

Gazeta das Caldas

Edição 5056 - 13 de Fevereiro 2015
Este suplemento é parte integrante da edição nº 5056 da
Gazeta das Caldas e não pode ser vendido separadamente



Os anos de Ouro

Suplemento dedicado à 3ª Idade

Activos, com saúde, boa memória e muitas histórias para contar

A *Gazeta das Caldas* quis ouvir vários cidadãos seniores, nascidos nas primeiras décadas do século passado, que falaram do seu passado, das memórias que guardam e da vida que levam agora. São idosos que mantêm a sua vida activa e fazem questão de sair todos os dias para se encontrarem com os seus amigos. Apesar de reformados, a saúde permite-lhes ainda serem autónomos e nem sequer põem a hipótese de ir para um lar de idosos.



Armando Reis, nascido em 1929

Armando Reis nasceu em Alcobaga no ano de 1929 e veio para Caldas da Rainha em 1947, tinha então 18 anos, juntamente com a sua família. **"Vimos todos, o meu pai e os seus quatro filhos, trabalhar para os Capristanos"**, contou. O pai era motorista e os filhos ficaram todos nas oficinas. Armando Reis foi mecânico toda a sua vida, até à sua reforma em 1994. **"Trabalhei 47 anos naquele buraco"**, brincou. Viu a empresa de transportes passar dos Capristanos para a Rodoviária Nacional e depois para a Rodoviária do Tejo. Já esquecido de memórias mais antigas, como a II Guerra Mundial, Armando Reis salientou o 25 de Abril de 1974 como uma das datas históricas mais marcantes na sua vida. **"Recordo-me que foi tudo feito com calma, sem zaragatas"**, referiu, embora admita que nem tudo ficou melhor depois da revolução. **"Agora estamos péssimos"**, comentou, lamentando os cortes que tem tido na sua reforma. Pessoalmente, marcou-o muito a morte do seu irmão, há cerca de quatro meses. **"Era um grande irmão e um bom amigo"**. Armando Reis tem um filho que mora nas Caldas, mas não tem netos. Desde a sua reforma tem passado os dias a passear, juntando-se aos seus amigos para estar à conversa. A Praça da República é um dos lugares de eleição, principalmente para falar de futebol. **"Agora é preciso é aproveitar o dia-a-dia"**, disse. Durante o Verão faz questão de aproveitar para ir fazer praia todos os dias à Foz do Arelho. **"Não quero outra praia"**, salientou.



Maria Efigénia Neves, nascida em 1926

Maria Efigénia Neves nasceu em 1926 na Beira Baixa (vila de Zebreira), mas foi criada em Espanha até que veio para as Caldas como refugiada da guerra civil do país vizinho. **"O meu tio Girão chamou a minha mãe para se refugiar nas Caldas porque havia muitos bombardeamentos naquela altura"**, contou. Da passagem por Espanha ficou o gosto pelas cantigas espanholas, que ainda hoje canta. Da II Guerra Mundial lembra-se de ouvir a rádio BBC e de conhecer muitos refugiados que, como ela, também escolheram as Caldas da Rainha como porto de abrigo. **"Fiquei amiga de muitos, adorava aquelas pessoas"**, disse. Durante dezenas de anos explorou uma agência de contabilidade, que acabou por passar, em 1980, para a sua fundadora mais amiga, que a transformou no escritório Rosa Barreto (cuja história foi contada pela *Gazeta das Caldas* nas reportagens sobre empresas familiares). Agora com 88 anos, faz questão de ter uma vida activa, mas não tem projectos para o futuro. Está casada desde 1980 com Carlos Neves, depois de ter enviado o seu primeiro marido, e sente-se **"muito feliz"**. Estávamos numa casa maior, mas acabámos por mudar para um apartamento mais pequeno. **"Vou fazer a minha vida, com a ajuda do marido"**, concluiu.



Maria Aurora Figueiredo, nascida em 1932

Nasceu em Lisboa em 1932, mas tinha 23 anos quando se casou e mudou-se para as Caldas da Rainha, onde ficou a viver até hoje. Os seus sogros estavam na altura a explorar o Hotel Lisbonense e foi neste estabelecimento que se casou, no dia em que o Caldas Sport Clube subiu à 1ª divisão nacional (26 de Junho de 1955). **"Estava tudo a almoçar à pressa porque queriam ir ver o jogo"**, recordou. Maria Aurora Figueiredo tirou o curso de Corte e Costura, em Lisboa, tendo-se tornado modista e chegou a ter 12 funcionárias. **"Fiz os vestidos de casamentos de muitas senhoras desta cidade. Tinha uma muito boa clientela"**, recorda. Aos 58 anos, depois de ter falecido o seu marido, decidiu mudar de vida. **"O meu pai tinha uma escola de condução na Lourinhã, onde também morei antes de casar"**, recordou. Quando o marido faleceu, ficou a gerir esta escola de condução, que foi vendida há um ano. Agora com mais tempo livre, continua a fazer a sua vida normal, entre Lisboa (onde também tem casa) e Caldas da Rainha. **"Faço a minha comida, gosto de bordar e de estar com as minhas amigas"**, concluiu. O seu principal "projecto" agora é que o seu neto, que está a estudar em Lisboa, consiga um emprego.



Emília Manique, nascida em 1923

Funcionária do Hospital Termal durante cerca de uma década, Emília Manique nasceu em 1923 nas Caldas da Rainha. Pouco tempo depois de se casar, em 1947, saiu do Hospital Termal para ir ajudar o seu marido no talho de que este era proprietário. **"Como antigamente era preciso que ele fosse comprar o gado nas aldeias, eu ficava a atender"**, contou. No entanto, ainda mantém muitas memórias das terras caldenses, numa altura em que havia lotação esgotada nas quatro enfermarias. **"Quem trouxe uma guia das suas terras finham que ficar lá hospedado, nem que fosse preciso colocar um colchão no chão"**, explicou, lembrando também a importância que todo aquele movimento tinha na economia caldense. **"Vinham pessoas de todo o lado, até de Espanha. O Parque era lindíssimo, com muito movimento de pessoas e música"**. O 25 de Abril também foi importante para si, embora tenha trazido **"coisas boas e coisas más"**. Na sua opinião, não se deveria ter retirado a estátua do Marechal Óscar Carmona, uma vez que **"se somos cidade, a ele o devemos"**. Emília Manique recorda também com saudade o tempo em que Paiva e Sousa era presidente da Câmara das Caldas, por tudo o que fez pela cidade. **"Tudo era muito diferente"**, comentou. Para o futuro pede a Deus que a deixe viver mais alguns anos para aproveitar bem o tempo. Aos 91 anos, todos os dias encontra-se com as suas amigas no café Central e vai fazendo as compras que precisa. Da sua vida só lamenta não ter podido ser mãe, por razões de saúde, mas **"tenho um afilhado que é como se fosse o meu filho"** e tem também duas sobrinhas, de quem gosta muito.



Carlos Neves, nascido em 1923

Nascido em 1923 na Trafaria, Carlos Neves mudou-se para as Caldas da Rainha em 1980 quando se casou com Maria Efigénia Neves (também entrevistada pela *Gazeta das Caldas*). Antes disso, esteve 40 anos como administrador na Companhia Colonial de Navegação, a empresa que explorava as ligações marítimas entre o Portugal continental e as antigas colónias em África. Os estudos foram feitos na Casa Pia, em Lisboa, para onde entrou com 10 anos, por ser órfão de pai. Foi futebolista durante vários anos, tendo jogado no Belenenses, Casa Pia e em clubes distritais em Setúbal. Carlos Neves recorda-se muito bem da altura da II Guerra Mundial, até porque fez a tropa em 1944 e recebeu que o país também entrasse nesse conflito, obrigando-o assim a participar, aos 21 anos. Depois do 25 de Abril de 1974 envolveu-se um pouco na política e até foi presidente de uma comissão administrativa da Junta da Freguesia da Trafaria. Depois do falecimento da sua primeira mulher e mãe dos dois filhos, não hesitou em mudar-se para outra terra, até porque achava difícil poder refazer a sua vida na Trafaria com outra pessoa. **"Um dia vim a uma festa na Sancheira Grande, conhecemo-nos e algum tempo depois casámo-nos"**, recordou. A sua segunda mulher, que nunca tinha tido filhos, acabou por ter esta felicidade através de Carlos Neves. Actualmente já têm quatro netos e dois bisnetos. Carlos Neves sentia-se ainda capaz de trabalhar, apesar da sua idade. Vai-se mantendo activo fazendo compras, passeando, cozinhando e vivendo o dia-a-dia. O seu projecto mais próximo é ir com a sua nora celebrar **"quando o Benfica vencer o campeonato"**.



Maria Duarte, nascida em 1934

Nascida nas Caldas da Rainha em 1934, foi durante vários anos professora de Corte e Bordados, até se casar, em 1962. A partir dessa altura foi trabalhar para a loja do seu marido, no Beco João de Almeida Cabago (junto à antiga Praça do Peixe). Maria Duarte recorda com emoção o dia em que se soube do final da II Guerra Mundial e de toda a festa que houve nas Caldas. **"Toda a gente veio para a Praça da Fruta celebrar e isso impressionou-me muito, apesar de não perceber o que estava a acontecer. Era incrível a forma como as pessoas festejavam o fim da guerra"**, disse. Também o 25 de Abril de 1974 a marcou, até pela forma como se passou a ter liberdade de expressão. **"Pelo menos até há pouco tempo tínhamos, não sei se voltaremos a ter"**, comentou. Pessoalmente também foi importante o 25 de Abril porque tinha um irmão que fazia parte do Partido Comunista. **"Eu era miúda e havia muitos alunos que eu não dormia, à espera que o fossem buscar, como já tinham feito com alguns vizinhos"**, contou. Com 80 anos, Maria Duarte faz questão de se manter activa e tem uma grande ligação com o Montepio (desde a sua fundação), principalmente com o lar de idosos daquela instituição, onde é voluntária. **"Gostava de me sentir ainda mais útil"**, salientou. No lar de idosos acabou por ser um exemplo de vida, por conseguir ainda fazer tanto.

Pedro Antunes
pantunes@gazetacaldas.com

Quem possui a faculdade de ver a beleza, não envelhece.

Franz Kafka


Quando mais envelhecemos, mais precisamos de ter que fazer. Mais vale morrer do que arrastarmos na ociosidade uma velhice insípida: trabalhar é viver.

Voltaire

Há duas épocas na vida, infância e velhice, em que a felicidade está numa caixa de bombons.

Carlos Drummond de Andrade

Pub.



Domus Augusta

...desde Maio de 1993...

... a **DOMUS AUGUSTA** acolhe em regime de alojamento permanente e temporário, férias, fins-de-semana, casais, pessoas individuais, com mais de 65 anos, autónomos, semi-dependentes e dependentes.

Proporciona apoio nas actividades da vida diária, nos cuidados de saúde e de recuperação dispostos de uma equipa de cuidadores e técnicos preparados para servir e acompanhar 24 horas/dia.

A **DOMUS AUGUSTA** é um espaço localizado entre a histórica Vila de Obidos e a estância termal de Caldas da Rainha. Local privilegiado pelos seus cenários verdes, proporcionando uma magnífica vista panorâmica da Vila, e a proximidade das extensas praias, tornam a **DOMUS AUGUSTA** um espaço único. Dotada de requisitos de comodidade e segurança preparamos para si:

- Quartos com casa de banho, aquecimento central, tecto, wireless e externo telefónica em todos os quartos
- Salas de estar/recepção
- Espaços de actividade interior e exterior - lúdica e de manutenção
- Piscina exterior rodeada de um agradável deck
- Transporte individual e colectivo, cadeira, estética e imagem
- Serviço médico, de enfermagem e reabilitação
- Cadeira

Cada elemento da equipa que constituímos tem formação específica nas diversas áreas de actuação e recebeu formação complementar em geriatria, primeiros socorros e medidas de auto protecção contra incêndios. Na sua grande maioria esta equipa acompanha-nos à mais de 15 anos neste nosso caminho, consolidando a sua formação dia-a-dia "treinando fazermos". Todas e cada uma constituem um activo de que nos orgulhamos. Prestamos um serviço de cuidados de excelência num ambiente familiar.

Todos: "Partimos. Vamos. Somos" e

DOMUS AUGUSTA

Venha conhecer-nos. Sinta a diferença.
Continue conosco a **DOMUS AUGUSTA**

ConVida a Viver...

Casa de Repouso de Óbidos, Lda.

Quinta do Pinheiro - E.N.115 n.º 53
2510-761 Alto das Gaielas - Obidos
Telefone: 262837330 - 262837339
E-mail: casareposodumusaugusta@gmail.com

Alvará nº1/93

Animação ao domicílio combate a solidão dos idosos em A-dos-Negros

O projecto Anima – Animação do Domicílio funciona na Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia de A-dos-Negros (ADSFAN) desde 2009 desenvolvendo actividades físicas e lúdicas na casa dos utentes do serviço de apoio domiciliário. Dinamizado por Soraia Costa, formada em Animação Cultural e Educação Comunitária, este pretende ser uma forma de os fazer esquecer a solidão e proporcionar-lhes momentos de diversão e prazer.

É conhecida como a “menina que faz a ginástica” ou a “menina que vem fazer a recolha de provérbios ou orações” e quase nunca pelo nome ou por animadora. Soraia Costa não se importa, até porque a alegria que vê nos oito idosos à sua chegada, quando os visita uma vez por semana, mostra que a conhecem bem e que já criou com eles laços de afectividade.

O projecto Anima, que dinamiza desde 2009 na ADSFAN, envolve a realização de actividades físicas, lúdicas e criativas com os utentes do apoio domiciliário da instituição, de forma a manter e a estimular as suas capacidades físicas e mentais. Com alguns dos idosos, mais autónomos, trabalha a expressão plástica, como a pintura em copos de vidro, a decoração de latas de salsichas ou de pacotes de leite, peças recicladas que depois podem colocar a decorar ou mesmo oferecer à família.

Com os utentes mais dependentes, alguns acamados, o trabalho já tem que ser outro.

“Com um deles trabalho mais os provérbios populares em termos de estimulação cognitiva, enquanto que com o outro é feita sobretudo a estimulação de braços com uma traça em trapilho que o próprio utente fez”, contou à *Gazeta das Caldas*.

Este apoio aos seniores que permanecem em suas casas é dada pela animadora três vezes por semana, durante o período da tarde. O restante tempo é passado no lar, que conta actualmente com 23 utentes.

O desenvolvimento deste projecto - que possibilita um estímulo físico e psicológico dos idosos - tem também facilitado o trabalho das funcionárias que prestam o apoio domiciliário. “Elas notas que os idosos estão mais dispostos a participar nas tarefas, conversam mais e alguns já conseguem fazer actividades que não faziam antes”, explica.

Ana Catarino, directora técnica da ADSFAN, destaca que este projecto, inovador na região, permite que todos ganhem.



Soraia Costa é a dinamizadora deste projecto que tem tido um grande sucesso junto dos idosos

“Ganham os utentes porque têm um acompanhamento diferenciado, as ajudantes de acção directa porque o trabalho delas é facilitado e a família porque ganham uma melhor qualidade de vida”, salienta. Também a própria instituição e comunidade ganha “em termos da sabedoria popular” pois ficam com o registo de provérbios, canções e outras tradições orais que de outra forma se perderia.

Como complemento ao projecto, existe o Serviço de Psicologia e Acompanhamento (SPA), garantido por uma psicóloga clínica e da saúde. Este serviço está também disponível para toda a comunidade, através da disponibilização de consultas a preços simbólicos.

O Anima é gratuito para os

utentes do serviço de apoio domiciliário, mas, se houvesse mais recursos (humanos e materiais), poderia tornar-se autónomo e ser usufruído pelos idosos que o desejassem. A ADSFAN aceita a colaboração de todos quantos queiram ajudar o projecto, tanto com donativos, como com géne-

ros, como tintas, papeis ou outros objectos que permitam fazer as actividades plásticas.

Outra das necessidades com que se batem é uma viatura para ficar afectada ao projecto. Os serviços de animação e psicologia estão actualmente a funcionar em conjunto e, nas suas deslocações

utilizam as carrinhas que prestam o apoio domiciliário. Contudo, quando existe uma avaria ou é necessário levar um utente a uma consulta estão condicionadas para desenvolver o seu trabalho.

Fátima Ferreira
fferreira@gazetacaldas.com

Livro relata 20 anos da associação

A ADSFAN assinalou 20 anos em 2014 e fez um livro para assinalar a efeméride. “Sentimos a necessidade de documentar duas décadas de história”, explica a directora técnica, Ana Catarino, lembrando que referem desde a constituição da associação de solidariedade social na freguesia, até aos projectos mais recentes.

Entre eles estão as aulas de inglês para idosos, dadas por uma voluntária que é professora. “Têm tido aulas de inglês todas as semanas e estão a adorar”, refere a responsável, acrescentando que o apoio do grupo de voluntários é muito importante e que lhes permite ter várias actividades.

O livro custa quatro euros e pode ser adquirido na associação.

F.F.



Alguns dos trabalhos realizados pelos utentes do projecto Anima



Universidade sénior possui 270 alunos de todo o Oeste

A Universidade Sénior Rainha Dona Leonor (USRDL) está a funcionar desde 2007 nas antigas instalações da UAL. Tem actualmente 270 alunos, com idades entre os 50 e os 80 anos e a maioria vive nas Caldas da Rainha, apesar de ter também estudantes dos concelhos vizinhos, como de Óbidos, Cadaval e Alcobaça.

A escola tem como objectivo promover a formação contínua das pessoas a partir dos 50 anos e pretende contribuir para a actualização sócio-cultural dos seus estudantes e desta forma **"para um envelhecimento activo, com qualidade"**, disse a vereadora Maria da Conceição Pereira, presidente da direcção da Associação de Desenvolvimento do Conhecimento Rainha D. Leonor que se formou em 2007, permitindo assim a criação da própria USRDL.

Actualmente esta universidade possui 23 professores que este ano lectivo estão a leccionar Aquarela, Artes florais e decorativas, Bordados das Caldas, Cerâmica, Cidadania, Corte e Costura, Como Mudam as Culturas, Cultura geral,

Pub.



BRUNA MARQUES

A escola funciona nas antigas instalações da UAL, que são propriedade do município

Dança e relaxamento, Educação musical/grupo Coral, Instrumentos Musicais, Fotografia, Folclore, Francês, História de Portugal, Grandes Compositores e sua Música, Ginástica, Informática, Inglês, Língua Alemã, Língua Portuguesa/escrita criativa, Património, Pintura, Português para Estrangeiros, Psicologia, Teatro e Expressão Dramática, Tricô e Croché.

"Procuramos inovar com novas propostas de disciplinas no início de cada ano lectivo", informou a autarca. A autarca diz que, entre os 30 docentes, há vários jovens que se formaram na ESAD referindo **"que é muito benéfica a aprendizagem intra-geracional"**.

A USRDL tem uma mensalidade

de 15 euros que dá direito aos alunos frequentarem três disciplinas. Por cada disciplina a mais, acresce um euro pelas disciplinas teóricas e dois pelas práticas.

Além das aulas, realizam-se várias actividades extra-curriculares como passeios, visitas de estudo, palestras e convívios. É sempre em festa que decorrem as festas de Natal e de final de ano, que contam sempre com exposições dos trabalhos dos alunos.

Esta escola é membro da Rede de Universidade de Terceira Idade Sénior (RUTIS) e é presença habitual nos eventos que esta promove como os Concurso de Cultura Geral, os encontros de grupos musicais, ou de teatro sénior.

A escola tem ainda parcerias com várias instituições da cidade como é o caso dos Pimpões, Centro de Yoga Áshrama, Ginásio Balance, papelaria Vogal, Pc-Caldas Clínica Informática, Biblioteca Municipal, Clube de Karaté Shotokan, X-eventos - music Store e o Grupo de Leitores e Cinéfilos de Caldas da Rainha. Para breve está prevista a celebração de um protocolo com o CCC.

A decorrer estão vários projectos com as escolas do 1º ciclo do ensino básico e também com o Estabelecimento Prisional das Caldas.

Os estudantes desta universidade fazem regularmente visitas de estudo a todo o país e ao estrangeiro. E o segundo ano consecutivo que, em parceria com a Alliance Française, se deslocaram ao estrangeiro, a Paris e à Riviera Francesa. A comissão de alunos da USRDL também já promoveu alguns passeios ao estrangeiro, como a Santiago de Compostela e Barcelona.

Natacha Narciso
nnarciso@gazetacaldas.com

Pub.

IberWounds

Nova dimensão no tratamento de feridas (Agora perto de nos): Em Portugal estima-se que a prevalência de feridas crónicas está perto dos 3%, o que representa uma população de 300.000 portugueses a sofrerem de doenças crónicas relacionadas com feridas abertas, com as pessoas em risco possivelmente duplicamos esse número. Entre os leitores do jornal devemos ter aproximadamente 10.000 doentes.

As feridas que não cicatrizam são um problema significativo. Estas são normalmente designadas de feridas crónicas, comprometendo a qualidade de vida da pessoa.

Entre as mais comuns encontramos:

- Úlceras de perna
- Úlceras por pressão
- Pé diabético
- Infeção do local cirúrgico
- Ostomias

A IberWounds baseia a sua atuação em três grandes eixos:

Interdisciplinaridade: Com partilha de informação e toma de decisão em que doente, clínicos de diversas especialidades (Cirurgia Plástica, Cirurgia Vasculuar, Dermatologia, etc.), enfermeiros, e familiares participam na decisão e elaboração do Plano de Tratamentos. Estes Planos visam, em primeiro lugar, melhorar a qualidade de vida dos doentes, com especial incidência nos problemas que afetam a sua qualidade de vida:

- Dor.
- Qualidade do sono.
- Cheiro.

Formação: Para estar na vanguarda. Assim podemos dizer que contamos com:

- Sistemas de desbridamento com ultra-sons.
- Terapia de pressão negativa.
- Pensos de ultima geração com absorção de exsudado superior a 30 vezes o seu peso.
- etc.

Controlo: Conseguimos determinar a eficácia do tratamento mediante a evolução dos parâmetros (índices) colocados como importantes (dor, sono, quantidade de exsudado, leito da ferida, etc.).

Desde o nosso Centro em Caldas da Rainha os nossos doentes dispõem da tecnologia mais avançada para tratamento de feridas e profissionais treinados com formação específica.

Contar em Caldas com serviços ao nível das melhores Instituições internacionais de tratamento de feridas permite usufruir aos nossos vizinhos de soluções rápidas a problemas complexos que arrastam durante anos.

Ajude-se ou ajude aos que estão por volta. Marque uma consulta e comprove como pode voltar a viver.



Com IberWounds 5 semanas de tratamento

CONFIE NOS ESPECIALISTAS EM TRATAMENTO DE FERIDAS E
VOLTE A TER QUALIDADE DE VIDA!!!

Visite-nos em

MEDCALDAS

Rua Capitão Filipe de Sousa, 110-A
Caldas da Rainha

☎ 262 842 745

oeste@iberwounds.pt

IberWounds

CENTROS AVANÇADOS
DE TRATAMENTO DE FERIDAS

808 45 00 24

www.iberwounds.pt

Associação de A-dos-Negros apoia Idosos da Região Oeste

A Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia de A-dos-Negros tem pautado a sua existência por uma caminhada constante e segura, guiada pelo espírito de solidariedade.

Devido ao progressivo envelhecimento da população, o número de utentes tem crescido assim como o número de colaboradoras. A acção da ADFSAN apesar do enfase dado à freguesia de A-dos-Negros, no Serviço de Apoio Domiciliário abrange as freguesias limítrofes dos concelhos de Óbidos, Caldas da Rainha e Bombarral, e ainda recebe utentes em Lar de Idosos de vários pontos regionais.

O Serviço de Apoio Domiciliário proporciona às famílias um conjunto de serviços de forma a manter e melhorar o seu bem-estar. No SAD são prestados serviços que asseguram a satisfação, temporária ou permanente, das necessidades básicas e actividades da vida diária dos idosos que vivem mais isolados ou cujos familiares não consigam prestar apoio necessário durante o dia.

Em conjunto com o Município de Óbidos, foi criado o Centro de Convívio, sediado na antiga escola da Areirinha, permitindo aos seniores da freguesia estarem ocupados e acompanhados ao longo do dia, fomentando a sua independência e combatendo a solidão. Ainda em parceria com o CDSLS proporciona refeições a famílias carenciadas no âmbito da Cantina Social.

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da ADFSAN é um local onde os mais velhos têm acompanhamento permanente e são cuidados, acarinhados e ainda têm várias actividades lúdicas e criativas, passeios, convívios e festas.

No âmbito do Apoio Domiciliário, existe um serviço pioneiro de animação ao domicílio - o ANIMA, contribuindo para o combate à solidão e à inércia, levando-lhes alegria e actividade física de forma regular. A ADFSAN conta também com o Serviço de Psicologia e Aconselhamento, disponibilizando consultas acessíveis a toda a comunidade.

O esforço e dedicação levaram a que o projecto com 20 anos tivesse o resultado presente. Hoje a ADFSAN é uma Instituição de referência pela qualidade dos serviços que presta aos utentes e o apoio às famílias carenciadas do concelho.



Pub.

ADSFAN
Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia de A-dos-Negros

- ESTRUTURA RESIDENCIAL para Pessoas Idosas
- CENTRO DE CONVÍVIO
- SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO
- CANTINA SOCIAL

Instituição Particular de Solidariedade Social NIF: 503235991
Estrada da Fonte Santa, nº2 - 2510-321 A-dos-Negros
tel. 262 958 799 • telem 910 689 434 • fax 262 950 545
adsfan@sapo.pt • adsfan.webnode.pt

GPS 39°20'44.0"N 9°06'01.2"W

Juntas de freguesia das Caldas já levaram nove mil idosos a passear

Cerca de nove mil idosos das freguesias urbanas das Caldas da Rainha já participaram nos passeios que as duas juntas realizam anualmente. A Junta de Freguesia de Nossa Senhora do Pópulo foi a primeira a desenvolver esta iniciativa, há duas décadas, enquanto que Santo Onofre realiza o passeio há 13 anos. Estas viagens, que dão a conhecer o país de norte a sul, terão continuidade. A procura é muita e é sempre uma oportunidade de convívio e confraternização entre os seniores.

A Junta de Freguesia de Nossa Senhora do Pópulo já levou a passear cerca de seis mil idosos. Há 20 anos que promove o passeio sénior, que tem por lema "Dar mais vida à vida", e que tem permitido a que muitos das seus fregueses possam sair de suas casas, conviver e conhecer um pouco do país.

A iniciativa começou em 1995 com um passeio a Portalegre. Desde então, os seniores da freguesia já visitaram o país de norte a sul, desde Braga a Silves, passando pelo Porto, Idanha, Guimarães, Aveiro, Sintra, Lisboa, barragem do Alqueva, Reguengos de Monsaraz, Évora, Covilhã ou S. Pedro do Sul. As viagens já se tomaram interna-

cionais, com uma incursão, em 2005, a Oliva de La Frontera e Badajoz.

O ano passado o passeio foi a Lisboa, com uma visita ao Jardim Zoológico, Linha de Cascais e Mafra. O destino deste ano ainda não está definido, mas o presidente da União de Freguesias de Nossa Senhora do Pópulo, Coto e S. Gregório, garante que a iniciativa é para continuar.

O autocarro tem sido o meio de transporte mais utilizado. A única excepção registou-se em 2010, quando a Junta levou os seus idosos a passear, de comboio, à Figueira da Foz. Vítor Marques realça que para os idosos esta iniciativa é bastante importante, nomeadamente porque "alguns só fazem esta viagem por ano, alegando que se sentem acompanhados, porque levamos médico e pessoal de enfermagem".

PROMOVER LAÇOS DE AMIZADE E MOMENTOS FELIZES

Na freguesia de Santo Onofre, a iniciativa teve início há 13 anos e, até agora, já abrangeu cerca de três idosos. Os passeios já permitiram visitar destinos tão diversos como Lagos, Guimarães, Viseu, Lamego, Peso da Régua, Porto, Setúbal, Serra da Estrela, Luso, Buçaco, Vila Nova de Poiares, Redondo, Castelo



Uma visita à praia fluvial das Rocas, em Castanheira de Pera

Branco, Sesimbra ou Palmela. Durante as viagens, além de serem visitados monumentos, museus, igrejas, são sempre programadas visitas que proporcionem experiências diferentes, como a participação num programa de TV ao vivo, na festa da Flor em Redondo. Os idosos desta freguesia

também já tiveram oportunidade de fazer uma viagem de teleférico, em Guimarães, degustar um almoço de chanfana com animação local, em Vila Nova de Poiares, passear de barco no Rio Douro e visitar as caves e degustar os seus vinhos. O ano passado o passeio

teve por destino a cidade de Braga, com passagem pelos seus santuários, seguindo depois para o Gerês, onde os participantes visitaram também o santuário de São Bento da Porta Aberta. O local do próximo passeio ainda não está definido. De acordo com os responsáveis pela agora

União de Freguesias de Santo Onofre e Serra do Bouro a iniciativa terá continuidade, até porque cada vez há mais interessados em participar.

"Este evento, como iniciativa que permite cortar rotinas e trazer o convívio e a diversão à vida dos nossos seniores, cumpre

um importante papel social, cultural e recreativo, promovendo laços de amizade e momentos felizes", realça Clara Pereira, do executivo da União de Freguesias de Santo Onofre e Serra do Bouro.

Estas viagens são sempre acompanhadas por uma ambulância dos bombeiros e

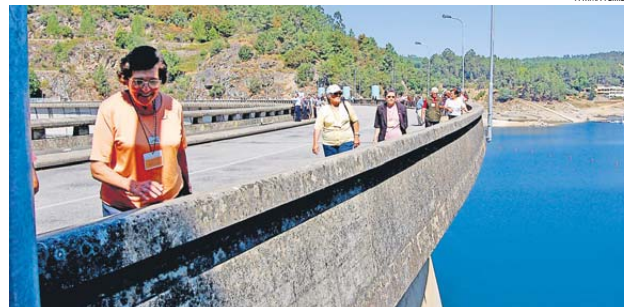
personal habilitado a prestar os primeiros socorros. Até à data todos os passeios têm sido feitos de autocarro, devido à faixa etária e ao número de pessoas envolvidas, mas este executivo gostaria de fazer uma viagem de comboio.

Fátima Ferreira
fferreir@gazetacaldas.com



Em Lamego junto ao Santuário da Nossa Senhora dos Remédios

FÁTIMA FERREIRA



Um passeio pela Barragem do Alqueva

Domus Augusta

ConVida a Viver...

Venha Viver Connosco

uma opção natural

Casa de Repouso de Óbidos, Lda.

Quinta do Pinheiro - E.N.115 n.º 53 | 2510-761 Alto das Gaeiras - Óbidos
Telefone: 262837330 - 262837339
E-mail: casareposodomusaugusta@gmail.com

Um dia com o Serviço de Apoio Domiciliário da ASC Paradense

Gazeta das Caldas acompanhou um dia de trabalho do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) da Associação Social e Cultural Paradense (ASC). Um serviço ainda pouco conhecido, revelam as técnicas e a directora técnica da instituição de solidariedade de social, mas que leva todos os dias, de segunda a sábado, cuidados de higiene, alimentação, companhia e uma palavra amiga a cerca de 50 utentes no Chão da Parada, das freguesias de Tornada e das Caldas da Rainha.

O dia começa bem cedo para as técnicas do SAD da ASC Paradense. Às 7h00 da manhã entram ao serviço e pouco depois fazem-se à estrada em equipas de duas nas três carrinhas que fazem o primeiro de, pelo menos, quatro giros diários.

Uma carrinha faz o percurso do Chão da Parada, outra segue para as Caldas da Rainha e a terceira faz o resto da freguesia de Tornada. Ao todo são cerca de 50 utentes que beneficiam do SAD. Alguns deles são casais, o que faz com que cada equipa visite perto de 10 casas em cada ronda. Nem todos os utentes contratam todos os serviços, pelo que as rondas não são sempre as mesmas nem em igual número ao longo do dia.

Seguimos com a equipa que está a fazer o percurso do Chão da Parada.

Nesta primeira visita fazemos a higiene aos utentes. Nuns dias é banho e parcial, no dia seguinte é completo. É recolhida a roupa, que segue para o serviço de lavanderia. Aos utentes cuja autonomia é mais reduzida, fazem e servem-lhes o pequeno-almoço com os produtos que existem na dispensa e preparam os medicamentos, se necessário. É dado ainda um jeito na cama e uma varredela, faz-se a cama e uma pequena arrumação. Isto porque há um dia específico por semana para fazer uma limpeza ao domicílio mais completa.

CONFIANÇA É IMPORTANTE

As equipas têm a chave da casa, mas nunca entram sem pedir autorização. Aliás, não é um serviço frio. Nem faria sentido sê-lo. Cria-se um

laço. É como se de família se tratasse entre as assistentes e os utentes. Um laço que é fundamental tendo em conta que este serviço trata dos utentes naquilo que lhes é mais pessoal e íntimo: o corpo e a casa.

“No início estamos a invadir-lhes o espaço, a mexer nas coisas deles e a mudar-lhes hábitos de muitos anos e isso não é fácil para eles gerirem, por isso é muito importante ganhar a confiança dos utentes”, explica Albertina Devesas, ou Tina, como preferir ser tratada, uma das técnicas da ASC que acompanhamos.

A cumprimento gera-se de forma genuína, como pudemos testemunhar. Quando a equipa chega a cada casa percebe-se o utente está mais animado ou mais deprimido. E, mesmo sabendo que o tempo é escasso, há sempre uma conversa que se gera. Uma vez em jeito de lamento, respondido com palavras de ânimo e de reforço de auto estima. Outras vezes há brincadeira e boa disposição.

A primeira visita que fazemos é a casa do senhor Pedro Henriques, que mora perto do restaurante Cortiço. Não se trata de um idoso, mas de uma pessoa com necessidades especiais. Recebe com boa disposição Maria João Nobre e Cristiana Andrade (a equipa que acompanhamos). **“Gosto de todas as [assistentes] que vêm, são amigas, tratam-me bem”,** diz Pedro à nossa reportagem. Também gosta da comida, mas por vezes se ementa não agrada tanto aproveita ter o restaurante ao lado. É lá que também passa algum tempo durante a tarde. Os vizinhos são importantes para quem não

tem companhia em casa, ou família próxima para visitar ou receber visitas.

À saída, o senhor Pedro mostra uma revista com um anúncio de um arroz de marisco e diz que era aquilo que gostava de almoçar. Isso e um bolinho. Mas não é possível. Antes de sair, as técnicas têm um aparelho que passam num código de barras próprio de cada utente. Inserem o código numérico de cada serviço que fizeram durante a visita e o sistema atualiza automaticamente na central. Isto permite saber em tempo real na sede do SAD onde a equipa está e o que foi feito em cada domicílio.

“É MUITA MORDOMIA”

A rota segue para a casa de Rosa Quaresma, de 84 anos. Está sentada numa cadeira à porta de casa, aproveitando um sol de Inverno que brilha intenso e ajuda a aquecer depois de uma noite fria. Somos bem recebidos. Há uma vizinha, atenta, que nota a presença estranha (do jornalista) e pergunta se está tudo bem.

Conversamos um pouco com Rosa Quaresma enquanto Maria João e Cristiana lhe preparam o banho. Perguntamos se está contente com o serviço da ASC e a resposta é pronta: **“Acho que é demais, agora não faço nada, fazem-me a cama, limpam-me a casa, trazem-me a comida, é muita mordomia!”**

É viúva há 45 anos e criou três filhas praticamente sozinha. **“Saui-me tudo do corpo, fui mãe e pai das minhas filhas e nunca me queixei do governo”,** graceja.

Também elogia a simpatia, a forma como é tratada pelas

colaboradoras e garante que tudo o que fazem é bem feito. **“As minhas filhas apoiaram-me muito, mas estas meninas foram a melhor coisa que me aconteceu”,** garante.

Rosa Quaresma já é a quinta utente visitada por esta equipa nesta manhã e já são 10h30 quando saímos. Antes de voltar à sede da coletividade, há ainda mais duas paragens: as casas de Zulmira e Mário Jacinto (que voltámos a visitar mais tarde) e de Ilda e António.

UMA COMPANHIA

Este último casal, de 82 e 83 anos respectivamente, tem um filho nas Caldas que é a única família próxima e que os visita com frequência. O outro filho está emigrado no Canadá e os sobrinhos mais próximos moram em Rio Maior.

As dificuldades físicas criadas por anos a trabalhar duro no campo e nas obras tornam-se difíceis até as tarefas domésticas mais simples.

O discurso de Ilda e António pouco difere do de Rosa. A presença do SAD é uma ajuda muito grande. **“Com as cores já não conseguia tomar banho sozinha, nem fazer a limpeza da casa, e via-me à rasca para fazer a comida”,** conta Ilda.

Antes tinha uma ovelha e ainda ia à erva para a alimentar, mas hoje as dificuldades físicas impedem-na de ir mais do que uma galinha. António amanhava o terreno anexo à casa. Hoje o tractor que ainda tem está parado, porque as pernas já não o deixam trabalhar a terra.

Para além da ajuda, as funcionárias da ASC são, muitas vezes, as únicas pessoas que vêm durante o dia



A equipa de seis técnicas é composta por Graça Silva, Albertina Devesas (Tina), Isabel Rebelo, Maria João Nobre, Cristiana Andrade e Ilda Sousa. Falta na foto a encarregada do SAD, Delfina Madeira, que se encontrava de férias

e são uma boa companhia, ainda que por tempo limitado. **“Conversamos sempre um bocadinho, mas elas têm a vida delas, não podem ficar muito tempo porque têm que ir a outros lados”,** diz Ilda.

Falámos com a dona de casa enquanto António tomava o seu banho, que naquele dia era parcial. Depois Maria João Nobre e Cristiana Andrade cuidaram de Ilda, medindo a tensão antes do banho. António preferiu ficar deitado na cama, porque o dia estava frio e a chuva que entretanto começou a cair não convidava a sair.

Diz, no entanto, que conserva um triciclo a motor Piaggio que utiliza para ir dar uma volta quando lhe apetece. Quando está bom tempo faz uma caminhada e também faz as compras e vai à farmácia. A esposa, por

vezes, sai para conversar com as vizinhas.

O casal não sabe ler nem escrever e a toma dos medicamentos nem sempre é fácil, mas Ilda contou-nos o método que utiliza para saber sempre quais tem que tomar. **“Tomo muita atenção e conheço os medicamentos pelas cores, saber ler faz muita falta”,** lamenta.

Quando acabam o serviço nesta casa, Maria João Nobre e Cristiana Andrade regressam à sede da coletividade. Descarregam a carrinha das caixas dos almoços da véspera e das roupas que trazem para a lavanderia.

Antes de a voltar a carregar com os almoços do dia é preciso desinfetar a caixa da carrinha, realizar o controlo dos quilómetros e fazer o relatório, se o serviço correu como previsto, ou se houve algum imprevisto.

OS ALMOÇOS

Não há muito tempo entre a entrada e a segunda saída do dia, que é por volta das 11h45. Desta vez a equipa chegou um pouco mais tarde que o habitual, devido às conversas um pouco mais demoradas da nossa reportagem com os utentes, e isso atraiu também a saída de Tina para a distribuição dos almoços. Sai já depois do meio-dia e tem que ser o mais rápida possível porque às 13h30 tem que ir recolher os utentes do Centro de Convívio e antes ainda tem que almoçar. Vai ser um contra-almoço.

Nesta tarefa já não há equipas de dois pois basta uma técnica para recolher os recipientes deixados na véspera (dos utentes que não têm o serviço de higiene) e deixar os que a equipa da cozinha já tem preparados.

Para além dos utentes do SAD, a cozinha trata do almoço dos utentes do Lar, do Centro de Dia e da Creche da instituição e das crianças do primeiro ciclo da localidade.

A refeição não surge do acaso. É elaborada por uma nutricionista, tem em atenção as necessidades nutricionais dos utentes e, quando há dietas específicas, devido a diabetes, hipertensão, colesterol e outras doenças, isso também é tido em conta.

Não pode haver muito tempo, até porque a hipertensão é comum à maioria dos utentes. Os hábitos alimentares também não são fáceis de quebrar e, por isso, a comida é um dos pontos mais sensíveis para alguns utentes.

Se na primeira ronda nos concentrámos mais em falar com os beneficiários do serviço (até porque não era possível viajar na mesma carrinha das técnicas e nas casas era preciso deixá-las fazer o seu trabalho) na segunda Tina descreve-nos tudo sobre o que é ser técnica de SAD.

“DOU UM POUCO DE MIM A TODOS OS UTENTES”

Tina não tem este emprego desde sempre, mas foi uma profissão que aprendeu a gostar e a respeitar, como diz a própria. Era balconista numa loja de roupa até ser mãe. A criança precisou de

cuidados e isso obrigou-a a deixar esse emprego que tinha. Mais tarde frequentou um curso de técnica auxiliar de geriatria na ASC e depois do estágio foi convidada a integrar a equipa de SAD.

“Dou um pouco de mim a todos os nossos utentes, vivemos as necessidades deles, os problemas, assim como as alegrias”, conta.

No início essas emoções foram difíceis de gerir. **“Os dois primeiros anos custaram muito e sofria muito quando um deles partia, mas depois ganham-se defesas. É preciso gostar muito para fazer o que nós fazemos”,** considera.

A conversa acontece entre cada entrega de almoço e interrompe-se quando chegamos a cada casa, porque da porta para dentro quem importa são os utentes. O almoço desta volta é distribuído a nove pessoas pois alguns deles só têm esta refeição contratada.

O senhor Joaquim é um dos utentes mais antigos do serviço. Há oito anos. Primeiro até tinha contratado o serviço para a esposa, que já faleceu. Agora é ele o utente.

“Era uma falta negra que existia antes da coletividade de ter este serviço”, considera Joaquim. E completa: **“Não me falta nada, tenho a porta sempre aberta para elas, são todas da minha família, só tenho a dizer bem”.**

A relação é tão próxima que Joaquim dá sempre uma lembrança a todas pelo Natal e pela Páscoa.

“Todos eles gostam de conversar um bocadinho, contar o seu dia”, diz Tina, principalmente os da higiene da manhã, porque as assistentes são, por norma, a primeira pessoa que vêem.

Tanto a primeira volta como a segunda estão a correr bem. Os utentes estão bem dispostos e os serviços são relativamente simples. Mas nem sempre é assim. Embora aqui sejam uma minoria, há casos difíceis de gerir, ou porque as casas têm condições muito precárias, ou porque as pessoas não estão tão à vontade com a presença das assistentes. E há ainda pessoas que têm condições físicas com as quais nem todas as pessoas conseguem lidar.

As críticas ou as queixas são quase sempre encarádas

com um sorriso nos lábios e uma palavra amiga. **“Temos que ter paciência, saber ouvir-las, animá-las, mas noutras também temos que fazê-las entender que nem sempre as coisas podem ser como eles querem. É quase uma terapia”,** explica a técnica de SAD.

A volta leva-nos de volta à casa de Zulmira Neto, de 82 anos, e Mário António, de 90. O serviço é principalmente para o marido, que sofre de Alzheimer. Zulmira tem dores severas nas costas e tornou-se impossível tratar do marido sozinho.

No início a habituação de Mário António foi difícil, **“mas depois habituou-se e está sempre bem disposto com eles. Eu antes cuidava dele, mas depois fiquei com medo que ele caísse e também já não conseguia aguentar com o peso dele”,** conta Zulmira.

Esta é a principal razão para terem contratado o SAD, apesar de terem também o almoço, para ambos.

Têm três netos **“que são muito nossos amigos e fazem tudo o que podem de boa vontade, mas têm a vida deles”,** diz Zulmira. Depois têm mais família e amigos com que só fala por telefone porque estão longe.

A distribuição dos almoços tem apenas mais uma paragem. Antes de almoçar, Tina ainda tem que descarregar a carrinha e fazer novamente o registo dos quilómetros e o relatório do serviço.

O dia vai a meio. De tarde a equipa voltou à estrada uma terceira vez, a partir das 14h00, para fazer as limpezas dos domicílios. A quarta visita aos utentes deixa a postos o jantar e prepara-os para a noite.

As equipas não são fixas, nem fazem sempre as mesmas voltas. Se assim fosse, iria criar habitude dos utentes a apenas uma ou duas assistentes, o que criaria problemas no caso de uma eventual mudança.

Tina reforça que é importante saber abstrair-se do que passou, viu e ouviu ao longo do dia e concentrar-se apenas na sua família. Nem sempre é fácil porque estas vivências são muito marcantes.

Joel Ribeiro
jribeiro@gazetacaldas.com

O serviço de Apoio Domiciliário da ASC Paradense

Para além do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) propriamente dito, a ASC Paradense proporciona aos utentes um leque de outros serviços complementares de apoio ao idoso.

Começando pelo SAD, é composto por seis técnicas e tem ainda uma directora técnica, Vanessa Sobreiro, uma encarregada, Delfina Madeira, e uma directora da qualidade, que é também psicóloga, Cláudia Alves – que nos acompanhou na primeira parte do reportagem.

Na sede complementam o SAD o serviço de cozinha, que tem uma equipa própria, e o de lavanderia.

Existe ainda uma equipa de animadoras que se deslocam também ao domicílio. O trabalho que realizam incide principalmente na reabilitação motora e cognitiva, como exercícios de memória, para além de incentivar os utentes a realizar actividades que gostem, como por exemplo, o croché.

Este serviço é, por norma, solicitado pelo utente, mas também pode ser aconselhado pelas técnicas ou pela psicóloga “quando vemos que há necessidade”, explica Cláudia Alves.

O serviço de Psicologia funciona em moldes idênticos. Pode ser solicitado pelos utentes, ou aconselhado pelas técnicas quando vêem que há necessidade.

Faz-se despiste de demência, mas no campo da Psicologia a actuação é mais no campo cognitivo, ou “quando existem problemas familiares, de doença ou de auto confiança”, explica a psicóloga.

Nos casos de maior isolamento, o SAD tenta conduzir os utentes para o centro de dia ou de convívio, mas Cláudia Alves adianta que o número de utentes que responde positivamente é reduzido.

J.R.

Pub.

CONSULTA DE OSTEOPATIA
ÀS QUARTAS-FEIRAS
FARMÁCIA ROSA

Av. 1.ª de Maio, 12A 2500-090 Caldas da Rainha Tel. 262 811 986



O espírito entre os utentes (no caso a D. Ilda), e as técnicas é de família



Zulmira Neto e Mário Jacinto são um dos casais beneficiários do SAD



Tina e Maria João regressam da ronda de distribuição dos almoços

José Simões guarda um século de memórias do comércio da cidade

Chama-se José Maria Simões e tem 102 anos. Até há bem pouco tempo mantinha-se autónomo. Há cerca de um ano que estão Lar do Arelho e foi lá que conversou com a **Gazeta das Caldas**.
Um homem feito a pulso, muito activo que construiu o seu próprio negócio - uma casa de tecidos e pronto-a-vestir que durante meio século funcionou na Rua Capitão Filipe de Sousa. Hoje revela uma memória prodigiosa, ainda faz alguma ginástica e não dispensa um copo de vinho à refeição.

Está uma bela tarde de Inverno e **Gazeta das Caldas** vai ter com José Simões ao Lar do Arelho. O nosso interlocutor completou 102 anos no passado dia 26 de Dezembro e surpreende tudo e todos pela sua prodigiosa memória.
Nasceu nas Caldas da Rainha, a 26 de Dezembro de 1912, nas proximidades do Casino (mais tarde Casa da Cultura e hoje uma descarregada ruína), pois a sua mãe Eduarda Simões trabalhava então para António Marinho, um dos responsáveis pela manutenção pelo património termal.
É por isso que José Simões tem memórias muito vivas de como era, no início do séc. XX, toda a zona da mata, o chafariz das Cinco Bicas. Ainda se lembra de ser garoto e de ter recebido um brinquedo de madeira feito por um dos prisioneiros alemães que estiveram detidos no Hospital Termal, vindos de Moçambique, durante a I Grande Guerra Mundial.



No passado mês de Dezembro, quando fez 102 anos

Já adolescente, José Simões viveu durante alguns anos em casa de tias em Lisboa. Tinha então 13 anos e ainda se recorda das filas para o pão, provocadas pela escassez de bens gerada pelo conflito mundial. Em finais dos anos 20 do século passado, José Simões regressava à sua terra natal. Desta vez para trabalhar. Aos 14 anos, ingressava na Merceria do Clérigo, que ficava próxima da Praça da Fruta. Aprendeu então a vender, a tirar medidas, a usar a balança para pesar e a ir à tulla do azeite ou ainda a torrar amendoim.
"Aprendi tudo com bastante facilidade", contou José Simões, acrescentando que, por ser bom funcionário, pouco tempo depois

já era enviado para Coimbra como vice-gerente. Não tardou a surgir-lhe um novo convite, agora para trabalhar no Registo Civil (que ficava no Tribunal).
Tinha 15 anos e vivia-se numa altura em que as fotocópias ainda não existiam e era necessário copiar documentação variada.
Em 1927, José Simões começa a frequentar o curso de Comércio na Escola Comercial e Industrial e é com muito orgulho que recorda que os professores pediam a sua assistência para ajudar os seus colegas na área da Contabilidade.
"Era eu que ficava a tomar conta dos rapazes da noite", recordou. A sua futura esposa também

frequentava a Escola Comercial e Industrial que nesse tempo funcionava no edifício administrativo do Centro Hospitalar, atrás do Chafariz das Cinco Bicas. Frequentava a Formação Feminina e acabaram por casar em 1935. Ele tinha 23 anos e ela 18.
Já nessa época, José Simões revelava preocupações sociais e de classe. Fez parte da associação dos empregados de escritório e caixeiros do distrito de Leiria "e lutei pelas oito horas de trabalho para o comércio nas Caldas", contou. E diz que se lembra dos tempos em que se abusava das horas de trabalho e da luta que foi necessária para a aceitação

da chamada semana-inglesa, que permitia não trabalhar ao sábado à tarde nem ao domingo.
Depois da merceria José Simões trabalhou vários anos na loja de fazendas Abílio do Rosário e irmão. Mas chegou perto dos 30 anos achou que tinha chegado a hora de se estabelecer. Foi com o alfiate António Maximino Alves que formou sociedade numa firma que reunia a venda de tecidos, camisas, miudezas e alfaiataria, também na Rua Capitão Filipe de Sousa, um pouco mais à frente da loja do seu anterior patrão.
Vendia de tudo um pouco, desde as chitas aos botões de fantasia, mas também chapéus e

guarda-chuvas. Mais tarde passou a vender peças de pronto a vestir a par com o tecido a metro e as rendas para as noivas.
José Simões acabou por ficar com o negócio só para si recorrendo à ajuda de amigos que então lhe emprestaram 100 contos para adquirir a parte do sócio.
Toda a vida foi sempre muito activo e fez parte de várias associações, desde o Montepio, o Atlético das Caldas até à Associação dos Escuteiros de Portugal.
Durante a hora de almoço, entre as 12h30 e as 14h30, o empresário aproveitava para visitar os seus clientes, já que era também agente de seguros.

Erá também nesta altura que ia ao banco e à estação dos comboios para ir buscar as encomendas que lhe traziam as novidades para o seu estabelecimento comercial. Manteve sempre a sua própria contabilidade muito organizada. Recusou máquina registadora quando esta apareceu pois a sua gaveta chegava-lhe bem para ter o registo das suas contas.
Durante os anos 50, envolveu-se também na política. O seu nome e o do irmão, João Buíça, apareceu numa lista de apoio ao general Humberto Delgado, o que o levou a ter "chatices" com a Pide. "Não nos fizeram nada pois éramos mais de 200....", contou o centenário.
O seu percurso foi, aliás, motivo de reconhecimento pela comunidade. José Simões foi distinguido em 2005 com a medalha da cidade (grau bronze).
O empresário destacava-se também pela criatividade. Prova disso foram as várias montras premiadas que o próprio fazia para decorar a sua loja. Criava maquetas muito próximas do real com o Chafariz das Cinco Bicas, os Pavilhões do Parque ou o Palácio Real e com isso era sempre distinguido nos concursos da época.
Ao longo da sua vida gostava de viajar com a família e também se divertia nos famosos assaltos carnavalescos que se faziam na cidade, sempre mascarado a rigor.

NÃO DISPENSA O COPO DE TINTO E O CAFÉ DE CEVADA
José Simões foi um homem dedicado à família - mulher e filho. E acabou por perder um pouco da sua vitalidade com a



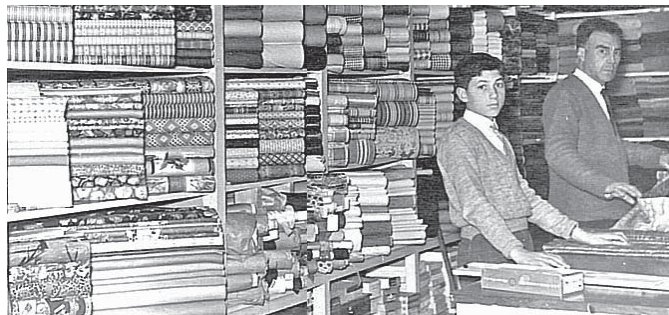
José Maria Simões tem 102 anos e mantém grande lucidez e guarda as memórias de uma vida muito activa

morte do seu único descendente, em 1977, num acidente de avião na Madeira, onde fazia parte da tripulação como comissário de bordo.
Posteriormente revelou-se insanoável para com a sua mulher que adoeceu e José Simões pouco ou nada se afastava dela, dormindo no sofá do Montepio para estar mais junto da sua cara-metade, que partiu em 1992.
Até há bem pouco tempo, José Simões vivia em autonomia no seu apartamento na Rua do Jardim.
Já tinha completado um século de vida e ainda fazia a sua ginástica diária. Faz uma alimentação saudável e não dispensa, à refeição, um copo de vinho tinto e o café de cevada no final.
Há cerca de um ano, já a usufruir de apoio domiciliário, quando estava a fazer a sua ginástica, fracturou o fémur e foi o próprio que achou que já não estava em condições de ficar sozinho e, como tal, passou a fazer

parte do Lar do Arelho.
Ainda hoje, José Simões orgulha-se de ter pertencido à direcção do Montepio. "Sou o sócio n.º 4 da associação e ainda tenho direito a ter medicamentos cedidos de forma gratuita", contou à **Gazeta**.
E a conversa já ia longa quando o relógio marcava as 14h00. "Então já chega da minha vida não é? É que agora já está na hora do lanche...", disse José Simões, colocando um ponto final na conversa. Antes, **Gazeta das Caldas** ainda teve direito a ouvir um fado e também uma anedota: "Menina: Veja lá se sabe: O que é que tem colorinho e não tem cabeça, tem braços e não tem mãos e tem corpo e não tem pernas? É a camisa!". É por esta boa disposição que José Simões é presença requerida em todas as festas-convívio do lar.
Natacha Narciso
narciso@gazetacaldas.com



Acompanhado pelo seu meio-irmão, João Buíça



O centenário acompanhado pelo seu filho, na sua loja na Rua Capitão Filipe de Sousa, onde trabalhou durante 50 anos

Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria e um dos capítulos mais difíceis na grande arte de viver.

Hermann Melville



A velhice é um simples preconceito aritmético, e todos nós seríamos mais jovens se não tivéssemos o péssimo hábito de contar os anos que vivemos.

Júlio Dantas

Pub

Casa do Povo A-dos-Francos

Lar de Idosos

Centro de Dia

Serviço de Apoio Domiciliário

Rua Joaquim Miguel Nobre Ferreira, 8
2500-038 A-Dos-Francos

Tel: 262 949 610
Fax: 262 949 609
Correio electrónico: casadopovo.adf@gmail.com

ALL4SENIOR
CUIDADOS DOMICILIARES

- HIGIENE PESSOAL E CONFORTO
- APÓIO DOMÉSTICO
- PREPARAÇÃO DE REFEIÇÕES
- APÓIO NOCTURNO
- ACOMPANHAMENTO A CONSULTAS
- ACOMPANHAMENTO A:
 - HOUSING TERAPIAS
 - VITRINAS DE AVÓS
 - DEFICIÊNCIAS MOTORES OU MENTAIS EM CONVALESCENTES

RUA DO JARDIM, Nº 78 - 2500-179 CALDAS DA RAINHA | TEL. 262 010 153 | EMAIL: GAZETA@CALDASDEOIRO.COM

Doenças Urológicas do idoso – um problema muito frequente



Nos últimos Censos, de 2011, Portugal tinha mais de 2 milhões de pessoas com mais de 65 anos de idade, representando quase 20% da população – a quarta percentagem mais alta da União Europeia (Dados PORDATA). A maioria das doenças são mais frequentes em idosos, sendo as do foro urológico (sistema urinário e genital masculino) especialmente prevalentes nesta faixa etária. Vamos rever brevemente as quatro mais frequentes:

HIPERPLASIA BENIGNA DA PRÓSTATA

O aumento da idade está Pub.

associado ao aumento das dimensões da próstata. Devido à sua localização, o crescimento da glândula comprime a uretra, causando dificuldades no esvaziamento da bexiga. O homem pode então desenvolver sintomas como jacto urinário fraco, sensação de esvaziamento incompleto da bexiga, necessidade de urinar muitas vezes ao longo do dia, ou de se levantar à noite para urinar. O tratamento inicial recorre a algumas medidas gerais ou a medicação oral. Contudo, se os sintomas persistirem ou deixarem de conseguir urinar (retenção urinária), o homem terá que ser operado à próstata, com uma ressecção eléctrica, a laser ou por via aberta. Infelizmente, doentes muito idosos ou debilitados podem não estar aptos para a cirurgia, tendo habitualmente que ficar algaliados de forma permanente.

CANCRO GENITO-URINÁRIO

Os cancros da próstata, bexiga e rins são mais frequentes em idades avançadas. Destes, o mais frequente é o cancro da

próstata, sendo o tumor maligno mais frequente nos homens, atingindo 1 em cada 7. O tratamento depende do estágio da doença e da idade: homens com menos de 70 anos (aproximadamente), de boa saúde, e com cancro em fase inicial podem ser submetidos a cirurgia, braquiterapia (implantação de sementes radioactivas) ou radioterapia; depois dessa idade, estes tratamentos podem não ser tão vantajosos, optando-se pela vigilância ou terapêutica hormonal. O cancro da bexiga é um dos 10 cancros com maior mortalidade, sendo os fumadores, ex-fumadores e trabalhadores da indústria química especialmente vulneráveis. O sinal de alarme mais importante é a ocorrência de urina com sangue (hematúria), pelo que uma pessoa de qualquer idade a quem isso aconteça – nem que seja só uma vez – deverá obrigatoriamente procurar um médico para ser investigado. A maioria destes tumores podem ser "curados" com uma cirurgia efectuada através da uretra, sem necessidade de incisões. Porém, tumores mais avançados precisam de uma

cirurgia mais ampla com remoção da bexiga, que pode também ser realizada em idosos que tenham um bom estado geral. Pelo contrário, a maioria dos cancros do rim são hoje diagnosticados incidentalmente, antes de darem sintomas, em exames feitos por outras razões. Porém, numa fase mais adiantada, podem causar hematúria, dor lombar, entre outros. O principal tratamento é a excisão cirúrgica (nefrectomia), mas em doentes muito idosos ou com outras doenças graves, a destruição do tumor com agulhas ou mesmo a vigilância podem ser óptimas opções.

INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Este problema afecta 15-30% das pessoas acima dos 60 anos, e está frequentemente escondido: quer por vergonha em falar do assunto, quer por se pensar que não existe tratamento, quer por se entender que faz parte normal do envelhecimento; nenhuma destas razões faz muito sentido. Este sintoma, que é mais frequente nas mulheres, é psicologicamente muito debilitante. Felizmente, existem hoje tratamentos eficazes (medicação ou cirurgias minimamente invasivas).

DISFUNÇÕES SEXUAIS

A incidência de disfunção eréctil aumenta consideravelmente com a idade, agravada por factores como Diabetes, hipertensão arterial, tabagismo ou alterações hormonais. Embora muitos considerem que este problema não tem importância nos idosos, dada a sua menor apetência para a prática sexual, a verdade é que nem sempre assim é: há idosos que mantêm (ou gostariam de manter) uma prática sexual regular. No caso de dificuldades, estes devem procurar um médico, que realizará uma avaliação para determinar qual é a causa da disfunção eréctil, e assim sugerir o tratamento ideal, que tem habitualmente uma elevada eficácia.

As pessoas idosas têm necessidades específicas. Felizmente, a evolução da Medicina tem disponibilizado tratamentos cada vez mais eficazes e menos agressivos, capazes de melhorar a longevidade e qualidade de vida deste grupo da população. Enquanto sociedade, devemos todos esses cuidados aos nossos elementos mais sábios e experientes.

Frederico Furriel
Médico Urologista
http://furriel-urologia.com

Prevenção de quedas em Idosos



As quedas em idosos ocorrem por motivos de segurança, e a retirar alguns objectos em casa.

Podem provocar vários danos físicos, como traumatismos, fraturas ósseas (ex. da anca), declínio funcional e por vezes a morte. Afectam a qualidade de vida do idoso, provocam insegurança psicológica, depressão, sentimento de medo, fragilidade, desespero, perda de controlo e principalmente receio de passar a depender de terceiros.

São responsáveis pela progressiva redução e deterioração da mobilidade e diminuição das actividades sociais dos idosos. A nível económico/financeiro representam elevados custos, elevada percentagem de internamentos hospitalares, cuidados domiciliários prolongados, tratamentos dispendiosos, falta ao trabalho por parte de familiares cuidadores.

PRINCIPAIS CAUSAS DE QUEDAS EM IDOSOS

Incluem aspectos relacionados com o processo de envelhecimento, doenças crónico-degenerativas e factores próprios da personalidade de cada indivíduo. Uma queda pode ser sinónimo de declínio funcional.

A diminuição sensorial com a idade é comum, perca de visão, ou audição, pelo que se torna aconselhável uma consulta de rotina (anual ou semestral), de forma a identificar a necessidade de colocação de próteses oculares e ou auditivas.

A perca de capacidade mental pode levar em algumas situações, no caso de demência, a limitar alguma actividade motora

É FUNDAMENTAL TER PENSAMENTO E ACÇÃO PREVENTIVA!

Não esperar por uma queda para adoptar medidas, prevenindo hoje o que poderá não controlar amanhã!

Adaptar o ambiente para reduzir o risco e as consequências das quedas.

A casa onde o idoso habita pode ser um verdadeiro campo de armadilhas que devem ser identificadas e desactivadas.

Chão:

Retirar tapetes ou outro tipo de tapeçarias, só usar com superfície antiderrapante. Alcatifas sem pontas soltas e bem fixas. Mudar a mobília de forma a não ser obstáculo no percurso. Retirar objectos do chão, como vasos, papéis, caixas, jornais, revistas, sapatos, toalhas. Superfícies irregulares, como tacos levantados ou desníveis entre duas divisões.

Escadas e degraus: Retirar objectos das escadas. Colocar boa iluminação. Aplicar corrimões de ambos lados das escadas. Colocar tiras antiderrapantes e de cores vivas e contrastantes nos degraus.

Cozinha:

Usar prateleiras mais baixas. Armários simples e de bom acesso. Quarto: Colocar uma lâmpada ou interruptor perto da cama. Iluminar bem o caminho entre a cama e a casa-de-banho. Cama firme e com altura adequada.

Casa-de-banho:

Preferir poliban (banho de chuveiro) à banheira. Tapete ou superfícies antiderrapante. Barras de suporte nas paredes tanto na zona do banho como nas laterais da sanita. É indispensável observar as alterações do idoso no seu dia-a-dia.

Analisar a sua estabilidade, força e equilíbrio. Valorizar as suas forças, as suas pequenas coisas que parecem irrelevantes, como por exemplo pequenas tonturas, fraquezas ou outras alterações, tanto comportamentais como físicas. Procurar a ajuda de profissionais.

Paulo Coutinho
Director Técnico da Farmácia de Santa Catarina

Montepio Rainha Dona Leonor – Associação Mutualista

O Montepio Rainha Dona Leonor – Associação Mutualista intervém no apoio à terceira idade, assegurando o bem estar da pessoa idosa quer em situações pontuais quer em regime de permanência.

A equipa que acompanha os idosos, é uma equipa multidisciplinar cuja missão conjunta está orientada para a prevenção, cuidados, estimulação, interação e aumento da qualidade de vida, de cada idoso.

Partilhamos de ideias que vão ao encontro de pensamentos e estudos realizados por especialistas na área, em que, através da estimulação frequente, os idosos, mesmo com funções mentais biologicamente alteradas, pelo processo natural de envelhecimento, poderão construir novos conhecimentos

Pub.



As atividades e sessões de terapia assistida por animais, quer individual quer colectiva, têm sido uma mais valia, tanto a nível psicológico como a nível físico.

Em 2014, colocámos em prática uma ideia intitulada de "Pontos para Conversas". Uma ideia que surgiu em conversa com os utentes e tem como objectivos principais facilitar o "encontro" e convívio entre os

utentes, criando momentos de partilha, ajudando a recordar e a comunicar sobre aprendizagens, conhecimentos e sobre temas atuais.

Todos estes "pontos" pretendem valorizar, estimular, suscitar interesses e promover qualidade de vida, aos nossos idosos.

Dra. Alexandra Frojmowicz
(Psicóloga)

CONDOMÍNIO RESIDENCIAL DO MONTEPIO

RESIDÊNCIAS ASSISTIDAS

Venha conhecer o novo Condomínio Residencial do Montepio Residências Assistidas, um espaço criado a pensar nas suas necessidades. Instalações modernas, de grande qualidade e conforto, num dos locais mais nobres e tranquilos da cidade de Caldas da Rainha (junto ao Lar do Montepio). Serviços de assistência que funcionam 24 horas por dia, promovendo o seu bem-estar e a sua segurança.

Modalidades de Comercialização:

- Venda em propriedade plena - transmissível aos herdeiros.
- Venda em direito de habitação vitalício.
- Arrendamento de curta duração - A solução para períodos de convalescência, férias etc.

Alojamento - Residências de Tipologia T0 e T1 com garagem e arrecadação
Enfermagem e assistência médica; serviços de apoio na higiene pessoal, refeições e lavanderia; limpeza e segurança; ginásio; salas de convívio e de leitura; amplos espaços ajardinados.

www.montepio-rdl.pt
http://www.facebook.com/pages/Montepio-Rainha-D-Leonor-Associacao-Mutualista

Para mais informações:
262 401 466
Portaria do Condomínio Residencial do Montepio
Rua 28 de Agosto, nº 1
2500-882 Caldas da Rainha
Montepio Rainha D. Leonor | 262 837 135
TLM 969 826 615 - 968 901 133
Rua do Montepio, nº 9 | 2500-180 Caldas da Rainha

Cencal disponibiliza formação em geriatria para trabalhar com idosos

Condomínio Residencial Dom Dinis

O Condomínio Residencial Dom Dinis está situado em Caldas da Rainha, e é composto por 62 apartamentos, é um empreendimento de iniciativa privada, sem fins lucrativos, projectado e construído de raiz, destinado a habitação de elevada qualidade para pessoas com mais de sessenta anos.

A nossa missão é apoiar pessoas com mais de 60 anos de idade na satisfação das suas necessidades e actividades da vida quotidiana, proporcionando-lhes segurança, bem-estar físico e emocional, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

Privilegiamos:

A qualidade: relacionamo-nos com afecto, visando a tranquilidade e elevado nível de serviço;

O apoio: prestamos cuidados e assistência, em situações de autonomia ou de dependência;

O conforto: disponibilizamos apartamentos cómodos e com acessibilidade;

A privacidade: respeitamos a individualidade e a intimidade dos utentes.

Os nossos serviços:

O condomínio residencial dom dinis oferece várias opções e modalidades ajustáveis à realidade de cada utente.

Entre as várias opções oferecidas, destacamos as predominantemente destinadas a utentes com dependência e autónomos.

Serviços incluídos:

Alimentação

Cuidados de higiene e conforto pessoal

Serviços médicos e de enfermagem

Serviço social e apoio permanente de assistentes

Limpeza e arrumação diária do apartamento

Lavandaria e tratamento de roupa individual

Serviço de vigilância

Animadora a tempo inteiro

Passeios e actividades ocupacionais no exterior

Botão de pânico

Wireless e canais por cabo

Opcionais

Consultas de especialidades, análises clínicas, cabeleireiro, manicure, pedicure, fraldas e medicamentos.

Grande parte das pessoas que trabalham nos lares e outras instituições de idosos não possuem grandes qualificações, exercendo as suas tarefas com base empírica. Com o objectivo de lhes proporcionar conhecimento técnico que lhes permita melhorar o seu desempenho profissional, o Cencal tem a decorrer uma formação em horário pós-laboral no qual participam 20 pessoas.

"Tem havido por parte dos profissionais destas instituições procura e interesse em fazer esta qualificação profissional", explicou à *Gazeta das Caldas* o director dos serviços de formação daquela instituição, Pedro Paramos. Neste momento está a decorrer uma formação modular com participantes.

Uma pessoa que trabalha num lar há vários anos pode dirigir-se ao Centro para a Qualificação e o Ensino Profissional (SQEP) do Cencal e fazer um processo de reconhecimento de competências. Algumas serão validadas e, participando em algumas acções, poderá obter

a qualificação de Agente de Geriatria.

No Cencal está também a decorrer, durante o dia, um curso de educação e formação de adultos (EFA) em Agente de Geriatria, frequentado por 16 pessoas. Trata-se do segundo que a instituição promove, mas Pedro Paramos reconhece que **"muitas pessoas que fazem a formação acabam por não ficar a trabalhar na área"**, pois não corresponde às suas expectativas iniciais e deparam-se com uma realidade bastante mais dura.

Este curso, de dupla certificação, dá equivalência ao 9º ano de escolaridade e permite a obtenção de uma certificação profissional. Entre as temáticas abordadas estão questões ligadas à Psicologia da velhice, animação em instituições e ao domicílio, a higiene, prevenção e primeiros socorros, saúde e prevenção.

No futuro, o responsável prevê que continuem com a formação para profissionais de empresas, enquanto que a formação para desempregados poderá ser feita



BRUNA MARQUES

Cuidar de idosos é uma profissão para a qual é necessária conhecimentos específicos

através de percursos modulares quando se justificar. Mas não será a prioridade da instituição. **"Iremos privilegiar a formação dos activos em relação à de desempregados, feita através dos cursos de educação e formação de adultos"**, explicou.

Pedro Paramos destacou que este tipo de formação tem por

objectivo dar resposta ao tecido empresarial da região. Muitos dos formadores são, inclusivamente, profissionais que colaboraram directamente com as instituições de apoio a idosos e que conhecem bem essa realidade.

Fátima Ferreira

fferreira@gazetacaldas.com

CONDOMÍNIO Dom DINIS

262 870 320 www.condominiodomdinis.com

O Condomínio Residencial D. Dinis oferece várias opções e modalidades ajustáveis à realidade de cada utente. Entre as várias opções oferecidas, destacamos as predominantemente destinadas a utentes com **DEPENDÊNCIA** e **AUTÓNOMOS**.

Serviços Incluídos:

Alimentação • Limpeza e arrumação diária do apartamento • Lavandaria e tratamento de roupa individual • Cuidados de higiene e conforto pessoal • Serviço médico e de enfermagem de rotina • Serviço social e apoio permanente de assistentes • Passeios e actividades ocupacionais no exterior • Animação de tempos livres por profissional • Serviço de vigilância e recepção • Botão de pânico (SOS) • Telefone no quarto a pedido • Wireless e canais por cabo.

Opcionais:

Consultas de especialidade • Análises clínicas • Cabeleireiro, manicure e pedicure • Fraldas e medicamentos.



Rua Dr. Vieira Pereira, 31 - Caldas da Rainha | Telef.: 262 870 320 ou 933 545 111
e-mail: pm@condominiodomdinis.com

Pessoas idosas vítimas de crime - um desafio, uma missão

É com satisfação que verificamos que o Ano Internacional das Pessoas Idosas (1999) – há 16 anos –, do qual a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) foi parte ativa, teve o mérito de tirar da obscuridade um problema grave na nossa sociedade: o das pessoas idosas vítimas de crime. No entanto, este problema está longe de ser um fenómeno conhecido e suficientemente debatido.

O tempo que em vivemos é difícil. Em Portugal, como noutros países, a sociedade está a ver-se confrontada com diversas fragilidades, incertezas e, sobretudo, com grandes desafios. O desafio do envelhecimento é um deles. Diminuiu a mortalidade e aumentou a esperança média de vida. Os avanços tecnológicos ao nível médico e farmacêutico são significativos e permitiram o prolongamento dos anos, mesmo em situação de doença crónica. Hoje, vive-se mais tempo que no passado. Se é um novo desafio para a vida em sociedade, não deixa de ser também uma realidade problemática. Infelizmente, nas sociedades contemporâneas, o envelhecimento está associado aos fenómenos do crime e da violência contra as pessoas idosas. O reconhecimento da vitimação dos mais velhos foi lento, mas é hoje um fenómeno cada vez mais evidente dentro do processo de envelhecimento populacional mundial.

Os resultados de um recente estudo em que a APAV participou revelam que, não só este problema se mantém escondido, como em muitos casos só quando a violência se agrava é que parte das vítimas pede ajuda. O nosso trabalho no dia-a-dia revela isso mesmo. De facto, desde 2000 até ao ano 2013, houve um aumento de 149% do total de pessoas

idosas vítimas de crime apoiadas pela APAV. Mas este aumento de casos registados, assim como os registados pelas estatísticas oficiais da Justiça, mesmo sendo significativo, não reflecte a realidade diariamente vivida, ainda mais trágica e sofrida – apenas representa uma pequena ponta do iceberg.

Em parte, a incidência de crime sobre pessoas idosas é ainda facilitada pelos estereótipos sociais dominantes. Entre outros comportamentos errados, tem-se ainda a tendência para a infantilizar os mais velhos. Esta atitude cria, em muitos casos, uma certa assimetria nas relações, na qual a pessoa idosa deixa de ter a sua autonomia de adulta para ser tratada como se fosse da mesma geração que os seus descendentes ou mesmo uma criança de colo ou pouco mais. Este tratamento gera frequentes faltas de respeito e retira liberdade e autonomia à pessoa idosa, que, como se fosse um menor de idade, deixa de poder tomar as suas próprias decisões e fica à mercê do que os seus familiares entendem sobre a sua vida. Não é raro também ver profissionais de serviços de apoio domiciliário, ou de instituições, a tratar as pessoas idosas dessa maneira. Há atitudes que, por si só, já são certa uma falta de respeito quando nos dirigimos a pessoas mais velhas: temos visto alguns profissionais a tratar senhoras de noventa anos não-somente pelo seu nome próprio – como se fossem da mesma idade e pessoas íntimas –, ou por algum diminutivo despropositado, por avó e até por tu. Estas atitudes, talvez bem-intencionadas, acabam por destituir a pessoa idosa de uma dignidade que, como pessoa adulta que é – e mais velha –, não devia ser esquecida por quem



lhe é mais novo.

Outras atitudes são mais graves. Aceita-se que as pessoas idosas sejam metidas a contragosto – ou mesmo contra a sua vontade expressa e repetida publicamente – em equipamentos sociais ou em casas particulares a funcionar ilegalmente. Em muitos casos, os seus descendentes tinham capacidade para ajudá-las a manter-se nas suas próprias casas, mas não quiseram ou não conseguiram organizar-se para o fazer. Neste cenário, o atropelo da vontade da pessoa idosa e as tensões familiares crescentes facilitam o surgimento de comportamentos violentos. Também não é raro vermos essas pessoas idosas com dificuldades de adaptação à sua nova casa e com os seus problemas de saúde agravados. Outras a morrer poucas semanas depois.

São muitos os exemplos com que nos deparamos no desenvolvimento da nossa missão, no apoio que prestamos diariamente às vítimas de crime. Falamos de violência física e psicológica, dentro e fora de um contexto doméstico, sim, mas também de violência económico-financeira, de violência sexual, de negligência, de abandono. Todos nós conhecemos histórias de pessoas idosas que foram ou estão a ser vítimas de crime. E se não as conhecemos ainda, vale muito a pena estar de olhos mais atentos ao redor, porque podem estar mesmo muito perto de nós.

A tomada de consciência da população em geral – e dos mais velhos, em particular – aumento do número de pessoas apoiadas, mas as barreiras mentais, a dificuldade de acesso e compreensão da informação, a dependência,

a vergonha e a fragilidade permanecem. A percepção do problema não é ainda geral e suficientemente informada para podermos falar de objetivos alcançados. Além disso, num contexto de crise económica, com o dramático aumento do desemprego e a eclosão de tensões familiares, a vulnerabilidade das pessoas idosas torna-se ainda mais preocupante.

A maior atenção hoje dada a este problema não permite ainda colmatar os obstáculos, as lacunas e, acima de tudo, mudar as mentalidades. O flagelo da vitimação das pessoas idosas continua à procura de respostas que possibilitem a efectiva protecção de uma percentagem cada vez maior da demografia. Segundo o Census de 2011, a população idosa representava 19% da população portuguesa. Num país com uma crescente saída de pessoas jovens que buscam novos rumos pelo mundo afora, e onde nascem poucas crianças, esta percentagem tenderá a aumentar.

Da nossa parte, continuaremos a trabalhar para que, como todas as outras vítimas de crime, as pessoas idosas sejam apoiadas e protegidas. Mas esta não pode ser uma missão exclusiva da APAV. Todos os cidadãos – familiares, amigos, vizinhos, conhecidos – são chamados a olhar para os mais velhos com respeito e a reconhecer-lhes uma dignidade que não pode ser impedida ou destruída.

Maria de Oliveira*

Assistente Social pela Universidade Católica Portuguesa e Assessora Técnica da Direcção da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV).



Pub. _____



**ORTOPEDIA
PASSO REAL**
CALDEAS DA RAÍHA

nova morada

Rua dos Heróis da Grande Guerra, nº27
(rotunda da rainha)

Palmitas Personalizadas moldadas ao pé, feitas por medida. ORTOPÉDICAS | DIABÉTICAS | DESPORTO | CONFORTO | SILICONE | POSTURAIS

RASTREIOS GRÁTIS
PODOLÓGICO VENOSO

DIABÉTICO
PRODUTOS ESPECÍFICOS

consultas

• ACUPUNTURA • FISIOTERAPIA • NUTRIÇÃO
• ORTOPROTESIA • PODOLOGIA • TERAPIA OCUPACIONAL • OSTEOPATIA • HOMEOPATIA

Telefones:
262 824 302
915 143 060

E-mail:
ortopediapassoreal@gmail.com

Horário:
segunda a sábado
09h às 13h - 14h às 19h



DOMINAR O SEU COMPUTADOR É MAIS FÁCIL DO QUE PARECE...

SE PRETENDE "FAZER AS PAZES" COM O SEU COMPUTADOR A CASA DA ÁRVORE FACILITA A RECONCILIAÇÃO!

partilha as dificuldades e foca parte da casa da partilha de conhecimentos em informática.

cdarvoro@gmail.com - 262 833 301/14082110
Rua Dr. Leão Azeiteiro nº 38, Caldas da Rainha

partilha as dificuldades e foca parte da casa da partilha de conhecimentos em informática.

cdarvoro@gmail.com - 262 833 301/14082110
Rua Dr. Leão Azeiteiro nº 38, Caldas da Rainha

“Um homem que não se alimenta dos seus sonhos, envelhece cedo”.

William Shakespeare

