

# mais maré

suplemento do jornal *em aré viva*

12 de junho de 2024

## *Caminhos da Longevidade*





 **mareviva**  
JORNAL REGIONAL DE ESPINHO

[pt-pt.facebook.com/mv.online](https://www.facebook.com/mv.online)  
[agenda.mareviva@gmail.com](mailto:agenda.mareviva@gmail.com)

uma nova maré

# A aprendizagem não tem um tempo definido

**N**as últimas semanas, o contacto travado com diversas realidades, focadas na população sénior, assumiu uma reciprocidade que não pensei ser fácil de se estabelecer. Dediquei horas a conhecer, a perguntar, a ouvir e, sobretudo, a aprender com pessoas que têm, no mínimo, o dobro da minha faixa etária. O mais interessante deste percurso foi ter compreendido, num momento de reflexão, que toda a nossa vida se resume a isto: a aprendizagem só conhece o seu fim, se assim o quisermos.

Quem diria que, após os 80 anos, ainda é possível fazer novas amizades? Quem imaginaria que a vontade de aprender e crescer nunca desaparece, independentemente da idade?

E quem diria que, mesmo sem as condições ideais, há profissionais que dedicam parte do seu tempo a ensinar aqueles que poderiam ensinar-lhes (quase) tudo sobre a vida?

Em todos os espaços que visitei senti essa ambiência - e é difícil ficar indiferente. Talvez isso tenha sido proporcionado pelo aviso prévio da visita, mas seria uma tarefa hercúlea tentar iludir com a boa-disposição, a entreaajuda, e os tantos sorrisos e desejos de felicidades das pessoas com quem falei e que me ficaram gravadas na memória.

Compreende-se, assim, que a importância de promover o desenvolvimento pessoal e social é indissociável do passar dos anos e é um dos aspetos que os próprios entrevistados notam. Independentemente de serem projetos integrados em instituições ou realizados quase por iniciativa própria, são essas pequenas ações (e decisões) que permitem a estas pessoas manterem-se conectadas com a sua comunidade, enquanto combatem a solidão e, por vezes, os levam a descobrir novas paixões.

Tudo isto acontece, mas tudo isto também implica o que referi no início:

aprendizagem e reciprocidade. E parece-me que esse é o pilar fundamental para que seniores, profissionais, voluntários e famílias se enriqueçam mutuamente através da partilha de conhecimentos, experiências e de uma profunda compreensão da vida.

As reportagens que se seguem não visam apenas dar a conhecer este "lado bom" da vida dos seniores ou das vantagens do fortalecimento do tecido social, da intergeracionalidade e do respeito mútuo. São exemplos que incidem, na sua maioria, no concelho de Espinho (uma decisão que poderá ser compreendida na página seguinte), mas vale a pena recordar o/a leitor/a que, em 2023, a operação "Censos Sénior" sinalizou mais de 44 mil idosos a viver sozinhos ou isolados no país. Ainda que esse registo tenha sido menor do que o de 2022, é evidente a necessidade de existirem iniciativas públicas regulares que combatam a solidão e promovam essa inclusão social. Por isso, estas histórias não devem ser interpretadas como apontamentos de "projetos bem-sucedidos". Devem, sim, ser lembretes de uma responsabilidade coletiva que devemos assumir com aqueles que, eventualmente, também já cuidaram de nós - mãe, pai, avô ou avó.

E, sim, a meio de tudo isto, também questionei: o que estou eu a aprender? Bem, percebi que uma simples conversa, sorriso ou elogio inocente é suficiente para mudar o dia daquela pessoa. Além disso, o entusiasmo e a dedicação com que alguns seniores se envolvem nas atividades são testemunhos de que nunca é tarde para aprender. Afinal, o coração nunca envelhece para quem se permite continuar a aprender.

Boas leituras!

Rafael Oliveira  
Jornalista do Maré Viva

---

## Ficha técnica

Diretor: Henrique Neves  
Editor: Joel de Oliveira  
Jornalista: Rafael Oliveira  
Paginação: Beatriz Silva  
Projeto Gráfico: António Coxito  
Ilustração: Sara Oliveira

# Espinho é o concelho da Área Metropolitana do Porto com maior índice de envelhecimento

O concelho de Espinho ocupa a primeira posição da Área Metropolitana do Porto (AMP) enquanto concelho com maior índice de envelhecimento. Segundo os dados divulgados pelo Instituto Nacional de Estatística, por cada 100 jovens existem 265,8 idosos no território espinhense. A AMP, composta por 17 municípios, reflete diversas dinâmicas demográficas a este nível, em que o índice atinge uma média de 174,7, ficando abaixo da média nacional (182).

Este cenário demográfico, que serve como 'porta de entrada' neste suplemento, pode não se traduzir em algo dramático, mas coloca em evidência a necessidade de implementar políticas públicas direcionadas ao bem-estar da população sénior, assim como o garante do apoio adequado às famílias e do incentivo ao rejuvenescimento populacional através de medidas que atraiam e retenham a população jovem.

## O índice nas freguesias

Vale a pena notar que este índice, que reflete a relação entre a população idosa e a população jovem, é definido como "o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos". Ou seja, quanto mais elevado for o índice de envelhecimento, maior é a proporção de pessoas idosas em relação à população jovem.

De forma pormenorizada, é possível verificar que Paramos é a freguesia em que mais se nota essa discrepância entre as duas gerações, com 288,7 seniores por cada 100 jovens, seguindo-se Espinho (287,1), a União de Freguesias de Anta e Guetim (252,7) e, por último, Silvalde (246,2).

## Freguesia Índice de envelhecimento

Paramos  
288,7

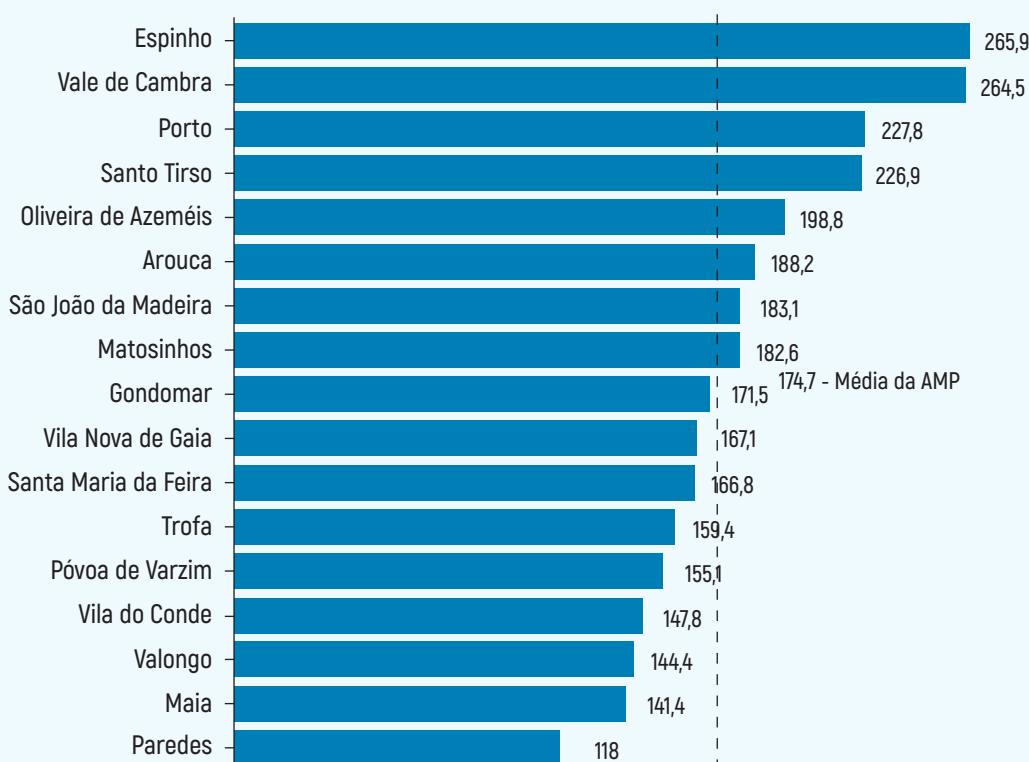
Espinho  
287,1

União de Freguesias  
Anta e Guetim  
252,7

Silvalde  
246,2

## Concelho de Espinho lidera o índice de envelhecimento na AMP

Fonte: Censos 2021 (Instituto Nacional de Estatísticas)





# ADCE está a “dar pontos” para unir vidas e combater o isolamento

A rotina de uma parte da população sénior do concelho de Espinho tem sido entrelaçada com um novo atelier. A premissa é simples: conversar enquanto se tricota. É assim que - em Anta, Silvalde, Espinho ou na sede da Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho - vários participantes aprendem as técnicas do tricô ou aproveitam para as recordar, porque, entretanto, a vida aconteceu. Os sinais do tempo não têm ordem de entrada na sala em que a atividade decorre. Ali, os minutos e as horas servem para conversar, dar uma gargalhada, contar uma história e há até quem arrisque cantar. Pelo meio dos novelos de lã e das agulhas, também se avistam a concentração e algumas criações em estado avançado, mas sem prazos estabelecidos, porque nas “Conversas com Tricot” cada ponto tricotado é uma memória revivida e cada conversa pode potenciar a construção de uma nova amizade.

Em torno de uma mesa grande, numa das salas da sede da Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho (ADCE), cada senhora ocupa o seu lugar. A conversa já flui e eis que um rosto desconhecido entra por aquelas bandas. Perguntam, curiosas, se é o novo professor de dança. A resposta é negativa, mas o entusiasmo mantém-se e as mãos continuam ocupadas com as agulhas. Feitas as apresentações e esclarecidas de que a dança não é o nosso ponto forte, Elvira mostra-se disponível, ainda que um pouco tímida, para uma breve conversa.

Relembra que o convite para participar nas “Conversas com Tricot” surgiu há cerca de um mês e não tardou em aceitar. “Disse-lhes que sim, que vinha, mas avisei que não sabia muitas coisas... A doutora só me disse: ‘se sabe fazer casaquinhos, já é muito bom’” - conta.

A sua primeira experiência no mundo do tricô surgiu há 50 anos, quando ainda era “pequenina”. Admite que, até à data, ainda só fez “dois casaquinhos para crianças”, embora já soubesse fazer “algumas coisas”. “Deixei de tricotar, sabe? Trabalhei e fiz muitas coisas durante a vida, e agora faço casaquinhos de lã. Estou a aprender alguns pontos e a experiência está a ser bonita. Eu ajudo as minhas colegas e elas também me ajudam”.

Passando os olhos pelo resto da sala, Elvira explica que a monitora ali presente está a fazer uma camisola, outras colegas estão a aprender pontos e, num tom gentil, outra senhora, atenta à conversa, diz: “E eu estou a fazer um cachecol para a minha neta”. É como um convite para um novo diálogo.

Deolinda, de 71 anos, costuma frequentar este atelier num espaço na freguesia de Anta, concedido pela Junta de Freguesia (o mesmo acontece com outras utentes que vivem em Silvalde ou na cidade de Espinho). Como à tarde tem disponibilidade, explica, aproveita para passar ali o seu tempo.

“Adoro isto! Ando aqui há cerca de dois meses e já aprendemos a fazer pontos pequenos. Agora estou a aprender o ponto aberto. Aliás, eu já tinha feito tricô, mas estou a retomar a atividade e decidi fazer este cachecol para a minha neta” - refere.

“Passar um bocadinho de tempo”, conviver e sair do ambiente a que está acostumada são aspetos que Deolinda realça e que a diretora-geral da ADCE, Sandra Poupinha, corrobora ao lembrar que a ideia desta atividade surgiu numa visita com os diferentes grupos seniores à Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva, onde decorria uma outra ação (“Tricotar com Histórias”).

“Achamos a ideia muito engraçada, começamos a dialogar e a pensar em fazer algo parecido. Há, portanto, esta dimensão para aprenderem e relembrem as técnicas que ficaram perdidas no tempo, e a de conviverem um pouco, conhecerem-se e ajudarem-se umas às outras” - esclarece a diretora-geral acrescentando que, assim que se consolidarem as técnicas, as participantes poderão arrancar com as suas próprias criações.

Deolinda já vai com algum avanço e questionada sobre quanto tempo acha que vai demorar a empreitada do cachecol, limita-se a sorrir e a responder que não faz ideia: “Talvez daqui a uns dois meses... Temos tempo... Às vezes, paramos e vamos fazendo outras atividades, como a pintura, que gosto muito”.

Como conversa puxa conversa, pergunta-nos se o jornal ali representado é o mesmo que está a pensar, pois recorda-se que a sua filha mais nova, de 39 anos, frequentou o Teatro Popular de Espinho há uns anos naquela que diz ser “a cooperativa cultural” [Nascente]. A suspeita é-lhe confirmada e deixam- os que a sua criação continue a fluir em torno do cachecol.

Na outra extremidade da mesa, duas senhoras estão sentadas lado a lado. É-lhes perguntado se estão disponíveis para falar um pouco. Há uma troca de olhares, um sorriso, e uma delas atira: “Ah, é como se fosse o meu netinho, sente-se aqui nesta cadeira!”. Sem hesitações, abrem espaço para nos sentarmos numa cadeira entre elas.

Conceição (ou “Sãozinha”, como também é conhecida) e Ilda, que mora “mesmo juntinho à igreja”, são naturais de Silvalde. Vivem perto uma da outra e hoje são amigas. Ilda conta que foi ali parar por intermédio do presidente da Junta

de Freguesia de Silvalde que, certo dia, abordou-a e disse-lhe que iam decorrer algumas atividades junto à Igreja, convidando-a a participar.

“Eu disse-lhe que ia ver, mas que só ficava se gostasse. Eu vim, gostei e fiquei [risos]” – confessa Ilda, enquanto a sua amiga Conceição a lembra que, por altura da Páscoa, confeccionaram uma regueifa.

Ilda confirma o que a amiga diz e aproveita para enumerar o vasto conjunto de trabalhos que, a par de outras colegas, já fez: um bolo-rei, um chaveiro, umas flores num vaso, uma lata de conserva com velas e recorda com especial carinho a sua estreia por estas andanças. “A primeira coisa que fiz foi pintar uma rosa numa folha de papel. Está guardada lá em casa” – diz Ilda, que completa este ano 87 primaveras.

Por sua vez, “Sãozinha” explica que atualmente estão a aprender pontos de tricô. Conta que em tempos – há 60 anos mais precisamente – os sabia fazer, mas como nunca mais pegou nas agulhas, perdeu o jeito. Mas a amiga não a deixa ficar mal e desvenda um truque: “Pois, eu também já não faço há muito tempo, mas ainda lá vou! O segredo é não deixarmos cair malhas e apertar sempre na mesma medida. Não podem ficar muitos buraquinhos”, sugere Ilda.

Ambas parecem estar em sintonia no diálogo, assim como na vida. Quase num tom de desabafo, Conceição reconhece que é bom estar por ali. “Pelo menos dá para irmos falando”, diz. Referindo-se às profissionais da ADCE, caracteriza-as como sendo “senhoras muito meigas”, pois quando ali chegam é-lhes dado “um beijinho, um abraço ou uma palavra amiga”. “Isso é algo que eu e a Ilda não temos em casa. Vivemos sozinhas...”.

“Estou viúva e sozinha há 12 anos. Todos os dias era sempre a mesma coisa... Pelo menos aqui vemos outras caras, vamos a alguns sítios giros, fazemos atividades e estamos todas juntas” – anota Ilda.

Como para espantar essa melancolia, uma participante da atividade assume o protagonismo, e assume o risco de começar a cantar. A sala fica em silêncio, atenta, e umas risadas vão sendo dadas. Pouco tempo depois, as cantigas contagiam a sala enquanto as mãos continuam o labor.

Na ADCE, o trabalho com este grupo populacional tem sido desenvolvido desde 2014, mas Sandra Poupinha relembra que isso não acontecia de forma tão regular como agora. A equipa técnica percebeu essa necessidade, até porque, nota, “Espinho é um concelho bastante envelhecido”.

“Percebemos que tínhamos de fazer e desenvolver um projeto diferente destinado a esta população para combater duas

questões: o isolamento e a solidão, que são problemas reais e com implicações a vários níveis, e contrariar o declínio cognitivo. Quanto menor for a estimulação cerebral, menor será a capacidade da pessoa. É importante manter esta atividade cognitiva, física, motora de forma a retardar a necessidade de serem institucionalizadas” – esclarece a diretora-geral.

### “Ageing in place”

Foi, então, adotada a filosofia do “ageing in place” que, em resumo, visa retardar a institucionalização dos seniores. Este conceito requer “uma abordagem interdisciplinar protagonizada pela gerontologia, valorizando intervenções em diferentes escalas: nacional, regional, comunitário e individual”, lê-se na descrição do guia “Ageing in Place: Boas Práticas em Portugal (2015)”, desenvolvido pela Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa.

“Atualmente, nos países economicamente mais favorecidos, quando os idosos começam a perder autonomia e capacidades, a opção é muitas vezes a institucionalização, enquanto nos países economicamente mais frágeis o ‘ageing in place’ surge não como uma opção, mas como necessidade, dadas as limitações dos sistemas de segurança social e a falta de alternativas institucionais. Envelhecer em casa e na comunidade não deverá ser um recurso, mas antes a primeira opção, pelas vantagens de inclusão social e de recompensa emocional que traz associadas” – refere a publicação.

Por outras palavras, manter as pessoas idosas a viver nas suas casas e a participar na vida das suas comunidades, pelo maior período de tempo que lhes for possível, é a recomendação deixada e a ADCE tem calcorreado esse trajeto, embora haja condicionantes, como nota o presidente da direção, Hélder Rodrigues.

“O nosso problema como IPSS [Instituição Particular de Solidariedade Social] tem que ver com os recursos. Estamos muito limitados na nossa ação devido a isso, porque o que dispomos é, essencialmente, para as atividades adstritas da Segurança Social e do centro comunitário, e que não são financiadas a 100%” – refere.

A aprovação da candidatura da ADCE a

um projeto da Fundação La Caixa, em 2022, permitiu financiar este trabalho, de várias valências, dirigido à população sénior. Contudo, volvido um ano, em dezembro de 2023, o financiamento terminou. Hélder Rodrigues explica que procurou alertar, junto da Câmara Municipal de Espinho,



a importância de dar continuidade ao projeto, porém a resposta não foi ao encontro das intenções.

“Disseram que não havia verbas e, em reunião de direção da ADCE, as técnicas e a Sandra [Poupinha] perguntaram se a ADCE estava disposta a fazer um esforço financeiro para o manter, uma vez que não seria financiada”, contextualiza.

Dada a “preocupação e vontade” demonstradas pela equipa, a direção desta IPSS decidiu fazer essa “ginástica financeira”, mantendo os grupos e as atividades. O projeto prosseguiu, mas tiveram de ser feitos alguns cortes e um deles recaiu na ginástica geriátrica de apoio ao domicílio.

“Gostaríamos de retomar a ginástica geriátrica ao domicílio, porque são pessoas que não se podem deslocar até nós. Quando isso parou, tivemos pessoas a ligar e a pedir para que fôssemos até lá, mas é como lhe digo, os recursos de uma IPSS são parcos. Sabemos que essas pessoas merecem a nossa atenção, mas, se não tivermos o apoio financeiro do poder local, não podemos acorrer a todas as situações”, justifica.

Foi, por isso, explicado aos utentes que o Município de Espinho não dispunha de verbas para apoiar a continuidade daquela ação, tendo-lhes sido assegurado que havia a intenção de manter a regularidade das restantes ações, que têm acontecido no Mercado Municipal, na sede da ADCE, e em espaços das juntas de freguesia de Anta e de Silvalde.

Refletindo sobre o envelhecimento que



**Quando permitimos às pessoas saber que, por exemplo, na quarta-feira vão estar com aquele grupo ou a fazer aquela atividade, isso dá-lhes ânimo e esperança.**

- Hélder Rodrigues, presidente da direção da ADCE.



se faz notar no concelho, Hélder Rodrigues considera que o poder político local “não está a fazer uma atividade contínua”. Reconhece que existem atividades pontuais dirigidas à comunidade sénior, mas “a necessidade desta população é ter uma rotina e a segurança que vai perdurar”.

“Quando permitimos às pessoas saber que, por exemplo, na quarta-feira vão estar com aquele grupo ou a fazer aquela atividade, isso dá-lhes ânimo e esperança. Ajuda-as no bem-estar e na vida delas. Acho que falta um pouco esse cuidado ao poder local. A mais-valia que esta equipa notou e que tem proporcionado é a alegria quando as pessoas se juntam. Mesmo frequentando outros polos, elas gostam de estar reunidas”, diz o presidente ao enaltecer a colaboração e o trabalho de proximidade desenvolvidos pelos presidentes de Junta de Anta e Silvalde.

“Estiveram sempre disponíveis para ajudar no que fosse necessário, disponibilizando espaços para desenvolver atividades e apoiando nos transportes. Entenderam que isto é algo que não podemos deixar cair e que, financeiramente, a ADCE, sozinha, não iria conseguir fazer. O Vasco Ribeiro [presidente da Junta de Freguesia de Espinho] também desenvolve um programa idêntico, em Espinho, e também contamos com o apoio dele; no caso de Paramos, o presidente [Manuel Dias] também já falou connosco, mas o Centro Social de Paramos tem uma intervenção e resposta efetiva nessa área”, refere.

Importa, ainda assim, avaliar o que tem sido feito. Quanto a isso, Sandra Poupinha esclarece que são feitas avaliações diárias das atividades e que, semestralmente, é feito “um ponto de situação” com cada grupo, integrando os contributos da comunidade que servem para aferir o que gostaram mais e menos. Além disso, no final de cada ano, é feito um balanço pela equipa técnica, assim como pelos utentes.

“O que mais se destaca foi o aumento da sua rede de relacionamentos, contrariando a solidão. Por exemplo, aquelas duas senhoras [Conceição e Ilda] viviam relativamente perto uma da outra e hoje já se consideram amigas. Quando alguém falta, há uma preocupação deles para saber se está tudo bem. Também verificamos nos grupos algumas melhorias ao nível motor e uma maior mobilidade, o que é muito positivo, considerando que a média de idades ronda os 80 anos” - diz a diretora geral.

Numa introspetiva mais pessoal, Sandra Poupinha realça ainda que o desenvolvimento dos afetos é o “fator mais positivo” e que é “o maior ganho” para a instituição e para as pessoas. Foi criada “uma empatia muito grande” e diz ter a certeza que as pessoas frequentam aquela e outras atividades porque “gostam do que fazem”, “gostam umas das outras” e “gostam de nós”.

### **Um edifício seguro**

Em jeito de conclusão, os dois responsáveis elencam uma lista de desafios e dificuldades com que a ADCE

tem de lidar, nomeadamente a ambição de conseguirem ter mais horas e mais espaços físicos para desenvolverem mais atividades; o transporte dos cerca de 40 utentes que têm à sua responsabilidade, dispoñdo apenas de dois carros de cinco lugares; e ainda a condição das atuais instalações. “É que existe essa questão: uma parte dos recursos da ADCE têm sido colocados de parte, porque, como terá percebido, este edifício não está em bom estado. Chove onde as técnicas trabalham. Isto foi exposto ao anterior autarca [Miguel Reis] e foi-nos dito que, se cedêssemos o edifício da antiga Escola da Marinha 1, a Câmara faria as obras de requalificação aqui. Isso foi a Reunião de Câmara e foi aprovado por unanimidade. Na altura, entendi que as obras não poderiam arrancar no imediato, mas atendendo às chuvas deste ano e do ano passado, o edifício teve um agravamento exponencial e andamos a tentar colmatar falhas internamente” - lamenta Hélder Rodrigues.

Entretanto, a 4 de abril, a ADCE e o atual Executivo camarário tiveram uma reunião e, de momento, aguardam por um segundo encontro. “Já dissemos que estávamos disponíveis a participar, daí dizer que temos de deixar uma parte financeira de lado, porque sei que vai ser preciso. Precisamos da ajuda do Município, que reconheça o trabalho que desenvolvemos e que cumpra a palavra dada pela autarquia. É a única coisa que peço. Temos de arrancar imediatamente com as obras” - conclui o presidente da direção.

Desenvolvidas nas várias freguesias do território feirense, a dinâmica destas sessões de informática é determinada pelas necessidades específicas do grupo.

# No 'Programa e-mili@' o convívio e a entreaajuda também são ingredientes para a capacitação digital

Em 2009, o 'Programa e-mili@' deu os seus primeiros passos no concelho de Santa Maria da Feira. O projeto, que visa promover a inclusão e literacia digital através de sessões formativas gratuitas de informática e acesso à Internet em diversos pontos do território feirense, é destinado a adultos com idade igual ou superior a 60 anos, residentes neste município, que estejam interessados em aprender ou saber mais sobre as novas tecnologias. Na vila de São Paio de Oleiros há um destes 'pontos e-mili@'. Todas as segundas-feiras à tarde, na Biblioteca Pública, um grupo de cerca de 13 pessoas reúne-se para descobrir os meandros do mundo tecnológico. Entre computadores, smartphones, dúvidas e

sons das notificações, estabelece-se um espaço seguro de aprendizagem e entreaajuda, mas também do convívio, da partilha de vivências e de combate ao isolamento.

A sessão está prestes a arrancar. Mas, enquanto os participantes colocam a conversa em dia e se aguarda pela chegada dos restantes, Teresa Lamoso - voluntária de longa data nesta iniciativa - explica que a sua envolvimento com o 'Programa e-mili@' deu-se depois de ter ficado desempregada numa altura em que os smartphones ainda não estavam na moda e, por isso, o computador era a principal ferramenta de trabalho.

"Na altura pediram-me para ir a um ponto e achei interessante esta prática que estavam a desenvolver. Gostei



das pessoas e como sempre gostei de comunicar, acabei por me envolver nisto e estou como voluntária há cerca de oito anos" - conta. Teresa Lamoso considera que o programa "é espetacular" e tem a particularidade de não distinguir quem anda por li há um ano ou há cinco, pois "estão sempre a acontecer mudanças no mundo da informática e da tecnologia", o que implica uma constante aprendizagem e atualização dos conhecimentos - para quem ensina ou está a aprender. Além disso, continua, as tarefas ensinadas vão ao encontro do que cada adulto necessita ou quer aprender. Seja a enviar um e-mail, a trabalhar com o WhatsApp ou a aceder ao site da Autoridade Tributária e Aduaneira, procura dar resposta a tudo.

"No fundo, ensinam-se coisas práticas, que tenham utilidade para eles. Além disso, o programa também serve para as pessoas comunicarem entre elas. Como pode ver, hoje [segunda-feira], como é dia de feira em Espinho, estão a trocar algumas impressões sobre o assunto" - contextualiza enquanto se fazem ouvir conversas paralelas.

Maria das Dores, de 74 anos, aproveita o momento para informar a 'professora' que gostaria de aprender a trabalhar com a inteligência artificial: "Dizem que é tão interessante... Depois os meus netos perguntam-me o que ando a fazer nas aulas de informática e gostava de ter algumas noções".

A formadora voluntária reconhece que esta parti-





exige adaptar os ensinamentos consoante o equipamento e as dificuldades que cada elemento do grupo apresenta. É o caso de José Pereira, de 68 anos, que, em tempos, diz que o telemóvel “era como se fosse um tijolo” para ele.

“Eu era um zero à esquerda. Comecei a vir para aqui há uns dez anos. A minha mulher tinha um computador e ia-me desentascando com aquilo. Mas, quando veio a tecnologia do telemóvel, a professora Teresa, que está muito avançada nestas matérias, explicou-nos como se faz isto e aquilo. Aliás, faz hoje uma semana que precisava de ir a um hospital no Porto e, com a ajuda dela, descobri uma aplicação no telemóvel – o Waze – e fui lá ter direitinho. É uma grande ajuda. Hoje manuseio o telemóvel com muito mais facilidade do que o computador” - reflete.

Inicialmente, José Pereira, à semelhança de outros colegas, diz que “tudo era difícil”. Tinha receio de “carregar nos botões” ou de fazer “desaparecer” programas, mas hoje já sabe como resolver essas situações.

“Agora sei mandar mensagens, faço videochamadas, vejo as notícias desportivas e consulto os preços da gasolina. A professora Teresa também montou um grupo no WhatsApp e, quando envio uma mensagem, todos recebem a mesma coisa. Estamos todos sincronizados” - diz José com algum entusiasmo ao reconhecer que a camaradagem, a união e o respeito entre o grupo é algo que o motiva a continuar a frequentar as sessões. “Isto também é importante para avivar a memória e colocar o cérebro a funcionar de forma a evitar o Alzheimer e outras doenças. Tem de ser assim. Não nos podemos acomodar - é esse o conselho que dou sempre. Parar é morrer”, acrescenta. A tarefa da sessão de hoje segue uma orientação idêntica ao conteúdo abordado na última aula, na qual o grupo descobriu as potencialidades do Google Maps e que essa ferramenta permitia deslocarem-se de um

local para outro - a conduzir ou a caminhar.

“Uma coisa que não vos disse é que no WhatsApp também temos essa utilidade e podemos partilhá-la com um amigo nosso... Já falamos no WhatsApp, onde temos o nosso grupo e é onde partilhamos imagens, mensagens, mas nunca partilhamos a nossa localização. Por exemplo, o senhor José, se for até Espinho e quiser encontrar-se com a dona Luísa para tomar um café e não souber explicar muito bem onde está, pode partilhar a sua localização com ela. Vamos aprender a fazer isso” - explana Teresa Lamoso. Com os telemóveis na mão e munidos com as principais instruções para executar a tarefa proposta, a formadora voluntária desloca-se entre os participantes para os ajudar com questões que vão surgindo.

Telma Carmona, coordenadora dos programas dirigidos à população sénior do Município da Santa Maria da Feira, também está por ali a auxiliar, mas o espírito de entreajuda vai-se manifestando entre os elementos e há quem procure aconselhar o/a colega do lado que está em sarilhos. “Tens de ligar os dados móveis”, diz um. “Eu acho que já me perdi”, responde o outro. Teresa apercebe-se do diálogo e procura resolver a situação, assegurando que “ninguém está perdido”. A falta de voluntários nesta sessão parece ser um problema comum e retratado por algumas participantes ali presentes, embora compreendam que a “dona Teresa” não pode acudir todos.

“Eu até tenho mais facilidade em mexer no telemóvel do que com o computador, mas não sei fazer muitas coisas e sei que a dona Teresa não pode estar em todo o lado. Mesmo assim, aprende-se sempre alguma coisa e o convívio também é bom. Só tenho pena de não termos mais assistência, mas pronto... é assim a vida” - lamenta uma participante.

Já fora da sala da Biblioteca Pública de S. Paio de Oleiros, Telma Carmona considera que

o problema não é o de angariar voluntários. A grande dificuldade, diz, é mantê-los. “Como este programa é feito com uma regularidade semanal, por vezes o/a voluntário/a pode ter disponibilidade em certos períodos da sua vida, mas quando arranja trabalho ou vai para outra cidade trabalhar ou estudar, acabam por se desligar” - reconhece. Não obstante, a técnica constata que o ‘Programa e-mili@’, a par do ‘Movimento e Bem-Estar’, é um dos projetos da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, promovido pela Divisão de Ação Social e Qualidade de Vida, que “tem grande impacto na vida das pessoas”. Ainda que a principal finalidade seja a “capacitação digital” e a dinâmica das sessões seja determinada consoante as necessidades específicas dos grupos, que podem variar de freguesia para freguesia, Telma Carmona explica que há outros benefícios subjacentes.

“Não queremos que isto seja apenas a capacitação da literacia digital. Acho que é evidente que o programa ultrapassa essa dimensão quando estão reunidos: há o convívio, a entreajuda, e eles sabem que, quando se dá este momento semanal, podem estar uns com os outros, sem pensar nas lides das casas, nas doenças e outras preocupações. É como se fosse um escape. Todas estas pessoas têm passados diferentes e aqui existe um espaço seguro para partilharem as suas vivências e os seus conhecimentos” - argumenta.

Além disso, a coordenadora reconhece que nos próprios voluntários existe um sentimento de gratificação que, inicialmente, nem imaginavam que fosse possível: “A Teresa, que é nossa voluntária há muito tempo, disse-lhe há pouco que estar perto das pessoas é uma utilidade para ela. Ou seja, até para os voluntários acaba por ser bom: dão um pouco do seu tempo e recebem muito mais do que aquilo que pensavam que viriam a dar”.

cipante já domina várias competências, tais como navegar na Web, escrever documentos Word ou editar e organizar fotografias, mas sublinha que tudo começa pelo básico: ligar e desligar o computador, conhecer o ambiente de trabalho e perceber o funcionamento dos navegadores. “Fazemos um trabalho por repetição. Se esta semana aprendemos as características de escrever um e-mail, na próxima semana procuramos fazer o mesmo para irem consolidando a prática. Todas as pessoas conseguem aprender. Só têm de acreditar e depois fazer a repetição das tarefas para não esquecer” - esclarece.

Contudo, desde há uns anos para cá, os smartphones tornaram-se a principal ferramenta de trabalho, o que



# Universidade Sénior de Espinho: o farol do conhecimento para o futuro da população sénior

São quase 27 anos de história dedicados à educação e ao desenvolvimento pessoal da população sénior em Espinho, onde a aprendizagem contínua e o convívio estão na ordem do dia. A 22 de outubro de 1997, a Universidade Sénior de Espinho (USE) foi oficialmente registada e, a 24 de novembro desse ano, as aulas tiveram o seu início. Desde então, a 'sala de aula' conheceu vários espaços: primeiro a Escola n.º 2 de Espinho, seguindo-se as passagens pelo edifício dos Bombeiros Voluntários de Espinho, um prédio antigo na Rua 14, em regime de comodato, e a antiga Biblioteca Municipal, na Rua 32. Hoje, localizada na Escola n.º 1 de Espinho, a universidade continua a ser o farol de conhecimento, inspiração e de

um potencial transformador reconhecido pela sua direção e a comunidade estudantil que a frequenta. Assim, com o passar dos anos, formou-se a 'família USE' e, tal como está inscrito numa das paredes, constituiu-se a "janela aberta para o futuro".

Esta visita começa como se um novo aluno estivesse a ingressar pela primeira vez na universidade. Viriato Wanzeller, vice-presidente da USE, é o primeiro rosto a dar conta da nossa presença no hall de entrada. São dadas as boas-vindas e apressa-se a chamar Glória Rocha, que preside a universidade há 24 anos.

Com a mesma simpatia, o diálogo tem o seu início. Glória Rocha começa por esclarecer que a USE é uma "instituição com estatutos próprios, inde-

pendente, apartidária, laica e sem fins lucrativos" e que o espaço onde hoje se encontram foi cedido pela Câmara, em maio de 2007. "O espaço não é o ideal, tivemos de fazer obras em quase todo o edifício. Gastamos milhares de euros, mas diria que valeu a pena. O edifício é muito central e as pessoas conseguem aceder com facilidade" - reconhece.

Passando os olhos por aquela divisão, a presidente, que assumiu o cargo em 1999, faz questão de explicar o que está no interior das três vitrines à entrada: são memórias, lembranças e presentes oferecidos à USE. Há também um quadro informativo, onde constam avisos e o horário letivo, assim como fotografias de tempos idos com retratos dos primeiros órgãos sociais e de

momentos marcantes.

"Estou a olhar aqui para alguns quadros e já nem me lembrava... Durante muito tempo fomos premiados em poesia a nível nacional e até internacional. Isto valoriza um pouco o nosso trabalho. Aliás, devo-lhe dizer que passaram por aqui pessoas muito capazes e de todos os espectros sociais: poetas, engenheiros, médicos, advogados, professores, pessoas com o 4.º ano de escolaridade e analfabetos" - atenta Viriato Wanzeller.

Ainda no hall de entrada, em cima de uma pequena mesa, está pousado um poema que serve "para dar as boas-vindas às pessoas", explica Glória Rocha acrescentando que, por norma, é feita a receção aos caloiros com uma atuação do grupo coral, proporcionando um ambi-

**Com (quase) 27 anos de atividade, esta universidade espinhense tornou-se a "segunda casa" para cerca de 120 alunos que, todos os dias, se deslocam até ali para lembrar, aprender e enriquecer as suas vidas com novas experiências.**

ente festivo, onde oferecem uma rosa para que se sintam "bem-vindos e integrados".

### **A primeira paragem**

Chegou a hora de visitar as salas de aula. A primeira porta a que se bate é a do Clube de Leitura; uma das 16 disciplinas que integram o plano curricular da universidade.

"Esta aula era dada pela doutora Saudade, mas como está doente, as alunas decidiram fazer a aula na mesma. É um grupo de leitura e elas gostam muito de poesia" - antecipa a presidente.

No interior da sala, estão quase uma dezena de alunas sentadas em torno de um livro de Jorge Amado. Há fotografias penduradas na parede, poemas e a capa de um jornal sénior que chegou a ser ali

criado. Conversam entre elas e relembram que, no outro dia, fizeram uma aula aberta dedicada à poesia e à música para celebrar os 50 anos do 25 de Abril. "Estamos aqui às terças-feiras, durante uma hora. Lemos um livro ou uma obra de um autor, e depois falamos sobre o livro. É uma forma de pormos a nossa cultura em dia" - explica uma das alunas.

Entretanto, uma outra estudante dá conta de que uma "colega e amiga" hoje não está ali e diz não saber o porquê da sua ausência.

"- Ela tem o marido doente", responde uma colega.

"- Ah, pois, ele também é aluno da universidade! Ela escreveu este livro, vinha devolver-lho e também tinha esta flor para lhe entregar, mas faltou...", lamenta.

Glória Rocha explica que a pessoa a que se referem "faz trabalhos maravilhosos". Tanto assim é que, no hall de entrada, está exposto "um quadro com um grande coração dourado" realizado por ela, assim como um outro com os peixes característicos da zona de Espinho.

"Temos elementos que elevam e dão nome a esta universidade e que, através do seu exemplo, vão chamando outras pessoas. Costumamos dizer que somos a 'família USE', porque os alunos consideram que esta é a sua segunda casa. Isso dá-nos mais inspiração e motivação para continuar" - afirma a responsável.

Questionadas sobre o que as levou a estar ali, uma das alunas explica que um universo de professores que se aposentou mais cedo aproveitaram a USE para se ocuparem e continuarem ativos. Só neste grupo estão presentes quatro professoras aposentadas. Ou seja, há professores que passaram a ser alunos. A conversa chega ao fim com a declamação de um poema, escrito pela colega que hoje não estava ali, que procura saber "o que nos move para a Rua 19?".

### **Dar anos à vida**

Já fora desta sala de aula, no pátio exterior, Glória Rocha diz: "Elas estão unidas, trocam experiências entre si e depois conhecem a vida delas". Em complemento, Viriato Wanzeller revela que aquela disciplina esteve perto de ser extinta devido à saída de um professor, mas isso não aconteceu por uma "razão especial".

"A aula ganhou uma nova força que foi construída entre elas. Deixou de ser uma aula 'formal' e passou a ser realizada neste registo mais relaxado, de convívio e de diálogo. Acho que enriqueceu muito a disciplina e a relação entre elas" - refere enquanto caminha.

Por entre os vasos das flores cuidadas, que Glória Rocha faz questão de cuidar e oferecer aos professores, a visita segue em direção à aula de osteopatia, lecionada pelo professor Pedro Silva. Batemos à porta.

"Façam favor! Estava a fazer um compasso de espera pela vossa chegada. Estava a chamar-lhes à atenção para pequenos pormenores da nossa vida e que, por vezes, passamos por cima delas sem ter a noção exata... A maneira de pensar cada um deve ser isolada, e respeitada" - introduz o docente.

O assunto que por ali se debatia tinha que ver com uma questão política que marcou a atualidade. A disposição desta sala é diferente da anterior: cada aluno ocupa uma cadeira e uma mesa, e o professor está diante deles. É, em bom rigor, a típica sala de aula.

Aproveitando a ocasião de os alunos estarem sincronizados, pergunta-se o que os levou a ingressar naquela universidade sénior. As respostas são variadas. Alguns começaram há pouco tempo, outros estão ali há mais de duas décadas, mas todos eles têm em comum a vontade de aprender e de dar anos à vida.

Diva Rodrigues, de 86 anos, é a primeira voluntária para relatar a sua experiência. Mudou-se para Portugal há 10

anos, vive sozinha e confessa que não tinha nada que a estimulasse nem que lhe ocupasse o tempo.

"Há uns tempos andei a fazer um pouco de yoga, mas veio o tempo frio e parei um pouco. Agora que o tempo está aquecer, vou querer retomar. Quando soube da existência desta universidade, percebi que seria uma boa 'distração' e uma orientação, porque aprendemos várias coisas na vida. Eu aprendi muitas coisas na faculdade, mas há tantas outras coisas que não sei... Aqui consigo lembrar coisas que aprendi e adquirei novos conhecimentos também. Com 86 anos, estou a aprender novas coisas e estou bem: não tenho dor nenhuma e isto só me faz bem - ao espírito e ao corpo" - afirma.

Já Maria Lima entrou pela primeira vez na faculdade há cerca de 14 anos. Admite ser uma atividade que a 'obriga' a sair de casa, a conviver, a conversar e a ver pessoas. Por isso, não é de estranhar quando diz sentir que é uma rotina que lhe faz bem: "Tenho 80 e tal anos e, felizmente, não tenho nada de grave por enquanto... Além de fazer bem à mente, temos este convívio amigável e lembramos coisas que até já sabíamos, mas estavam esquecidas. Isto ajuda a ter uma vida mais calma e alegre".

Com uma certa relutância, Maria Pereira, com quase 90 anos, confessa ser das alunas mais antigas. Anda por estas bandas desde o início da faculdade e reconhece que os conselhos e conhecimentos do professor, bem como as recomendações que os colegas lhe dão, são benéficos para tratar algumas mazelas que, volta e meia, lá aparecem. Como Maria Pereira fez o obséquio de "quebrar o gelo", outra aluna diz também estar ali desde há os primórdios: "Como sou viúva e tenho os meus filhos criados e já saíram de casa, decidi vir para aqui conviver e reaprender. É uma rotina que me obriga a sair de casa e me faz andar para a frente com a vida".

## Disciplinas Lecionadas

O ano letivo 2023/2024 da Universidade Sénior teve o seu início no dia 9 de outubro de 2023. A instituição contempla um conjunto de 16 disciplinas que são lecionadas de segunda a sexta-feira:

- Atividades Seniores (lecionada por Clara Joana Moreno Henriques);
- Clube de Leitura (Saudade Teixeira Lopes);
- Estórias da História (Teixeira Lopes);
- Francês (Elsa Marcelino);
- Ginástica (Marta Dias);
- Grupo Coral (Vera Lúcia Cruz);
- Guitarra (Maria Gracinda Santos);
- Informática (Jorge Mesquita);
- Inglês (Dora Margarida Reis);
- Italiano (Elsa Marcelino);
- Lavores e Bordados Tradicionais (Graciete Jardim);
- Oficina de Artes (Ilda Couto);
- Osteopatia (Pedro Silva);
- Pintura (Elsa Silva);
- Dança (Cristina Novo);
- Teatro (Lúcio Figueira)

A este plano curricular, acrescem ainda as atividades complementares que contemplam visitas de estudo no país e estrangeiro, promoção e/ou participação em conferências, espetáculos, exposições, feiras, convívios, encontro de grupos corais e musicais, jogos florais, concursos literários, e passeios organizados pela direção.

Quem também já frequenta a Universidade Sénior, mas enquanto professor, é Pedro Silva que diz reconhecer que as suas turmas são “muito compenetradas” nas matérias que leciona.

“Muitos estudantes sabem que não consigo repetir as coisas e, portanto, cada dia é uma coisa nova. Não há ‘chapa cinco’, como se costuma dizer. Nesse sentido, procurar ir ao encontro das intenções e das patologias que têm, tentando explicar o melhor que sei...” - afirma o professor ao acrescentar que a sua “principal preocupação” é alertar os alunos para a importância de se manter ativos, de modo a que “a velhice não tome conta do físico”, bem como a alimentação equilibrada e o descanso.

Pedro Silva entende, por isso, que “a idade não conta”. O que interessa é “ter o físico ativo” de modo a contrariar “um estilo de vida mais sedentário” e evitar que as patologias ósseas, articulares e respiratórias tomem conta das rotinas. “Estas são as principais razões deste tipo de universidades: sair de casa, conviver e manter a atividade” - explica.

### A ‘sala dos artistas’

Com o avançar dos ponteiros do relógio, deixamos que os ensinamentos prossigam e, antes da última paragem, Glória Rocha aproveita para desvendar um pouco do que se passa por detrás da terceira porta.

“Algumas vezes, estas pessoas chegam até nós e dizem que não são capazes de fazer isto ou aquilo, mas depois descobrem que têm essas capacidades. Acho que vai perceber isso agora mesmo: vai ver trabalhos que estimulam a autoestima e depois até acabam por oferecer a familiares, a amigos, aos seus médi-

cos... É um trabalho que os faz sentir-se valorizados”.

A porta abre-se e, por entre as telas de pintura, avistam-se alguns olhares curiosos para saber quem acaba de chegar (ou os interrompe). Neste espaço - luminoso e com o cheiro característico da tinta - não se avistam as clássicas secretárias. Todos se encontram de pé com uma bata branca e a maioria sustenta um pincel na mão. Como se compreende, é a aula de pintura.

Elsa Silva, encarregue por esta disciplina, foi professora de Desenho e Educação Visual e considera que o que faz é uma continuidade desses tempos, mas com a ligeira diferença de que ali “não há compromissos”. “Os alunos escolhem aquilo que gostam e podem desenhar livremente. Se quiserem que retifique ou os ajude com alguma técnica, tenho de perceber o que querem atingir para os ajudar. Normalmente as ideias surgem, depois alteram-se e deixam sempre o seu cunho pessoal nas criações que fazem”.

Não obstante, esta professora sabe que, nos primeiros tempos, alguns alunos chegam “com inibições, medos e receios”. Explica que o maior ‘problema’ é não saberem as técnicas, mas “isso é facilmente resolvido”, pois entende que explicar e ensinar é a sua obrigação.

“Quando ganham o jeito e o gosto até oferecem aquilo que criam a partir da sua imaginação e criatividade. Já fizeram retratos de netos, familiares, paisagens...Isto é fácil, desde que a pessoa faça aquilo que quer e gosta” - assinala Elsa. Neste momento, é gentilmente interrompida pela presidente da USE, que comenta: “Ela tem uma forma de explicar e de dizer as coisas que torna tudo mais fácil”.

## Arte para tranquilizar

Numa breve observação pelos projetos que estão ali a ser desenvolvidos, uma das estudantes confessa, sem qualquer filtro, que se sente realizada na universidade. Conta que teve “problemas na vida”, vive só, e, há cerca de um ano, sugeriram-lhe frequentar a USE. “Sinto-me realizada e fez-me muito bem: o convívio e a Arte... Tem sido uma ótima experiência. É como se tivesse nascido novamente, sabe? A solidão é muito má na nossa idade” - diz.

A pouco mais de um metro de distância está César Pereira, outro aluno. Frequenta esta disciplina ainda antes da pandemia ter surgido e explica que a pintura “é um hobby adormecido” que já o acompanha desde a sua juventude. “Sabe como é a vida... Uma pessoa estuda ou faz estas coisas, depois vem o trabalho e isto acabou por ficar de lado. Agora, como tenho mais tempo, decidi ressuscitar este hobby e estou contente por isso”, refere.

Recorrendo a uma fotografia do seu cão, está a tentar reproduzir na tela aquilo que observa e, pelos vistos, está a correr bem. “Este é o meu neto [risos]” - atira com um sorriso no rosto.

O patudo chama-se Alecrim, esteve “carregado de doenças”, mas hoje “está um bicharoco forte e valente”, garante. “Gosto muito dele e penso que ele também gosta muito de mim. Foi encontrado perto de Évora, na Rua do Alecrim, então decidi dar-lhe esse nome. Agora não sei se vou oferecer o quadro à minha filha ou se vou ficar com ele... Vai ser um problema essa decisão” - diz em tom de brincadeira, segurando o pincel.

À sua frente, está Francisco.



**Estas são as principais razões deste tipo de universidades: sair de casa, conviver e manter a atividade.**

-Pedro Silva, professor de osteopatia

É um caloiro que começou este ano letivo as suas aulas de pintura e, embora esteja ali há pouco mais de oito meses, Glória Rocha dá conta de que este estudante já realizou “diversas obras”. De facto, ao seu lado, está um conjunto de quadros que comprova a afirmação. Desta vez, o ‘desafio’ é pintar um cacho de uvas.

“Vamos brincando com isto e aprendendo uns com os outros, o que é muito importante. Também temos uma professora muito boa, o que facilita imenso” - aponta.

Ao seu lado está também outra caloiira, a Manuela, que diz ter sentido a necessidade de aprender. Em tempos foi também professora e recorda que os seus alunos adoravam trabalhar em artes plásticas, tal como ela.

“Na altura os meus alunos achavam tudo um máximo e a professora é que fazia as coisas muito bem, aqui a história já não é bem assim... Temos de aprender técnicas e a professora dá uma valiosa ajuda. Vamos aprendendo, convivendo e o lema que sigo é: ‘aprender, aprender sempre!’ - assinala Manuela que considera ter encontrado ali uma “segunda família”, onde a boa-disposição e a entreajuda são uma constante.

A professora Elsa Silva está ao seu lado e sublinha que o segredo é ter “sentido de observação”. “Ou seja, eles não têm de fazer aquilo que veem. Basta saberem o que está na tela” - esclarece reforçando que o que ali está a ser feito “não é para criar conflito nem tensão”; é somente para “relaxar”.

“Além disso, a turma é excepcional: se alguém não tiver a cor amarela, alguém empresta; o pincel é partilhado... É uma partilha de materiais e conhecimentos constante. Brincamos, conversamos, estamos numa situação de prazer genuíno e de bem-estar” - arremata.

Saidos daquele espaço, onde a imaginação flui e os pincéis parecem dançar sobre a tela, o vice-presidente, Viriato Wanzeller, prefere designar



## Com 86 anos, estou a aprender novas coisas e estou bem: não tenho dor nenhuma e isto só me faz bem - ao espírito e ao corpo

- Diva Rodrigues, aluna

aquela aula como “a disciplina de roda livre”, visto que os participantes “dão asas à imaginação”. “Há quem tenha medo de mexer o pincel ou nas tintas e eu gosto de me meter com eles... Então, quando estão muito concentrados, dou-lhes um toque no braço para descomprimirem [risos]. É preciso saber brincar com eles”.

### Atividades, desafios e futuro para rejuvenescer

Numa sala mais recatada da USE, a conversa com Glória e Viriato prossegue. A presidente faz questão de sublinhar que o grupo coral, composto por 40 elementos, “é o ‘ex-libris’” da instituição. Foi constituído em 2004 e, inicialmente, foi coordenado pela Maria de Lourdes Pinto Correia e pelo Maestro Boaventura Moreira. Atualmente, Odete Flora é a coordenadora e Vera Lúcia Cruz é a maestrina.

Em jeito de balanço, os dois responsáveis lembram histórias marcantes, transformadoras de vida e que melhoraram a condição psicológica de alguns alunos. Também lhes vem à memória os números de inscritos que, outrora, fizeram do interior daquele espaço um “autêntico frenesim”. “Este ano temos perto de 120 alunos, mas antes da pandemia chegaram a ser mais de 200” - recorda Glória Rocha.

Por ali já passaram (e continuam a passar) alunos oriundos de Esmoriz, Cortegaça, Argoncilhe, Santa Maria de Lamas, Nogueira da Regedoura, Lourosa, Fiães, Mozelos, São Félix da Marinha, Aguda, Miramar... Contudo, Viriato Wanzeller reconhece que a pandemia impactou essa dinâmica. Viram-se obrigados encerrar portas durante quase dois anos, embora tenham

encetado esforços e feito “todos os possíveis” para se manterem em funcionamento.

“Não foi suficiente. De um ano para o outro, perdemos cerca de 150 alunos. Aos poucos, começaram a regressar e a retomar as atividades e esperamos atingir no próximo ano a marca dos 150 alunos. A evolução tem sido muito positiva e não estávamos à espera que assim fosse. Felizmente, estamos num bom caminho e estamos esperançosos para que volte a existir aquela frequência diária de alunos que até chegava a assustar” - aponta o vice-presidente.

O mesmo admite que uma das maiores desafios prende-se com a falta de voluntários para lecionar as aulas. O espírito de voluntariado, diz, “está a desaparecer”. “Quando ingressei aqui, chegou-se ao ponto de dizer aos professores que não havia mais espaço para lecionarem determinadas disciplinas. Hoje, acontece o contrário. Pedimos a pessoas que disponibilizem o tempo delas durante uma hora por semana, mas mesmo assim é complicado. Temos essa necessidade. Se existir alguém disponível, agradecemos que venham até nós” - sugere.

A caminhar para o fim desta visita, Glória Rocha diz estar à procura de sair da direção. Está na USE desde que a comissão instaladora da universidade foi constituída. A idade pesa-lhe, assim como a responsabilidade. Recorda que o primeiro presidente da USE foi António Prata e que, volvidos dois anos, entregou-lhe uma carta de demissão e disse-lhe: “A senhora vai ficar como presidente”.

“Eu nunca quis ser presidente de nada... Na primeira assembleia-geral que se fez

para escolher o novo presidente, até adoeci e faltei. Na segunda convocatória o presidente da Assembleia-geral, Alberto Pinto Hespanhol, ligou-me e disse: ‘Desculpe, doutora... Você é a pessoa que está mais por dentro disto e há a vontade de que assuma a presidência’. E lá assumi, mas, enquanto presidente, estive sempre acompanhada de pessoas que procuraram sempre dar vida aos anos e anos à vida. Esse continua a ser o nosso lema” - declara.

De dois em dois anos, há eleições por ali, e, ao longo deste quarto de século, há um sentimento de gratificação que faz Glória Rocha sorrir. “Acho que o maior elogio que me fizeram, enquanto presidente, foi numa aula de inglês em que ia passar um filme. Convidaram-me para assistir e fiz um pacotinho de pipocas para a professora e a audiência. Uma senhora que frequentava a aula disse-me: ‘A senhora tem o sentido dos outros. O lugar [de presidente] está bem entregue’.”

Esse reconhecimento é espelhado pelos quadros feitos por alunos em sua homenagem, pelos louvores que a universidade já lhe prestou, e ainda pela oferta de alguns presentes. Diz que esta caminhada tem sido trilhada “em boa companhia”, que tem sido “acarinhada”, mas chegou o momento de pausar.

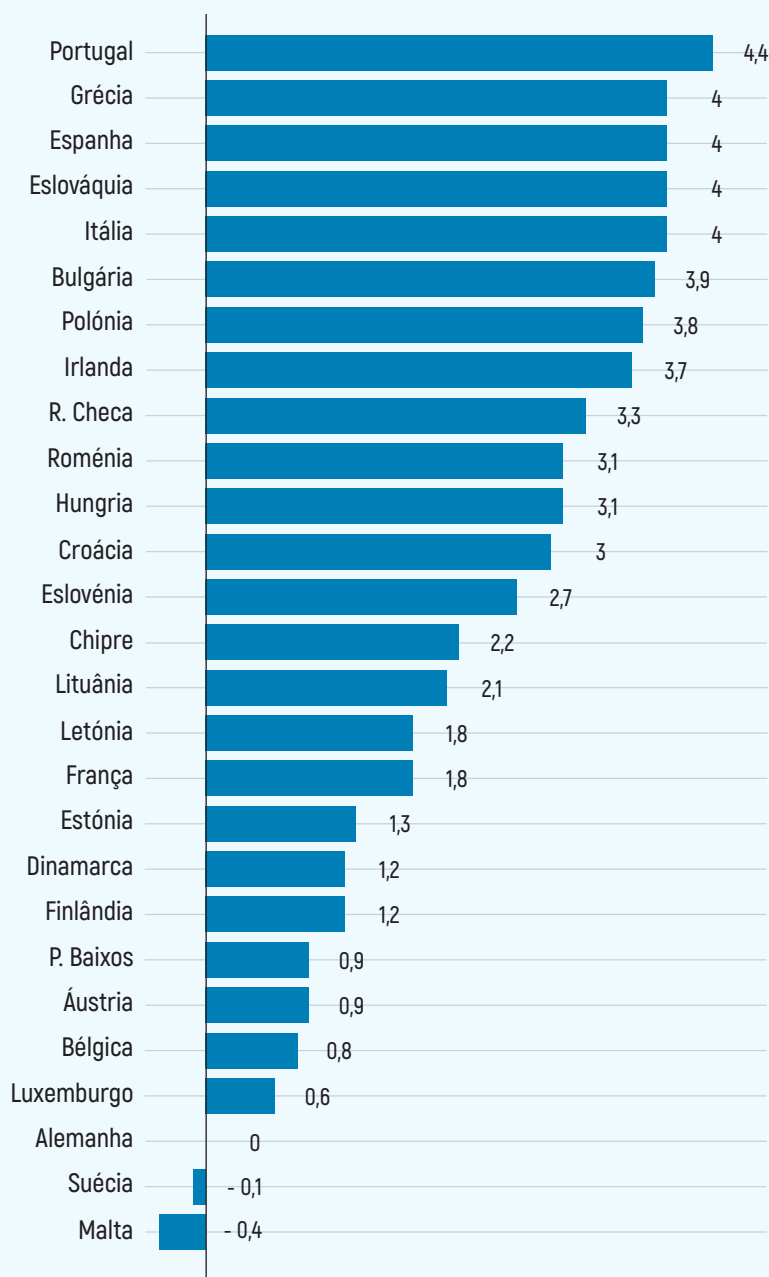
“Há pessoas novas que têm outras ideias e outra forma de pensar. Temos de aproveitar isso, embora não seja fácil convencer novas pessoas a aderirem aos órgãos sociais. O que posso dizer é que esta gratificação que recebemos conta muito e temos casos espantosos de alunos que eu e o senhor Wanzeller iremos recordar para sempre” - termina.

# Portugal é o país que está a envelhecer com maior rapidez na União Europeia. O que está a ser feito?



Entre 2013 e 2023, Portugal foi o país que envelheceu mais depressa

Fonte: Eurostat



Em apenas uma década, entre 2013 e 2023, Portugal foi o país que apresentou o ritmo mais acelerado de envelhecimento no conjunto dos 27 Estados-membros da União Europeia. Durante esse período, os dados do Eurostat revelam que a população portuguesa envelheceu, em média, 4,4 anos, seguindo-se a Grécia, Espanha, Eslováquia e Itália; todos com um aumento de quatro anos na idade mediana. A idade mediana em Portugal situa-se agora nos 47 anos, sendo apenas superado por Itália, que subiu para 48,4.

A idade mediana da população da União Europeia (UE) aumentou 2,3 anos desde 2013, quando o valor situava-se em 42,2 anos. Volvidos dez anos, a idade média da população da UE está agora nos 44,5 anos, o que significa que metade da população tinha mais de 44,5 anos, enquanto a outra metade era mais jovem.

As taxas de natalidade “consistentemente baixas” e o “aumento da esperança de vida” são as principais razões pela “transformação da forma da pirâmide etária da UE”, especifica o Gabinete de Estatísticas da União Europeia.

“Em resultado da evolução demográfica, a proporção de pessoas em idade ativa na UE está a diminuir, enquanto o número relativo de reformados está a aumentar. Prevê-se que a percentagem de pessoas idosas na população total aumente significativamente nas próximas décadas. Esta situação pode, por sua vez, conduzir a um aumento dos encargos para as pessoas em idade ativa no que se refere às despesas sociais exigidas pelo envelhecimento da população para uma série de serviços conexos” - lê-se.

Os únicos países em que esta tendência não se verificou foi em Malta e Suécia, tendo diminuído (-0,4 e -0,1 anos, respetivamente),



e na Alemanha a idade mediana manteve-se inalterada.

A região portuguesa, que foi a mais rápida a envelhecer numa década, destaca-se também por registar o maior rácio de dependência de idosos (38%), a par de Itália e Finlândia (ambos com 37,8%). Este rácio de dependência de idosos diz respeito à relação entre o número de pessoas idosas numa idade em que são, por norma, economicamente inativas (65 anos ou mais) e o número de pessoas em idade ativa (entre os 15 e os 64 anos). A média da UE, no início de 2023, era de 33,4%, evidenciando um incremento de 5,7 pontos percentuais em comparação com 2013 (27,7%). Por outro lado, os rácios de dependência mais baixos registaram-se no Luxemburgo (21,5%), na Irlanda (23,2%) e no Chipre (24,7%).

## Plano de Ação

Embora seja um sinal positivo as pessoas viverem mais tempo e haja mais gente em idades avançadas, entende-se que esta transformação demográfica terá impactos a vários níveis, mas, reflectindo nesse universo específico de pessoas, o que está a ser feito?

Tomando como ponto de orientação o "Plano de Ação para o Envelhecimento Ativo e Saudável", publicado em Diário da República a 12 de janeiro deste ano, existem 135 medidas destinadas a "garantir as melhores condições para todos, visando maximizar a sua longevidade e qualidade de vida, sem deixar ninguém para trás e com foco nas pessoas".

O documento refere que tem como "fim último" a manutenção e a recuperação da autonomia e otimização da qualidade de vida, maximizando, em simultâneo, as oportunidades económicas e sociais criadas por

uma sociedade em evolução.

Para esse processo de envelhecimento ativo e saudável foram definidos seis pilares de atuação: 1) saúde e bem-estar; 2) autonomia e vida independente; 3) desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida; 4) vida laboral saudável ao longo do ciclo de vida; 5) rendimentos e economia do envelhecimento; e 6) participação na sociedade.

Com uma dotação orçamental de 1.300 milhões de euros - provenientes do Plano de Recuperação e Resiliência, Orçamento do Estado 2024 e da agenda "Portugal 2030" - os pilares de atuação são divididos em várias áreas de intervenção e incluem a prevenção de doenças, melhoria dos cuidados integrados e de longa duração, capacitação e melhores condições para cuidadores, promoção da vida independente e criação de ambientes seguros e adequados para idosos, participação no mercado de trabalho e adaptação das carreiras e empresas para os trabalhadores mais velhos, além de um "forte investimento" na economia do envelhecimento.

Acresce a isto a identificação de dois catalisadores. O primeiro incide na área da Ciência e Inovação, a qual poderá providenciar "novas soluções e desenvolvimentos", bem como a investigação e implementação de "projetos inovadores" e o desenvolvimento de "novos produtos" ou adaptação dos existentes, através de programas de financiamento. O segundo catalisador é o da "Comunicação, Estereótipos, Educação e Literacia", no qual se considera que "a comunicação é essencial" para campanhas de sensibilização, educação, literacia e para o combate aos estereótipos. "Deverá ser dada uma atenção especial ao combate ao idadismo, a ser realizado nas várias atividades definidas no plano, promovendo

a importância e relevância dos idosos para a nossa sociedade" - lê-se no Plano de Ação, que tem Nuno Marques como coordenador nacional.

Dando conta de algumas medidas que, desde março, têm sido noticiadas na página Web do Plano, realça-se:

- acesso gratuito a medicamentos sujeitos a prescrição médica para cerca de 145 mil beneficiários do Complemento Solidário para Idosos (CSI);
- participação de Portugal no projeto europeu "BB-Future", que visa avaliar o impacto do envelhecimento da população em termos económicos e sociais;
- inauguração dos polos "Centro de Competências de Envelhecimento Ativo", no distrito de Coimbra, em Moura (Baixo Alentejo) e na cidade de Guimarães;
- lançamento de uma rede de transportes destinada à população mais isolada e sem acesso a transportes do Baixo Alentejo para se deslocar a consultas médicas, exames ou tratamentos;
- integração do Plano no projeto "Do Passo ao Abraço", em Lisboa, cujo objetivo é promover a longevidade ativa e o tratamento integrado em pessoas oncológicas através de atividades físicas, sociais e culturais;
- formação gratuita destinada a mais de 1.000 funcionários de lares;
- Portugal irá liderar e coordenar, até 2026, um grupo de trabalho especializado que irá monitorizar a implementação das medidas do envelhecimento ativo e saudável previstas ao nível das Nações Unidas. Durante este período, o grupo vai definir e monitorizar os indicadores e medidas para o envelhecimento ativo e saudável a nível mundial.

António Canelas, de 74 anos, e Yolanda Rienderhoff, de 44, natural dos Países Baixos, são dois atletas da secção de natação Masters do Sporting Clube de Espinho. Mais do que conquistar medalhas, subir a pódios ou vencer campeonatos, para eles, a verdadeira vitória está em compreender como a atividade física pode beneficiar e prolongar a saúde e a qualidade de vida. No fundo, essa premissa é o fundamento da natação master: uma categoria para todos aqueles que, com mais de 25 anos, queiram competir nas diversas modalidades e estilos deste desporto: natação pura, águas abertas, polo aquático ou natação artística.

A categoria de natação masters foi originalmente concebida para atletas que, deixando a alta competição, desejavam competir. Surgiu nos Estados Unidos da América, em 1970, mas a modalidade tem crescido progressivamente ao redor do Mundo, e Portugal não foge à regra. O seu crescimento tem sido impulsionado pelo reconhecimento cada vez maior da importância do exercício físico para a melhoria da qualidade de vida, atraindo um número crescente de praticantes, muitos dos quais nunca foram atletas de competição.

No caso específico de Espinho, António Canelas – o atleta mais medalhado do clube – é o percursor pela dinamização dos masters no SC Espinho que, ao longo dos últimos anos, tem colecionado pódios nacionais e diversas medalhas. Mas, para esta conversa, nada disso interessa.

“Mais importante do que entender isto como uma prática desportiva, é perceber que se trata de uma atividade física. São coisas distintas. Sei que podia fazer muito mais do que o que faço, mas tenho uma consciência que considero muito positiva: o mais importante é cuidar da minha saúde e prolongá-la o mais possível. Não me interessa atingir picos, até porque sei que o fim está ao virar da esquina, e não tenho pressa de lá chegar. A

maior medalha é a da saúde” – introduz António Canelas.

Esta mentalidade é algo que tem procurado transmitir às pessoas mais novas que agora o acompanham nesta jornada que, inicialmente, foi trilhada por um homem só. Os primeiros três anos de António Canelas nos masters do SC Espinho foram passados sozinho. Com algum humor à mistura, diz que nessa altura é como se fosse “um tigre no meio dos tubarões” e, mesmo assim, “o clube nunca ficou em último lugar”. “É uma curiosidade engraçada” – aponta.

Entretanto, os convites iam sendo endereçados por António Canelas e, de acordo com a página da secção de natação dos tigres, hoje conta com a companhia de cinco outros nadadores: Domingos Ferreira, Fábio Floriano, Luis Esparragoza, Manuela Oliveira e Yolanda Rienderhoff.

O gosto de Yolanda pela água e natação acompanham-na desde “muito pequenina” e recorda que ainda antes de ter aulas “estava sempre na água”.

“É difícil de precisar quando comecei a nadar, mas sempre tive esse interesse. Quando me mudei para Portugal, há 15 anos, a paixão manteve-se, mas só nadava às vezes, porque não sabia onde podia praticar” – conta. Eis que, então, conheceu António Canelas num ginásio.

“Foi um acontecimento muito bom para mim, porque estava à procura de voltar a treinar com regularidade. Ir à piscina uma vez por semana não dava muita motivação e, quando não temos um grupo ou companhia que estimule, torna-se complicado. Em grupo aprendemos coisas novas e quando um colega nos vê a nadar pode ajudar a corrigir algum aspeto. Deixam avisos e ideias para treinos que, sozinha, não teria” – admite.

Mas a convivência não fica pelos aspetos técnicos do treino. Embora reconheça que a natação é uma atividade exigente, António Canelas assinala que “parar para conver-

# Mais do que medalhas e pódios, a natação master é uma fonte para preservar e cuidar da Saúde

Yolanda Rienderhoff

António Canelas





**Na secção de natação masters do Sporting Clube de Espinho, dinamizada por António Canelas, os triunfos e as vitórias são secundários. Entre o estar e conviver, e o fazer e participar, a medalha mais cobiçada é a da promoção da Saúde.**



sar" é tão ou mais importante do que "contar os ladrilhos" do fundo da piscina.

"Muitas vezes digo-lhes que esses períodos de repouso e de recuperação são fundamentais para obtermos outras capacidades e desempenhos a vários níveis. E não tem de ser apenas sobre o que se passa ali. Podemos falar sobre problemas familiares, laborais, pessoais... Isto é fundamental nestas idades. A nossa prática não pode ser apenas chegar, treinar, e ganhar a medalha. Isso é muito redutor" – considera.

Existe assim um "espírito de equipa" que este mentor procura fomentar e manter no seio do grupo, até porque só dessa forma é que uma "verdadeira equipa" ganha campeonatos – e não, não falamos das 'competições oficiais'. Tratam-se dos "campeonatos da convivência, da amizade e do relacionamento", clarifica António Canelas.

"Para mim, isto também está muito ligado às questões da saúde mental. Sinto-me muito mais feliz, leve e relaxada quando vou nadar. Sinto que o corpo tem mais energia e consigo-me mexer mais facilmente. É uma sensação muito boa mesmo. A vida torna-se muito mais interessante quando existe saúde. Tive muitos familiares com doenças, então, rapidamente percebi que é essencial cuidar dela" – aponta, por sua vez, Yolanda Rienderhoff.

Neste seguimento, António Canelas que a sua colega treina muito melhor do que ele, pois dedica-se ao campo ou, como lhe prefere chamar, "o melhor ginásio do mundo".

"É verdade [risos]. Tenho uma quinta e faço muito trabalho físico por lá. Diria que a natação ajuda a desconstrair um pouco os músculos. Dá para contrabalançar entre uma atividade e outra" – responde a nadadora que diz ter a bicicleta como principal meio de transporte,

"faça chuva ou sol".

Para António Canelas estas sinergias têm um ponto em comum – a promoção da saúde –, mas admite que a idade é um desafio com o qual se debate. "Estou a ficar cada vez mais idoso [risos]. A questão fundamental é o querer. É importante perceber que temos de nos autodisciplinar em termos comportamentais e entender que assumimos uma responsabilidade à qual não podemos falhar. Considero que sempre tive qualidades e capacidades volitivas que me fizeram chegar até aqui, mas quantas vezes não me apetece ficar na cama ou no sofá quando chove ou está frio? Tenho de contrariar isso".

António procura, tal como Yolanda, seguir uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável, mas não se considera "fundamentalista" por pensar ou agir desta forma, até porque não se inibe de comer ou beber algo que gosta.

"O que tenho de provar ou fazer na vida? Aquelas medalhas e a imensidão de latas que tenho? O epíteto de ser a pessoa mais medalhada desta cidade? Nada disso é o meu objetivo, a finalidade é prolongar a minha vida e assegurar a qualidade. Essa é a medalha pela qual luto e que considero a mais importante de todas" – explica.

Este atleta, que conta com um percurso assinalável no andebol, voleibol e andebol de praia, só entrou na natação "a sério" depois dos 60 anos, quando se reformou como docente, tendo desempenhado ainda funções como presidente da Associação Nacional de Treinadores de Andebol e presidente da assembleia-geral da Associação de Andebol de Aveiro.

Ainda assim, sente que tem uma responsabilidade a seu cargo: a de influenciar e contribuir positivamente na vida dos seus colegas e de todos os que queiram um dia praticar esta atividade física.

"O espírito master foi algo que me foi inculcado no estrangeiro. Lá fora não se preocupam

muito com os centésimos ou milésimos de segundo. O que importa é que seja uma atividade física salutar e procuro transmitir este sentimento a estas pessoas mais novas e, claro, há questões e conhecimentos que adquiri, a partir do meu histórico e currículo desportivo, que têm sido essenciais para esta partilha e convívio. Costumo dizer que os meus êxitos são uma extensão da capacidade organizativa da secção de natação do SC Espinho, pela qual Paulo Freitas é responsável. Quanto aos meus colegas, acho que têm a vantagem de ter um exemplo a seguir", explica o responsável.

Questionados sobre que conselhos dariam a alguém das suas faixas etárias, Yolanda sublinha a importância de "criar hábitos e ritmos de vida" que possam ser conjugados com o desporto, o movimento e a atividade física. É que "quanto mais rápido se conseguir criar esse laço com o desporto e encontrar algo que gostamos, melhor será para o futuro".

Já António Canelas, em jeito de reflexão, entende que a individualidade pode ser uma barreira difícil de ultrapassar: "Por vezes, as pessoas não vão ou não arriscam porque acham que não são capazes de fazer. Então, compreende-se a importância de haver instituições em que as pessoas possam conviver e conciliar essa dimensão com a atividade física. Daí, assumo a responsabilidade total de acolher as pessoas interessadas nos masters do SC Espinho. Posso também dizer que sou um teimoso nato e 'provoco' as pessoas. Procuro estimular sempre, e a Yolanda é uma testemunha disso. Na minha perspetiva, esse é o espírito e princípio filosófico da atividade master: estar e conviver, sem qualquer carga competitiva ou pressão para ter de ganhar. É o fazer e o participar. Só com isso, ganha-se imenso".



## Nota de agradecimento

Por último, e não menos importante, gostaríamos de expressar o devido reconhecimento à artista Sara Oliveira pela notável ilustração que embeleza a capa deste suplemento. A dedicação empregue para capturar a essência e a temática desta edição, com detalhe e sensibilidade, evidencia – uma vez mais – a capacidade e a diversidade artística da nossa região.

Sara Oliveira nasceu em Santa Maria da Feira em 1996. Licenciou-se em Arte e Design pela Escola Superior de Educação de Coimbra e, durante a mesma, realizou Erasmus na Facultad de Bellas Artes da Universidad Complutense de Madrid, na qual aprofundou os seus conhecimentos em desenho anatómico e pintura.

Em 2017, começou a trabalhar como designer gráfica, deixando, durante três anos, a sua verdadeira paixão de lado. Em 2021, decidiu dedicar-se à sua carreira como artista plástica. Inspirada principalmente na natureza, procura, na sua obra, retratar uma conexão emocional

que incida em cada espectador de forma única, expressando também as suas próprias emoções, pensamentos, sentimentos ou a falta deles. As suas pinturas são baseadas nas suas próprias vivências e nos sítios por onde passa. Combina o seu gosto pela fotografia com a pintura, captando as suas próprias referências e dando-lhes vida na tela.

Além disso, dá vida à visão dos seus colecionadores através de pinturas por encomenda, onde retrata momentos e sentimentos muito especiais. Recentemente, concluiu o curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores e dá formação nas áreas da pintura, desenho e design gráfico na Cooperativa Artística Arthenon, em Santa Maria da Feira.

Sara também já participou em diversos concursos de arte e exposições coletivas ao longo dos últimos anos.

Redes sociais (Facebook e Instagram):  
@soliveira.art



**Sara Oliveira**

**NASCENTE**  
Ambiente

# À procura do Borrelho de coleira interrompida

**Caminhada com o guia Ricardo Correia**

**15 de Junho**

**09h30**

**Ponto de Encontro: Entrada  
do passadiço de Espinho,  
ao pé do Café Marbello**

**Duração: 2h**

**Limite de Inscrições: 20**

**Inscrições: 227 331 351**



Organização:



**Nascente**  
Cooperativa de Ação Cultural

Apoio:



**BUSINESS**  
OF NATURE



**Clube Ciência Viva**  
**ML SPINAE**



**TÂNIA**  
**ARAÚJO**  
ARQUITETA E ARTISTA



**VITA NATIVA**  
TORGANIZADOR DO EVENTO

