de Ílhavo encontra-se dotado de 83 ecopontos na totalidade das suas quatro freguesias, o que significa 1 ecoponto por cada 448 habitantes (a União Europeia estipula como meta: 1 ecoponto/500habitantes), para que dessa forma também os Pais e Avós nos possam acompanhar nesta nova forma de Educar, bem mais abrangente no seu significado.

Um Ecoponto é um conjunto de 3 contentores, que devem ser usados pela População para a deposição selectiva de Resíduos Sólidos que podem ser Reciclados.

Neste momento o Concelho de Ílhavo está servido por 83 ecopontos e 41 vidrões isolados.

Como se faz?

A deposição dos resíduos, previamente e adequadamente separados (e espalmados quando for o caso), é feita de acordo com a cor de cada um dos contentores (azul, amarelo e verde).

Que tipo de resíduos recebe?

Os resíduos passíveis de serem recepcionados são:



Papelão

papel e embalagens de cartão (o cartão, antes de ser colocado, deve ser espalmado).

Não colocar: papel/cartão vegetal, sujo, absorvente, celofane, alumínio, autocolante e loiça de papel.



Plástico

Embalagens e sacos de plástico; latas de conserva e bebida

Não devemos colocar: tintas; gorduras; produtos tóxicos.



Vidrão

garrafas, frascos e boiões de vidro.

Não devemos colocar: lâmpadas, loiça, vidros de janela, espelhos, rolhas e cápsulas.

O Concelho de Ílhavo dispõe também de um Ecocentro Municipal, que é um parque equipado com contentores de grandes dimensões, destinados a receber, **separadamente**, os diversos materiais para **posterior tratamento e reciclagem**.

Como se faz?

A deposição dos resíduos, previamente e adequadamente separados, é feita em contentores de grandes capacidade

Que tipo de resíduos recebe?

Os resíduos passíveis de serem recepcionados são: papel/cartão; embalagens (plástico e metal); vidro (garrafas); resíduos verdes (aparas de jardins, ramadas, etc.); electrodomésticos usados; monstros (sofás, móveis, colchões, etc.); sucatas e entulhos.

Onde se localiza o Ecocentro?

O Ecocentro está localizado na Rua do Norte na Gafanha de Aquém (junto dos Armazéns Gerais da Câmara Municipal de Ílhavo) e funciona de Terça-Feira a Sábado, das 09.00 às 12.00H e das 14.00 às 18.00H.

Por outro lado, o elevado e valioso Património Natural e/ou Construído do Concelho de Ílhavo continua a merecer de todos nós uma atenção e carinho especiais. É que também estamos convictos de que o mesmo, por um lado, perpetua a memória de todos aqueles que contribuíram para que o nosso Concelho seja de facto o mais bonito do País e, por outro, crie nos mais novos a profunda vontade de o conhecer e, conseqüentemente, de o preservar - «ninguém pode proteger aquilo que desconhece!».

Nesse sentido, a floresta deve constituir-se também como uma prioridade importante nas nossas preocupações. Como tal, é urgente alterar profundamente a relação da sociedade com a floresta. Todos sabemos que a floresta é uma autêntica «fábrica viva», pois associa muitas e variadas espécies de plantas e animais, as quais vão mantendo estreitas relações entre elas. Quando uma floresta se incendia são necessárias algumas dezenas de anos para que nasçam as primeiras árvores de uma nova floresta.

É urgente proceder à actualização das medidas preventivas existentes, introduzindo novas preocupações relativas à preservação da floresta, nas quais, e de forma bem vincada, deverão constar sempre a sua preservação e limpeza. Foi na tentativa clara de dar cumprimento a esses objectivos que foi publicado o Decreto-Lei n.º156/2004.

O mesmo determina que a Câmara Municipal, em colaboração com a respectiva Comissão Municipal da Floresta Contra Incêndios, pode determinar a limpeza das áreas florestais pelos seus proprietários, nas zonas que se entendam com maiores riscos de incêndio. Em caso de incumprimento, poderá a Câmara Municipal comunicar à entidade com competência na matéria a ocorrência, podendo sugerir a limpeza das áreas em causa a expensas dos seus proprietários.

As responsabilidades pela limpeza dos espaços florestais são claramente atribuídas aos seus proprietários, nomeadamente: »Nos espaços rurais a entidade ou entidades que, a qualquer título, detenham a administração dos terrenos circundantes são obrigados à limpeza de uma faixa de largura mínima de 50 metros à volta de habitações, estaleiros, armazéns, oficinas ou outras edificações;

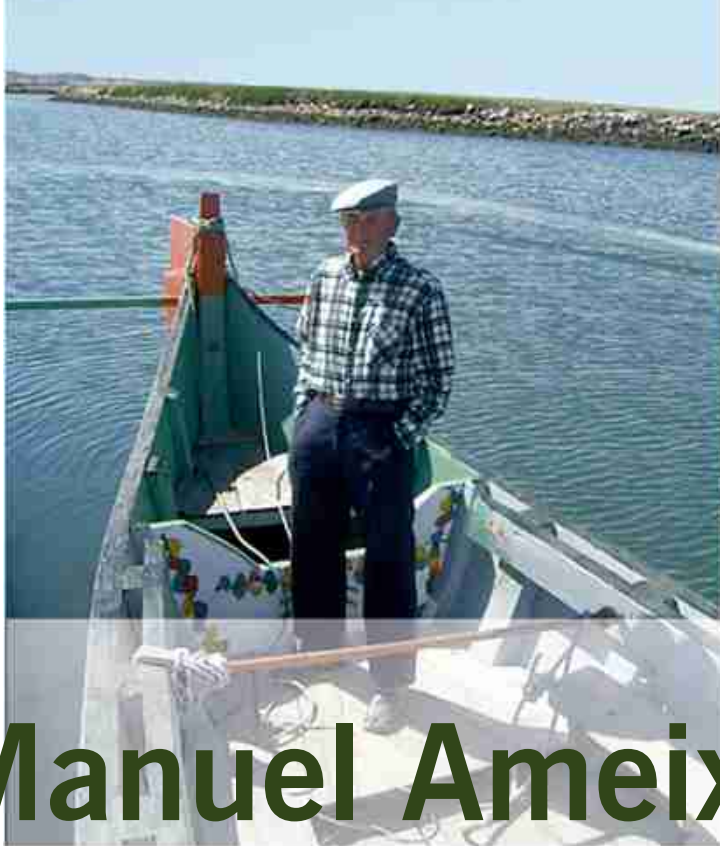
»Nos aglomerados populacionais inseridos ou confinantes com áreas florestais é obrigatória a limpeza de uma faixa exterior de protecção e largura mínima não inferior a 100 metros.

O não cumprimento do disposto pode dar lugar à aplicação de coimas cujo montante mínimo é de €100,00 e o máximo de €3.700,00, tratando-se de pessoa singular. Para o caso de pessoa colectiva poderá ser entre €200,00 e €44.500,00.



entrevista com

Sr. Manuel Ameixa



O espelho límpido de águas cristalinas, que beija "a Bruxa" e a "Costa Nova", é o leito onde se espreguiça a barca. Num vaivém constante de viagens marcadas pela calma, foram já muitos os que conheceram a pacatez oscilante do bambolear das águas da ria. Façam favor e entrem na barca. Nesta travessia vamos conhecer ao leme o "Ti Ameixa".

O Sr. Manuel Ameixa é natural da Gafanha da Encarnação?

O meu nome é José da Graça, com a alcunha de "Ameixa". Foi uma história antiga do meu avô que vendia frutas. Certo dia foi a uma ameixeira, teve o azar de parti-la e, a partir daí, puseram-lhe a alcunha de "Ameixa". Desde esse dia os meus pais tiveram que ser "Ameixa", e agora são os filhos deles, os netos, que também são "Ameixa". Só que aos nossos filhos já ninguém lhes chama "Ameixa". Começaram a chamar os nomes das mães e parece que acabou esta alcunha. Tenho filhos e tenho netos e já ninguém lhes chama esse nome.

Então é o Sr. Manuel da Graça?

Eu gosto de ser Manuel Ameixa! Os meus amigos chamam-me assim e não é por mal, porque não são pessoas más. São pessoas pacatas!

Nasceu onde?

Nasci na Gafanha da Encarnação, Concelho de Ílhavo.

Como foi infância de alguém que cresceu a ver a Ria?

A minha infância foi sempre boa. Eu comecei logo a gostar da ria porque o meu pai já trabalhava na ria, era moliceiro. Eu ia à escola e, quando vinha, o meu prazer era ver se encontrava o meu pai ainda na ria para ir andar com ele de barco. Com quatro ou cinco anos punha-me a guiar o barco. Ele ia trabalhar e eu punha-me a guiar o barco. Eu comecei por imitar o que o meu pai fazia.

Sempre gostei de ver a ria, de tomar o meu banhinho, mas os meus pais não queriam porque, há uns anos atrás, tinham muito medo que a gente se afogasse. Eles não me deixavam ir, mas eu fugia. E só fiz bem porque senão nunca mais aprendia a nadar. Ia para a água baixinha e então comecei a nadar.

Aprendeu a nadar sozinho?

Aprendi a nadar sozinho, sem o consentimento dos meus pais. O pai andava para ali a trabalhar, a minha mãe ia para as terras e eu, como era pequenino, ia nadar. Vinha para a ria. Mas gostávamos! Toda a gente gosta da ria! Os miúdos nascem, andam na areia e quando saem da escola primária vêm logo para aqui

tomar banho. Mas agora já vão até às piscinas, aprendem nas piscinas e depois vêm nadar para aqui.

Andam por aqui por cima a fazer os seus mergulhos. E por aqui andam. É sempre agradável ir à água.

Há muitas terras que não têm água. Eu tinha família na França, e eles tanto andaram de volta de mim, para eu lá ir, que um dia fui. Comecei a olhar por todo o lado e disse: "Então, afinal aqui não há água?", e disseram-me então que haviam uns riachos quaisquer. Eu fiquei logo triste pois gostava de ir onde houvesse água.

Estava-me a dizer que o seu pai tinha uma barca?

Tinha um barco moliceiro. Nos princípios da vida de casado era um barco moliceiro que ele tinha. Depois, começou a trabalhar até com a minha mãe: o meu pai a trabalhar e a minha mãe a servir de camarada. Na vez de trazer um homem, levava a minha mãe. Assim, qualquer coisa que ganhassem era só para eles. E assim conseguiram...

Com a vida do moliço fizeram uma casinha. Depois nasceu o meu irmão mais velho. Ele diz que nasceu dentro da proa. Não sei se sim, se não, porque dantes os barcos eram grandes e tinham umas proas grandes. Quando nasceu o meu irmão mais velho o meu pai tirou a minha mãe lá do barco. Ele foi crescendo, não foi à escola pois teve que ir para o barquinho, com sete aninhos, trabalhar com o meu pai porque a minha mãe passou a fazer mais a vida doméstica. Mas ele depois ainda foi aprender, foi para a escola da noite, e ele aprendeu e ainda fez a 4ª classe, mais tarde... Ainda se safou!

E então como é que começou a história do transporte?

Isto do transporte é uma coisa muito velha, é uma coisa muito antiga. Claro que vão uns andando e ficam outros, até que o meu pai teve uma vaga e veio para aqui trabalhar.

Mas já se fazia transporte daqui para a Costa Nova?

Sim. Quando o meu pai nasceu já se fazia transporte. Quando eu nasci já se fazia transporte com muitos barcos. Sabe quantos barcos chegaram aqui a andar? Oito!

Oito barcos a fazer transporte?

Depois passou para seis e depois passou para quatro e assim durou muitos anos. Eram barcos grandes que levavam sessenta ou setenta

peças. E assim começou: o meu pai veio fazer o transporte e trouxe-me para aqui. Quando eu tinha 11 anos já era camarada dele, o colega dele no trabalho. Em vez de falar a um homem para andar com ele, andava eu.

Só havia este transporte para ir para a Costa Nova?

Havia outro transporte sim. Houve sempre uma ponte na Barra, que era de madeira, lá



“
Com quatro ou cinco anos punha-me a guiar o barco.”

longe. Não havia era carros!

Quando eu tinha onze ou doze anos não havia ninguém que tivesse carro. E então era longe e nem toda a gente tinha bicicleta. Quem tinha bicicleta ia dar a volta muito longe mas as estradas eram todas fracas.

O transporte era só este. Vínhamos de Ílhavo a pé para aqui. Vinha o pessoal das Bairradas, lá os de Troviscal e de Oliveira do Bairro, vinha tudo aqui à Mota. Faziam a vindima e depois vinham até aqui à Costa Nova passar uns dias de descanso. E vinham com bois ou umas vacas, com os carros, lenha já rachadinha, porque não havia gás na altura. Traziam já preparada a lenha, agulhas, uma mala com roupa e o copito de vinho, claro!

Para além desta, teve outra ocupação?

Eu? Eu andei muitos anos, mesmo muitos anos, sei lá, talvez mais de 20 anos seguidos sem fazer mais nada.

E dava-lhe para viver?

E dava! Nós éramos 8 homens a trabalhar. Depois, quando fizeram ali aquela ponte nova, eu pensei: "Isto está a ficar fraco!" E ficou mesmo ao ponto de eu já andar sozinho. Mas ainda me governava. Eu ia de cá para lá sozinho. Depois, com a ponte nova eu pensei: "Eh pá! Isto está a ficar mau!" E então falei com o meu irmão mais velho, que era encarregado da Junta Autónoma do Porto de Aveiro, e eu fui para lá trabalhar. Mas nunca abandonei isto por completo. O meu irmão veio para aqui no meu lugar mas eu tirava sempre o mês de Agosto de férias e os fins-de-semana para trabalhar com ele. Vinha ajudar o meu irmão aos fins-de-semana. Eu faço isto há

mais de 60 anos, sem sair daqui, porque, mesmo quando andava no Porto de Aveiro, quando tinha as férias vinha para aqui.

Qual a diferença entre as travessias naqueles tempos e agora? Os clientes são diferentes?

Não é diferente. Passa mas é muito menos gente. Agora a mocidade é um bocadinho diferente. Aqui há uns anos atrás havia sempre muitos jovens, havia sempre quem fizesse anos e era tradição que quem fizesse anos à 5ª feira tinha que vir pagar um copo aqui à Bruxa. A mocidade deixou de fazer essas coisas, mas era muito alegre... Depois cantavam.

Então e os preços na altura como é que eram?

A viagem custava 20 centavos, depois



passou para os 30, para os 50 e foi por aí andando até que agora custa um euro.

Se tivesse que convencer alguém para não fazer a viagem pela ponte de automóvel, mas fazer de barca, o que é que diria?

A certas pessoas amigas costumo dizer "Oh pá! Vens lá na bicha! Se quisesses passavas comigo. Era mais fácil!". Porque transportava-os com mais rapidez. Levava-os, deixava-os e tornava-os a trazer. Você se quiser ir pela ponte tem mais comodidade, levam-se os carrinhos, levam-se os lanches e ficam aqui e acolá. No barco já não pode ir com essas coisas todas!

Viveu algum episódio engraçado ou algum susto nessas travessias e que queira contar ou partilhar connosco?

Bom. Este trabalho é uma responsabilidade. Uma vez tive um grande susto pois vinha da Costa Nova, sozinho, para vir buscar pessoal e nessa altura apareceu-me um vento de repente, que eu não contava. Nessa altura eu tive um bocadinho de medo. De resto, não tive mais sustos.

Alguma coisa engraçada que lhe tenha acontecido nas viagens?

As coisas mais engraçadas era quando as meninas cantavam, dançavam e vomitavam quando vinham aí da bruxa. Dançavam e obrigavam-me a dançar com elas...

Se lhe pedisse para calcular as travessias que já fez, sabe quantas foram?

São milhares... Andei aqui a partir dos onze anos...

Houve um dia que conheceu a sua sereia da Ria. Foi nalguma viagem ou foi em terra firme?

Bom, eu... Isso já foi em duplicado sabe? Porque eu casei e envievei. Mas a primeira era da Gafanha da Nazaré e nunca gostou muito disto. Eu às vezes dizia-lhe: " Anda até ao Barco

“

Aprendi a nadar sozinho, sem o consentimento dos meus pais.”

e vamos passear até à Costa" e ela nunca ia. Gostava de estar em casa mas vinha-me levar a comida todos os dias. Com esta já estou casado há 38 anos. Esta era da Costa Nova, já gostava muito da ria e, de vez em quando, vinha para aqui e dizia-me: "Olha vou para o barco andar contigo". Esta já

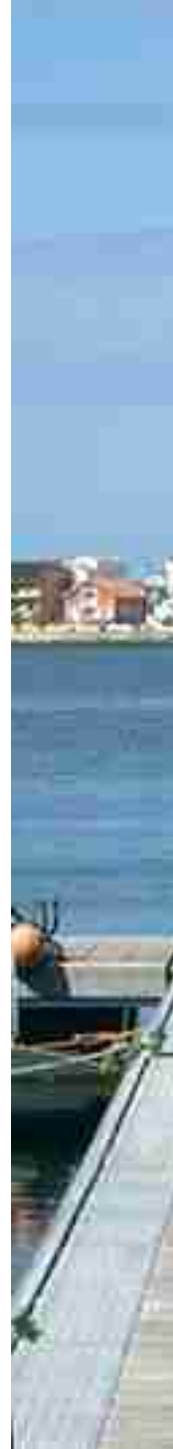
gosta da ria. Os pais eram pescadores e ela também andava à pesca quando era nova. Andava a pesca e apanhava muitas enguias. Viviam mesmo ao pé da água, ao pé do mar da Costa Nova.

Uma das barcas que está na Rotunda da Estrada da Mota é da sua família. De quem surgiu a ideia de a colocar lá?

O barco estava na propriedade mas não era bom para andar aqui. O Sr. Presidente perguntou se estávamos interessados, e nós, eu e o meu irmão, dissemos que podiam pô-la lá.

Qual é o futuro da Ria Sr. Manuel?

O futuro da ria...Olhe, a ria antigamente era sempre funda. Agora seca por todo o lado, mas também é porque a barra dá muitas escoantes, escoo muito a água. Antigamente ia devagarinho





“
Para alguns jovens respeitarem mais a idade e que tivessem atenção porque hoje são novos amanhã são velhos.”

a água. Hoje não dá tempo para ela chegar toda. Agora tem mais corrente e tem mais enchente. Quando enche, às vezes, há marés que vão quase ali à casa do café.

E qual o futuro desta actividade?

Desta? Eu não sei. Tenho o pressentimento que esta actividade, da maneira que ando a fazer, é capaz de terminar. Um dia podem ter uma embarcação para fazer o que eu ando a fazer, mas tem que haver condições senão não vem nenhuma pessoa nova para aqui fazer isto. No mês de Agosto ainda dá qualquer coisa...

Agora só faz travessias no verão?

Agora é só no Verão. Ninguém vem para aqui com mau tempo, se têm uma ponte aqui encostadinha. Antigamente vinham para aqui de Outono e de Inverno porque o pessoal precisava disto: até os enterros passavam nas barcas!

Agora começa a fazer as travessias em que mês?

Ah...Já em Maio, aos fins-de-semana e acabo lá para Outubro.

Para terminar, que conselho é que gostaria de dar aos jovens, de uma maneira em geral?

Para serem mais respeitadores, para alguns jovens respeitarem mais a idade e que tivessem atenção porque hoje são novos, amanhã são velhos. Não estou a dizer que sejam todos, mas há mocidade que devia ter mais atenção com aquilo que faz, porque há pessoas que não precisam de ser maltratadas, por estes jovens.

“

A viagem custava 20 centavos (...) agora custa um euro.”

Eu não me incomodo nada que me chamem velho.

Sabe, eu tenho uma filha na Costa Nova. Certo dia fui à Costa Nova, porque às vezes gosto de andar de bicicleta, e passa um carro com 4 jovens e eles disseram: "Eh pá! Bora matar o velhote!", e vieram com o carro contra mim. Eu fiquei em estado de choque.

Se tenho oitenta anos, eu não posso pensar que daqui a dez estou vivo. Tenho que pensar que daqui a um ou dois anos ou a uma semana posso cá não estar. Portanto, a ver pessoas que nos maltratam a gente fica triste...

Mas tenho outros que me abraçam e tudo!



A importância do suporte afectivo da família



20

A importância do suporte afectivo da família

As relações afectivas são consideradas como uma das partes mais importantes da vida.

As relações marcadas por suporte, carinho, disponibilidade e segurança aumentam a auto-estima e proporcionam o desenvolvimento de capacidades de aprendizagem, isto é, as relações afectivas estabelecidas podem ser factores de protecção individuais relativamente a problemas psicológicos. □

De entre os vários tipos de relações afectivas, aquelas que são proporcionadas pela família tomam especial relevo. A família deverá ser o lugar da troca, da entreajuda incondicional. A família deverá ser o lugar primordial das trocas afectivas entre gerações, pois é aí que as gerações se encontram e interagem. Grande parte das famílias modernas organizam-se em torno de laços de parentesco, construindo redes de relações através das quais circulam ajudas, bens e afectos.

As trocas intergeracionais continuam a ser um aspecto essencial das relações familiares nas sociedades modernas. De modo geral, as trocas concretizam-se em torno do domínio afectivo, da ajuda doméstica e financeira, da guarda das crianças e dos cuidados gerais em caso de doença ou incapacidade. "Dá-se" e "recebe-se" tempo de convívio e atenção, serviços de vária ordem e, talvez o que mais facilmente se consegue contabilizar, ajudas financeiras e presentes.

Essas trocas são muito importantes; os avós acompanham e dão aos netos uma dimensão do sentido de família e, bens escassos - tempo, partilha e sabedoria. Com uma vida de trabalho já "arrumada" atrás das costas ou em idade ainda activa, muitos avós têm um "segundo emprego", o de tomar conta dos netos, que não garante ordenado mas os "enriquece" de afectos.

Apesar do capital de afectividade entre familiares se manter ao longo dos anos, o relacionamento processa-se agora de forma diferente daquele que existia nas sociedades tradicionais. A velhice adquiriu maior visibilidade com o aumento absoluto e relativo do número de idosos e o prolongamento da terceira fase no ciclo de vida. Aumentou, também, o número e a frequência de casos problemáticos de isolamento e abandono.

Em Portugal, segundo os últimos recenseamentos, cada vez é menos frequente a coabitação dos pais idosos com os seus filhos adultos e, em contrapartida, maior a proporção de idosos que vivem sós.

Os últimos dados dos Censos indiciam o sentido da mudança: maior autonomia das pessoas idosas mas, provavelmente, também maior isolamento face à família.

Quando existe a necessidade de recorrer ao suporte de profissionais, o laço que une esse suporte e a solidariedade familiar é evidente. Não existe uma solução única e definitiva dos problemas, e a intervenção dos profissionais é diferente das ajudas que podem dispensar as famílias. Não só a solidariedade familiar intervém num registo diferente do dos serviços públicos e profissionais, como a entreajuda, movida pelo sentimento de afecto e obrigação, e a acção que desenvolve, é caracterizada por maior flexibilidade e adaptabilidade.

A presença assídua de pessoas significativas, quando desejada pelos idosos que se encontram integrados em lar/residência, é fundamental para o seu bem-estar. A sua presença deve ser vista como um apoio para muitas das actividades e cuidados, ou seja, o suporte afectivo da família, quando existe, deve ser preservado.



Violência Doméstica - um problema de todos

A violência doméstica pode ocorrer de forma isolada ou repetida e pode ser dividida em violência física; violência psicológica e violência sócio-económica.

O dia-a-dia das pessoas mais idosas, por vezes, é marcado pela convivência com situações de agressividade, habitualmente denominada de violência doméstica. Esta expressão pode definir-se como violência, explícita ou encoberta, praticada “dentro de casa” ou em ambiente familiar, usualmente entre parentes.

Compreensivelmente os grupos-alvo deste tipo de violência são aqueles que são constituídos por elementos que, de uma forma ou outra, apresentam fragilidade e/ou dependência. Desse modo, a violência doméstica atinge maior expressão quando é praticada contra as mulheres, as crianças e as pessoas mais idosas.

A violência doméstica pode ocorrer de forma isolada ou repetida e pode ser dividida em violência física (quando envolve agressão directa contra o agredido ou destruição de objectos e pertences do mesmo); violência psicológica (quando envolve agressão verbal, ameaças, gestos e posturas agressivas); e violência sócio-económica (quando envolve o controlo da vida social da vítima ou dos seus recursos económicos). Acrescentam-se o abandono e a negligência, ou seja, quando ocorre a omissão ou inexistência dos cuidados necessários.

Muitas dessas ocasiões de violência associam-se a situações aparentemente rotineiras, do dia-a-dia, e envolvem pessoas da família tais como o(a) companheiro(a), filhos, netos ou os seus cuidadores mais directos (familiares ou não). Este quadro de maus-tratos dos cuidadores para com o idoso não se enquadra, necessariamente, num comportamento intencional de fazer mal, mas muitas vezes insere-se na falta de preparação e na exaustão física e emocional de tratar alguém mais idoso e dependente.

No que diz respeito à violência doméstica conjugal é causada especificamente pela escolha de um companheiro(a) em agir de forma agressiva em relação ao outro e, muitas vezes, relaciona-se com o desejo de manter o poder e controlo sobre a vítima.

Um dos factores que tem sido frequentemente associado à violência doméstica é o consumo excessivo de álcool, pois esse consumo torna a pessoa, em alguns casos, mais agressiva. Nesses casos, o agressor pode apresentar um comportamento absolutamente regular e até mesmo “amável” enquanto não está alcoolizado, o que dificulta a decisão do companheiro(a) em denunciá-lo.

As marcas da agressão contra os mais idosos são sobretudo de ordem psicológica, e por vezes física. Frequentemente, as primeiras reacções dessas pessoas perante a violência, envolvem sentimentos de medo, vergonha e culpa pelo fracasso das relações familiares e sentimentos de incapacidade em lidar com os filhos, os netos, o(a) companheiro(a) e em enfrentar o mundo que o rodeia. Ocorre também a omissão do acontecimento pela vítima e até mesmo a aceitação desta como parte natural das relações entre a família. Assim entendida, a violência doméstica abrange uma complexidade de situações ligadas à intimidade dos cidadãos e cidadãos e é, por isso mesmo, difícil de combater.

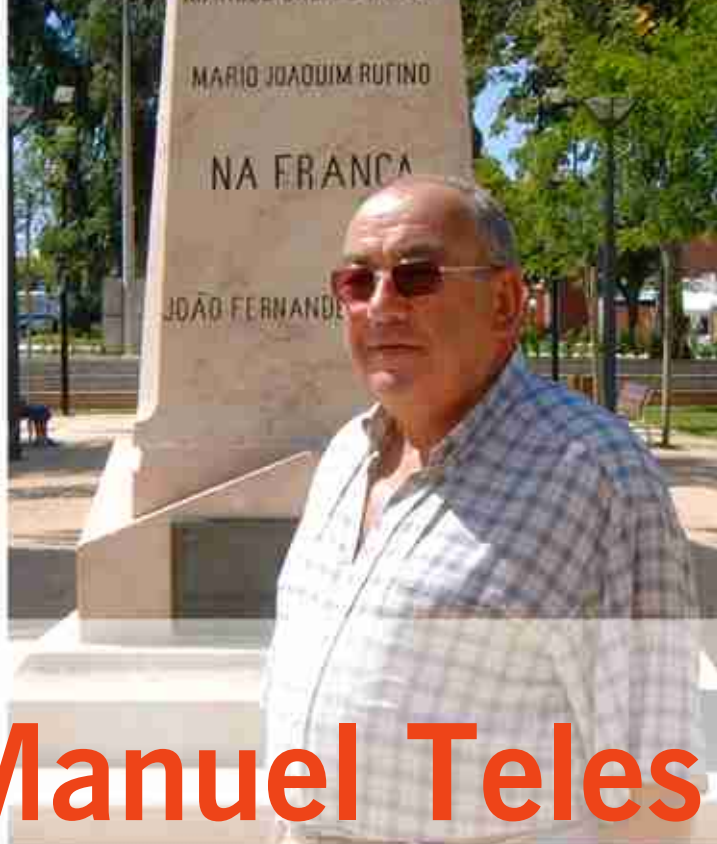
Desse modo, os apoios não devem faltar, tanto pessoais como institucionais, em primeiro lugar para prevenir, e posteriormente, para acompanhar de forma continuada, ou seja, não devem ocorrer apenas num primeiro pedido de ajuda.

A propósito deste tema, o Sr. Presidente da República dedicou dois dias (12 e 13 de Julho de 2006) à 2ª Jornada do Roteiro para a Inclusão, destinada às Crianças em Risco e à Violência Doméstica. No dia 13 de Julho de 2006 foram apresentados os projectos e instituições locais do distrito de Aveiro no âmbito da emergência infantil e apoio às vítimas de violência doméstica. Uma das mensagens que nos deixou foi: “**não silencie, como aconteceu no passado, situações de agressão doméstica**”.

“

entrevista com

Sr. Manuel Teles



Portador de uma notória capacidade para entabular conversas e com um discurso de palavras que se lhe soltam da boca em perfeita conjugação, foi com um sorriso nos lábios que Manuel Teles nos recebeu no Jardim Henriqueta Maia, onde, com saudade, recordou o local onde outrora fazia as suas emissões da Rádio Faneca. A emissão estará a cargo de Manuel Teles.

O Sr. Manuel é natural do Concelho de Ílhavo?
Nascido, criado, vivido e tudo mais.

Em que ano é que nasceu?
Nasci a 2 de Março de 1935, portanto já cá cantam 71 anos.

Quais as suas recordações de infância ligadas a esta terra de Sol e Mar?

A infância foi passada, desde muito pequenino, na Praia da Costa Nova. Depois fazia aquilo que faziam todos os miúdos da nossa idade, as brincadeiras pelos becos, pelas ruas da nossa, actualmente cidade, outrora vila. Portanto, por aí fazíamos as nossas brincadeiras que nada tinham a ver com as brincadeiras de hoje. Era o pião, o jogo do botão, o salto a carneiro e outras coisas assim.

Tenho boas recordações. Tive uma infância remediada, como se dizia naquele tempo. Nem era pobre nem era rico, era remediado.

Que actividades profissionais desenvolveu ao longo da vida?

A minha vida profissional foi desenvolvida na Fábrica da Vista Alegre. Estive ao serviço da Fábrica durante trinta e três ou trinta e quatro anos, um pouco como "Faz Tudo". Comecei por ser controlador de tempos e métodos, era cronometrador. Depois, acabei por passar pela criação e manutenção, num Centro Gráfico que tínhamos na Fábrica, onde se faziam todos os impressos necessários ao funcionamento da Fábrica, e acabei como responsável pelos Serviços Sociais da Fábrica, especialmente na área do refeitório. Uma das áreas dos Serviços Sociais era exactamente, para além da creche e do Bairro Social, o refeitório.

A determinada altura entregaram aquilo à gestão de uma empresa privada e eu, nessa altura, rescindi contrato com a Empresa e vim para casa.

Quando é que começou a sentir a necessidade de dar o seu contributo à comunidade local? Porquê?

Eu comecei muito jovem nos escuteiros. Como bom menino que era, fui para os escuteiros. Ali, na sede dos escuteiros, comecei a fazer umas brincadeiras. Faziam-se uns serões para umas peças de teatro, uns monólogos ...

Em que agrupamento do Corpo Nacional de Escutas Sr. Manuel?

No Agrupamento de Ílhavo. Nessa altura era o Agrupamento n.º46 e hoje é o n.º189, se a memória não me falha. O nosso Agrupamento foi dos primeiros e fez, salvo erro, setenta e cinco anos aqui há uns anos atrás. E aí comecei o gosto pelo palco. Comecei a fazer umas brincadeiras, a representar uns monólogos e comecei a ser solicitado. Depois apareceu um grupo, que nós chamávamos de "Variedades", que era um grupo onde se cantava, se diziam poesias, se tocava música, e eu comecei como apresentador desse grupo e ia fazendo também a minha parte de monólogos e umas cantigas. E comecei, então, a ser solicitado para alguma coisa que se fazia aqui na Vila. Havia um Cortejo de oferendas para os Bombeiros ou para a Igreja Paroquial ou para o Antigo Hospital, e o Manuel Teles era solicitado para ir lá fazer o leilão. Havia um espectáculo de beneficência para qualquer uma das Instituições, lá ia o Manuel Teles: "Vão ter com o Manuel Teles que ele tem jeito para isso". E assim comecei.

Como surgiu a ideia de criar uma Rádio? A Rádio Faneca?

Ora bem. Eu não criei a Rádio Faneca, é bom que isso fique claro. Quando eu apareço, nos anos 50, por volta de 1953/1954, já havia nessa altura duas Cabines de Som da rádio. Nesse tempo era assim que se chamava. Uma estava na Avenida 25 de Abril, no lado do Antigo Cinema. Nesse cinema fizeram-se brincadeiras muito engraçadas; festivais da canção, coisas diversas. Aí havia uma cabine de som. Quando eu apareço já havia uma outra na Avenida paralela a essa, que hoje é a Calçada Carlos Paião. Há um edifício, onde eram os Correios, mesmo ao lado do Café Jardim, e por cima desse edifício dos Correios havia outra Cabine de Som, que era a Agência Técnica. Aí é que eu comecei as minhas lides de disco-jockey, em 1953/1954. A Rádio Faneca... Esse nome foi alcunha que alguém pôs e que eu nunca consegui descobrir o porquê da brincadeira. Assim, começaram a chamar Rádio Faneca à primeira Cabine de Som que existiu, como disse na Avenida 25 de Abril. E assim ficou Rádio Faneca, até que há poucos anos, um querido amigo, já falecido, que era responsável pela Associação Chi-Pó-Pó, decidi recriar as emissões da Rádio Faneca. Ou seja, isso entretanto acabou, fez a sua época e acabou.

A Rádio Faneca acabou em que ano?

Em Ílhavo terá acabado em 1979. Já na Costa Nova acabou em 1998. Na época de Verão fazíamos na Costa Nova, nos meses de Julho, Agosto e Setembro, animação musical, que era feita na Avenida Marginal da Costa Nova, que é hoje a Avenida que está recuperada. Na altura, havia um passeio com uma esplanada muito bonita e então a juventude daquele tempo, tal como aqui fazia, andava à volta do Jardim a ouvir a música, da que mais tarde se chamou Rádio Faneca e fazia-se o que se faz hoje por telefone, dedicava-se um disco à menina Mónica, um admirador dedicava à menina Mónica uma música qualquer.

Eu digo que as músicas/canções daquele tempo eram escolhidas por quem as dedicava, de acordo com o estado de alma do admirador, e portanto era o "Nem às paredes

“
Era o pião, o jogo do botão, o salto a carneiro e outras coisas assim.”



confesso", "Se os meus olhos falassem", as canções daquele tempo. Na Costa Nova isso acontecia no Verão. Uma coisa curiosa é que trabalhava até às 11h da noite e a essa hora tocava o silêncio, que era um indicativo do fecho da emissão e, então, as mães das meninas davam ordens rigorosas para que às 11h, logo que tocasse o silêncio, elas regressassem a casa. Assim acabava o movimento. Era impressionante o movimento que havia naquela Avenida, um "vai e vem", andavam de um lado para o outro a passear e a conversar. Era muita gente, ao contrário do que acontece hoje quando vamos à Costa Nova à noite e é triste de ver.

Estava-me a falar da Associação Cultural Chi-Pó-Pó...

A Associação Chi-Pó-Pó resolveu então recriar essas emissões, duas ou três vezes por ano. Faz-se, por exemplo, na altura do S. Martinho. Uma das actividades da Associação é a oferta de um

porco assado no Jardim. Faz-se a animação durante todo o dia, sempre por volta de Novembro, no dia de S. Martinho, com um torneio de malha. Depois é servido o porco assado para quem quiser e, simultaneamente, a Rádio Faneca, que no fim de contas é uma aparelhagem sonora que está ali, só que eu faço questão de transmitir música daquele tempo, dos anos 50 e 60.

E falava nas emissões?

Para além das dedicatórias e de anúncios de ocasião: "hoje há o filme tal" ou "há baile" ou "há um cortejo", havia publicidade, havia uns patrocinadores que auxiliavam na manutenção da Rádio Faneca.

E porque é que acabou a Rádio Faneca?

Acabou em Ílhavo porque o edifício onde estava instalada a Rádio foi modificado e vendido e deixámos de ter lá guarida, por assim dizer. Depois aquilo também mudou de mãos, mudou de donos e, entretanto, o interesse foi diminuindo. O pessoal começou a ter muitas solicitações e começou a perder o interesse e acabou naturalmente.

Manteve-se na Costa Nova...

A Rádio faneca mudou quem a ouvia? Mudou Ílhavo?

Para além da animação, era um aglutinador da juventude, ajudava ao convívio. Aquilo que eu digo é que hoje não se convive. Convive-se muitíssimo pouco, e isto era uma maneira que a juventude tinha para conviver... A Rádio também foi casamenteira.

Também sei que é animador das Marchas Sanjoaninas. Como é que surgiu essa oportunidade?

Isso também já vem de longa data. Comecei por ser, e ainda continuo a ser, por simpatia do Sr. Presidente da Câmara Municipal de agora, apresentador das Marchas Populares. Este ano estivemos na Gafanha da Nazaré, na Barra e no Pavilhão de Ílhavo. Lá vou fazendo, para além de anunciar, de "entertainer" nas marchas. Quando a marcha demora um bocadinho diz-se uma piada, que às vezes não tem piada nenhuma mas corre-se esse risco, atira-se uma brincadeira qualquer para o ar, e ainda me mantenho nessa função.

Com tanta actividade, decerto que não ficou por aqui. Tem mais alguma coisa que gostaria de mencionar?

Para além das apresentações das marchas fui colaborador, durante alguns anos, da Associação Chio-Pó-Pó, enquanto houve Carnaval em Ílhavo. Fiz, durante alguns anos, os discursos da chegada do Rei e da Rainha, fui Rei do Carnaval, pertenci ao Agrupamento de Escuteiros e hoje pertença à Fraternidade Nuno Álvares, que é a velha guarda dos escuteiros que consagra



os antigos filiados do C.N.E.. Temos um Núcleo que foi dos primeiros a nível nacional: o núcleo de Ílhavo, e agora está espalhado por todo o país.

A Fraternidade é uma maneira de convivermos, recordarmos os bons tempos que passámos nos escuteiros e vamos mantendo o contacto assim.

Também esteve ligado ao Orfeão de Vagos?

Estive ligado, desde a fundação, ao Orfeão de Vagos sempre como apresentador e só mais tarde como coralista. Também estive ligado ao Orfeão da Fábrica da Vista Alegre que tinha, desde a fundação, uma componente social muito forte. Para além da creche e do refeitório tinha uma Banda de Música, que chegou a ser das Bandas Cívicas mais conceituadas a nível nacional, e teve um Orfeão, que a determinada altura deixou de funcionar e foi reactivado na altura em que eu ainda estava ao serviço da Fábrica. Nessa altura também integrei como apresentador.

Ainda mantenho o meu gosto pela música coral e pena tenho que não tenhamos na nossa cidade um grupo de vinte ou trinta pessoas que quisessem formar um Grupo Coral. Exige trabalho, persistência e sobretudo gosto de cantar. Ainda vou cantando, vou ajudando o Grupo Coral da Igreja, da missa vespertina no Sábado. Lá vou ajudando com a minha esposa. Fazemos parte do Grupo e às vezes na brincadeira lá se canta "A Mula da Cooperativa" e assim...



“

A Rádio Faneca... Esse nome foi alcunha que alguém pôs e que eu nunca consegui descobrir o porquê da brincadeira”

“

Procuro acordar vivo e manter-me vivo”

Qual o seu segredo para se manter tão entusiasta, animado, expansivo e vivo?

Não sei. Eu acho que isso é próprio da pessoa. Procuo acordar vivo e manter-me vivo. Procuo, sobretudo, colaborar sempre que sou solicitado. Costumo dizer que no meu vocabulário não existe a palavra "não", no bom sentido evidentemente. Sempre que sou solicitado apresento-me. Cada vez menos como é natural, pois vão aparecendo outras pessoas, com outra preparação. Eu não estudei em lado nenhum esta arte. Tenho dito a muitos jovens: "O vosso curso vale muito mas ireis continuar agora na escola da vida e nunca sabereis tudo. Há sempre coisas a aprender", o que é uma realidade.

A sua dedicação à comunidade também passou pela política local. Como surgiu essa vocação?

Costumo dizer que foi um acidente. Na altura tinha deixado o serviço da Fábrica, estava livre, com uma certa pujança, e fui abordado para integrar a lista dos Órgão Autárquicos. Nunca me passou pela cabeça que viesse a ser Presidente da Assembleia Municipal, mas calhou e exerci cerca de metade do cargo. Entretanto, surgiram uns problemas de ordem pessoal e abandonei. Mas gostei! Embora seja muito diferente, hoje já sabemos mais alguma coisa da engrenagem política, mas na altura era para mim uma novidade. Aprendi muita coisa, através do convívio, de conversas com outras pessoas que tendo, muitas vezes, opiniões diferentes sobre o mesmo assunto, são capazes de se sentar a uma mesa, discutir e tentar resolver as coisas.

Foi uma passagem que eu, no fim de contas, considero positiva.

Como conseguia conciliar a vida pessoal com estas paixões?

É difícil porque a família perde sempre parte do nosso tempo, da nossa presença e muitas vezes perde com a nossa falta de paciência. Portanto, nesse aspecto, falo disto com conhecimento de causa e porque tenho ouvido testemunhos neste sentido, é difícil conciliar tudo. Agora até consigo conciliar porque a minha actividade é muito menor e não tenho os filhos pequeninos em casa à espera que o pai chegue. A mãe é que suportava tudo. Aqui também fica um grande pedaço de louvor à mãe que estava em casa enquanto o pai andava lá por fora a contar anedotas, a fazer apresentações e a cantar.

Pegando na sua experiência de vida e projectando-a, quais os conselhos que gostaria de deixar aos actuais locutores de rádio, aos animadores, que agora iniciam e desenvolvem a sua actividade, e aos jovens do Concelho de Ílhavo?

É claro que é muito difícil comparar o que se fazia antigamente com o que se faz hoje. A própria sociedade está de tal maneira que não há possibilidade, na minha opinião, de comparar as duas coisas. Não é melhor nem pior; é diferente.

Quanto à Rádio, ouve-se muita asneira. Creio que em muitos casos, embora tenhamos belíssimos profissionais, mas dentro da minha experiência e do meu ouvido, há muito pouca preparação em muitos dos intervenientes na Rádio.

Aos jovens do Concelho de Ílhavo, eles hoje têm tudo. Hoje há demais, enquanto que quando eu era jovem não havia nada. Tínhamos de ser nós a inventar maneiras de passarmos o tempo para nos entretermos. Hoje há tudo, festivais de Rock, Internet, mil e uma coisa. Com as possibilidades que eles têm podiam fazer coisas mais bonitas porque também se fazem coisas bonitas. Felizmente que ainda existem grupos de jovens que mantêm actividades que nada têm a ver com muitas das loucuras que se fazem por aí.



26

Ondas de Calor e Frio

Consequências e medidas de auto protecção

Para mais esclarecimentos:

.Centro de Saúde de Ílhavo;
Tel 234 325 876

.Serviço Municipal de Protecção Civil;
Tel 234 329 629

.Centro Regional de Saúde Pública do Centro.
Tel 239 488 080

Nº de EMERGÊNCIA: 112

Alterações bruscas na temperatura do ar podem ter efeitos adversos na saúde. É o caso das altas temperaturas no Verão e das vagas de frio no Inverno. Assim, todos os anos são dados uma série de alertas para algumas situações de risco específicas que são importantes conhecer, para melhor as poder prevenir.

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos - ondas de calor - constitui uma agressão para o organismo, podendo causar um agravamento de doenças crónicas, originar câibras, desidratação, esgotamento ou golpes de calor.

Quando a temperatura ambiente sobe, o organismo, para manter a sua temperatura dentro dos parâmetros normais, transpira. Contudo, se essa transpiração for excessiva, o corpo pode desidratar, situação que pode ser grave para a saúde. Uma alta temperatura corporal, a par de um grau excessivo de desidratação, pode provocar danos irreversíveis no cérebro ou noutros órgãos.

As crianças, nos primeiros anos de vida, os idosos e as pessoas com doenças crónicas são especialmente vulneráveis aos efeitos nocivos das ondas de calor, sendo por esta razão uma das principais preocupações das entidades de saúde pública, que todos os anos alertam para alguns cuidados que se devem ter nesta altura do ano.

Por outro lado, as vagas de frio podem estar associadas a outros fenómenos meteorológicos, como a queda de neve, ventos fortes ou a formação de gelo. Tenha isto em atenção ao proteger-se. Antes da chegada do Inverno deve estar atento às informações meteorológicas. Uma descida brusca de temperatura pode ser um indício de uma vaga de frio, obrigando à adopção de medidas de auto protecção. Previna-se com roupa quente e calçado adequado e verifique se as portas e janelas têm pontos por onde o ar frio possa entrar para dentro de casa. Vede esses espaços, fazendo um bom isolamento da habitação.

Para assegurar um conjunto de cuidados de saúde através da triagem, de aconselhamento e de encaminhamento orientados para a doença, incluindo as situações de urgência ou de emergência, a Direcção-Geral da Saúde, em parceria com as cinco Administrações Regionais de Saúde, criou o Contact Center Linha Saúde Pública (linha azul, preço local) 808 211 311.

Para a prevenção dos efeitos do calor recomendam-se as seguintes medidas:

- » Ingira água ou outros líquidos não açucarados com regularidade, mesmo que não sinta sede;
- » Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos;
- » Durante o dia abra bem as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça;
- » Evite sair à rua nas horas de maior calor, mas se tiver de o fazer, proteja-se usando um chapéu ou um lenço;
- » Vista roupas leves de algodão e de cores claras;
- » Evite usar vestuário com fibras sintéticas ou lã. Provocam transpiração, podendo levar à desidratação;
- » Evite fazer exercício físico ou outras actividades que exijam muito esforço;
- » Evite estar de pé durante muito tempo ao sol;
- » Um pequeno duche de água tépida arrefece o seu corpo rapidamente aumentando o seu conforto. Se o corpo estiver muito quente não deve tomar banho de água muito fria.

Na praia ...

- » Vá à praia nas primeiras horas da manhã (até às 11h) ou ao fim da tarde (depois das 17h);
- » Mantenha-se à sombra, use chapéu, óculos escuros e cremes de protecção solar.

Quando viajar ...

- » Viaje de preferência a horas de menos calor ou à noite;
- » Quando viajar de automóvel faça-o por períodos curtos;
- » Proteja os passageiros da exposição solar, cobrindo as janelas com telas apropriadas;
- » Nunca viaje com as janelas fechadas a não ser que tenha ar condicionado no seu carro;
- » Coma poucas quantidades de cada vez e várias vezes ao dia;
- » As refeições devem ser ligeiras, sopas frias ou tépidas, saladas, grelhados, comidas com pouca gordura e pouco condimentada, acompanhada de preferência com água, chá fraco ou outros líquidos não açucarados.

Para a prevenção dos efeitos do frio recomendam-se as seguintes medidas:

- » Mantenha-se atento aos noticiários da Meteorologia e às indicações da Protecção Civil transmitidas pelos órgãos de comunicação social;
- » Procure manter-se em casa ou em locais quentes;
- » Use várias camadas de roupa em vez de uma única peça de tecido grosso. Evite as roupas muito justas ou as que o façam transpirar;
- » O ar frio não é bom para a circulação sanguínea. Evite as actividades físicas intensas que obrigam o coração a um maior esforço que podem até conduzir a um ataque cardíaco;
- » Se suspeitar que você ou alguém que o rodeia está com hipotermia ligue imediatamente para o 112;
- » O consumo excessivo de electricidade pode sobrecarregar a rede originando falhas locais de energia. Procure poupar energia, desligando os aparelhos eléctricos que não sejam necessários. Tenha à mão lanterna e pilhas, para o caso de faltar a luz;
- » Tenha cuidado com as lareiras. Em lugares fechados, sem renovação de ar, a combustão pode originar a produção de monóxido de carbono, um gás letal;
- » Seja também cuidadoso com os aquecedores devido ao risco de acidentes domésticos.

Se tiver de sair de casa ...

- » Evite uma exposição excessiva ao frio. Saia de casa apenas se tal for estritamente necessário;
- » O perigo extremo ocorre quando há vento forte. A situação de desconforto térmico aumenta e sente-se mais frio; Não saia de casa nessas alturas.
- » Se vai ter necessidade de passar muito tempo no exterior da casa, use várias peças de roupa, em vez de uma única peça de tecido grosso. Use um chapéu ou gorro para proteger a cabeça;
- » Proteja o rosto. Evite a entrada

de ar extremamente frio nos pulmões;

- » Mantenha as roupas secas. Mude meias molhadas ou outras peças que possam contribuir para a perda de calor;
- » Evite caminhar em zonas com gelo ou neve, para evitar o risco de quedas que podem produzir graves lesões;
- » Os idosos, crianças e pessoas com dificuldades de locomoção não devem sair de casa.

Se viajar de automóvel ...

- » Evite deslocações desnecessárias;
- » Sempre que possível utilize os transportes públicos. Se, no entanto, tiver necessidade de utilizar a sua viatura, procure levar consigo um rádio, lanterna, roupa quente e um cobertor. Leve também alimentos ricos em calorias e não se esqueça do telemóvel, se o tiver;
- » Evite viajar sozinho no automóvel. Caso tal não seja possível, assegure-se de que alguém conhece a sua rota de viagem e sabe as estradas que vai utilizar;
- » Viaje de dia e mantenha o rádio ligado para ouvir as informações meteorológicas ou de trânsito. Se a estrada não oferecer condições de segurança volte para trás;
- » Se existir neve na estrada, coloque correntes nos pneus. Conduza cuidadosamente. Mantenha a velocidade reduzida e não faça movimentos bruscos com o automóvel;
- » Se for surpreendido por um temporal durante a viagem e estiver longe de uma povoação, deve manter a calma e permanecer dentro da viatura. O automóvel servirá de barreira ao vento e os pneus actuarão como isolante, em caso de trovoada. Tente colocar um pano colorido na antena para chamar a atenção;
- » Faça pequenos exercícios com os braços, pernas e dedos para manter a circulação sanguínea. Não adormeça;
- » Informe-se junto das autoridades dos riscos que vai enfrentar no seu trajecto. Procure conhecer os locais de refúgio (povoações, hotéis, estalagens).

Princípios básicos da alimentação no idoso

Aceitar o envelhecimento com naturalidade, responsabilidade e respeito por si próprio, praticar uma alimentação saudável, equilibrada e adaptada a esta etapa da vida, constituem o garante de bem-estar e harmonia entre o físico e o psicológico.



Centro de Saúde de Ílhavo Dr^º La - Salette e Enf^ª Adriana Conceição

E, se alimentar é um acto de amor, por que não ensinar a comer de forma equilibrada, saudável e adaptada à nova fase de desenvolvimento - o envelhecimento?

Nesta fase, mantêm-se todos os princípios da alimentação saudável: variedade alimentar; proporcionalidade dos alimentos, de acordo com a roda dos alimentos; o fraccionar as refeições ao longo do dia, numa média de 6 por dia, entre outros...

A primeira adaptação da pessoa idosa à nova fase de desenvolvimento, passa pela interiorização de que confeccionar as suas refeições - ainda que viva só - é fundamental para o equilíbrio e qualidade da sua saúde, nesta etapa da vida.

A adaptação da confecção dos alimentos - cozidos e grelhados, triturados - de acordo com as doenças de cada um e com o estado da dentição e do funcionamento do aparelho digestivo, constituem parte da adaptação que é necessário fazer, nesta etapa.

A grande diminuição do consumo de sal, recorrendo à utilização de ervas/plantas aromáticas, quer no peixe, quer na carne, fazem com que não haja perda de paladar dos alimentos e têm a vantagem de contribuir para a estabilização da tensão arterial.

A preferência por pratos confeccionados com peixe de cor azul (rico em ómega 3) - deve ser consumido todos os dias - , em detrimento da carne, proporciona ao organismo proteínas animais de fácil digestão, favorecendo o funcionamento do aparelho digestivo. As carnes devem ser brancas - coelho, frango, peru - e podem ser consumidas 3 vezes por semana. As carnes ditas vermelhas - porco magro, borrego, cabrito, vaca - podem ser consumidas apenas 2 vezes por semana.

O predomínio do recurso à utilização de frutas, saladas e legumes crus ou cozidos, depois de bem lavados e desinfectados, proporciona refeições agradáveis, redutoras dos radicais livres de oxigénio - responsáveis pelo envelhecimento físico e dos órgãos - diminuem o risco de enfarte pós - prandial.

Todas as principais refeições devem ser iniciadas por um prato de sopa de legumes, que dispõe bem e facilita o desenrolar da digestão.

Optar por sumos naturais, sem adição de açúcar, feitos na hora, em detrimento dos refrigerantes, significa - para além de bebermos uma bebida agradável - consumir vitaminas, anti-oxidantes e oligoelementos, necessários à função reconstrutora e plástica do organismo.

Uma dieta rica em fibras - legumes, fruta, cereais, saladas - proporciona um combate contínuo à obstipação que tanto mau estar e desconforto provoca às pessoas idosas.

O consumo de açúcar e produtos de pastelaria constitui um grave erro alimentar que leva a grandes alterações no organismo, nomeadamente a situações de diabetes, envelhecimento dos órgãos, fenómenos de perda de açúcar na urina e a obesidade.

O leite e seus derivados devem ser consumidos, na sua versão magro, de forma a totalizar o correspondente a 1/2 litro por dia. O pão deve ser consumido com moderação em diferentes variedades - mistura, broa, integral - ao longo do dia, não devendo constituir refeição principal.

Falta-nos falar da água, que deveria ser o primeiro alimento a ser considerado, uma vez que 60% do nosso peso é constituído por água. Quando é que um idoso deve beber água? Sim, porque raramente transpira e quase nunca tem sede. O idoso não transpira e não tem sede, porque os mecanismos reguladores estão diminuídos nas suas funções de alerta, pelo envelhecimento. Porém, o idoso DEVE SABER que, apesar de não haver alerta fisiológico, tem que beber entre 1,5 a 2 litros de água por dia, porque a desidratação no idoso é muitas vezes a responsável por fenómenos de confusão mental que, falsamente, são atribuídos a perturbações cérebro - vasculares. A ingestão de água é fundamental para libertar o organismo de toxinas resultantes dos alimentos consumidos, para além do facto de ser indispensável ao bom funcionamento renal, favorecendo a eliminação dos produtos de degradação dos medicamentos que, como todos sabemos, são tomados em grande quantidade e variedade pela pessoa idosa.



Biblioteca Municipal de Ílhavo ao serviço de todos

Contamos consigo todos os dias, no seguinte horário:
Segunda-feira e Sábado
14h00 às 18h00

Terça a Sexta-feira
09h30 às 12h30
14h00 às 18h30

Estamos à sua espera para lhe proporcionar momentos de lazer na companhia de uma boa leitura ou, se preferir, um filme ou uma música.

Dirija-se a um dos nossos balcões de atendimentos, na Biblioteca Municipal, ou em qualquer um dos Pólos, e torne-se Utente assíduo dos nossos Serviços, solicitando o seu Cartão de Leitor. Contamos também consigo em todas as actividades que vamos promovendo em prol do livro e da leitura e tantas outras para lhe proporcionar acesso à cultura e ao lazer...

Cá o esperamos!

Inaugurada a 11 de Setembro de 2005, a Biblioteca Municipal de Ílhavo tem vindo a afirmar-se, cada vez mais, como um espaço desejado ao qual crianças, jovens e idosos têm dado vida e cor diariamente. Seja para lançar um olhar apenas pelas notícias do Mundo numa leitura informal; para teclar entrando no mundo virtual; seja para requisitar livros ou material audiovisual para domicílio; ou ainda para saborear um final de tarde a ouvir música ou apreciar um filme; seja, finalmente, para apreciar uma exposição patente, ouvir um conto ou participar numa oficina, os utentes acedem cada vez mais aos serviços da biblioteca.

Conhecendo-se a importância do livro e da leitura no combate contra a exclusão e o seu papel insubstituível no desenvolvimento da sociedade, é preciso um esforço sério de promoção e difusão do livro, nos seus tradicionais ou novos suportes.

Além disso, é preocupação crescente da Câmara Municipal integrar nas actividades da biblioteca TODOS os Municípes sem excepção e, por isso mesmo, nesta edição queremos dedicar especial atenção aos nossos mais crescidos, cuja idade os obriga a usufruir de mais tempo livre...

Um dos objectivos, nesta sociedade cada vez mais absorvida pela escassez do tempo para a família, é promover o convívio, oferecendo um conjunto de serviços e actividades, fomentando a participação das pessoas, famílias e grupos de diferentes faixas etárias.

Nestas actividades enquadram-se ocupações recreativas variadas tais como ateliers de expressão literária, escrita criativa, plástica, musical, culinária, corporal, entre outras; exposições de pintura, de trabalhos escolares, de banda desenhada, de jogos de espelhos, entre outros...

Desde a inauguração, a Biblioteca Municipal comemorou vários datas relevantes, tendo disponibilizado inúmeras actividades em prol do livro e da cultura para toda a população do Concelho, que marcaram o primeiro ano de vida da Biblioteca.

Os serviços da Biblioteca não se esgotam dentro do edifício principal. Por isso mesmo, e para que todos possam usufruir da biblioteca, a Câmara Municipal instalou pólos de Leitura em todas as freguesias do Concelho: no Centro Cultural, na Gafanha da Nazaré; no Edifício Sócio Educativo, na Gafanha da Encarnação; e no Edifício Sócio Educativo, na Gafanha do Carmo.



"Todos temos, homens e mulheres, não importando a idade, direito à segurança e a uma vida tranquila".

A Segurança poderá começar em cada um de nós, colaborando e seguindo alguns conselhos e recomendações, e isto porque "o seguro morreu de velho!"

CONTACTOS ÚTEIS:

Postos da GNR

Ílhavo

Tel 234 322 777

234 326 333

Gafanha da Nazaré

Tel 234 361 487

Gafanha da Encarnação -

Tel 234 322 976

Costa Nova

Tel 234 360 345

A Segurança é na actualidade, mais do que nunca, um bem essencial à qualidade de vida de todos nós. Neste sentido, a Constituição da República Portuguesa, no seu artigo 27º, refere que "todos têm direito à liberdade e à segurança."

Poder-se-á definir a Segurança como um bem-estar associado aos sentimentos de confiança, tranquilidade e amparo, tanto relativamente a nós próprios como aos nossos familiares ou mesmo à nossa comunidade.

No entanto, este sentimento de Segurança, que também é um direito fundamental, por vezes é colocado em risco quando somos furtados, roubados ou burlados.

Aqui convirá reflectir sobre a distinção entre o furto e o roubo. Se ambos os conceitos tratam da privação de algo que consideramos nosso, o roubo integra também uma outra componente, a da violência. Já a burla, vulgarmente designada por "contos do vigário", são formas de ludibriar e enganar para obter algo que se quer, de um modo fraudulento.

As forças policiais têm alertado para o facto de que parte das burlas denunciadas pela Maior Idade retratam burlões que se apresentam como funcionários de instituições de solidariedade social, solicitando donativos ou a reserva de uma vaga numa determinada instituição, como um lar, ou como sendo funcionários que começam por realizar inquéritos, acabando por tentar que os idosos lhes entreguem dinheiro, que têm em casa, em troca de uma maior reforma. Algumas das burlas também são empreendidas por falsos funcionários de instituições bancárias que tentam receber dinheiro por contas atrasadas inexistentes ou outros que declaram ter uma encomenda do estrangeiro, para a qual é necessário pagar.

Os burlões não são fáceis de identificar, oferecendo mesmo referências de pessoas conhecidas das vítimas para tornar mais credíveis os seus argumentos.

Em todas as situações, a existência de um corpo interveniente, como o policial, que aja no âmbito da prevenção ou da tentativa da reparação de um dano causado, proporciona-nos um verdadeiro "porto de abrigo".

"Mais vale prevenir do que remediar!", o que significa que podemos investir na prevenção aos furtos, roubos e burlas, em vez de recorrer à polícia como recurso, após a situação de risco já ter ocorrido.

Para se prevenir, aqui ficam alguns conselhos úteis. No entanto, sempre que considerar necessário, informe-se junto da sua força policial, perguntando quais as recomendações a tomar ou como poderá colaborar com ela. É essencial que recorra à força policial caso seja sujeito a alguma situação de risco, como o furto, o roubo ou a burla. Não tenha vergonha ou receio de dar conhecimento da situação de risco pela qual passou.

O agente policial poderá ser um amigo.

FURTO EM RESIDÊNCIA:

- » Nunca deixe as janelas, as portas e as marquises abertas, mesmo em andares mais altos;
- » Nunca deixe as portas interiores fechadas à chave, pois só implicará mais danos nessas portas e fechaduras;
- » Não guarde quantias avultadas de dinheiro em casa;
- » Anote e guarde em lugar seguro as marcas, modelos e números de série dos electrodomésticos;
- » Tire fotografias dos objectos mais valiosos;
- » Em caso de dúvida, solicite sempre a identificação de quaisquer funcionários de empresas e de serviços públicos que compareçam a pretexto de efectuar reparações ou outros trabalhos, cuja necessidade desconhece;
- » Coloque um óculo e uma corrente de segurança na sua porta;
- » Tenha sempre à mão os números de telefone para poder comunicar com alguém, principalmente com a polícia;
- » Quando se ausentar de sua casa, por vários dias, informe a força policial da sua zona;
- » Não deixe acumular

correspondência na caixa do correio, para não indicar que ninguém está em casa;

- » Se tiver ouro ou dinheiro em casa é necessário que não os guarde nos locais mais comuns, porque em caso de roubo é nestes sítios em que o ladrão irá procurar.

ROUBO POR ESTICÃO:

- » Caminhe sempre no sentido contrário do trânsito e transporte o saco ou a mala na mão ou no ombro do lado interior do passeio, afastando-se o mais possível da estrada;
- » Quando circular de automóvel, tranque sempre as portas e feche os vidros das janelas. Nunca transporte a mala em cima do banco lateral direito, mas sim no chão da viatura;
- » Quando alguém, em transporte motorizado, lhe solicitar alguma informação, não se aproxime demasiado da viatura, pelo menos à distância do braço;
- » Nos transportes públicos ou nos mercados, mantenha a carteira e outros bens junto do seu corpo;
- » Evite o uso nos transportes públicos ou nos mercados de objectos de valor, como anéis ou fios de ouro.

FURTO NA RUA:

- » Nunca traga os números dos códigos dos cartões de multibanco ou de crédito junto dos mesmos;
- » Quando for obrigado a transportar grandes quantias de dinheiro, divida-as pelos diversos bolsos;
- » Evite o uso de objectos de valor, de carteiras na mão ou no bolso, de forma visível;
- » Evite circular sozinho na rua, principalmente de noite;
- » Evite dar informações sobre a sua vida a pessoas estranhas.

BURLAS E "CONTOS DO VIGÁRIO":

- » Quando estiver sozinho em casa, num local isolado, e alguém desconhecido lhe bater à porta, não deve de dar a entender que não está mais ninguém;
- » Se um estranho lhe bater à porta diga mesmo que vai chamar alguém, uma vez que geralmente os burlões só agem com pessoas sozinhas;
- » Nunca deve deixar entrar nenhum estranho em casa, se estiver sozinho.



Obra do Lar e Centro de Dia da ASSGC



Obra de Ampliação do Lar de S. José

Instituições com valências dirigidas à Terceira Idade

O Concelho de Ílhavo conta com uma população residente de 37.209 habitantes, dos quais 4.915 são pessoas na faixa etária situada acima dos 65 anos.

A **Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo** disponibiliza o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e o Apoio Domiciliário Integrado (ADI). O SAD poder-se-á definir como a prestação de cuidados individualizados na casa do idoso, quando surge um impedimento temporário ou permanente, do próprio ou do cuidador habitual, que constanja a satisfação de necessidades básicas. Já o ADI caracteriza-se como um serviço que também se presta no domicílio, mas que assegura sobretudo a prestação de cuidados de enfermagem e médicos de natureza preventiva e curativa, para além da prestação de apoio social. A Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo dispõe de 80 lugares para Serviço de Apoio Domiciliário e 10 para o Apoio Domiciliário Integrado.

No presente momento existe entre esta Instituição e a Câmara Municipal de Ílhavo uma parceria com o objectivo de desenvolver um conjunto de diligências tendo em vista a reabertura do Hospital de Ílhavo, cuja valência principal será a de cuidados continuados.

Esta Instituição irá disponibilizar brevemente um novo serviço: “O Espaço Sénior”, que servirá de ponto de encontro entre os Municípes, com mais de 55 anos, onde se fomentará o convívio. Este espaço irá funcionar na Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo todas as Segundas, Quartas e Sextas-Feiras, das 14H às 18H, com uma Educadora Social e será um serviço gratuito.

O **Centro de Acção Social do Concelho de Ílhavo** possui vários serviços dirigidos aos utentes de Maior Idade. Esta instituição dispõe de uma Residencial Polivalente, que possui duas valências: a de Lar, com 53 vagas e a de Centro de Dia, com 12 lugares.

Um lar mais não é que um estabelecimento onde são desenvolvidas actividades de apoio social a pessoas idosas, mediante um alojamento colectivo de utilização temporária ou permanente, com fornecimento de alimentação, cuidados de saúde, higiene, conforto, sem negligenciar o convívio e a ocupação de tempos livres dos utentes.

A valência de Centro de Dia difere da anterior, uma vez que assegura um conjunto de serviços, similares aos apoios prestados num Lar, mas contribui para a manutenção do idoso no seu ambiente sócio-familiar, uma vez que o utente não pernoita na instituição.

O **Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo** compõe-se pelo Lar S. José, que disponibiliza 57 vagas, em regime de internamento, e 4 em Centro de Dia.

Dadas as necessidades sentidas e existentes no Concelho de Ílhavo, o Lar S. José encontra-se não só em remodelação, com obras de restauro e adaptação para que possam obedecer aos critérios de qualidade, mas também prevê a própria ampliação do espaço.

O **Centro Social e Paroquial N. Sr.ª da Nazaré** prevê para a população idosa 67 vagas para Lar, em regime de internamento, e 35 em Centro de Dia, enquanto que para o Serviço de Apoio Domiciliário disponibiliza 20 lugares.

A **Fundação Prior Sardo**, também na freguesia da Gafanha da Nazaré, dispõe de Serviço de Apoio Domiciliário, tentando deste modo colmatar necessidades que imperiosamente se colocam diariamente.

A **Obra de Providência** surge-nos na mesma freguesia com uma preocupação extensível à Terceira Idade. Para esta camada populacional, a instituição disponibiliza um Centro Comunitário Sénior, onde desenvolve actividades sócio-recreativas, não restringindo o número de utentes que tenham interesse em participar. Este serviço é gratuito.

O **Centro Social e Paroquial da Gafanha da Encarnação** tem um campo de intervenção na área geográfica na freguesia da Gafanha da Encarnação e também possui uma preocupação dirigida à Maior Idade, disponibilizando o SAD. Apesar da Instituição aguardar pela concretização do Acordo de Cooperação com o Centro Distrital de Solidariedade de Segurança Social de Aveiro, a valência já funciona, com um número variável de utentes.

Estes são os serviços que actualmente se encontram à disposição da população da Maior Idade do Concelho de Ílhavo.

Não poderíamos, contudo, deixar de referenciar o empreendedorismo empregue pelas Instituições Particulares aqui sediadas, manifesto na candidatura ao PARES, cujo objectivo final será servir um cada vez maior número de pessoas com qualidade.

Neste âmbito, e atendendo às respostas sociais correlacionadas com a população idosa, será de mencionar as seguintes candidaturas:

ASSGC - Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Cabe aqui, ainda, concretizar uma pequena referência a esta Instituição, que tem em obra um Lar, um Centro de Dia e um Serviço de Apoio Domiciliário com a capacidade para 52 utentes, 24 dos quais em regime de internamento (Lar). Este é um projecto com vista à melhoria da qualidade de vida do idoso e que conta com o apoio da Câmara Municipal de Ílhavo, a qual cedeu o terreno.

PPFI -Lar de Idosos e Centro de Dia;

CSP N. Sra da Encarnação - Lar de Idosos;

CSP N. Sra da Nazaré - Lar de Idosos;

CASCI - Centro de Dia.

Numa perspectiva de parceria, a Câmara Municipal encontrar-se sempre ao lado das nossas Instituições Particulares de Solidariedade Social, numa tentativa de que juntos consigamos sempre fazer mais e melhor pela população do Concelho de Ílhavo e em prol do Desenvolvimento Social.

CONTACTOS ÚTEIS:

Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo

Centro Infantil da Malhada
Bairro dos Pescadores
Dr.ª Filomena Pinto
Tel: 234 322 520

Centro de Acção Social do Concelho de Ílhavo

Residencial Polivalente do CASCI
Av. 25 de Abril
3830-044 Ílhavo
Dr.ª Anabela Matias
Tel: 234 324 269

Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo

C. S. P. D. Manuel Trindade Salgueiro
Av. Manuel da Maia
3830-050 Ílhavo
Sr. Francisco Magano
Tel: 234 181 850

Centro Social e Paroquial N. Sr.ª da Nazaré

Rua Gil Vicente, n.º 101
3830-671
Gafanha da Nazaré
Dr.ª Paula Novo
Tel: 234 364 707

Fundação Prior Sardo

Rua João XXIII, 7
Apartado 111
3830 Gafanha da Nazaré
Dr.ª Cândida Silva
Tel: 234 361 340

Obra da Providência

Rua Camilo Castelo Branco
3830-582
Gafanha da Nazaré
Dr.ª Sandra Cachim
Tel: 234 361 613

Centro Social e Paroquial da Gafanha da Encarnação

Rua Padre António Diogo
3830-516
Gafanha da Encarnação
Dr.ª Filipa Costa
Tel: 234 362 161

A. Solidariedade Social da Gafanha do Carmo

Rua Central, n.º 54
3830-404
Gafanha do Carmo
Sr. Amândio Costa
Tel: 234 391 260

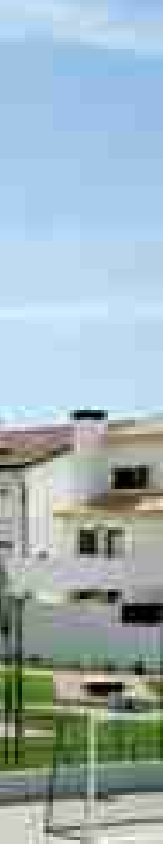
**Parque Illiabum**

As Pessoas, o Ambiente e a Reforma dos Serviços Municipais têm sido os pilares base da verdadeira, evidente e muito positiva mudança que se tem vindo a concretizar no Concelho de Ílhavo, desde Janeiro de 1998, mantendo-se como elementos basilares do trabalho a desenvolver no Mandato 2005/2009.

O objectivo fundamental deste Mandato, que tem em 2006 o seu primeiro ano completo de gestão, cujos primeiros meses ficaram já marcados pela disponibilização a toda a população de um conjunto diverso de novos equipamentos e serviços, é Continuar a Realizar, obras e acções relevantes para o desenvolvimento integral do Município de Ílhavo, nas várias áreas de actividade.

Localizado numa zona privilegiada da cidade de Ílhavo, este novo e amplo espaço verde, inaugurado no passado dia 26 de Março do corrente ano, cujo nome constitui uma homenagem aos construtores da Cidade que hoje temos, utilizando uma das antigas designações de Ílhavo (Illiabum). Estende-se do Pavilhão Municipal Capitão Adriano Nordeste até ao Esteiro da Malhada, abrangendo a zona das Piscinas Municipais e do recinto polidesportivo, incluindo ainda pistas pedonais, circuitos para bicicletas e um campo de Mini-Golfe. Sem dúvida um excelente local para caminhar, descansar ou praticar exercício físico.





Campo de Minigolfe da Cidade de Ílhavo

Situado no Parque Illiabum, este novo espaço desportivo e de lazer tem como principal objectivo a ocupação saudável dos tempos livres de todos os Munícipes que apreciam esta modalidade, seja na vertente de aprendizagem, seja na prática livre do mini golfe.

O Campo de Minigolfe funciona das 10h00 às 18h00 (de 1 de Outubro a 31 de Março - Horário de Inverno) e das 10h00 às 20h00 (de 1 de Abril a 30 de Setembro - Horário de Verão), com intervalo para almoço das 12h30 às 14h00.

Experimente!



Edifício de Serviços Públicos da Barra

Inaugurado no passado dia 23 de Abril, este novo e importante edifício público construído pela Câmara Municipal de Ílhavo, localiza-se junto à Igreja. A delegação da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, um Serviço de Informação Municipal, o Posto de Turismo e um Posto dos CTT, funcionam com benefícios claros para a população, nomeadamente da Praia da Barra, assim como para os muitos turistas que habitualmente visitam esta bela praia do nosso Concelho.

Falta agora que o Ministério da Saúde honre os seus compromissos com a Câmara Municipal e com a população da Barra, colocando em funcionamento a Extensão de Saúde. Refira-se que este edifício foi construído tendo como objectivo principal a instalação da Extensão de Saúde da Barra, e dando seguimento a um compromisso assumido pelo Governo de Portugal, que urge que seja cumprido.



Via da Colónia Agrícola/Via da Ria

A via de ligação da Estrada da Mota ao Nó da A25, com uma extensão da 3,5 Km e uma ciclovia, constitui mais uma das peças da Rede Viária Estruturante que a Câmara Municipal de Ílhavo tem vindo a desenvolver desde 2000.

Esta obra assume grande importância para o Concelho, ao unir as freguesias de S. Salvador e da Gafanha da Nazaré, possibilitando o desvio do tráfego automóvel da zona urbana, facultando assim mais conforto e segurança á população.

Mais ...

Para além destes investimentos já concretizados, encontram-se actualmente em franco progresso no nosso Concelho importantes obras da Câmara Municipal de Ílhavo, como é o caso do Centro Cultural de Ílhavo, do Saneamento Básico da Gafanha da Encarnação e da Gafanha do Carmo - 1.ª fase, assim como da via de ligação de Ílhavo à A17.





Depois de inaugurados os percursos pedestres “Entre a Ria e o Mar” e “Costa Nova”, chegou a vez de nos voltarmos para a nossa Floresta, mantendo a Ria sempre como companheira.

Entre a Ria e a Floresta PR2-ÍLH

O Município de Ílhavo, detentor de um vasto património natural e cultural, compreende no seu território uma extraordinária variedade de habitats e de paisagens. O percurso “Entre a Ria e a Floresta” proporciona uma experiência única para aproveitar esta riqueza e visitar lugares em que a natureza, a história e a actividade humana se encontram para dar vida a paisagens únicas e sugestivas.

O primeiro habitat em que o percurso nos introduz é o da Ria: trata-se de um habitat natural rico e fascinante, um extenso sistema lagunar complexo constituído por uma rede de canais de maré permanentemente ligados. A Ria, local de alimentação para numerosas espécies de Aves Limícolas, local de paragem e nidificação para muitas espécies migradoras, reveste-se de uma grande importância em termos ecológicos. A flora também tem as suas particularidades, sendo as plantas que aqui se encontram bem adaptadas às condições específicas da Ria, caracterizada por um regime de salinidade muito variável. A paisagem nesta primeira parte do trilho está em constante mudança, graças à incessante dança das marés, influenciando não só os ritmos de vida dos animais mas também dos homens que habitam este território.

Deixando a Ria, o percurso avança para a Mata Nacional: a transição repentina entre o habitat lagunar e o da floresta é deslumbrante. Trata-se de um pinhal muito antigo sobre as areias das dunas terciárias, onde o pinheiro-bravo (*Pinus pinaster*) forma um bosque climático bem estruturado. Parecidos com um elegante tapete que naturalmente cobre grande parte da Mata, os líquenes (*Cladina Mediterrânica*), elemento que marca presença constante no pinhal, são indicadores de ausência de poluição.

O percurso também proporciona um contacto directo com a história e a cultura deste território: a antiga Colónia Agrícola da Gafanha representa um espaço de valor histórico não só para o Concelho de Ílhavo, mas também para o País inteiro. Nascida no princípio da segunda metade do século XX, a criação da Colónia Agrícola baseia-se na ideologia política de colonização interna do Estado Novo. A colónia era originariamente formada por 75 áreas de trabalho designadas por Casais. Cada Casal tinha uma área agrícola de cerca de 3 hectares. A instalação dos primeiros Colonos começou em 1952. As habitações originais possuem uma interessante arquitectura, embora hoje, após numerosos arranjos ou ampliações, poucas delas continuam com o seu desenho originário. No meio da Colónia Agrícola da Gafanha, destaca-se ainda a presença do Santuário Mariano de Schoenstatt, perfeita reprodução do Santuário original em Schoenstatt/Vallendar, na Alemanha.

O percurso “Entre a Ria e a Floresta”, para além de proporcionar um agradável e salutar passeio em contacto com a natureza, imerso numa fascinante e sempre mutável paisagem, representa um momento único de descoberta, desvelando segredos de uma terra ainda selvagem e repleta de história.



Centro Cultural de Ílhavo

uma aposta de futuro



O Centro Cultural de Ílhavo é um elemento relevante da estratégia que a Câmara Municipal de Ílhavo tem vindo a concretizar, estruturando o Município com um conjunto variado de equipamentos culturais, com intervenções de infraestruturização, de qualificação urbana, entre muitas outras.

O centro da Cidade de Ílhavo, Sede do Município, recebe um edifício que vai melhorar a oferta aos nossos Municípes das capacidades típicas de um centro urbano: estacionamento automóvel (em cave), áreas de circulação pedonal (tipo praça central), lojas para actividade comercial (na área de intervenção do projecto de urbanismo comercial que temos em curso), auditório (tipo Teatro Municipal) e salas de exposições.

Localizado a Nascente do edifício dos Paços do Concelho, o Centro Cultural de Ílhavo será antes de tudo mais, um lugar de encontro de culturas e de gerações, uma peça de modernidade que marcará o Município, também, pela diferença arrojada da arquitectura. Esta é uma obra que propiciará a produção de mais e melhor cultura nesta nossa querida terra.

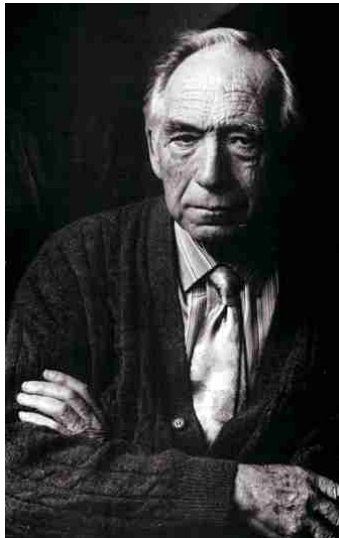
O Centro Cultural de Ílhavo é uma intervenção que vai contribuir para realizarmos mais e melhor Município de Ílhavo.





Cândido Teles

39



Cândido Teles trilhou um percurso de vida notável e uma caminhada artística singular, deixando um imponente espólio digno das mais ilustres homenagens.

Foi em Ílhavo que num dia do ano de 1921, nasceu o pintor Cândido Teles.

Ainda jovem, o artista fez a sua aprendizagem, através do convívio com os seus familiares mais próximos, que na época, trabalhavam como pintores na Fábrica da Vista Alegre. A sua faceta de artista está também ligada com o seu pai, Amadeu Simões Teles e José Patoilo, seu avô.

Fez o Liceu em Aveiro, onde no 3º ou 4º ano concorreu ao Jogos Florais, tendo sido distinguido. Com 18 anos conheceu o pintor Fausto Sampaio. Começou por acompanhá-lo, primeiro para o ver trabalhar e, por último, a trabalhar a seu lado. Por influência de Fausto Sampaio começou a pintar a óleo.

Em 1938, fez a sua primeira exposição no Salão Arrais Ançã, na Costa Nova. Em 1944, foi mobilizado para os Açores, onde começou a pintar a figura humana. Em 1951, foi para Angola, onde procurou as figuras enquadradas na arborização original.

Voltou à Metrópole, ingressando no Curso de Estado Maior. Em 1962, viajou para a Madeira onde conheceu Júlio Resende. Mais tarde, foi mobilizado para comandar um batalhão em Angola.

Cândido Teles regressou à pátria natal, mais concretamente a Évora. Aí colheu ensinamentos profundos de Júlio Resende. As cores das suas telas mudam: deixou as cores negras e começou a pintar com muita luz.

Mais tarde, volta novamente para a guerra. A paleta escureceu novamente. Fez quadros onde aparecem figuras maltrapilhas, pobres, doentes, mutiladas. Mas, na Ilha de Moçambique, tornou a pintar marinhas com muita cor, trabalhando exclusivamente a figura humana.

De regresso a Ílhavo, fez a sua reintegração e empenhou-se em buscar a arte xávega, os temas da pesca na ria, da faina do moliço que procurou reviver. Retornou também à cerâmica, arte a que desde os primeiros contactos do tempo do avô nunca deixou de se entregar.

Faleceu a 31 de Outubro de 1999.

40

À mesa com ...



Ensopado de Pregado

Ingredientes:

1 Pregado de 1,5 kg
3 Cebolas Grandes
1/2 Pimento Verde
6 Dentes de Alho
4 Tomates Maduros
1/2 Colher de Sopa de Margarina
1,5 dl de Azeite
Sal e Piri-Piri QB
3 Padas de Vale de Ílhavo

Modo de preparação:

Corte as cebolas em rodelas finas juntamente com os pimentos, os tomates e os alhos, junte a margarina, sal e piri-piri. Cubra com água e junte o azeite.

Apure os temperos em lume forte até reduzir sensivelmente para metade, após adiciona-se o pregado, cortado às postas. Deixe cozer durante alguns minutos.

Depois de pronto, coloque duas postas de pregado no prato com umas fatias de pão torrado e cubra com o molho.

OPINIÃO DO LEITOR



A Câmara Municipal de Ílhavo criou a revista "Maior Idade" especialmente para Si. Dê-nos a sua opinião e sugestões para que, cada vez mais, esta seja a Sua revista.



Câmara Municipal de Ílhavo | Sector da Maior Idade | Avenida 25 de Abril | 3830 - 044 Ílhavo

PASSATEMPOS
Sopa de Letras

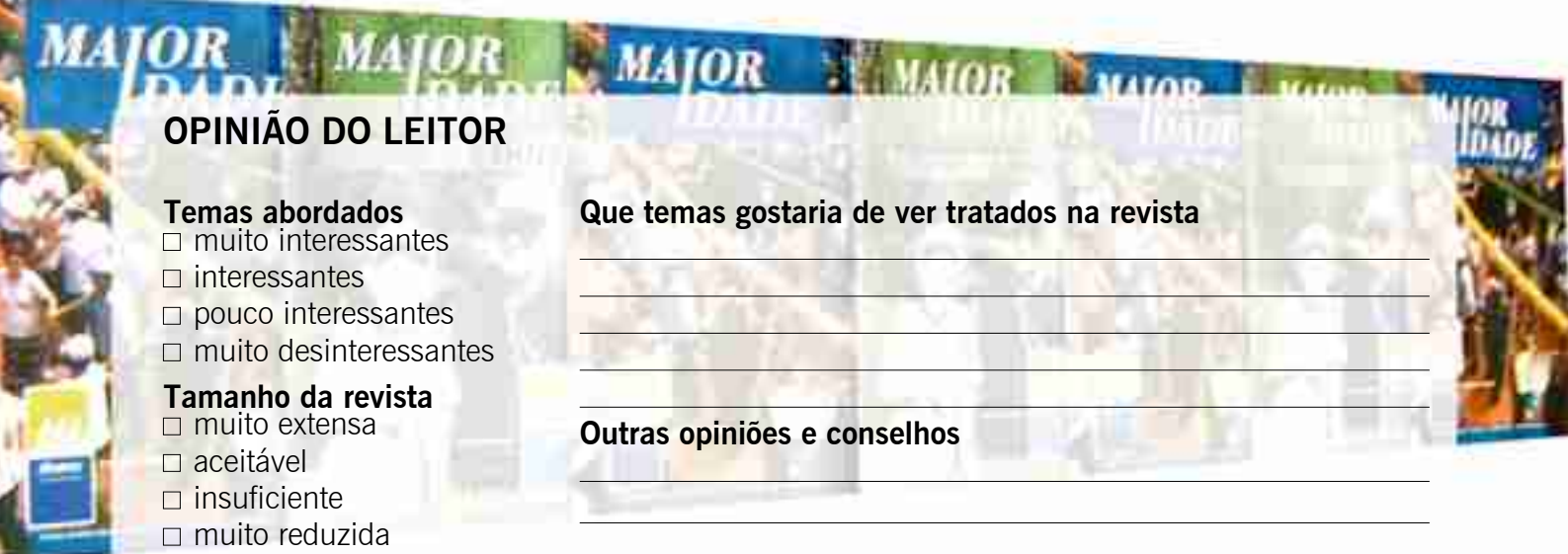
Localize no quadro as 15 palavras relacionadas com NAVEGAÇÃO que se encontram escritas em todas as direcções, excepto na diagonal.

- AMANTILHO
- BUJARRONA
- CABRESTOS
- CARANGUEJA
- DRIÇA
- GÁVEA
- GIBA
- GURUPÉS
- JOANETE
- MASTRO
- MEZENA
- SOBREGATA
- TRANQUETE
- VELA
- VERGA



Passatempos





OPINIÃO DO LEITOR

Temas abordados

- muito interessantes
- interessantes
- pouco interessantes
- muito desinteressantes

Tamanho da revista

- muito extensa
- aceitável
- insuficiente
- muito reduzida

Tamanho da letra dos textos

- muito bom
- bom
- suficiente
- insuficiente

Que temas gostaria de ver tratados na revista

Outras opiniões e conselhos



Passatempos

PASSATEMPOS Seis diferenças

Descubra nestas figuras
6 diferenças



Ficha Técnica

Director

José Agostinho Ribau Esteves

Propriedade e Edição

Câmara Municipal de Ílhavo

Redacção

Pelouro da Comunicação e
Informação

Fotografias

Arquivo Fotográfico da Câmara
Municipal de Ílhavo

Design

Gabinete de Comunicação

Impressão

Barros Gráfica

Periodicidade

Anual

Tiragem

2000

Depósito Legal

216262/04

Distribuição

Gratuita

Contactos Úteis:

Câmara Municipal de Ílhavo

www.cm-ilhavo.pt

E-mail: geral@cm-ilhavo.pt

Tel: 234 329 600

Fax: 234 329 601

Piquete 24 Horas de Serviço

Tlm: 918 206 410

Linha Verde

Tel: 800 202 991

Serviço Municipal de Protecção Civil

Tel: 234 329 629

Museu Marítimo de Ílhavo

Tel: 234 329 990

Casa Gafanhoe – Museu Municipal

Tel: 234 329 602

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Tel: 234 367 433

Fórum Municipal da Juventude

- Ílhavo

Tel: 234 321 079

- Gafanha da Nazaré

Tel: 234 183 773

- Pólo de Vale de Ílhavo

Tel: 234 326 826

Piscinas Municipais

- Ílhavo

Tel: 234 329 607

- Gafanha da Nazaré

Tel: 234 363 080

- Vale de Ílhavo (descoberta)

Tel: 234 324 819

Bombeiros Voluntários de Ílhavo

Tel: 234 320 120

Centros de Saúde

- Ílhavo

Tel: 234 325 876

- Gafanha da Nazaré

Tel: 234 390 950

- Gafanha da Encarnação

Tel: 234 361 902

- Gafanha do Carmo

Tel: 234 361 968

- Costa Nova

Tel: 234 369 884

Postos da GNR

- Ílhavo

Tel: 234 322 777

- Gafanha da Nazaré

Tel: 234 361 487

- Gafanha da Encarnação

Tel: 234 322 976

- Costa Nova

Tel: 234 360 345

Administração do Porto de Aveiro

Tel: 234 393 300

Capitania do Porto de Aveiro

Tel: 234 397 280

Polícia Marítima de Aveiro

Tel: 234 397 246

Polícia Florestal

Tel: 234 364 383

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Tel: 234 321 103

Eccentro Municipal

Tel: 234 329 600

Recolha de Monos

Tel: 234 325 549

Serviço Municipal de Informação ao Consumidor

Tel: 234 329 600

Tel: 234 369 560

EDP – Avarias

Tel: 800 506 506

Emergências Gás Natural

Tel: 808 200 157



o mar por tradição