

# Maiores atividades

Maiores Ativa  
setembro 2017  
edição n.º 07  
distribuição gratuita



Câmara Municipal de Ilhavo

## Espaços Maiores Idade completam dez anos de vida...

» pág. 12



*À Conversa com...*



**Júlia Labrincha**  
Caminhos de História...  
» págs. 4-5



**Manel Augusto**  
A Pauta da Vida...  
» págs. 14-15



**Enf.ª Almerinda**  
Mestria do Amor...  
» págs. 18-19

## teATralidades

### Peça de Teatro “E Agora?”

Um palco de emoções  
a entrar em cena,  
já no próximo  
dia 15 de setembro  
» pág. 21

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

**INSCREVA-SE!**

**Técnicas de Relaxamento  
Exercícios de Manutenção  
Boccia  
Zumba  
Danças de Salão  
Hidroginástica  
Iniciação à Natação**

#### **Locais**

**Fórum Municipal da Maior Idade  
Pavilhão Capitão Adriano Nordeste  
Salão Paroquial de Vale de Ílhavo  
Salão Cultural da Gafanha da Encarnação  
Piscina Municipal de Ílhavo  
Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré**

#### **Inscrições em**

**Biblioteca Municipal de Ílhavo  
Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré  
Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação  
Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo**

## Editorial



Caro(a) Amigo(a),

O boletim Maior Idade Ativa recorda as principais atividades organizadas pela Câmara Municipal de Ílhavo em parceria com diferentes entidades, em prol do envelhecimento ativo. Para si temos também informação interessante sobre alimentação, saúde e as nossas Gentes, pessoas que ao longo do seu percurso de vida tiveram o Município de Ílhavo no coração e aqui relatam histórias de tempos idos, recordações de vivências que avivam a nossa memória. O meu agradecimento a Júlia Labrincha, Manuel Augusto e à Enf.ª Almerinda que contribuíram para enriquecer esta edição com a partilha das suas vivências.

A aposta da Câmara Municipal de Ílhavo de proporcionar à população cada vez melhor qualidade de vida, designadamente aos nossos Maiores, é uma premissa da qual não abdicamos, por isso faz parte dos nossos desafios diários procurar soluções inovadoras que sustentem esta dinâmica de envelhecimento ativo e combate ao isolamento com medidas abrangentes e integradoras.

O crescente envolvimento da comunidade Sénior do nosso Município e a alargada variedade de iniciativas, permitem explorar o seu potencial artístico, desenvolver a autoestima e autoconhecimento, bem como aprofundar as competências ao nível da socialização, nesse sentido renovamos a aposta nos projetos Teatrallidades e Idoliadas, e juntámos o Festival “Cabelos Brancos São Arte” e a exposição “Mixórdia de Artes na Maior Idade” entre outras que o público tanto aprecia.

Valorizar o saber dos nossos Maiores, associando a modernidade e inovação do presente, é um meio de perpetuar o conhecimento e cativar as novas gerações a participar de uma forma cívica e consciente na construção de uma sociedade cada vez mais inclusiva e solidária.

São os vossos sorrisos e a vossa energia que nos deixam de coração cheio, com a certeza que estamos a fazer bem e a vontade de fazer ainda melhor. Esta é uma caminhada que fazemos juntos. Conto convosco!

Um abraço Amigo!

**Fernando Fidalgo Caçoilo**

Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo.

## Gabinete de Apoio à Família

É na família que crescemos, que desenvolvemos a nossa identidade e que recebemos suporte para a construção daquilo que nos define enquanto pessoas. A vida familiar é um espaço de afetos e de proteção, que, simultaneamente, nos prepara para abraçar os desafios do mundo. Nela vivemos um conjunto de experiências e vivências gratificantes, mas, também, momentos de preocupação, dúvidas e receios associadas a crises, esperadas ou inesperadas, às quais a família se tem de adaptar.

O Município de Ílhavo colocou em funcionamento, desde 1 de Junho deste ano, o Gabinete de Apoio à Família, direccionado a todas as famílias, tendo em vista apoiá-las na resposta e adaptação de crises esperadas e inesperadas no seu processo de desenvolvimento e com o objetivo geral de potenciar a família nas suas diferentes dimensões e proporcionar uma resposta global e integrada a diferentes desafios. Possui dois eixos de intervenção, “apoio familiar individualizado” e “prevenção”, no âmbito dos quais são prestados serviços como: a intervenção social; intervenção psicológica familiar, educação parental, aconselhamento jurídico, mediação familiar, apoio aos desafios do envelhecimento, intervenção comunitária e prevenção e intervenção nos comportamentos aditivos.

Entre os exemplos de situações a que o Gabinete de Apoio à Família poderá dar resposta podemos assinalar:

- Preparação e adaptação à parentalidade;
- Preocupações e desafios envolvendo crianças (birras; problemas de comportamento; medos; adaptação à escola; tristeza, isolamento);
- Preocupações e desafios envolvendo adolescentes (problemas de comportamento, ansiedade, depressão, isolamento, dificuldades de relacionamento com os pares; bullying);
- Dificuldades no relacionamento conjugal;
- Conflitos familiares;
- Adaptação à separação/divórcio e regulação das responsabilidades parentais;
- Dependências, com e sem substância, em adolescentes, adultos e idosos (álcool, drogas, jogo, Internet);
- Adaptação a situações de doença crónica:
- Luto e adaptação a perdas;
- Adaptação ao envelhecimento (em termos de proteção, acompanhamento da saúde e promoção do envelhecimento ativo);
- Idosos dependentes e/ou isolados.

O Gabinete de Apoio à Família possui um conjunto de técnicos das áreas da psicologia, serviço social, sociologia, direito e gerontologia. Os atendimentos podem ser agendados telefonicamente, através do contacto 234 329 625, de segunda a sexta-feira, das 9:00h, às 12:30h e das 13:30h, às 16:30h.



**Ílhavo uma terra de...?**

Ílhavo, minha menina, é a terra mais linda de Portugal! Fica virada para o rio mas tem sempre aquele cheirinho a mar. As casas são muito lindas, bem alinhadinhas e muito *auzeladas*, que as mulheres de *Íbalho* são muito *auzeladeiras*. *Íbalho* tem estradas muito boas, rotundas muito lindas e o Museu Marítimo que é o mais lindo de se ver, que eu cá não estou a mangar.

**Onde nasceu?**

Nasci na Gafanha d'Aquém, onde resido atualmente. Estive fora do Município de Ílhavo durante cerca de 15 anos, em Sintra mais propriamente, entre os meus 25 e os 40 anos. Isto porque o meu marido foi para a pesca de bacalhau com a categoria de imediato e piloto. Depois, como aquela era uma vida muito triste e não existiam as condições que existem atualmente, ele mudou para a pesca do Cabo Branco, em Lisboa. Andava um mês no mar e, depois, estava entre cinco dias e uma semana em terra. Inicialmente eu vivia em Ílhavo, mas tornou-se mais prático nós morarmos em Sintra.

**Como descreveria a sua infância?**

Foi uma infância feliz. O meu pai tinha nove irmãos e a minha mãe três. Eu fui uma criança desejada, pois fui a primeira e os meus pais já estavam casados há 12 anos! Já não esperavam ter filhos. Tinham 24 afilhados! Fui filha única durante seis anos. Depois tive dois irmãos: um irmão e uma irmã. A minha infância foi muito boa.

**Era uma família humilde?**

Os meus pais eram lavradores e viviam razoavelmente. O meu pai esteve nos Estados Unidos antes de casar e algum tempo depois de casar. Depois, como não tinham filhos, ele resolveu vir e ficar por cá junto da esposa.

**Quais eram as brincadeiras típicas da infância?**

Brincávamos às casinhas, dependíamos da imaginação e do engenho! Fazíamos as pernas e os braços das bonecas com bocados de esteiras e o cabelo era barba de milho seca! Tínhamos o saltar à corda, ao agarrar, às escondidas, ao trinta e um brasileiro. Brincávamos imenso na rua e nas casas umas das outras, era raríssimo passar um automóvel, por isso as ruas eram seguríssimas. Reservo boas recordações da infância!

**E a escola primária onde foi?**

Foi aqui na Gafanha d'Aquém, escola que ainda existe.

**Era uma boa aluna?**

Fiz a 4.ª classe com distinção. Depois da 4.ª vim para o colégio de Ílhavo. Fiz o 5.º ano.

**Qual foi a sua primeira profissão?**

Enquanto o meu marido foi vivo eu sempre me dediquei à vida doméstica e, portanto, dedicava-me à casa e aos filhos. Após a morte do meu marido, tinha eu quarenta anos, com três filhos, um deles com seis anos, refleti na necessidade de trabalhar e vim para Ílhavo, para a minha terra! Concorri para o parque de campismo da Barra num Verão. Depois existiu concurso para o Museu e entrei!

**O Museu Marítimo de Ílhavo é uma segunda casa?**

Foi durante 25 anos! E ainda gosto muito de vir a esta casa!

**O que é que representa para si o Museu Marítimo? Onde é que reside a sua importância?**

Primeiro, porque no Museu eu relembro todo o passado: o marido, a vida dos marinheiros, o mar, família, pesca. Não havia aqui em Ílhavo ninguém que não tivesse ligações ao mar e à pesca do bacalhau. Eu quando vim para o museu, já estava dentro do assunto, gostei de estudar.

**Aproveitou essa oportunidade de fazer parte do Museu Marítimo de Ílhavo para aprofundar os seus conhecimentos?**

Sim, estudei e tirei um curso de Técnica de Auxiliar de Geografia, do Instituto Português de Património Cultural. Quanto mais estudava mais me apaixonava por toda a história do Mar e mais interesse tinha em aprender. Cresci culturalmente com a documentação que estava no Museu.

Havia muitas coisas que eu também desconhecia.

**Na sua infância as crianças tinham ídolos?**

Não me recordo, porque também não tínhamos eletricidade, por isso não tínhamos rádio. Namorei e casei à luz do candeeiro a petróleo! Eu para ouvir música, que gostava muito, ia para casa de uma colega do colégio.

**Na juventude como eram passados os tempos livres?**

Aos 16 anos comecei a namorar e, nesse tempo, quando se começava a namorar tinha de se guardar respeito aos namorados. O meu marido andava no bacalhau, estava fora seis meses, e eu tinha de lhe ter respeito, não passeando. Éramos muito recatadas. Saíamos quando era necessário. Aos 16 anos, e enquanto não namorava, aos Domingos, vinha passear para o Jardim com as minhas colegas, ao som da Rádio Faneca e dos discos pedidos que os rapazes dedicavam às raparigas. À noite não se saía! Também ia ao cinema com os colegas e adorava ir aos bailaricos no Texas. Ainda hoje gosto muito de dançar só que as pernas não me deixam!

**Foi num desses bailaricos que conheceu o seu marido?**

Foi num baile na Costa Nova, num café chamado

Coração da Praia. Naquela altura eu tinha cá uns tios e prima que vieram da América. A minha prima não sabia falar português, por isso eu andava sempre com ela. Os meus tios alugaram uma casa na Costa Nova e eu estive com eles. Em outubro, já tinham começa-

do as aulas, andava eu no 5.º ano do liceu. Durante o dia vinha às aulas e ao final do dia ia para a Costa. Em outubro havia bailes à noite, uma ou duas vezes por semana e nós íamos ao baile que era encostado à casa.

Nessa altura, chegavam os bacalhoeiros, em finais de setembro ou início de Outubro. Havia muita gente da bairrada, que no final das colheitas e das vindimas vinha para a Costa Nova e frequentavam mais esse baile. Alguns rapazes de Ílhavo, vindos da pesca do bacalhau, aproveitavam esses bailes para se distrair. Chamavam-lhe os Bailes dos Matolas. E foi num desses bailes que eu conheci o meu marido. Eu tinha dezasseis anos e ele vinte e cinco. Casei com dezoito anos.

**Como ocupa o seu tempo?**

Ando na Universidade Sénior que me ocupa várias horas por dia. Frequento a Associação Aquém Renasce, às terças e sextas feiras à tarde. Faço a lide da casa: tenho uma horta e animais domésticos. Também gosto de ir ao computador, ao facebook, faço pesquisas, e-mails, converso muito com o meu filho que está embarcado...

**A ligação à Universidade Sénior advém do gosto que tem pelo conhecimento e de saber cada vez mais?**

Sim, é verdade. Entrei para certas disciplinas a fazer coisas que nunca imaginei ter interesse, como o teatro e o cavaquinho. Alguma vez na vida eu imaginei que ia tocar algum instrumento? Foi uma oportu-

**“Ílhavo, minha menina, é a terra mais linda de Portugal! Fica virada para o rio mas tem sempre aquele cheirinho a mar”**



**“Namorei e casei à luz do candeeiro a petróleo!”**



## À conversa com...



# Júlia Labrincha

Cabelos de uma alva brancura, sempre alinhados com uma postura nobre e serena que nos faz lembrar a brandura de um mar calmo.

Ama cada oportunidade de conhecer novos mundos com a humildade de quem quer saber mais a cada dia, com a certeza de que “o conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da velhice. Colhe, pois, a sabedoria. Armazena suavidade para o amanhã.” (Leonardo Da Vinci)

A Júlia Labrincha deixou-nos uma mensagem especial: não existe idade para nos surpreendermos a nós próprios.

nidade de descobrimento de mim própria. Surpreendi-me a mim própria!

**O que é que acha que ainda a pode surpreender a si própria?**

Nunca se sabe... Não sei futuramente que desafios novos virão. No passado eu também não falaria do teatro... Não há idade máxima para a pessoa se surpreender a si própria!

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

Como uma pessoa séria e honesta. Acho que é o bastante.

**Que crenças tem?**

Sou católica, mas não sou fanática.

**Tem planos para o futuro?**

Para o futuro gostaria de ter saúde e alguma energia para poder continuar a fazer as coisas de que gosto.

**Com que idade está D. Júlia?**

Eu já fiz setenta e nove, vou a caminho dos oitenta. Mas não sinto nem me convenço que tenha essa idade. Embora as pernas já não ajudem... Há partes do corpo que me vão lembrando que tenho essa idade mas a cabeça está mais jovem. Ainda tenho capacidade para decorar textos do teatro. Uma altura fiquei surpreendida e admirada quando decorei o texto do Auto da Barca do Inferno e fiz de “Alcobiteira” e, no fim do espetáculo, nos bastidores aparece uma senhora e pergunta-me: “A senhora já foi atriz?”, ao que eu

respondi: “Só se foi na outra encarnação!”. E ela continuou: “É que a senhora tem carisma!” E houve uma colega minha que me disse que ela era professora de teatro.

**Qual foi a peça que mais gostou de fazer até hoje?**

Gostei de fazer o Postal da Costa Nova, do Senos da Fonseca, mas tenho gostado de todas.

**Tem algum nome do teatro, alguma atriz, que seja para si uma referência?**

Eunice Muñoz. Até dizem que fisicamente eu sou parecida!

**Gosta mais de fazer peças que façam rir ou que façam chorar?**

Gosto mais de peças que façam rir. Gosto de estar no palco e ouvir gargalhadas.

**A sua profissão foi ligada ao Museu durante vinte e cinco anos. Se fosse hoje, voltaria a enveredar pela mesma profissão?**

Ai era! Sim, sem dúvida! Não me estou a ver em mais nenhuma.

**Gostava do contacto com o público?**

Conheci pessoas muito interessantes. Recebi pessoas muito interessantes, nomeadamente o ministro das pescas do Canadá. Pediram-me para preparar a a visita em inglês, em que eu não estava tão à vontade. Depois, no mesmo dia de manhã, disseram-me

**“Não há idade máxima para a pessoa se surpreender a si própria!”**

que era para a preparar em francês e eu fiquei muito mais descansada. Fiz catalogação, os ficheiros, os inventários, as estatísticas... Era eu que fazia as visitas praticamente sozinha. Eu fazia tudo com gosto, o que tornava os dias mais fáceis.



PERGUNTAS RÁPIDAS E RESPOSTAS RÁPIDAS:

**Um livro** “Peitos Grandes, Ancas Largas” de Mo Yan.

**Uma receita** Pataniscas de Bacalhau

**Uma cor** Azul

**Um lugar** Sintra

**Um ídolo** O meu pai

**Um número** Treze

**Um dia da semana** Sexta feira

**Um sonho** Ver os filhos e netos felizes

**Uma meta** Estar em paz comigo mesmo até ao último suspiro

**Um provérbio**

Quem Tudo quer Tudo Perde

# MAJOR 2017 IDADE

VIVER SOLIDÁRIO

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



**SEG 11 SET**

Todo o dia

## Festival

### “Cabelos Brancos são Arte”

Animação teatral e musical, exposições, ateliês, desporto e muito mais...  
Jardim Henriqueta Maia, Ílhavo

#### Durante o dia:

Intervenção artística realizada pelas IPSS, Espaços Maioridade e Tricotadeiras de Aveiro com decoração do Jardim Henriqueta Maia

#### » “Rostos de Solidão”

Exposição de Fotografia

#### » “Vamos Pôr Mãos à Arte”

Desenho numa tela exposta no Jardim

#### » “Jogos do Meu Tempo”

Espaço ao ar livre com jogos tradicionais

#### » O fado está no Jardim!

Eduarda “Chaçã”

#### » “Retratos de Vida num Jardim”

Turma de Pintura da Universidade Sénior do Centro Social e Paroquial da N. Sr.ª da Nazaré

#### » Poemas à Solta

Donzília Almeida

#### » Feira dos Lares e Clubes Seniores de Ílhavo numa Mostra

#### » Espaço do Karaoke e música ao Vivo

#### » Quinta com horta e animais domésticos

dinamizado por Alexandre Pires (Gerontólogo Social e Agricultor)

#### » “Põe Mãos à Obra”

todo o dia **Ateliers Educativos:**

- Origami, por Sofia Vaz e Joana
- Bolas de Antigamente, por Jorge Bastos
- Bonecas de Lã, por Emília Machado
- Macramé, por Tina Marnoto
- Aprender a Desenhar, por Eduarda Gaspar

10h00 **Workshop de Stencil e Graffiti num painel** por Mariana Bela  
10h30

#### . “Vamos à Ílha’ Vô?”

Leitura encenada

por Senos da Fonseca

#### . Workshop “Faz a tua Neca!”

dinamizado pelos Espaços Maior Idade

#### . Mega Aula de Zumba

11h30

#### . Aula de Relaxamento

#### . Workshop Alimentação e Agricultura Biológica

dinamizado por Alexandre Pires (Gerontólogo Social e Agricultor)

#### . Animação Musical ao Vivo

14h00

#### . Inauguração da Exposição “Mixórdia de Artes na Maior Idade”

. Atuação da Tuna da Universidade Sénior do Centro Social e Paroquial da N.ª Sr.ª da Nazaré

. Apresentação das Obras Artísticas Vencedoras da Exposição “Mixórdia de Artes na Maior Idade”

Casa Cultura Ílhavo

15h30

#### . “Vamos à Ílha’ Vô?”

Leitura encenada por Senos da Fonseca

#### . “+ Folclore”

Projeto TIME – César Oliveira

#### . Workshop de “Macramé”

dinamizado por Tina Marnoto

#### . Workshop de Tintas Coloridas

dinamizado por Eduarda Gaspar

Durante a Semana da Maior Idade - Viver Solidário 2017, as **visitas** ao **Museu Marítimo de Ílhavo** e ao **Navio Museu Santo André** serão **gratuitas** para os seniores +65 anos residentes no Município de Ílhavo.

16h00 **Workshop “Animais Cheios de Pinta”** Terapia assistida por animais dinamizado por Alexandre Pires (Gerontólogo Social)

16h15 **“Vamos à Ilha’ Vô?”**  
Leitura encenada, por Zita Leal

21h00 **“Teatro Musical vai à Igreja”**  
com Jonathan Margarido, Ana Oliveira e Rita Faustino

21h30 **Coro Voz Nua**  
Igreja Matriz de Ílhavo



## TER 12 SET

Todo o dia

**Visita Mafra e Lisboa**

Formação para Técnicos e Estudantes  
09h00-13h00

**Felicidade da População Sénior**

com Enf. Joana Ferreira

**Maus Tratos nos**

**Cuidados a Pessoas Idosas**

com o Enf. João Tavares

Fórum Municipal

da Maior Idade

**Baús de Sabedoria**

Estruturas Residenciais

para Pessoas Idosas

do Município e Ílhavo

## QUA 13 SET

Todo o dia

**Visita a Guimarães e Gerês**

**Baús de Sabedoria**

Estruturas Residenciais

para Pessoas Idosas

do Município de Ílhavo

14h30

**“O Saber Não Ocupa...”**

com ILGA Portugal

Fórum Municipal

da Maior Idade

## QUI 14 SET

Todo o dia

**Visita a Viseu e almoço com animação musical**

14h30 **Workshop**

**Escrita Manuscrita**

Centro Documentação

de Ílhavo

## SEX 15 SET

Todo o dia

**“Re-viver, construindo” Na Rota de Ponte de Lima e Viana do Castelo**

Ação para antigos/as funcionários/as camarários

**Peça de Teatro “E Agora?”**

pelo projeto TeatralIDADES

15h00 Destinada às ERPIS

e Clubes Seniores

21h00 Público geral

Casa Cultura Ílhavo

(entrada gratuita, bilhetes disponíveis nos espaços 23 milhas)

## SÁB 16 SET

10h00 **Caminhada**

**“Um passo pelo Alzheimer”**

Associação Alzheimer Portugal

Caminho do Praião,

Gafanha da Encarnação

11h00 **Aula de Relaxamento,**

com avaliações do estado de saúde

por parte da Unidade de Cuidados

na Comunidade “Laços de Mar e Ria”

Largo da Bruxa

21h00 **VIII Sarau Maioridade**



Casa Cultura Ílhavo

(entrada gratuita, bilhetes disponíveis nos espaços 23 milhas)

## DOM 17 SET

16h30

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

17h30

**Atuação da Banda de Música Filarmónica Gafanhense**

18h30

**Início do Festival de Folclore**

Jardim Oudinot,

Gafanha da Nazaré

# Idoliadas

## A Arte da Maior Idade

Foi no dia 29 de abril, pelas 16h00, que o palco da Fábrica das Ideias na Gafanha da Nazaré recebeu a 3.ª Edição das Idoliadas - A Arte da Maior Idade.

Este espetáculo contou com a participação de quatro Instituições de Solidariedade Social: Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo (CASCI), Centro Comunitário da Gafanha do Carmo, Centro Social e Paroquial N.ª Sr.ª da Nazaré e Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo (Lar de S. José) que mostraram o seu talento em áreas como Música e/ou Dança, Teatro, Artes Plásticas, Fotografia e Cultura Geral, tendo estas três últimas provas sido realizadas por todas.

As novidades foram mais que muitas nesta Edição das Idoliadas. Antes do espetáculo e no mesmo local, o entretenimento das pessoas foi garantido pela banda "Jazzpá", tendo também sido inaugurada uma Exposição Fotográfica intitulada "Os Rostos da Solidão", da autoria do fotógrafo Ricardo Lima, que representa momentos íntimos e de solidão da vida de cinco pessoas do Município de Ílhavo.

Para abertura do espetáculo, foi preparado um teatro musical dinamizado pelo artista e gerontólogo Jonathan Margarido - semifinalista do programa da RTP 1 "Portugal Got Talent" de 2016 - e pelas participantes Adelaide, Alice e Noémia. Outra das novidades foi a escolha da melhor Fotografia a concurso, cujo tema proposto foi "Desejos Intemporais". Esta prova contou não só com a participação do júri eleito para esta área, mas também com a votação do público, através da divulgação na Página do Facebook "Idoliadas - A Arte da Maior Idade".

A realização deste magnífico evento não seria possível sem a colaboração da Associação +Palco, Pantopeia, Escola Profissional de Aveiro, Palhaços d'Opital, Startt Teatro e Full Dance.



# “Rostos de Solidão” uma exposição que marca o presente!



Será que a palavra ser velho tem de ser associada à solidão?  
Será a solidão um sentimento negativo?

Estas interrogações deram mote para uma sessão fotográfica com o principal objetivo de sensibilizar a sociedade para um problema ou desafio da sociedade dos nossos tempos.

O processo de envelhecimento e a solidão encontram-se associados, visto que se considera normal a existência deste sentimento por parte do idoso.

A generalização reforça o estereótipo, chegando a verificar-se muitas atitudes discriminatórias que afetam esta camada da população.

O Pelouro da Maior Idade e o Fotógrafo Ricardo Lima invadiram no mais íntimo a privacidade de pessoas idosas que vivem na solidão, capturando momentos fotográficos que sensibilizassem a sociedade para o fenómeno da solidão.

A exposição foi inaugurada no dia 29 de Abril na Fábrica das Ideias da Gafanha da Nazaré, no dia do espetáculo das Idoliadas, a Arte da Maior Idade.

Ainda não conseguiu ver a fotografias que revelam os “Rostos de Solidão”? Não se preocupe, poderá ver e rever a exposição!

No dia 11 de Setembro, a partir das 10h00, o Jardim Henriqueta Maia vai receber o Festival Cabelos Brancos São Arte, onde estará patente a exposição “Rostos da Solidão”!

## A importância dos avós no crescimento dos nossos filhos

A conciliação entre família e trabalho tem estado na ordem do dia, ou pelo menos na ordem do dia do debate político nacional, em consequência da greve na Auto Europa.



Não vou neste espaço abordar os porquês desta greve, da razão que cabe, ou não, aos trabalhadores e à administração, da sua necessidade ou dos impactos económicos e sociais que poderá vir a ter, sendo contudo para mim clara e inquestionável a importância do direito à greve. Interessa-me apenas pegar precisamente na questão da família e do emprego. O resto deixo para outras pessoas, seguramente mais entendidas do que eu sobretudo em matérias de sindicatos.

Como Presidente da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Ílhavo tenho-me deparado com casos em que muitas vezes, por detrás dos acontecimentos que motivaram a abertura do processo, estão situações de famílias que, por razões laborais, mal se veem, mal se falam, mal convivem, no fundo mal se conhecem, apesar de viverem debaixo do mesmo teto. Ou porque os pais vivem juntos mas trabalham por turnos em fábricas ou em lojas e hipermercados, ou porque um ou os dois estão emigrados, ou porque a sua profissão os obriga a deslocações por períodos mais ou menos longos para outros pontos do país ou do Mundo. Em alguns casos estas realidades permitem-lhes auferir um excelente ordenado e obter ascensão profissional e social, oportunidades que acham que não podem perder. Noutros trata-se simplesmente de conseguir ter um emprego, mesmo que muitas vezes tão mal pago.

Estas situações criam inevitavelmente distância entre os vários elementos da família, desconhecimento de uns em relação aos outros, não alimentando a fortalecedora e protetora cumplicidade, para mim uma das características fundamentais de uma verdadeira família, com todas as fragilidades e problemas que daí advêm.

Sei que para nós, que nascemos e vivemos nesta terra tão marcada há décadas pela emigração e pela dura vida no mar, tudo o que acabei de escrever poderá não ser muito relevante ou sequer fazer muito sentido. Quantos de vós, que estão a ler estas linhas, não foram criados com o pai frequentemente ausente no mar? Ou órfãos de um dos pais? Ou dos dois? Ou quantos dos vossos filhos não cresceram vendo o pai apenas quando este chegava do bacalhau, para, pouco tempo depois, voltar para o mar? Ou então apenas quando vinha do país onde estava emigrado para umas (poucas) semanas de férias por ano?

Mas quantos destes, de vós e dos vossos filhos, apesar de não terem tido o pai sempre presente, não tiveram sempre a mãe (e que mães fantásticas foram estas!), ou a restante família, em especial os avós?

É este na minha opinião um dos grandes dilemas dos nossos dias, marcados sobretudo por uma ansia irresistível em tudo ter e tudo viver em pouco tempo, bem diferentes daqueles do mundo que conhecemos e vivemos há décadas atrás e que, por mais que queiramos, já não voltam, pelo menos como gostaríamos. Confesso que em muitos casos ainda bem, mas noutros já não é assim.

Falamos tantas e tantas vezes, muitas vezes sem razão, dos problemas e dificuldades por que passam os filhos de pais divorciados, esquecendo-nos dos problemas dos filhos daqueles pais que, mesmo vivendo juntos, não têm, por razões profissionais, um ou os dois, tempo para eles, vivendo assim perto mas ao mesmo tempo longe, levando a que basicamente cresçam sozinhos, sem o devido acompanhamento.

A pergunta que se impõe é então simples, mas de difícil resposta: como se resolve isto? Pode pedir-se a um pai simplesmente para se despedir para poder dedicar mais tempo aos seus filhos, abandonando assim a forma do seu sustento?

A resposta é obviamente... não sei. Ou melhor, sei. Sem querer parecer exagerado, a solução passa, na minha opinião, por uma mudança de paradigma no desenvolvimento da sociedade portuguesa e mundial. Sei que esta ideia roça o sonho, ou mesmo a utopia. Mas julgo que nesta fase nos devemos questionar se, entendendo e aceitando que a vida profissional deve ocupar uma parte importante das nossas vidas, mesmo que tal signifique sacrifícios e cedências pessoais e familiares, não existe um outro equilíbrio entre as exigências e ambições profissionais e as exigências e ambições pessoais e familiares? Faz sentido que a minha necessidade urgente (?) de comprar uma camisa ou uma garrafa de cerveja ao domingo à tarde ou final de noite, porque me esqueci durante a semana ou porque simplesmente não me apeteceu, obrigue um conjunto de pessoas (e por arrasto de famílias) a sacrificarem-se para que tal possibilidade me seja concedida? Uma coisa é uma consulta médica na urgência de um hospital, uma caixa de comprimidos numa farmácia ou um tanque de combustível numa estação de serviço seja a que hora for. Outra coisa bem diferente é... outra coisa que não isso.

Até este reequilíbrio acontecer, até a nossa sociedade perceber que a minha obrigação enquanto cidadão responsável é também comprar a camisa ou a cerveja em horários mais aceitáveis, e, caso não consiga, perceber que tal não é uma catástrofe, não podemos de forma alguma deixar as crianças crescer sozinhas, sem acompanhamento e sem referências paternas. E é aqui que entram, mais uma vez, os avós. Pai é pai, mãe é mãe... mas avô é avô é avô é avô. Se as exigências profissionais dos nossos dias privam muitas vezes as nossas crianças da presença dos seus pais, não nos podemos esquecer que existem avós disponíveis não para assumir o papel dos pais, mas sim para assumir o papel dos avós, que é tão importante.

Deixo por isso aqui o apelo aos pais para que entendam que a vida e as exigências profissionais, mesmo que muito importantes, não são tudo, para que não se esqueçam que os avós podem e devem ser muito importantes no bom crescimento e desenvolvimento dos seus filhos (no meu caso foram), e aos avós para que estejam disponíveis para assumir este importante papel.

Infelizmente, por ser demasiado novo quando faleceram, não tive a oportunidade no devido tempo de agradecer aos meus avós tudo o que me ensinaram, tudo o que me proporcionaram. Ainda assim aqui fica para eles o meu profundo agradecimento pela paciência que tiveram comigo e por tudo o que me ensinaram, mesmo que, muitas vezes, não tenham tido a noção da importância que tiveram na minha vida, passada, presente e futura.

**Paulo Costa**

Vereador do Pelouro da Maior Idade

Nota: em outubro próximo, após dezasseis anos maravilhosos, deixarei de ser Vereador na Câmara Municipal de Ílhavo. Entendendo que não devo neste espaço fazer qualquer tipo de balanço relativamente ao meu desempenho, não posso contudo deixar de agradecer à equipa da Maior Idade da Câmara Municipal de Ílhavo, assim como a todas as entidades parceiras, o enorme profissionalismo e entrega excepcional que demonstraram ao longo destes anos, e a todos vós a exigência, estímulo, presença e ajuda que nos prestaram. Sem vós não teríamos chegado onde chegamos. Peço-vos por isso que, nos próximos anos, simplesmente se mantenham iguais a vocês próprios.

## Programa de Atividade Física Movimento Maior

# Festa de Encerramento da Época 2016/2017 do Movimento Maior

Foi no passado dia 29 de julho, que encerrou a época de 2016/2017 do Programa Municipal do Movimento Maior, com um total de 367 participantes. A celebração aconteceu na Casa da Cultura de Ílhavo, um marco que representou o culminar de um ano repleto de atividades desportivas, dinamizadas pela Câmara Municipal de Ílhavo, para os seniores do Município de Ílhavo com 60 ou mais anos de idade.

Esta foi uma festa cheia de animação, alegria e partilha em que os seniores, uma vez mais se destacaram pela sua enorme adesão e divertimento a que já nos habituaram ao longo destes 11 anos de edição.



A tarde iniciou com um grande momento musical com os Amigos da Música, que nos brindaram com um conjunto de melodias deste e de outros tempos.

Seguiu-se um momento artístico, representado pelos/as alunos/as, que retratou as diferentes fases do dia, que começou por um despertar tranquilo, utilizando os movimentos delicados das Técnicas de Relaxamento, uma ida à praia, exemplificada pelos Exercícios de Manutenção, entrecortadas pelas técnicas e habilidade das Danças de Salão, tendo acabado a noite na discoteca, através de uma explosão de ritmos transmitidos pelo Zumba, sempre ao som de uma seleção musical dos anos 80.

Houve, ainda a apresentação de um jogo de Boccia, que exigiu uma concentração perfeita para a sua execução. Para terminar a tarde e antes da realização de um lanche, tivemos a entrega de prémios e diplomas aos alunos/as, nomeadamente, o “Mais Sénior/a”, premiando a aluna com mais idade (93 anos!), a Sr.ª Cassilda Antunes, o “Mais Assíduo/a”, assinalando o aluno menos faltoso na atividade desportiva, o Sr. Valdemar Ferreira e por fim, o “Mais Movimentado/a”, galardoando aquele que se encontra inscrito em mais modalidades desportivas, o Sr. Manuel Leandro Lima.

## Danças de Salão

No passado dia 31 de Julho, os alunos da modalidade de Danças de Salão visitaram a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da Santa Casa da Misericórdia de Estarreja, com o intuito de realizar uma demonstração dos vários estilos clássicos de dança que aprendem nas aulas, e conviver.

Nas aulas, os alunos, aprendem vários estilos de danças, como o Cha-cha-cha, a Valsa, o Rumba, bem como outros, revivendo também os tempos dos bailes. Trata-se de uma modalidade dinâmica, onde a boa disposição é o lema.

Caso se queira inscrever deverá dirigir-se à Biblioteca Municipal de Ílhavo, ou aos pólos de leitura da Gafanha da Nazaré e da Gafanha do Carmo e preencher a ficha de inscrição. As aulas decorrem no Pavilhão Municipal Capitão Adriano Nordeste, em Ílhavo, às segundas e quartas-feiras das 14h45 às 15h30, ou no Fórum Municipal da Maior Idade, na Gafanha da Nazaré, nos mesmos dias da semana, das 13h45 às 14h30.

Contamos consigo  
para uns passinhos de dança!

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

### INSCRIÇÕES:

Biblioteca Municipal de Ílhavo  
Polo de Leitura da Gafanha da Nazaré  
Polo de Leitura da Gafanha do Carmo



## Intercâmbio com os Seniores de Espinho

No passado dia 19 de junho, cerca de 30 alunos/as, das duas turmas de Zumba (de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré), do Programa Municipal Movimento Maior realizaram uma visita ao Município de Espinho, no sentido de retribuir a visita que um grupo de Seniores de Espinho, do programa desportivo da Câmara Municipal de Espinho, nos fez, com o intuito de partilhar experiências e emoções.

O nosso grupo iniciou a manhã com uma caminhada à beira-mar, na qual tiveram a oportunidade de apreciar a paisagem magnífica que Espinho oferece. De seguida, todos os alunos tiveram um momento de relaxamento, no Balneário Marinho, que é pioneiro na captação direta da água do mar para fins lúdicos e terapêuticos, nomeadamente nos seus serviços de balneoterapia e piscina aquecida.

No final da manhã foi altura de partilhar o almoço, com muita animação e troca de experiências entre os dois grupos. Reinaram os cânticos antigos, a poesia e as anedotas.

Para complementar toda a atividade, pela tarde e para terminar o nosso intercâmbio, visitámos o Museu Municipal de Espinho situado no Fórum de Arte e Cultura de Espinho, antiga Fábrica de Conservas Brandão, Gomes & C.ª, que constitui um espaço dinâmico, de interação entre o passado e o presente, no que toca às atividades piscatórias e operárias.

Todos consideraram esta iniciativa muito positiva, sendo que já se notava o desejo de que uma visita próxima se inicie rapidamente.



## Projeto “Ativ’Ílhavo” a decorrer

O processo de envelhecimento está associado a um conjunto de alterações relacionadas com as dimensões biológica, psicológica e social e que, inevitavelmente, implica um aumento das limitações na atividade e de restrições na participação, tornando as pessoas idosas mais vulneráveis. A prevalência de dor é um dos principais sintomas das diversas patologias que vão surgindo, tendendo a aumentar à medida que os anos passam. A dor crónica é considerada uma doença em si mesma e é um dos fatores que mais influencia a capacidade funcional e produtiva das pessoas. Pessoas com dor referem frequentemente falta de concentração, de memória e de atenção, uma menor capacidade de processamento de informação e de aprendizagem.

Também associadas ao avançar da idade estão as alterações no padrão e no ritmo de sono-vigília, o que afeta a qualidade de sono e pode conduzir a perturbações (de sono). Uma das queixas mais comuns é a prevalência da insónia, que tende a relacionar-se com um decréscimo na qualidade de vida com impacto na saúde e, por conseguinte, num saudável processo de envelhecimento.

Apesar dos eventuais declínios na saúde física e cognitiva, muitas pessoas desejam permanecer no seu próprio domicílio e continuar a frequentar espaços que sempre fizeram parte do seu quotidiano, perspetivados como sítios significativos para si. Estes locais, onde também se incluem os equipamentos ou espaços pertencentes a juntas de freguesia ou a câmaras municipais, quando promovidos como espaços públicos amigos das pessoas idosas, tornam-se palco para a facilitação de um envelhecimento saudável, tornando-se assim no que se denomina por ambientes comunitários inclusivos.

Com o objetivo de caracterizar a funcionalidade (percebida e performance), a função cognitiva, a qualidade de sono, a dor, a atividade física, a satisfação com a vida e as relações sociais de cidadãos pertencentes ao município de Ílhavo, surgiu o estudo “Ativ’Ílhavo” numa parceria da Câmara Municipal de Ílhavo com uma equipa da Universidade de Aveiro liderada pela Professora Margarida Cerqueira e pelo Professor Nelson Pacheco da Rocha. Este estudo, que está atualmente a decorrer, tem como participantes voluntários utentes do projeto Movimento Maior. Em conformidade com as Boas Práticas Epidemiológicas, a privacidade dos participantes e a confidencialidade dos dados é garantida, e é obrigatório o sigilo profissional para todos os investigadores envolvidos. Os resultados deste estudo permitirão à Câmara Municipal de Ílhavo um conhecimento sistemático da funcionalidade desta população.

### Projeto Ativ’Ílhavo

Escola Superior de Saúde e Departamento de Ciências Médicas da Universidade de Aveiro

## A importância da Atividade Física na Maior Idade



A idade sénior pode e deve ser vivida em pleno, com saúde e qualidade de vida. Para tal, e a par de uma alimentação equilibrada, a prática de exercício físico pode ser um forte contributo para uma vida autónoma, ativa e socialmente dinâmica.

Estudos comprovam que o exercício físico é capaz de diminuir a incidência e de atenuar sintomas de determinadas doenças (tais como doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, entre outras), facilitando a realização das atividades da vida diária (por exemplo: levantar, sentar, ir às compras, tarefas domésticas, jardinagem). Os praticantes seniores de exercício físico regular tem também benefícios ao nível psicológico, e quando praticado em grupo, o exercício físico pode ter um caráter lúdico estimulando a socialização entre os participantes.

Para usufruir de estes e outros benefícios, basta mudar pequenos hábitos do quotidiano de forma a aumentar o nível de atividade física, nomeadamente dar preferência à utilização de escadas em vez de elevador ou deslocar-se a pé em vez de utilizar o carro. Outra forma de se ser fisicamente ativo é participar de atividades organizadas tais como aulas de hidroginástica, fazer parte de grupos de caminhada, corrida, bicicleta, ou ainda inscrever-se num ginásio.

Há diversas maneiras de praticar atividade física regular, o que permite escolher a forma que se adequa mais a si.

Assim, e para uma idade sénior com mais qualidade de vida, mexa-se!

### Arnaldina Sampaio

Investigadora da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto  
Doutorada em Atividade Física e Saúde  
Mestre em Atividade Física para a 3ª Idade

# Espaços Maior Idade completam dez anos de vida



Os Espaços Maior Idade completam no corrente ano de 2017 uma década de vida. Dez anos recheados de atividade que merecem ser relembrados e comemorados.

Um aniversário que deu para proceder a uma reflexão de um caminho traçado ao longo de dez anos.

A data foi assinalada com várias iniciativas desenvolvidas em quatro dias, contando no primeiro dia com a visita a uma exposição de fotografias, “Mar Nosso” de Artur Pastor. Os Maiores de Idade transformaram-se em peões de um Jogo de Tabuleiro Gigante!

Os dados eram lançados por equipas e objetivo era chegar a casa o mais rápido possível com o maior número de bacalhaus, que poderiam ganhar através de uma resposta correta. Deparam-se com inúmeros obstáculos durante a viagem da pesca do bacalhau no Jogo de Tabuleiros, conseguindo alcançar a meta.

A cidade do Porto foi o local escolhido para ser visitada pelos Maiores de Idade, marcando o segundo dia de celebrações dos Espaços da Maior Idade.

O penúltimo dia ficou marcado pela inauguração do novo local de acolhimento dos Espaços Maior Idade em Ílhavo, partilhado com a Associação Chi-Pó-Pó. A inauguração da “nova casa” foi acompanhada por uma exposição com trabalhos artísticos produzidos pelos Maiores de Idade e a declamação de poesia da autoria dos Maiores de Idade relativa ao 10º Aniversário dos Espaços da Maior Idade. Apresentou-se o concurso / exposição “Mixórdia de Artes na Maior Idade”, a ser inaugurada no dia 11 de Setembro na Casa da Cultura de Ílhavo e os novos projetos para o futuro dos espaços Maior Idade:

## 1º Workshops “Faz a Tua Neca!”

Participação dos Maiores Idade na dinamização de workshops relacionados com a manufatura de “Necas” realizadas para o Festival da Rádio Faneca por outros Municípios com públicos dirigido a jovens e seniores;

## 2º Apresentação do Projeto:

“Ser Velho é Mau?”

dirigido aos alunos de estabelecimentos do 1º Ciclo do Ensino Básico do Município de Ílhavo.

O Projeto ser “Ser Velho é Mau?” pretende questionar e reflectir, através de etapas, todo o processo de envelhecimento, conseguindo assim desmistificar o estereótipo envolvido na pessoa idosa, promovendo a interação e a solidariedade entre gerações, existindo uma aproximação de diferentes gerações com o intuito de partilhar atividades e existir uma maior compreensão.

O alinhamento do projeto será dirigido pelos Técnicos do Pelouro da Maior Idade, sendo apresentado pelos Maiores Idade, tendo a duração de cada sessão aproximadamente 45 minutos.

## 3º Apresentação do Projeto

“Vamos à Ilha ‘vô?”

(Projeto do CDI) – Os Espaços da Maior Idade e os alunos da Turma de Teatro e Literatura da Universidade Sénior do Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Nazaré irão contar / teatralizar Histórias e lendas do Município de Ílhavo aos Jardins de Infância. Os objetivos do projeto pretendem ser o convívio intergeracional, a partilha de cultura, tradições e valores da terra de forma lúdica, estimulando o gosto pelo conhecimento.

Para finalizar o penúltimo dia do aniversário dos Espaços Maior Idade, pegou-se na guitarra e na voz e cantámos o fado! A Associação Chi-Pó-Pó presenteou-nos com um pouco do Património Imaterial da Humanidade numa noite em que se ouviram grandes vozes e acordes musicais afinados, acompanhado pela declamação de poesia pelos Maiores de Idade.

O último dia da comemoração do 10º aniversário cantaram-se os parabéns com a rúbrica “Uma Colher de Café com..” Anabela Pequeno, relatando emocionantes peripécias de um pescador num bacalhoeiro e as preocupações de uma mulher do mar!

A noite ficou marcada por um Jantar comemorativo do X aniversário dos Espaços da Maior Idade, finalizando um ano intensivo de novas atividades para os Maiores de Idade!



## Visita a Oliveira de Azémeis

Nem só de trabalho se pode viver! Foi com este lema que os Maiores de Idade partiram para a cidade de Oliveira de Azeméis e S. João da Madeira, para descansarem das horas dedicadas ao Festival Rádio Faneca!

A primeira paragem foi o Parque Monológico de Oliveira de Azeméis, sendo um «museu vivo» da confeção do pão, da secagem, moagem de cereais, uma atividade com mais de 200 anos de existência.

Após a visita a um espaço emblemático de Oliveira de Azeméis, realizou-se um almoço partilhado junto aos moinhos de água que outrora permitia moer grãos, irrigar grandes arrozais, drenar terras alagadas e até gerar electricidade!

De “barriga cheia” rumamos à cidade de S. João da Madeira para visitar uma das maiores e mais inovadoras fábricas da história industrial portuguesa, a Oliva Creative Factory, percorrendo as incubadoras de empresas. A visita à fabrica serviu para fomentar a inspiração a futuros projetos a desenvolver nos espaços da Maior Idade!

Com o término da visita, decidimos caminhar e percorrer o cenário verde que cobre todo o monte do Jardim La Salle em Oliveira de Azémeis.





## Visita ao Porto

O Porto foi a cidade escolhida para os Maiores de Idade realizarem o seu passeio de final do ano!

Os Maiores de Idade foram para o Porto sem saberem o que iriam visitar ou fazer! Desde a manhã até à noite todo o programa era incógnito, somente sabiam que a partida era às 9h00 da manhã e a chegada às 20h00!

O primeiro local a ser visitado na Cidade do Porto foi o Museu do Vinho do Porto, mostrando a importância que o comércio do vinho teve no desenvolvimento e crescimento cultural, arquitetónico e social, evocando a memória das transformações ocorridas.

Ao final da manhã deslocamo-nos ao Centro Português de Fotografia na antiga “Cadeia da Relação” cuja construção iniciou-se em 1767, demorando 30 anos a ser concluída.

A visita contemplou a visualização do espólio do núcleo museológico António Pedro Vicente; coleção nacional de fotografia e a exposição temporária “Este Espaço que Habito”.

A refeição do almoço fez-se junto ao lago dos Jardins do Palácio de Cristal, dividindo a refeição com pequenos animais que se juntavam à nossa companhia, como é o caso de pavões, gatos, gaivotas...

Rumamos à Sé do Porto onde apresentamos aos Maiores de Idade, sete Tuk-Tuk (triciclo eléctrico com cabine para transporte de passageiros) delirando com o transporte e com a oportunidade que o Pelouro da Maior idade lhes iria proporcionar!

Viajamos ao longo do rio e da cidade desdobrados em paisagens encantadoras, espaços contemporâneos e criativos, dando testemunho de vivências únicas de uma cidade que se diz Invicta!

## A água hidratação

A desidratação é uma problemática frequente na população idosa, uma causa comum de hospitalização e morte e pode estar relacionada com diversos fatores, nomeadamente a redução da sensibilidade à sede e a diminuição da ingestão de alimentos, entre outras. As necessidades de água individuais variam e relacionam-se com o tamanho e a composição corporal da pessoa, o ambiente e os níveis de atividade física. No entanto, é geralmente aconselhada a ingestão entre 1,5 a 2 litros de água, por dia, para a população idosa. A Organização Mundial de Saúde, indica que um adulto com peso normal deve ingerir cerca de 30 ml de água por quilo de peso corporal, diariamente. No entanto, adultos com peso reduzido devem ingerir cerca de 100 ml por quilo para os primeiros 10 kg de peso, 50 ml por quilo para os seguintes 10 quilos e 15 ml por quilo, para o peso restante.



A ingestão de água, em quantidades adequadas, é vital para prevenir doenças crónicas e para combater infeções na população idosa. A água é um elemento essencial para a manutenção das funções corporais normais, como a termorregulação ( a capacidade do nosso organismo regular a temperatura do nosso corpo), a distribuição de nutrientes e a excreção de resíduos. Mesmo uma leve desidratação pode causar doenças renais, entre outras patologias.

Para evitar casos de desidratação ingira água, chás, sumos (de preferência de fruta, sem açúcar adicionado), gelatina e frutos e vegetais ricos em água (melancia, meloa, morango, maçã, ananás pêra, curgete, tomate, alface, couve flor, etc.), ao longo do dia. Se tiver problemas de incontinência urinária deverá reduzir a ingestão de líquidos durante o anoitecer ou quando souber que não terá uma casa de banho por perto. Beba água e cuide de si!

**Mariana Letra**

Vice Presidente da Associação Nacional de Gerontólogos



### Ílhavo uma terra de...?

Ílhavo é uma terra de encanto e eu penso que não era capaz de viver em qualquer outro lado. Não conheço muito mas fiz cinco viagens ao bacalhau, vi muito e não era capaz de viver noutra parte.



### Qual a sua naturalidade e idade.

O meu nome completo é Manuel Augusto de Oliveira Silva, já tenho 86 anos, nasci em Cimo de Vila, em 28 de julho de 1931.

### Como descreveria a sua infância?

A minha infância foi difícil! Naquele tempo toda a gente vivia mal mas tenho de reconhecer que nunca passámos fome. Eu tive uma família extraordinária. Andei na escola e comecei a trabalhar com 12 anos.

### O Sr. Manuel Augusto era um bom aluno? Gostava da escola?

Andei na escola primária com o professor Simão que era um bom professor! Recordo-me que ele era conhecido por ser mau e severo mas a mim ele nunca me deu nas mãos. Aliás, houve uma ocasião que ele tinha uma cana partida e perguntou se não havia ninguém que fosse capaz de arranjar a cana, ao que eu respondi: "Eu arranjo!" e levei-a ao meu avô. Depois de arranjada cheguei a levar com ela e essa foi a única vez que ele me bateu com ela, devia ser para ver se a cana estava boa! Mas gostei da escola. Depois não fui mais estudar, naquele tempo não se podia... Naquela altura aprendíamos com a experiência. Fiz o exame de artífice e embarquei no Navio Vaz, com o Capitão Armindo Ré. Depois fiz o exame de 3º motorista em Matosinhos no Farol de Leça.

### Quais são as principais lembranças que tem dos seus pais?

As lembranças são boas. O meu avô paterno e o meu pai eram moleiros, eram da Fontoura. O meu pai, Augusto morreu muito cedo com 55 anos. A minha mãe chamava-se Maria Nunes de Oliveira, uma mãe extraordinária, era doméstica. O meu avô materno tinha origens de índio, esteve na América. Fomos uma família feliz!

### O que é mais o marcou na sua infância? A que brincadeiras se dedicavam naquela altura?

Não sei bem responder! Como já disse, fui feliz e tive uma família extraordinária. Mas o que mais me marcou foi talvez o ter que começar a trabalhar tão novo! As brincadeiras a que nos dedicávamos eram os piões, as monas, as carrelas entre outras. Eu gosto bastante dos piões e, como comecei muito cedo a torneir madeira lá nos estaleiros, davam-me também

fazer piões e as carrelas também. Ainda hoje tenho um torno e já fiz muitos brinquedos. Depois tinha muitos companheiros de brincadeira, como o Sr. João Paulo que era funcionário da Vista Alegre. Tive uma

### "As brincadeiras a que nos dedicávamos eram os piões, as monas, as carrelas..."

mocidade muito boa. Os meus netos e filhos e netos de amigos ainda brincam com os piões e carrelas que fiz e que ainda andam lá por casa.

### Quem era o seu maior ídolo quando era pequeno?

O meu maior ídolo era o meu pai.

### Recorda-se da pessoa mais idosa na sua infância?

Que pergunta difícil! Hoje em dia as pessoas duram mais do que naquele tempo! Não me lembra assim de ninguém que fosse assim muito velho e olhe que eu gostava de conviver com eles, sabem muito! Mas o meu avô moleiro que morava aqui na Fontoura, que tinha a fábrica da moagem, morreu já um bocado velhote, morreu muito perto dos oitenta anos. Havia também aqui um homem que a gente chamava o Ti Domingos Pardal, que era já muito velhinho que andava com um pauzito e tinha muitas limitações. Agora um senhor muito ativo ainda é o senhor Cândido Rocha que anda sempre de um lado para o outro aqui em Ílhavo.

### Falando da transição da sua meninice para a vida adulta. Como foi constituir uma família, a sua família?

Relativamente à adolescência a situação apertou mais, eu já trabalhava há muito tempo. Embarquei com 24 anos mas repare que, como já havia dito, comecei a trabalhar com 12 anos. Passado um ano e tal, perto de dois, fui para os Estaleiros Mónica, dar cal e torneir madeira para tapar as cavilhas. Tinha de ir e vir a pé do estaleiro na Gafanha todos os dias, trabalhava 10 horas por dia. Uma ocasião, o meu tio via-me a vir com o cesto muito tarde pelo mato e foi perguntar ao meu pai se não seria melhor eu trabalhar para os Vizinhos, ao que o meu pai respondeu: "Manda lá os estaleiros à fava!". E fui, então, para os Vizinhos.

Nesta casa trabalhei quase 15 anos, tinha 12 anos,

quando iniciei, tirando o tempo que andei na tropa. Aprendi muito, porque os Vizinhos tinham muitas coisas e, quando estavam atrapalhados, mandavam-me sempre a mim e, dessa forma, fui aprendendo... mas ganhava-se pouco aqui. Fiz o exame de artífice mas, entretanto, entendi que fazendo exame para motorista de navios poderia ter uma vida melhor. Embarquei no navio Vaz, com o capitão Armindo Ré. Foi o primeiro e único, andei lá quase 5 anos. Apaixonei-me e no dia 1 de janeiro 1955, casei-me, tinha 25 anos. A minha primeira filha nasceu no fim do ano, já eu estava cá da primeira viagem que fiz ao mar. Tive três filhos, infelizmente dois faleceram e tenho três netos.

Entretanto já tinha ido para a tropa, entre 1952 a 1954, no grupo companhia Trem Auto em Lisboa, e lá tirei sobre os meus conhecimentos sobre máquinas. Depois do mar ainda voltei aos Vizinhos porque, entretanto, nasceu a menina e entendemos que era muito importante a convivência na família. Em 1962 comecei a trabalhar por minha conta, uma vez que eu sabia alguma coisa de eletricidade. A minha empresa é familiar e todos trabalhamos lá: eu, a minha esposa, que me apoia muito, a minha filha e os meus dois netos.

### Começou a tocar guitarra com que idade? E quantos eram na orquestra do illiabum?

Eu até tive uma boa mocidade e gostava muito de aprender. Gostava muito de música e de tocar viola. Convivi muito com o senhor Casimiro que fazia guitarras e que também morava aqui na Fontoura. Aprendi muito também com o Cândido Correia Alfaiate que foi quem me levou para o Conjunto Artístico de Amadores Músicos do Illiabum. Este conjunto foi um sucesso! Até gravámos um disco original com a Grande Canção de Ílhavo, aquele Heróico Poema da autoria do Prof. Guilhermino. O disco chamava-se "A Voz da Nossa Terra" e foi apresentado na sede do Illiabum, era eu, o Prof. Guilhermino, o João Madalena, Guilhermino Ramalheira Júnior, Leonel Garrido, José Madalena, também tinha umas moças a cantar. Todos os Capitães tinham este disco original para ouvirem enquanto estavam meses e meses fora. Toquei e aprendi com os Irmãos Verdade, com o David Rocha, são tantos os nomes, que até tenho receio de me esquecer de alguns. Tive uma mocidade linda e alegre, convivi muito, muito, muito!

### "(...) gravámos um disco original com a Grande Canção de Ílhavo, aquele Heróico Poema da autoria do Prof. Guilhermino."



## À conversa com...



# Manel Augusto

Conhecido pelas gentes de Ílhavo como homem dos sete ofícios tem na música uma paixão avassaladora. Calado e modesto ama a sua terra de encanto, Ílhavo. Vamos conversar com o senhor Manuel Augusto.

### Quando e em que ofício começou a trabalhar?

Nem lhe sei responder, isto foi assim, depois dos Estaleiros Vizinhos, andei no mar, e foi em 1962/1963 que comecei a trabalhar por minha conta. Também fui Bombeiro...

### Tem ideia se é o comerciante/eletricista ainda a trabalhar nos dias de hoje mais antigo de Ílhavo?

Presentemente, sou capaz de ser. A trabalhar e nas reparações eu ainda não caí e enquanto não cair continuo a subir as escadas e a trabalhar. Aliás também sei andar numa bicicleta de uma roda.

### Sempre trabalhou aqui no centro de Ílhavo e no mesmo local?

Iniciei por conta própria em 1962 numa loja na Rua Dr. Frederico Cerveira, na casa do sogro onde também vivemos. Era uma loja e oficina de reparações, mas naquele tempo não havia máquinas de lavar, televisão, não havia grandes reparações para fazer ali na loja. Era tudo a base das instalações que já existiam e pouco mais. A loja é familiar, já vim para o centro há mais ou menos uns 15 anos.

### O que mais o ocupa nos dias de hoje?

Uma das coisas que eu considero que me faz muito bem fisicamente e moralmente ainda nos dias de hoje é ir à loja diariamente porque convivo, troco impressões com várias pessoas e converso. Por isso, é mesmo levantar-me para ir trabalhar! Também gosto muito de ler, tenho uma biblioteca muito jeitosa, ainda há tempos comprei os livros da Ana Maria Lopes e do Capitão Valdemar Aveiro, nomeadamente “Ílhavo Terra e Mar”.

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

Importante é a família, a dignidade, nunca abusei de nada nem de ninguém, nunca mexi no que não era meu nem nada. Deveremos viver com verdade e lealdade. O que me magoa são as situações de pessoas que necessitam de ajuda e não a têm.

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

Que tivessem vontade de trabalhar.

### Quais são seus planos para o futuro? Onde e como se vê daqui a 5 anos.

Gostava que houvesse gente com vontade de aprender.

**“Uma das coisas que eu considero que me faz muito bem (...) é ir à loja diariamente porque convivo, troco impressões com várias pessoas e converso.”**

### Como gostaria que as pessoas no futuro se lembrassem de si?

Se eu for lembrado não há muitas coisas más para me apontarem. De resto gostaria que todos fossem felizes e com algum dinheirito para gastar no que fosse preciso.

### PERGUNTAS RÁPIDAS E RESPOSTAS RÁPIDAS:

**Um livro** Um Livro: Valdemar Aveiro “Heróis que o tempo não apaga – 1 conto real de vida”

**Uma receita** Sopa de Carne com muita couve e feijão cozido

**Uma crença** sou cristão, não sou praticante de ir a igreja todos os dias

**Uma cor** azul claro por influência do mar

**Um lugar** Beira Baixa

**Um ídolo** O meu pai, mulher e filhos

**Um número** 10

**Um dia da semana** sábado e domingo

# O impacto da dentição na fala e na alimentação

É sabido que quando nascemos não estamos aptos a falar ou a comer da mesma forma que o fazemos na idade adulta. Ora, se pensarmos que nascemos sem dentes, só por aí, já faz todo o sentido!

À semelhança do que acontece no resto do corpo, as estruturais orais vão-se desenvolvendo ao longo dos primeiros anos de vida até estabilizarem, por volta dos 20 anos. Contudo, existem factores que podem levar a alterações, estruturais e funcionais, no decorrer da idade adulta. Esses factores incluem maus hábitos alimentares e de higiene oral, stresse e ansiedade, perda de peças dentárias sem a devida reposição e/ou com reposição tardia, perda de massa óssea, entre outros.

Decorrente destes factores, e com o avançar da idade, a musculatura envolvida na mastigação e na fala vai perdendo a sua tonicidade e é possível observar alterações de mastigação, de deglutição (acto de engolir alimentos e saliva), de fala e da própria mímica facial, tais como, expressões de alegria, tristeza ou raiva.

É comum as pessoas desvalorizarem as perdas de dentes que não são visíveis durante o sorriso, no entanto, estas situações acabam por se manifestar em desequilíbrio muscular. Por exemplo: Os molares (2 dentes posteriores) possuem um papel fundamental para a mastigação. Ao perder apenas um destes dentes as pessoas ainda conseguem mastigar, nem que seja do lado oposto, e quando sorriem não se nota, portanto, não se vê urgência na reposição desta peça dentária. Ao manter uma mastigação assimétrica, do lado que ainda possui todas as peças dentárias, metade do rosto fica em sobre esforço, os movimentos da língua começam a ser dirigidos apenas para esse lado, a articulação temporomandibular (que permite abrir e fechar a boca) e todos os músculos associados começam a criar tensões excessivas, levando a con-

tracturas musculares dolorosas e inchaço desse lado do rosto. A amplitude de abertura de boca fica reduzida, a dicção fica mais serrada e a expressão facial é transferida para o lado oposto, por sua vez mais flácido por falta de uso dos músculos da mastigação, e com mais rugas marcadas junto aos lábios, onde é sobrecarregado com os movimentos da fala e do sorriso. (Ainda vai continuar a pensar que não se nota a falta do dente?!)

Claro que nem sempre acontece desta forma, até porque é natural que mais peças dentárias vão faltando, até que, em último recurso, se decida recorrer a serviços dentários. Mas quando finalmente as pessoas recorrem a estes serviços, o desequilíbrio muscular já é tal que as sequelas se mantêm ou ainda pioram. Existem relatos de disfunções temporomandibulares, provocadas por situações similares, que foram agravando ao longo de 20/30 anos até levarem a dores de cabeça permanentes e insuportáveis, alimentação condicionada a líquidos e pastosos (sopas e papas), dicção quase ininteligível, principalmente por telefone, ausência de expressão facial e tremor em todo o rosto ao falar. Consequentemente, estas pessoas desenvolveram quadros de depressão, para os quais foram fortemente medicados, mas isso não resolveu a questão.

Nestes casos, o ideal é efectuar uma avaliação com um terapeuta da fala especializado, para que possa adequar tensões musculares e reabilitar as funções perdidas (fala, mastigação, deglutição, expressão facial), aliviando os sintomas supracitados. No momento certo, este o encaminhará para um médico dentista/protesista, no sentido de fazer as alterações dentárias necessárias para complementar o tratamento, permitindo aperfeiçoar e manter os ganhos obtidos.

Em suma, este texto pretende alertar para as possíveis consequências inerentes à degeneração dentária decorrente do processo de envelhecimento natural, de modo a prevenir quadros clínicos mais complexos. Situações como as supracitadas têm um impacto elevado na qualidade de vida das pessoas, afectando o seu quotidiano de uma forma geral e, mais especificamente, a forma como comunicam e como se alimentam.

Susana Dias

## Cancro do Cólon e Reto

O Cancro do Cólon é o cancro que tem início no cólon e o cancro retal tem início no reto.

O cancro do cólon e recto é o 3º cancro mais comum a seguir ao cancro da mama e da próstata, com uma taxa de incidência acima dos 30 casos por 100.000 habitantes em Portugal, afectando mais os homens do que as mulheres (Instituto CUF de Oncologia). Existem alguns factores de risco associados a esta doença tais como:

- > Envelhecimento (90% dos doentes têm mais de 50 anos);
- > Estilos de vida, o regime alimentar rico em carnes vermelhas (vaca, cabrito ou porco) e/ou processadas (enchidos, ...) e pobres em fibras;
- > Obesidade;
- > Consumo exagerado de bebidas alcoólicas;
- > Tabagismo;
- > Atividade física reduzida;
- > Diabetes Mellitus tipo 2;
- > Doenças inflamatórias do intestino: presença de pólipos no cólon (formações/massas que surgem no interior da mucosa do cólon);
- > Antecedentes pessoais e historial familiar de cancro.

### Os sintomas mais frequentes para esta doença são:

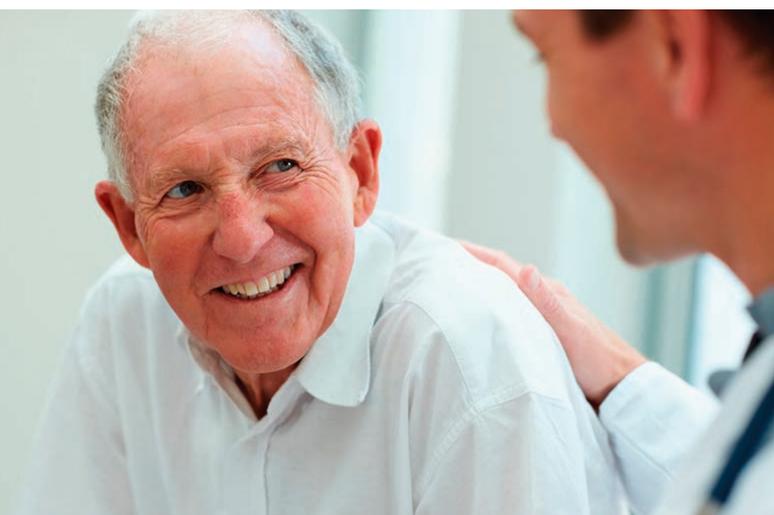
- > Diarreia ou obstipação (prisão de ventre);
- > Presença de sangue nas fezes;
- > Fezes de consistência diferente;
- > Sensação de que o intestino ainda não ficou vazio apesar de ter evacuado;
- > Dor ou desconforto abdominal;
- > Sensação de inchaço;
- > Flatulência (gazes);
- > Perda de peso sem razão aparente;
- > Náuseas e/ou vômitos;
- > Cansaço fácil sem causa aparente.

As orientações internacionais, recomendam o início do diagnóstico precoce desta doença, a partir dos 50 anos. A prevenção passa pela adoção de estilos de vida saudáveis e realização de exames para a deteção precoce de pólipos ou lesões localizadas no cólon e reto. Normalmente são utilizados 3 tipos de exames para o diagnóstico precoce do cancro do cólon e recto: Colonoscopia total; sigmoidoscopia e pesquisa de sangue oculto nas fezes. O momento certo depende do risco individual de cada pessoa de desenvolver a doença, pelo que deverá ser o seu médico a avaliar o seu caso concreto e determinar quando iniciar esta rotina.

“CUIDAR DA SAÚDE,  
É UM GESTO VALIOSO. PREVINA-SE”  
(Daian Morais, Out-15)



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



**“Fé, humildade e amor são características fundamentais para um bom Educador”**

## Município de Ílhavo lança **Concurso Criativo Mixórdia de Artes** na Maior Idade



O propósito deste breve artigo são as competências humanas. Aliás, em última instância são este tipo de competências que, manifestamente, produzem uma intervenção diferenciadora e dota de humanismo as atividades profissionais no âmbito do envelhecimento. Com efeito, faço das palavras de Paulo Freire um verdadeiro mote para uma reflexão por parte das técnicas(os) e organizações sociais do envelhecimento conducente à melhoria e humanização dos serviços prestados.

Recorro à ideia deste maravilhoso Educador com alguma frequência, sobretudo quando tenho a oportunidade de partilhar a minha perspetiva relativa à intervenção junto da população sénior, sendo esta uma via privilegiada, dado que os leitores e leitoras desta fantástica jornal procuram intervir do melhor modo ou, em alternativa, envelhecer com qualidade.

Entenda-se aqui a fé como a resiliência e a energia capazes de nos manter no caminho da utopia. De facto, enquanto técnicos, deparamo-nos com uma exigência incomum no que diz respeito à promoção da qualidade de vida dos nossos seniores.

Humildade é sempre algo que devemos esperar ouvir dos outros relativamente a nós mesmos, sem nunca nos adjetivarmos ou tampouco valorizarmos com tal qualidade. Entendo a humildade na intervenção social como a escuta ativa e permanente perante o sénior, bem como todos os agentes envolvidos. Um dos bons princípios no trabalho social é a partilha e entendo que a humildade será catalisadora de tal prática.

Por fim, o amor. Um sentimento quase tabu e redutor na nossa sociedade. O amor em trabalho social é colocar em prática e potenciar as nossas competências humanas em favor do outro. No fundo, sem condições, restrições ou preconceitos. Dar o melhor de nós em benefício do sénior, procurando a sua valorização enquanto ser humano e elemento imprescindível da comunidade.

A Câmara Municipal de Ílhavo, no âmbito da programação da XIX Semana da Maior Idade, que neste ano de 2017 se realiza entre os dias 11 e 17 de setembro, iniciativa dirigida à população idosa residente do Município de Ílhavo, vai lançar o Festival “Cabelos Brancos são Arte”, entre as 10h00 e as 23h00, do dia 11 de setembro, em três espaços distintos: Jardim Municipal Henriqueta Maia, Casa da Cultura e Igreja Matriz de Ílhavo onde se realizarão atividades diversificadas dentro de quadrantes artísticos, nomeadamente: workshops, espetáculos, exposições, aulas de atividade de física, entre muitas outras.

O Concurso de Mixórdia de Artes na Maior Idade, resultará numa exposição, sendo um concurso exclusivamente cultural e de entretenimento que promove e estimula a participação de todos os seniores com a idade a partir dos 60 anos, residentes no Município de Ílhavo, permitindo mostrar o seu talento em 4 áreas distintas: escrita, pintura, fotografia e artesanato/trabalhos manuais.

Foi definido que cada participante participa de modo individual e pode concorrer em todas as categorias, apresentando apenas dois trabalhos. De modo a não limitar a criatividade e imaginação destes, o Concurso apresenta-se com tema livre, excepto o de escrita que terá como tema “Envelhecer”.

A determinação do vencedor irá ser definida por um painel de jurados especialistas na área nas diferentes categorias.

O concorrente vencedor em cada uma das áreas irá receber um prémio simbólico patrocinado pelo Município de Ílhavo e irá existir um prémio para a obra que melhor configure a marca identitária do Município de Ílhavo.

As obras a concurso irão ser colocadas em exposição na Casa da Cultura de Ílhavo, e estará patente entre os dias 11 e 23 de setembro



**Enfermeira Maria Almerinda Fidalgo Vareta, gostaria antes de mais de saber a sua naturalidade e idade.**

Sou da Gafanha da Nazaré, nasci a 21/10/1939.

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

Olhe, a minha infância foi passada num ambiente muito pobre. Graças a Deus tivemos sempre o que comer, andei na escola só até à quarta classe da escola primária e depois fui trabalhar. Era a mais velha de todos os irmãos.

**Onde é que morava?**

Não havia rua, agora é rua D. Carlos, na Gafanha da Nazaré.

**Eram quantos irmãos?**

Eramos 9 Irmãos. Eu era a mais velha e tive que ir trabalhar. Quando fui estudar como enfermeira já tinha 17 anos. Tive de andar a estudar com o Prof. Fernando Martins, na Gafanha da Nazaré, para me ajudar a preparar-me para o exame de admissão em Coimbra. Tinha 20 anos quando entrei no curso na Rainha Santa em Coimbra.

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

Nada. Graças a Deus, nada. Tive uma infância muito boa, muito bonita, uma família extraordinária, uns irmãos excecionais e uns pais maravilhosos.

**Quando é que sentiu o seu gosto pelo cuidado aos outros e pela enfermagem?**

Pensei em ir tirar um curso para um dia ter uma profissão melhor do que aquela que tinha, trabalhei uns anos na seca de bacalhau, na Empresa de Pescas, de Aveiro, e depois aprendi a trabalhar com a máquina de tricotar. Isto antes dos 17 anos.

Só depois fui estudar.

**E era enfermeira nas suas brincadeiras, quando era pequena?**

Não. Brincava à “macaca” e aos “calarotes”, que era um jogo em que batíamos na ponta de um pau e ele ia por aí fora e nós íamos à procura dele outra vez. Era uma das brincadeiras muito boas que tínhamos.

**Falando da transição da sua meninice para a vida adulta. Como foi constituir uma família, a sua família? Casou-se com que idade?**

26 anos. Já tinha trabalhado e exercido no Hospital de São João do Porto, em Aveiro e em Oliveira do Bairro. Já tinha exercido em vários sítios.

**Passou então por muitos locais na sua carreira de enfermagem, por quais?**

Eu terminei o meu curso, com 25 anos, em Coimbra e depois fui trabalhar para o Hospital de São João, do Porto, para o serviço dos traumatismos. Foi o meu primeiro trabalho. Estive lá cerca de meio ano, depois vim para uma clínica que havia em Aveiro, que se chamava Santa Joana, dessa clínica fui para Oliveira do Bairro, para o Hospital da Misericórdia e casei lá. E depois vim para a Vera Cruz, para Aveiro, perto dos Bombeiros Novos e daí vim para o Centro de Saúde Ílhavo, onde estive 36 a 37 anos.

**No Centro de Saúde de Ílhavo trabalhava em que local concretamente?**

Aqui na Gafanha da Nazaré, chamava-se a Unidade Extensiva da Gafanha da Nazaré. Agora são as Unidades de Saúde Familiar, a Beira Ria e a Atlântico Norte, à qual pertença.

Eu andei por vários sítios, era muito destacada. No Município de Ílhavo, o local principal era na Gafanha da Nazaré, onde era o meu serviço. Depois era desta-

**“O mais importante para mim é ter saúde e dar-me bem com a minha família, o menos importante, as “coscuvilhices”**

## À conversa com...



# Enfermeira Almerinda

A Enfermeira Almerinda, como gosta de ser e é tratada, assumiu sempre a arte da enfermagem com desempenho de mestria num preparo tão rigoroso tal obra do mais famoso pintor. Cuidar incondicionalmente de quem nunca se viu na vida ou de quem se vê todos os dias, mas mesmo assim, ajudar e fazer o melhor! A Enfermeira Almerinda representa esta mensagem: o que se faz por e com amor!

cada da Gafanha da Nazaré para Costa Nova, Gafanha da Encarnação e cheguei a ir para a Gafanha da Boa Hora, que pertence a Vagos. Fui substituir um senhor enfermeiro que tinha falecido, que era o Sr. Enf. Teles, que trabalhou no Centro de Saúde de Ílhavo, mas que ia fazer esse serviço à Gafanha da Boa Hora. O Sr. Doutor Silva Santos era o Diretor do Serviço. Pedia-me para ir a vários locais, era assim um “tapa buracos”. Graças a Deus gostei muito! Fui muito feliz onde trabalhei! Felizmente era muito responsável, com fácil adaptação aos utentes e era por isso que me escolhiam. É verdade... também estive em São Jacinto muito tempo, onde gostei muito de trabalhar.

**Foi antes ou depois de ter vindo para Ílhavo?**

Já estava em Ílhavo, mas como São Jacinto pertencia Aveiro, mais tarde tiraram-me do local e regressiei à base.

**Trouxe alguma criança ao mundo?**

Nunca fui parteira. Ajudava nos partos quando trabalhei no Hospital de Oliveira do Bairro, com a Doutora Conceição Moura. Era mais enfermeira de Centro de Saúde, nunca fui muito enfermeira de cabeceira hospitalar.

**Quantas pessoas terá vacinado na Gafanha da Nazaré? Imagina?**

Ahhh! Ora filha, não sei! Não tem conta! Eu é que era a responsável pela vacinação, eu é que comecei a fazer a vacinação, quando as meninas se vacinaram aos 13 anos contra a rubéola. Começou aí o calendário vacinal. Era o tétano, a poliomielite, as gotinhas na boca contra a paralisia, a dupla - difteria e tétano, a tosse convulsa e ainda umas para as pessoas que emigravam para África, por causa da doença da malária e outras doenças.

### Conhecia todas as pessoas da Gafanha da Nazaré e de todas as idades?

Quase.

### Para além da vacinação o que fazia mais como enfermeira?

Injeções e pensos, medir tensões, testes de diabetes, picadinhas...

### O que mais marcou a sua carreira de enfermagem?

Tive um caso muito grave, que nem sei como tive saliva na boca. Dei uma vez uma injeção a uma senhora e ela fez alergia à vitamina B6 ou à B12, salvo erro. Tivemos que ir a correr com ela numa ambulância, para a Casa de Saúde da Vera Cruz. Como eu tinha saído há muito pouco tempo da Casa de Saúde tinha toda a confiança nos médicos e levámo-la e a senhora sobreviveu. Teve em risco de morrer, foi um problema muito grande para mim nessa altura, porque nunca me tinha acontecido e também foi o primeiro e último! Nunca mais tive problema nenhum, mas é assim dessas coisas que nos acontecem!

### O episódio mais engraçado?

O mais engraçado, eram tantos... Recordo que fazíamos uns convívios, umas "tainitas", aqui no Centro de Saúde.

### Quantos enfermeiros, médicos e auxiliares eram na Gafanha da Nazaré?

Portanto, enfermeiros era eu, a Leontina, a Fernanda, a Madalena, o Sr. Rocha. Éramos uns quatro ou cinco. Como médicos, o Doutor Barros, o Doutor Pininha, o Doutor Feliz Gouveia, o Doutor Pires. Mais tarde vieram estes novos, a Doutora Maria Manuela, o Doutor Menezes, a Doutor Isabel eram muitos, muitos... Auxiliares eram duas, duas ou três.

### Quais foram as diferenças que encontrou entre os locais onde trabalhou?

Sempre tudo bem, tínhamos sempre tudo.

### E nas pessoas, encontrou diferenças entre elas nos diversos locais?

Não, eram iguais, nunca vi grandes diferenças! Sempre fui a Enf.ª Almerinda muito querida, não é por ser eu, mas ainda hoje as pessoas me tratam assim, principalmente as fora da minha terra. Em Ílhavo gostei muito de trabalhar, aprendi muito com grandes enfermeiras, com a Enf.ª Lima. Trabalhei com enfermeiras muito boas, que me ensinaram, porque tive que

aprender a vacinação. Também gostei de trabalhar com outras enfermeiras, como a Enf.ª Duarte Gabriel, que também já está reformada e outras ainda. Também trabalhei com os médicos, o Doutor Fatura, que era ginecologista e que queria que apenas fosse eu a colaborar nas consultas dele, gostava muito de mim. Nunca tive problemas, Graças a Deus, em lado nenhum.

### Qual é que lhe parece ser a grande diferença entre o sistema de saúde da altura e o atual?

Muita diferença, toda a diferença, nós eramos uma família e agora acho assim, não sei, trabalhei no meu serviço quase 40 anos, quase ninguém me conhece agora.

### Condições de trabalho, mesmo instrumentos e meios de trabalho?

Agora há mais, é tudo descartável praticamente. No meu tempo não, tínhamos de ferver muito bem as seringas, lavar muito bem lavadas, e depois ferve-las num tacho oval a lume ou a gás e tínhamos de esterilizar os ferros todos. Também tínhamos uma estufa para esterilizar os ferros. Os ferros eram utilizados para fazer pensos e outras coisas. As compressas de gaze iam para o Centro de Saúde de Ílhavo, em caixas próprias. E depois no dia seguinte o Sr. Machado ou outras pessoas traziam-nos o material esterilizado.

### Havia sempre vacinas no Centro de Saúde da Gafanha da Nazaré?

Sempre, era raro falhar. Quando não tínhamos, pedíamos ao Centro de Saúde de Ílhavo. E este mandava-as logo. Tínhamos uma médica em Aveiro que tratava sempre disso.

### O seu último posto de trabalho foi aqui na Gafanha da Nazaré?

Foi.

### Sempre conseguiu conciliar a vida de enfermagem com a vida familiar?

Sim, Graças a Deus, sempre.

### Fale-nos sobre o seu trabalho doméstico, da sua família?

A minha família é constituída por mim, o meu marido, a minha filha, o meu genro e a minha neta, somos cinco.

### Que valor tem para si a sua cadelinha, a Tucha?

A Tucha tem muito valor, é uma companhia muito grande, ela come o que eu como, só tem seis meses. É da minha netinha, mas gostamos muito dela. E temos um gato, esse é mais independente. É muito lindo e bege.

### Aposentou-se em que ano?

Em 2002.

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

Foi boa. Só fiquei com muitas saudades das crianças. De conviver com crianças na vacinação, na pesagem, na formação que nós dávamos aos pais. Procurávamos ajudá-los quando eles vinham ao peso, explicando qual era a melhor alimentação. Era o ensinamento de saúde infantil que nós fazíamos. Foi isso que me deixou mais saudades.

### Algum conselho para ajudar os outros que vão passar por essa transição? É uma mudança drástica na vida?

Não. Não é um caso de morte, para mim nunca me fez confusão. Até me fez bem vir para casa. Não sei, mas acho que é bom ser reformada, como eu fui. Fizem-me uma festa no restaurante. O Centro de Saúde de Ílhavo ofereceu-me um ramo de flores. Vieram todos à minha festa de despedida, médicos, enfermeiros e auxiliares, que foi no restaurante "O Porão", junto à Igreja. Fui a única que tive festa. Eu era uma enfermeira, não é por ser eu, mas era polivalente, ia a todos os lados, de manhã estava num lado e a tarde já estava noutro. Até quando a minha mãe faleceu em 1986, eu andava a fazer os domicílios em Ílhavo, num carro de praça, andava às sete horas na rua a atender utentes, de maneira que só tirava a hora para comer lá em Ílhavo, mas quando era preciso vir a casa tratar da minha mãe tinha autorização para isso. Felizmente fui sempre muito bem atendida em tudo. Tanto que quando vinha o Carnaval, quando vinha a Sexta-feira Santa ou a Quinta-feira Santa, a minha respon-

sável administrativa dizia: - "Oh Almerinda! Fala tu com o Doutor Silva Santos para ele nos dar a tarde ou uma horinha!", eu falava com ele e ele dizia: - "Ide-vos embora!". Eu estava muito bem relacionada com toda a gente felizmente.



**“Só fiquei com muitas saudades das crianças. De conviver com crianças na vacinação, na pesagem, na formação que nós dávamos aos pais.”**

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

Eu acordo, arranjo-me e vou tomar o pequeno-almoço, tem de ser porque eu sou diabética e tenho de tomar os medicamentos. Depois tenho sempre aqui coisitas para fazer. Roupa para pôr a secar... Depois faço o almoço, para a minha filha ou o meu genro ou o meu marido, quem está aqui por casa põe a mesa e colaboram comigo.

Da parte da tarde faço o que tenho a fazer, aqui fora ou no quintal. Chega-se à noite, faço o jantar, comemos, lavo a louça, se não fôr eu é minha filha ou a minha neta, e depois vou ver televisão até às 11h30 da noite.

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

O mais importante para mim é ter saúde e dar-me bem com a minha família, o menos importante, as "coscuvilhices" são horríveis, não gosto de mentiras, não gosto de curiosos ou curiosas, que queiram saber isto e daquilo de cada um. Não gosto de pessoas que estejam sempre a cochichar, nunca fui uma pessoa dessas.

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

O que gostaria? É o que digo à minha neta - "Que tenham juízo, que tenham cuidado!" Ela tem 26 anos e nunca nos deu nenhum desgosto, passou sempre enquanto estudou e fez a sua licenciatura e está a trabalhar até à data.

### Deseja que todas as gerações mais novas tenham juízo e cuidado? Lembra-se de mais alguma coisa?

Sim é isso, mas que também aprendam a fazer alguma coisa na cozinha para um dia saberem cozinhar. Este é um conselho para os homens e para as mulheres.

PERGUNTAS RÁPIDAS E RESPOSTAS RÁPIDAS:

**Um livro** Os livros do Manuel Alegre Viagem – Açores

**Uma Palavra** Obrigação!

**Uma comida** Cozido à Portuguesa

**Um sonho** Cor-de-rosa...

**Uma sentimento** Preocupação



**“Tive uma infância muito boa, muito bonita, uma família extraordinária, uns irmãos excepcionais e uns pais maravilhosos.”**

# Seniores dão Vida à Horta do Fórum Municipal da Maior Idade



Atualmente as pessoas chegam à terceira idade com melhor qualidade de vida do que em tempos passados. Os avanços na medicina, o progresso nos sistemas de atendimento à população e a eficiência dos modernos sistemas de informação, possibilitam às pessoas conhecimentos sobre variados temas. São estes alguns dos fatores que têm contribuído para esta nova realidade (Souza et al. 2006, cit. in Monteiro, 2012).

O Fórum Municipal da Maior Idade, cuja gestão partilhada do espaço é elemento de corresponsabilização e de parceria ativa entre todos os parceiros, nomeadamente a Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo, Associação de Solidariedade Social da Gafanha do Carmo, Centro Social e Paroquial N.º Sr.ª da Nazaré, Obra da Providência, Associação Aquém Renasce, Espaço Convívio da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, o Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo (CASCI) e o Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo (Lar de S. José), continua a assumir-se como elemento de centralidade das políticas de envelhecimento no Município de Ílhavo e que se pretende potenciar cada vez mais.

Este é o espaço que se entende centralizador e catalizador das sinergias e atividades desenvolvidas no âmbito da Maior Idade e, nele se desenvolvem toda uma panóplia de atividades diversas, sobre as quais apresentamos alguns dados quantitativos na informação infra.

Na sequência destas premissas, e no âmbito do desenvolvimento deste trabalho de parceria, encontra-se a ser desenvolvida uma horta na parte traseira do Fórum Maior Idade, tendo como principais intervenientes os elementos do Espaço Convívio da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré.



FÓRUM MUNICIPAL  
MAIOR IDADE

HORÁRIO DE ATENDIMENTO:

**2ª feira** 14h30~16h30

Tel. 234 085 479 · [www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)

Rua D. Fernando, Gafanha da Nazaré

(Antigo Jardim de Infância da Cale da Vila)

**entidades parceiras:**

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

## Uma Colher de Conversa com... Anabela Pequeno

O Fórum da Maioridade acolheu mais uma sessão da rubrica: “Uma Colher de Conversa” com Anabela Pequeno, contando com uma audiência de aproximadamente 30 pessoas.

Esta sessão foi marcada por um turbilhão de histórias com muita emoção e aventura relatadas na primeira pessoa por Anabela Pequeno.

Fez lembrar a todos os presentes que a vida deve ser aproveitada ao máximo independentemente dos condicionalismos que vão surgindo ao longo da mesma!



# Peça de Teatro “E Agora?”

A Mostra de Teatro do Município de Ílhavo, que arrancou no dia 31 de março, acolheu na sua programação, no dia 2 de Abril, pelas 16 horas na Fábrica das Ideias da Gafanha da Nazaré a peça de teatro “E Agora?”, pelo projeto teatralIDADES. A peça, dotada de uma forte expressão cômica, mostra-se como uma reflexão sobre a forma rápida como o tempo passa. Numa nova fase da vida onde o medo, ausência de perspectiva e as memórias do passado estão tão presentes no dia-a-dia surge uma questão que faz toda a diferença: “E Agora?”

Neste espetáculo, realizado por um elenco da Maior Idade, viver o presente faz toda a diferença na construção de uma realidade feliz.

A peça subirá ao palco novamente no âmbito da programação da Semana da Maior Idade, no próximo dia 15 de setembro, pelas 15 horas, dirigindo-se muito especialmente ao público das Instituições, e às 21 horas, para público em geral, na Casa da Cultura de Ílhavo. Os bilhetes já se encontram disponíveis na Casa da Cultura de Ílhavo e na Fábrica das Ideias da Gafanha da Nazaré.

E Agora? Agora, aproveite para viver a juntar-se a esta Maior Idade!

Aqui fica o nosso convite.  
Não falte!



# Seniores deram o seu “toque de artista” no Festival Rádio Faneca



Nos dias 2, 3 e 4 de Junho, o Jardim Henriqueta Maia e os becos de Ílhavo transbordaram de alegria ao som da Rádio Faneca.

Num Festival de marcada vivência comunitária, os Maiores Idade não poderiam deixar de dar o seu importante contributo, tornando o Jardim numa animadíssima e aberta sala de estar, disponível para receber todos quantos lá quisessem parar para dois dedos de conversa e para dar vida ao projeto “O croché vai à Faneca!”, no decurso do qual foram manufacturados, com o maior dos carinhos e saberes, diversos modelos do espécime que dá nome ao Festival: Faneca!

No domingo, dia 4, em 103.9 foi a estreia absoluta da Radionovela “Becos de Amor”, que contou aventuras e desventuras, amores e desamores vivenciados nos típicos bairros de Ílhavo.

Na primeira fase da concretização e esboço do guião, utilizaram-se técnicas de reminiscência, acabando o enredo por ir beber às memórias de cada um, relembrando memórias e acontecimento vividos neste Município.

O texto foi redigido pelo Pelouro da Maior Idade com a colaboração do guionista Fernando Giestas, estando o genérico e os momentos de animação musical a cargo do artista e gerontólogo Jonathan Margarido.

Os Maiores de Idade participantes viveram intensamente esta quinta edição do Festival Rádio Faneca e já esperam ansiosamente pela edição 2018, na expectativa de Ílhavo continuar a transmitir alegria e os Maiores Idade continuarem a fazer a diferença.

O artista Lucky Hell ensinou aos Maiores de Idade a história da arte de grafitar. A teoria estava na “ponta da língua” e naquele momento só faltava a prática que tanto ansiavam! Lata na mão... e toca a grafitar! Durante 3 horas os Maiores Idade não largaram o spray e deram cor e forma às paredes que iriam escutar imensas histórias e risos da longa emissão da Rádio Faneca. Uma experiência que ficou marcada na vida dos nossos Maiores de Idade, prometendo uma próxima ação de grafitar que será concretizada no Festival Cabelos Brancos são Arte!

Os seniores das estruturas residenciais para pessoas idosas e os clubes seniores do Município de Ílhavo puseram mãos à obra e transformaram o velho em novo! Não usaram pós de magia ou cremes anti-envelhecimento, a transformação deveu-se a duas ferramentas essenciais: suor e talento!

Poltronas, cadeiras, espelhos, sofás, mesas, tudo teve um “toque de artista” transformando os materiais em algo moderno e irreverente!

O Festival Rádio Faneca acolheu o diferenciado mobiliário urbano, criando diversas salas de estar pelo Jardim Henriqueta Maia. As obras artísticas realizadas pelas ERPI’s e Clubes Seniores, estiveram sob a orientação da artista Mariana Bela.

## Teatro Musical um sucesso na Maior Idade!

Teatro Musical chegou à Maior Idade e arrasou!

Sabia que o Teatro Musical é uma das performances mais difíceis de concretizar? O Teatro Musical exige uma combinação de música, canções, dança e representação, sendo uma área bastante exigente para o artista que o executa.

Apesar da dificuldade desta vertente artística, os Maiores de Idade aceitaram o desafio lançado pelo Pelouro da Maior Idade e prepararam uma atuação única para o espetáculo Idoliadas, a Arte da Maior Idade!

Os ensaios decorreram durante 4 meses no Fórum Municipal da Maior Idade, e incluíram dinâmicas de teatro e exercícios de canto e expressão corporal com o intuito de autoconhecimento das potencialidades!

A orientação artística do Teatro Musical esteve a cargo do Artista Jonathan Margarido, que conta já com uma vasta experiência na área do canto e teatro musical. Em 2016, foi semifinalista do programa de entretenimento da RTP1 “Portugal Got Talent”. No ano de 2017 foi ator integrante do elenco de “Cinderela – A Magia do Musical” da Produtora Plateia Democções, exercendo atualmente funções de Gerontólogo numa Estrutura Residencial de Pessoas Idosas e professor de Teatro Musical numa escola de música.

Às 16h00 do dia 27 de Abril, as cortinas da Fábrica das Ideias na Gafanha da Nazaré abriram-se, revelando uma performance excêntrica, que conciliava, por um lado uma correlação com a ópera e, por outro, pela sua correlação com o cabaré!

O Maiores de Idade depois da atuação das Idoliadas, não descansaram e começaram a preparar logo a próxima atuação, que irá ser na Semana da Maior Idade, concretamente no dia 16 de Setembro, pelas 21h00 na Casa da Cultura de Ílhavo.

A atuação promete surpreender e deixar o público ao rubro com uma performance excêntrica (outra palavra) e irreverente!



Receita gentilmente cedida pelo Chef José Serrano, no âmbito do Showcooking Docapesca no Festival do Bacalhau 2017.



- ingredientes:**  
 8 Fanecas escaladas  
 800 g de batata  
 Salicórnia  
 Camarão cozido  
 Cebolinho picado  
 Funcho picado  
 1 cebola em meias luas  
 3 dentes de alho picados  
 4 limas  
 Molho de soja qb  
 Mel qb  
 Azeite qb  
 Sal  
 Pimenta preta

# Uma Garfada de Sabor

Faneca escalada sobre batata-doce caramelizada e algas

Comece por marinar a faneca escalada em sumo e raspa de lima, molho de soja e mel e reserve no frio.

Lave a batata-doce, esfregue com sal e leve ao forno a assar durante 30 a 40 minutos (varia com o tamanho da batata) a 180 graus.

Hidrate as algas.

Descasque e corte a batata-doce em cubos grandes, caramelize-os numa frigideira com mel e reserve.

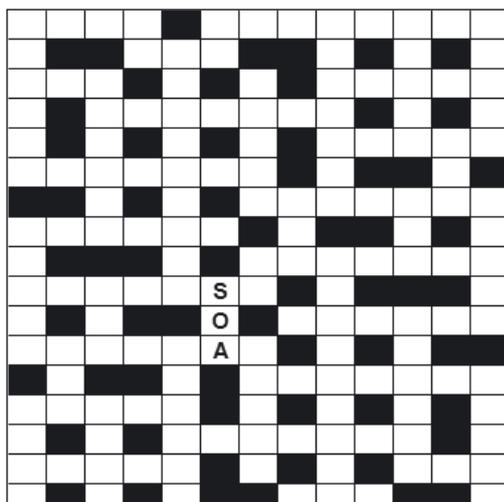
Numa frigideira frite o alho, adicione a cebola e, de seguida, o camarão cortado em cubos. Por último, adicione a salicórnia. Já fora do lume adicione as ervas.

Coloque a faneca num tabuleiro e leve ao forno (pré aquecido) a 180 graus durante 10 minutos.

Comece por empratar as algas, disponha a batata-doce, o camarão e, por último, a faneca. Ferva os líquidos da marinada, emulsione e sirva o molho à parte.

Bom apetite!

## Palavras Cruzadas



- |  |  |  |
|--|--|--|
| 9 letras<br>ALAGADIÇO<br>APÓSTROFO   | 5 letras<br>ESCOL<br>NALGO<br>OPACO<br>PASSO<br>RAPAZ<br>RUANO<br>SARAU<br>TOCHA | 2 letras<br>AS<br>DO<br>LÁ<br>SE<br>SI |
| 8 letras<br>EQUESTRE<br>SABOREAR   | 4 letras<br>ÁGIO<br>MUDA   |  |
| 7 letras<br>ABALROA<br>ABANCAR<br>ANOMALO<br>ANSIOSO<br>COMPRAS<br>DRAGONA<br>OCLUSÃO<br>OUTUNAL<br>PLATINA<br>SAPATOS | 3 letras<br>GRÁ<br>NOZ<br>SAI<br>SÃO<br>SEI<br>SÃO<br>SOL<br>SUA                 |  |
| 6 letras<br>AQUILO   |  |  |

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

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

# Chegou o Cartão Família!

Um cartão com descontos para ajudar no seu dia a dia!



**Se tem 3 ou mais dependentes\*  
adira já para usufruir  
dos descontos  
que temos para si!**

Para mais informações consulte o nosso site ou dirija-se ao Atendimento Geral no Edifício Municipal.

\* Descendentes até 26 anos, pessoa idosa dependente ou portador de deficiência.