

maiores
JÁ pela

NE

LA



Câmara Municipal de **ilhavo**

LINHA DE APOIO

ESTAMOS AQUI



Fique em casa...
nós ajudamos
no resto.



Câmara Municipal de **ilhavo**

234 329 649

**Apoio
psicológico**

**Apoio na realização
de compras de bens
essenciais, medicamentos
e refeições**

**Informação
COVID-19 e
esclarecimentos**

Car@ Amig@,

Antes de mais, permita-me endereçar-lhe uma calorosa saudação, fazendo votos que se encontre bem e de saúde. Chegamos até si pela através desta publicação especial “Maiores pela Janela”, uma edição que lhe traz entrevistas, convites e novidades para além de desafios divertidos para por em prática em casa neste período de maior recolhimento.

“Maiores pela Janela” é uma iniciativa desenvolvida pela Câmara Municipal de Ílhavo com o objetivo de levar alegria e o afago de uma palavra amiga aos nossos maiores, que por força das circunstâncias que vivemos atualmente, se viram limitados nos seus habituais convívios e vivências quotidianas. Porque a Vida não para, abraçamos o desafio de contornar a adversidade e ir ao Seu encontro, e esta é mais uma das formas que encontramos para nos mantermos próximo de Si, aferindo regularmente as Suas necessidades, e, claro, partilhar bons momentos e boa disposição, carinho e afeto, de modo a contribuir para que JUNTOS superemos esta fase mais sombria que vivenciamos.

Seguramente que esta fase difícil vai passar, tenhamos paciência e confiança no futuro. O Abraço real vai chegar, com mais força e maior sentimento, o calor humano tem uma presença mais sentimental e dá-nos alegria, estou certo que a nossa felicidade será mais valorizada e as nossas vidas farão muito mais sentido.

“Estamos Aqui” para o/a apoiar! Conte sempre connosco.

Um abraço Amigo (ainda que virtual).

Fernando Caçoilo
Presidente da Câmara Municipal
de Ílhavo



3

TERÇAS 10:40-10:55
EMISSÃO Rádio Terra Nova



Rádio
na **ATIVOS**
Maior Idade



Rosa Moreira

Mulher de fibra e trato fácil, coordena o Espaço Sênior da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré e, mesmo em confinamento, trabalha as suas peças para que brevemente entrem em cena. Descubra a vida de Rosa Moreira.

Qual o segredo para ter um ar tão jovial?

Conviver e sorrir!

Fafe foi o seu berço e Gafanha da Nazaré é ...

É uma terra de pescadores... é especial porque tem muito mar (que a minha não tem) e as pessoas são formidáveis.

Que recordações tem da sua infância?

A minha infância foi maravilhosa! Muito feliz até que fiquei sem pai aos 6 anos... Nessa altura havia pobreza, mas antes não se via ninguém rico! Na quarta classe fui trabalhar nas férias para a seca e nunca mais voltei para a escola.

E que brincadeiras é que faziam naquela altura?

Na minha infância brincava à macaca, jogávamos ao botão, saltávamos à corta e também ia muitas vezes nadar para o forte da Barra. Fui feliz na minha infância!

Tinha algum ídolo quando era pequena?

Quando era mais novita, a primeira pessoa que comecei a gostar foi a Simone de Oliveira com a “Desfolhada”.

Na letra da Desfolhada, Simone canta: “ Amor, amor presente...”, a intensidade do amor mantém-se ao longo do tempo?

Sim! Cada vez mais! Conheci o homem da minha vida... éramos vizinhos. Ele é mais velho do que eu quatro anos. Ele ia esperar-me à escola (antes até tínhamos escola ao sábado) e depois cada um ia para a sua casa. Entretanto comecei a trabalhar para a seca, ainda não tinha 11 anos, começámos a namoriscar cada vez mais a sério...

A minha mãe tinha muito medo que ele “me fizesse mal”. Eu namorava numa viela e a minha mãe sempre a guardar-me à janela (dantes era assim). Casei com 15 anos e com 16 já era mãe. Em agosto faço as bodas de ouro!

E o amor pela representação e criação de peças de teatro? Como nasceu?

Antes era muito envergonhada e vivia só para o trabalho! Um dia disseram-me “Olha Rosa, na Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré estão a fazer um programa e tu és capaz de gostar!”. Eu fiquei muito tempo a pensar, talvez meio ano, se havia de ir ou não... Naquela altura todos os meses havia um Baile no Centro Cultural (agora Fábrica das Ideias). A Dina ligou-me e disse: “Rosa, podes vir cá ajudar porque a Prazeres está doente e não pode vir? Vens aqui e só tens de vender camarinhas.” Lá fui substituir a Prazeres. Comecei a interessar-me e a entrar nestas dinâmicas. Diziam-me que tinha jeito e eu comecei a gostar daquilo! E a partir daí comecei a fazer peças de teatro e a organizar espetáculos.

Neste momento coordena o Espaço Sénior da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré.

Sim, um grupo incrível que me desafia cada vez mais! Temos de criar mais atividades para as pessoas de idade, para saírem de casa, conviverem e sentirem-se mais felizes e apoiadas. 2019 foi um ano muito bom! Tínhamos tantas atividades no Fórum Municipal Maior Idade, fizemos espetáculos, andávamos super felizes!

E chegou a Covid-19 e mudou tudo!

Da alegria passámos à tristeza! Para ultrapassar esta tristeza, eu passo muito tempo no computador. Da parte da manhã estou sempre ocupada e à tarde vou tirando apontamentos para um dia utilizar nas peças de teatro e partilhar em palco. Ocupo-me a preparar o futuro!



Perguntas rápidas...

Uma Peça de Teatro? Peças de Amor.

Um sonho por concretizar?

Viagem a Roma.

Uma palavra? Satisfação.

Um lugar? Las Palmas, Gran Canária.

Um objeto? O terço da minha mãe.

Um prato? Leitão à Bairrada.

Porque uma pandemia nos separa fisicamente, imaginem que recebem pelo correio uma carta desta vossa amiga e que diria assim...

Queridos Maiores:

Espero que se encontrem bem e de saúde. Escrevo-vos para que esta distância dolorosamente grande seja suavizada por um braçado de palavras de carinho e para que possam manter-se fortes e esperançosos, pois eu acredito que dias melhores vêm a caminho e em breve estaremos de novo juntos.

Eu sei que vos foi dada uma tarefa difícil, lidar e conviver com a COVID, e o pior de tudo é que esta malvada não trouxe junto livro de instruções e cada um de nós, de vós, teve de aprender e de arranjar estratégias para sobreviver e não ceder aos seus “caprichos”.

Andamos assustados, receosos, tristes e desejosos que tudo isto passe depressa. O ideal era que tudo não passasse de um pesadelo e de uma noite mal dormida, pois saberíamos que na manhã seguinte, ao acordar estaríamos de novo bem e a salvo.

Diz-se por aí que as grandes batalhas são para grandes guerreiros e se é verdade que esta é uma batalha difícil, sei também que vocês são gente resiliente, gente de fibra, que não baixa os braços e que lutará com garra e determinação, porque ao longo de toda a vossa vida assim o fizeram.

Eu sei que gostariam de poder gozar da tranquilidade que merecem, sei que não mereciam passar por estas privações, mas a vida colocou-vos mais este enorme desafio, por isso toca a arregaçar as mangas e a enfrentar este bichinho mau. Mostrem-lhe o quanto são fortes e o quanto ainda têm para viver, não se deixem abater e acreditem, tal como eu, que vamos vencer esta batalha e sair dela vitoriosos.



Fátima Teles

Vereadora do Pelouro da Maior Idade

Quero que saibam que aqui na Câmara Municipal estamos ao vosso lado, atentos e preocupados com o vosso bem-estar e com a vossa saúde. Continuaremos a apoiar-vos de todas as formas possíveis, telefonando, visitando-vos, levando-vos algumas tarefas e proporcionando momentos de afeto e carinho, sempre com a certeza de que em breve voltaremos às nossas rotinas, aos nossos convívios e projetos. Peço-vos que se mantenham em segurança e não facilitem. Se cada um fizer a sua parte estará a fazer muito e bem.

Eu sei, estão cansados de andar de máscara, não estão? Mas elas vieram para vos proteger, para nos proteger a todos e são fundamentais por estes dias que correm... mas meus caros, elas não poderão nunca esconder o nosso, o vosso sorriso, porque esse teremos de o continuar a dar e a receber com o olhar e sobretudo com o coração, não esquecendo que todos temos de nos ajudar mutuamente para que possamos em breve retomar o nosso trilho, abraçando os que nos acompanham e estendendo a mão aos que vêm mais atrás, para que ninguém se perca nesta jornada.

Fiquem bem, queridos Maiores.

Espero abraçar-vos em breve.

Um sorriso enorme desta vossa sempre amiga.

Maiores em Confinamento

Ficar em casa é o lema!

Mas não desespere!
Temos muitas sugestões para si!

Se gosta de navegar na internet sugerimos:

RECEITAS NOVAS!

Basta fazer uma pesquisa e encontra um sem número de ideias para experimentar. O difícil vai ser escolher!

DIÁRIO!

Escreva o registo do dia mas também as memórias da juventude. Fica a sugestão de um site privado de diários online. Registe-se em penzu.com e crie um diário pessoal.

Prefere atividades manuais?

Temos algumas sugestões:

FANTOCHES!

Pegue nas meias sem par que tem por casa, botões, agulha e linha e faça divertidos fantoches para os netos! Quando se puderem juntar, divirtam-se a criar histórias!

JOGOS DE TABULEIRO!

Junte rolhas, cartão, tesoura e canetas e crie um Jogo de Damas! Jogue com um parceiro ou sozinho. Com imaginação e vontade, tudo é possível!

Se aprecia literatura, propomos:

LER!

Pegue nos livros, jornais e revistas que tem por casa e leia ou releia. Tire notas, faça resumos e estimule a leitura e a escrita.

ESCREVER!

Sabe aquelas receitas que lhe pedem para fazer, porque só feitas por si é que sabem bem? Escreva-as e faça o livro de receitas da família!

7



Confine em segurança,
não perca as rotinas
e muito menos o ânimo!

Atividade Física só em casa

Dicas importantes:

- » Respire durante os exercícios;
- » Não faça os exercícios quando estiver mal disposto, sentindo tonturas ou dor de cabeça;
- » Procure seguir corretamente as instruções de cada exercício.

8

Vamos Exercitar!

Exercícios de Fortalecimento

- 1** Sentar e levantar da cadeira. Faça 3 séries de 10 repetições cada.



- 2** Ficar na ponta dos pés e descer lentamente, ajude com o apoiar de um dedo na cadeira. Faça 3 séries de 15 repetições cada.



- 3** Levante a perna para trás, com ou sem apoio de um dedo na cadeira e com o joelho esticado. Faça 3 séries de 10 repetições em cada perna.



- 4** Levante a perna à frente com o joelho dobrado e o pé para cima. Eleve o joelho. Pode fazer com apoio de um dedo na cadeira. Faça 3 séries de 10 repetições em cada perna.



- 5** De frente para a parede incline o corpo para frente (como se fosse cair) apoiando as mãos na parede, dobre os cotovelos, depois faça força para retornar à posição inicial. Faça 10x.



- 6** Pés unidos, leva a perna o máximo que conseguir para frente, volta à posição inicial. Faça 15x com cada perna.



- 7** Coloque e tire alternadamente o pé de um degrau. Faça 2 séries de 20 repetições.



- 8** Faça uma caminhada de 5 a 10 minutos. Durante a caminhada procure caminhar na ponta dos pés (1) e caminhar levantando os joelhos.



Continue a ter uma vida ativa e saudável!



GerontoPsicomotricidade

“O que é a psicomotricidade?”

O objetivo deste artigo é explicar o que é a psicomotricidade e como esta se aplica aos idosos.

O Psicomotricista (pequeno palavraço para indicar as pessoas que se dedicam à psicomotricidade), é a profissão na qual se intervém a nível terapêutico, reabilitativo ou preventivo, com indivíduos de todas as faixas etárias. A Psicomotricidade utiliza técnicas de relaxação, de consciência corporal, terapias expressivas, atividades lúdicas e atividade motora adaptada.

A Psicomotricidade estuda a relação entre o corpo e a mente. A pessoa é estudada através da sua capacidade intelectual, a sua capacidade física, o contexto no qual se insere e as suas relações familiares. A partir deste conhecimento da pessoa, dos seus pontos fortes e menos fortes, é criada uma intervenção, adaptada ao indivíduo, aos seus gostos e as suas capacidades, de maneira a potencializa-las.

A Gerontopsicomotricidade, é a área da psicomotricidade que estuda e intervém com o idoso, esta área atua de forma preventiva e terapêutica.

O psicomotricista tem como objetivo trabalhar a capacidade física, mental e social dos idosos, promovendo a qualidade de vida e autonomia.

O psicomotricista muda a sua intervenção conforme o tipo de envelhecimento que os seus utentes têm. Para os que tem um envelhecimento patológico, marcado pela ocorrência de doenças (como alzheimer) procura reabilitar o idoso, com atividades de estimulação cognitiva e se possível, motora, para diminuir e atrasar os efeitos da doença.

No envelhecimento normal e ótimo, o psicomotricista intervém de maneira preventiva, tentando aumentar o movimento corporal e a estimulação cognitiva, evitando o sedentarismo e tentando atrasar/ impedir o aparecimento de doenças. Acima de tudo, promove a socialização do geronte em sessões de grupo, o movimento do corpo, a cooperação, e a felicidade.

Ser idoso pode traduzir-se na perda de competências e capacidades físicas. Muitas vezes, isto leva ao isolamento. A Psicomotricidade quer impedir isto. Quer dar qualidade de vida ao idoso, independência ao idoso, segurança e certeza de que a vida ainda tem tantas coisas boas.



Maria Celeste

Maria Celeste, residente em Ílhavo, grande fã do Festival Cabelos Brancos, abriu as portas da sua casa para falar do seu confinamento. Na candura das palavras, Maria Celeste gosta de se dar com toda a gente e espera que o vírus vá embora rapidamente...

Qual é o segredo para chegar aos 95 anos?

Não faço nada... Já a minha mãe era a mesma coisa. A “parede” está muito bem, mas eu também tenho muitos achaques... próprios da idade.

Então o segredo é não fazer nada?

Pois é! (risos)

E quando era pequena, de certeza que fazia alguma coisa! (risos)

Fiz sim! Servi em casas, algumas até tinham negócios. Mais tarde fui trabalhar para a Vista Alegre, no Palácio e depois na Messe. Passava a ferro e cozinhava. Depois fui para a Messe da Vista Alegre, onde os engenheiros iam comer.

Boas memórias desses tempos?

Muitas boas memórias, mas também más, como passar fome.



Imagine-se no passado com 25 anos.

Que profissão seguiria?

Eu gosto de fazer tudo! Eu fazia qualquer coisa, até limpar carros! Qualquer profissão que não me deixasse estar parada.

E no futuro como gostaria de ser recordada?

Como uma pessoa que se dava com toda a gente.

No confinamento o que tem feito?

Como é o seu dia a dia?

Tenho dias que me levanto às oito, tenho dias que me levanto às nove, mas também fico aqui até meia-noite a ver televisão. A primeira coisa que faço é tomar o pequeno-almoço, café e pão torrado. Vejo televisão, trato das minhas plantas, faço limpeza à casa, faço exercícios de estimulação cognitiva que a equipa da Maior Idade nos entrega. À noite como uma taça de sopa e estou por casa.



Perguntas rápidas...

Um livro? A Bíblia.

Uma viagem? Inglaterra.

Uma palavra? Saúde.

Um lugar bonito? Fátima, onde me casei.

Um Objeto Sagrado? As minhas plantas.

Um Prato Gastronómico? Arroz doce.

Um idoso morava numa cidade do litoral Português. Os habitantes da cidade estavam cansados do mau-humor, das queixas e da indignação do idoso. A cada dia, ele ficava mais amargo, as suas palavras eram cada vez mais agressivas. Ninguém queria ouvi-lo. O idoso chegou aos 80 anos e algo incrível aconteceu. Instantaneamente começaram a ouvir um rumor e a comentar: “O senhor Joaquim está feliz hoje, ele não se queixa de nada e sorri constantemente! Ele não é o mesmo!

“Os habitantes decidiram confrontar o homem:

“O que aconteceu consigo senhor António?” O idoso respondeu: “Nada de especial. Passei oitenta anos da minha vida à procura da felicidade. Agora consigo ver o quanto isso foi inútil. Decidi simplesmente aproveitar a vida. Será por isso que estou feliz agora?”.

Adaptação de um conto tradicional

**Consegue identificar a moral da história?
Não corra atrás da felicidade.
Aproveite sua vida ao máximo!
Caso não precise de ideias para ser feliz,
nós podemos ajudá-lo através das
respostas / atividades que a Maior Idade oferece.**

Os Direitos não têm idade

Na operação “Censos Sénior” a GNR sinalizou 42.439 pessoas idosas que vivem sozinhas e/ou isoladas ou em situação de vulnerabilidade.

São muitos os fatores que concorrem para esta realidade, mais acentuada no interior de um país que envelhece rapidamente. Muitas pessoas idosas estão afastadas das suas famílias que foram forçadas a emigrar em busca de melhores condições de vida para si e para os seus filhos, ficando muito limitados nas possibilidades de apoio aos progenitores. Há situações de solidão e/ou isolamento que decorrem dos percursos de vida familiares que levam ao afastamento dos membros da família.

Num Eurobarómetro de 2017, 39% dos inquiridos com 55 ou mais anos assumiu ter-se sentido sozinho (a) na semana anterior ao inquérito. Com a pandemia os efeitos do desapareço e da solidão fizeram sentir-se com mais intensidade e não são raros os casos de pessoas idosas dependentes que são literalmente abandonados pelas suas famílias. A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) propõe no relatório, recentemente publicado, Portugal Mais Velho: Por uma sociedade onde os direitos não têm idade, a seguinte definição de abandono:

“O abandono passa pelo distanciamento físico e/ou emocional e definitivo que resulta na falta de prestação de cuidados e conduz a pessoa idosa à total carência de redes de apoio familiar ou outras.”

São vários os tipos de violência exercidos sobre a pessoa idosa: violência física, violência psicológica, violência sexual, violência económico-financeira, negligência, abandono. O abandono é um tipo de violência complexo que pode ocorrer em vários contextos, nos domicílios e/ou em instituições. Pode dar-se no domicílio da pessoa idosa, quando esta é votada à solidão na sua própria casa, sem capacidade de interagir socialmente com outras pessoas ou de cuidar de si mesma.

Todos os anos dezenas de idosos são abandonados nos hospitais portugueses. A grande maioria são casos sociais, sem retaguarda familiar, e ficam internados, sozinhos, sem critério clínico, à espera de uma resposta.

Na vizinha Espanha, fortemente atingida pela pandemia, aumenta o número de pessoas que quer deserdar os seus familiares porque se sentem abandonados:

“Nem os meus filhos nem os meus netos me ligaram uma única vez para saber como estou ou se preciso de alguma coisa. É como se não existisse. Se não querem saber nada de mim, também não devem desfrutar do meu dinheiro quando morrer.”

Uma discussão que deve ser feita também em Portugal, acompanhada de uma urgente mudança de paradigma e de cultura enraizados na nossa sociedade, procurando a inclusão das pessoas idosas na família e na sociedade “Por uma sociedade onde os direitos não têm idade”.

José Carreira

Presidente do Centro de Apoio Alzheimer – Viseu



A BMI sugere:

14

A Biblioteca Municipal de Ílhavo disponibiliza a todos os munícipes do Município de Ílhavo, o Serviço de Empréstimo com Entrega ao Domicílio – Read Away.

Para usufruir deste serviço deverá:

- > [Aceder ao site da BMI:](http://www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt)
www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt;
- > [Pesquisar no catálogo bibliográfico;](#)
- > [Selecionar o que pretende:](#)
livros, DVD, CD, revistas, jornais, Kits Literários temáticos;
- > [Efetuar login \(n.º de utilizador e código de acesso\) ou contactar a biblioteca por telefone \(234 321 103\) ou e-mail \(\[biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt\]\(mailto:biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt\)\);](#)
- > [Aguardar o contacto da equipa da biblioteca para agendar data e hora da entrega do pedido ao domicílio;](#)

Leia comodamente na segurança da sua casa!

Não perca tempo, faça o seu pedido!



Como envelhecer em forma

Quanto mais cedo ganharmos consciência de todos os fatores que condicionam um envelhecimento patológico, maior será a nossa qualidade de vida futura, garantindo um envelhecimento harmonioso.



Antes de morrer quero...

Sofia Nunes, Ângelo Valente e Maria Inês Santos partilham as melhores histórias e ensinamentos para enfermos, que a felicidade conquista-se através do amor.

Boas Leituras!

Descubra as palavras usando o código abaixo.

1 = A	2 = D	3 = M	4 = N	5 = O	6 = R
-------	-------	-------	-------	-------	-------

Código	Palavra Correspondente
1 4 5	
2 5 3	
2 5 6	
3 1 6	
4 1 2 5	
4 1 2 1	
2 1 2 5	
5 4 2 1	
6 5 3 1	
1 3 5 6	
4 5 2 5 1	
2 5 3 1 6	
4 5 6 3 1	
6 5 2 1 6	
3 1 6 6 1 6	
4 1 3 5 6 1 6	

Ordene as seguintes imagens:

Eight potted plants are shown, labeled A through H. They vary in the number of stems and leaves. A is the smallest with 2 stems and 2 leaves. B has 1 stem and 1 leaf. C has 3 stems and 3 leaves. D has 2 stems and 2 leaves. E has 4 stems and 4 leaves. F has 3 stems and 3 leaves. G has 4 stems and 4 leaves. H has 1 stem and 1 leaf.

1	2	3	4	5	6	7	8

“Não precisas de estar parado”

Divulgação de cadernos de estimulação, manuais de exercícios físicos e propostas para técnicos da área do envelhecimento.

www.cm-ilhavo.pt

“Da janela ouço música”

Artistas irão invadir a solidão das pessoas idosas, através de concertos.

“RadioAtivos na Maior Idade”

Rubrica semanal que aborda novas formas de envelhecer, com emissão na Rádio Terra Nova (105 FM).
terças 10:40~10:55

“Kits Casa e Demência”

» “Kit Maior Idade - Casa”

Dirigido às pessoas idosas que vivem no seu domicílio; kit constituído por exercícios de estimulação cognitiva e projetos na vertente da costura e escrita criativa;

» “Kit Maior Idade - Demência”

Cadernos com atividades dirigidas a pessoas com demência.

“Desafios ao Telefone”

Uma conversa e muitos desafios para serem concretizados.

Queremos ter o seu contacto para o desafiar a ouvir e a contar. Poesia e contos locais serão narrados através de um telefonema. Haverá ainda tempo para um “dedo de conversa”!

“Majores On”

- Aquisição de competências tecnológicas no domicílio (1.ª fase);
- Integração da comunidade online – Mi-one (2.ª fase).

Revista Maior Idade Edição confinamento

Conteúdos exclusivos concretizados em tempos de confinamento: entrevistas, crónicas e ações de sensibilização.

Inscrição prévia obrigatória:
234 329 636
maioridade@cm-ilhavo.pt