

EDITORIAL

Maria da Conceição Gonçalves
Presidente, Nova Atena

A reflexão sobre o avanço da idade no ser humano e a ultrapassagem das incidências negativas desse facto remonta aos antigos gregos e permanece hoje.

Platão conta-nos no livro I da República que Sócrates, pernoitando em casa de Polemarco, em tom respeitoso pergunta sobre a velhice ao que Céfalos responde evidenciando “as agruras da senectude” e citando Sófocles, conclui que o mal não é ser velho em si. Diz, ser velho ou ser jovem depende do caráter: quando se possui boa índole e mente equilibrada, a velhice não é algo incompatível pois os que são diversamente constituídos acham a mocidade tão tediosa quanto a velhice.

A evolução demográfica do tempo atual inspirou a proclamação no ano 2012 do “Ano europeu do envelhecimento ativo”. O programa apela às autoridades regionais, locais, parceiros sociais, e comunidade empresarial para explorarem o melhor potencial da população em rápido crescimento dos 50 ou mais anos e aponta diretivas não apenas sobre as áreas a intervir mas também sobre o combate aos estereótipos negativos relacionados com a idade de forma a criar uma cultura de envelhecimento ativo na Europa baseado numa sociedade para todas as idades.

Com modéstia, sem reivindicar adjetivação, estamos certos que NOVA ATENA se antecipou a esta proclamação oriunda dos governantes europeus.

Desde o momento do seu nascimento em 2008 se assumiu como um grupo de pessoas ativas, disponíveis para oferecer à sociedade as suas capacidades humanas adquiridas em todos os domínios da sua vida e que vão das habilitações académicas às experiências profissionais, familiares ou às suas capacidades artísticas e afetivas.

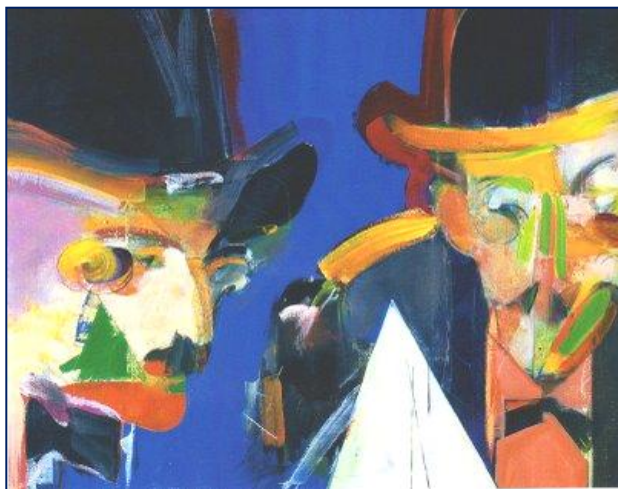
O espaço para esta colaboração surge naturalmente de forma prática, suscitado pela atitude generosa de partilha, grande força de vontade e organizado mediante as capacidades logísticas e recursos de que lhe é permitido dispor. Atenta à conjuntura difícil que a cerca, não se deixa intimidar pela negatividade das notícias com que diariamente

é bombardeada pela comunicação social. A realidade sensibiliza-a e constitui antes inspiração para a sua caminhada, ciente de que se dispuser dos seus recursos contribuirá para que algumas centenas de pessoas se sintam ativas, condição para uma saúde equilibrada, dando com modéstia o que se encontra ao seu alcance.



Efetivamente, quando oportuno, os associados de NOVA ATENA gostam de partilhar dos recursos materiais de que dispõe ou animar os que, no exterior, pelas circunstâncias de suas vidas, se encontram em situação de inatividade. Portas adentro da Associação, partilhando saberes com os seus pares, amigos ou membros de instituições com as quais se relaciona, participando ou escutando música, poesia, leitura, fazendo voluntariado em serviços administrativos e docentes, viajando ou convivendo de forma natural ou em eventos para tal preparados, sabe que oferece o seu contributo positivo e se encontra em sintonia com os velhos gregos, o espírito europeu e o saber de pensadores como Francis Bacon afirmava há mais de três séculos:

“a busca da sabedoria e da verdade é também busca da perfeição, do equilíbrio e da harmonia”.



Fernando Pessoa, por Júlio Pomar

No âmbito da disciplina de Psicologia, realizou-se uma visita guiada a esta exposição, promovida pela Fundação Roberto Marinho e pelo Museu de Língua Portuguesa de S. Paulo (Brasil) e que em Portugal contou com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian.

A visita permitiu-nos entrar no universo plural deste grande poeta.

Numa carta dirigida a Adolfo Casais Monteiro no ano em que faleceu, Pessoa repetia uma afirmação feita ao longo da vida «*O que eu sou essencialmente – por trás das máscaras involuntárias do poeta, do raciocinador ou do que mais haja – é dramaturgo.*» E, explicando o seu processo de desdobração em vários outros, afirmava «*Eu vejo diante de mim, no espaço incolor mas real do sonho, as caras, os gestos de Caetano, Ricardo Reis e Álvaro de Campos. Construí-lhes as idades e as vidas.*» O essencial da criação dramática, para Pessoa, consistia não na invenção duma história, mas na criação de personagens dotadas de vida autónoma. «*É um drama em gente, em vez de actos*», como ele próprio sublinhava. Segundo Teresa Rita Lopes «os seus heterónimos foram criados com função terapêutica: através de Álvaro de Campos se tentou purgar do seu medo da vida e da morte, e com os seus mestres Caetano e Reis tentou aprender uma serenidade, afinal, impossível.»⁽¹⁾

Conforme salienta Cleonice Berardinelli, «É mais que a escolha de um Deus ou de uma religião, mais que a fixação num sistema filosófico, essa angústia que o faz procurar seu próprio ser num passado anterior à vida, num presente que é apenas o limite em que passado e futuro se tocam, num porvir que só na morte existirá. Entre o passado e o futuro, o breve momento da vida, fugaz, irrealizado; para trás e para a frente, o Além, o Mistério...»⁽²⁾.

Para um ser essencialmente pensante, como Pessoa, a aceitação do mistério é a própria negação. Que é o mistério senão o que se não capta pela inteligência? Deseja e teme conhecê-lo. «*Não, não, isso não/Tudo menos saber o que é o Mistério.*» E enquanto Caetano afirma que «*há metafísica bastante em não pensar em nada*», Álvaro de Campos declara «*Na minha própria metafísica, que tenho porque penso e sinto, não há sossego...*» Na verdade, Pessoa nunca terá sossego e não tê-lo é outra das marcas da sua poesia. Donde provém o desassossego pessoano, que inspirou o título do livro em prosa do semi-heterónimo Bernardo Soares? Do vício de pensar, da ausência de Deus, da fugacidade da vida, da certeza de não se poder realizar, já que a felicidade é dos outros, da busca do próprio eu, «*Ah, ser os outros/ Se eu o pudesse/ Sem outros ser*'

Para fugir à realidade, F. Pessoa conta com o sonho, mesmo «*sabendo/ Todo o sonho vão, Mas sonha sempre, só para sentir-se vivendo/ E a ter coração*». Conta com o regresso à infância em busca da felicidade «*Com que ânsia tão raiva/ quero aquele outrora? E eu era feliz? Não sei; Fui-o outrora agora*». Essa felicidade sente-a também a observar as crianças «*Quando as crianças brincam/ E eu as oiço brincar, qualquer coisa em minha alma Começa a se alegrar.*». Para fugir à realidade há ainda o adiamento «*Depois de amanhã, sim, só depois de amanhã.../ Levarei amanhã a pensar em depois de amanhã, / E assim será possível; mas hoje não.../ Não, hoje nada; hoje não posso.*» Enquanto o sonho e o retorno à infância têm uma carga positiva, o adiamento leva-o à desistência. E através de Ricardo Reis, recomenda «*Quer pouco, terás tudo/ Quer nada, serás livre.*»

Podemos, pois, concluir que a angústia, o desassossego perante o Mistério que receia conhecer, a dificuldade em enfrentar a realidade, a evasão pelo sonho e o regresso à infância são temas dominantes em toda a obra de Pessoa, tanto na poesia ortónima como na heterónima.

(1) Teresa Rita Lopes, «Pessoa: 'O Marinheiro'», in Revista Comunidades de Língua Portuguesa

(2) Cleonice Berardinelli, « A temática da poesia pessoana», idem

Por lapso na composição, de que pedimos desculpa, ficou omissa no n.º anterior o nosso agradecimento ao associado Eduardo Leite pelo seu contributo para a entrevista com o Prof. Meco.

Também cumpre aqui agradecer à Dra. Gisela Matos a sua inestimável colaboração para que pudéssemos contar neste n.º com a entrevista da Dra. Joaquina Madeira.



Dra. Joaquina Madeira

Responsável pela Coordenação do
“Programa de Ação do Ano Europeu do
Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (AEEASG)”

A Nova Atena é uma associação que desenvolve a sua atividade na vertente de Universidade Sénior com intensa intervenção (música, teatro, poesia) na comunidade de pertença pelo que gostaríamos de saber, no âmbito das responsabilidades que lhe estão cometidas a nível do AEEASG, o que se lhe oferece referir relativamente ao seguinte:

Nova Atena (NA) – Qual considera ser o papel deste tipo de instituições para a prossecução dos objetivos que o Programa de Ação/2012 do AEEASG pressupõe?

Joaquina Madeira (JM) - A Nova Atena, que saúdo com vivo entusiasmo, está no “coração”, isto é no centro dos objetivos do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (AEEASG) e para eles concorre de forma absoluta. O AE/2012 pretende contribuir para a criação de uma cultura de envelhecimento ativo numa sociedade para todas as idades. Ora os pressupostos de um envelhecimento ativo ou, dito de outra forma, de um envelhecimento bem sucedido, é viver-se/envelhecer-se ativo, participativo, interessado e no exercício de uma atividade útil de compromisso com a comunidade. Existe de facto uma responsabilidade pessoal na qualidade do nosso envelhecimento o que nos obriga a fazer nesse processo que é a vida a nossa parte que, dito de uma forma muito sintética e por isso incompleta, deve corresponder à fórmula “CMAPP”. O que significa: permanecer Curioso, Móvel, Autónomo, Presente e Próximo ao longo da nossa vida e em particular à medida que a idade avança.

NA – A atividade da NA é desenvolvida integralmente em regime de voluntariado, incluindo a docência ministrada por associados numa linha de partilha dos seus respetivos saberes. Pode considerar-se que, ao não ser remunerada, cabe no designado envelhecimento ativo?

JM: O AEEASG aponta o voluntariado e outras atividades úteis à comunidade, e logo a comunidade mais próxima que é a família ou os próprios grupos de pertença, em áreas diversificadas como uma dimensão chave para o envelhecimento ativo. A Nova Atena não só cumpre esta vertente como acrescenta mais duas. A da auto-organização dos cidadãos seniores na procura da sua própria realização pessoal e social, como na dimensão da reciprocidade. Tal significa pôr em prática os valores da troca, da cooperação, da prestação de

serviços mútuos, enfim da partilha. E nesta partilha todos ganham. Deve-se igualmente ter em conta o contexto amigável em que tudo acontece. Relações interpessoais positivas, ambiente convivial onde não faltará certamente muita alegria e solidariedade entre todos. Haverá melhor tempo que este?

NA – Com o amadurecimento da NA esta propõe-se alargar futuramente o seu leque de atividades. Que sugestões poderia antecipar no quadro do que é tido como prioritário em termos de envelhecimento ativo da população sénior?

JM: Num processo de evolução e amadurecimento de qualquer organização há dois momentos que considero essenciais e que a palavra desenvolvimento (des+envolvimento) traduz muito bem. O primeiro momento é o do “envolvimento”. O da criação e reforço interno, o da construção da identidade e da procura da cultura própria. O segundo é o do “des”+ envolvimento. O que significa sair de si próprio, chegar mais além. E neste desenvolvimento da Nova Atena há dois caminhos possíveis que sugiro. O primeiro é o do estabelecimento de alianças entre entidades e instituições afins ou congéneres no sentido de agir em conjunto em áreas diversificadas, juntando as particularidades e semelhanças de cada uma e reforçando a capacidade individual de agir. O segundo momento é o de evoluir para a dimensão da solidariedade entre gerações e de proagir cooperando com instituições de ensino, escolas e universidades para a prossecução de projetos intergeracionais conjuntos em áreas de interesse mútuo ligados por exemplo à cultura e às artes nas suas diferentes expressões tão necessárias para um envelhecimento ativo e de qualidade.



EFEMÉRIDES...

Celebrações

- 2012: Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações;
- Dia Internacional da Poesia a 21 de Março;
- Dia Internacional do Teatro a 27 de Março;
- Dia Internacional do Livro a 23 de Abril;
- Dia Internacional da Família a 15 de Maio;
- Dia Internacional dos Museus a 18 de Maio;

Laureados

- Na Áustria e em Barcelona, o filme “Sangue do Meu Sangue”, de João Canijo;
- Em Berlim, a curta-metragem “Tabu”, de João Salaviza;
- Com o “Prémio do Património Cultural da EU/ Concurso Europa Nostra de 2012”, o Palácio Nacional de Mafra;
- Com o “Prémio BESphoto”, o moçambicano Mauro Pinto;
- Com o “Prémio Spautores”, a artista Carmen Dolores, a Antena 2, o Plano Nac. de Leitura, o Centro Nac.de Cultura e o Museu do Fado;
- Com o “Prémio Camões 2012”, o escritor brasileiro Dalton Trevisan;
- Com o “Prémio José Saramago”, a escritora brasileira Andréa del Fuego;
- Com a “Ordem de Sant’iago da Espada” o arquiteto Eduardo Souto Moura e a Professora Doutora M.ª Ângela Brito de Sousa;
- Com o “Prémio Pessoa”, o filósofo Eduardo Lourenço;

Óbitos

- De António Tabucchi (1943-2012), escritor luso-italiano.
- De Bernardo Sasseti (1970-2012), pianista e compositor;
- De Fernando Lopes (1935-2012), cineasta;
- De Pedro Osório (1939-2012), maestro, orquestrador, compositor;
- De Miguel Portas (1958-2012), político e jornalista;
- De Whitney Houston (1963-2011), cantora, USA;

Centenários

- Do nascimento de Jean-Jacques Rousseau (1712-1778), filósofo franco-suíço;
- Do nascimento de Charles Dickens (1812-1870), escritor britânico;
- Do nascimento de Jorge Amado (1912-2001), escritor brasileiro;
- Da derrota de Napoleão Bonaparte na invasão da Rússia (1812);
- Do naufrágio do navio Titanic (1912);

Cinquentenários

- Da morte de Marilyn Monroe (1926-1962), artista de cinema, USA;
- Da morte de Júlio Dantas (1876-1962), escritor;
- Do Prémio Nobel da Literatura atribuído a John Steinbeck (1962), escritor americano.

ESCRITA CRIATIVA...

Sob a coordenação de *Elisabete Castelo-Branco*, associada da Nova Atena, continua a criatividade dos nossos associados a partir dos temas que lhes são propostos, entre os quais se conta o que aqui incluímos:

Tema: “*Frases escritas pelos participantes*”

Era uma vez uma turma de pessoas jovens com mais de 60 anos que se puseram a falar do tempo cronológico, não do atmosférico.

A pedido da professora, escreveram frases no quadro da sala. O tema era livre. Surpreendentemente – ou talvez não – todas escreveram sobre o tempo e todas, sem o dizerem claramente, louvaram o tempo de várias formas: “amigo”, “memória-museu”, “janela que é bom abrir”, “marca”, que se adivinha como boa, “aproveitar o pouco tempo”.

Houve duas outsiders: a amiga Conceição, que me ajudou a escrever esta história, pois escreveu “era uma vez”, e eu, que escrevi “não quero falar do tempo”.

De facto, não queria. Fui empurrada para isso. E porque não queria? Porque me parece que na nossa idade temos tendência a ser benevolentes com o tempo, a glorificá-lo – como se viu, aliás.

Gostava de não saber nada do tempo, nem do bom, nem do mau. Assim como o meu gato Nicolau que tem quase 20 anos e não sabe quão pouco tempo tem.

Ah, se eu não soubesse nada do tempo... Porque daremos tanta importância ao tempo e tão pouca ao lugar?

Quero aproveitar este lugar, sem saber que o tempo passa.

M. Fernanda Alegria
2012

Da POESIA à FOTOGRAFIA...

“Abandono-me à maré que baixa”

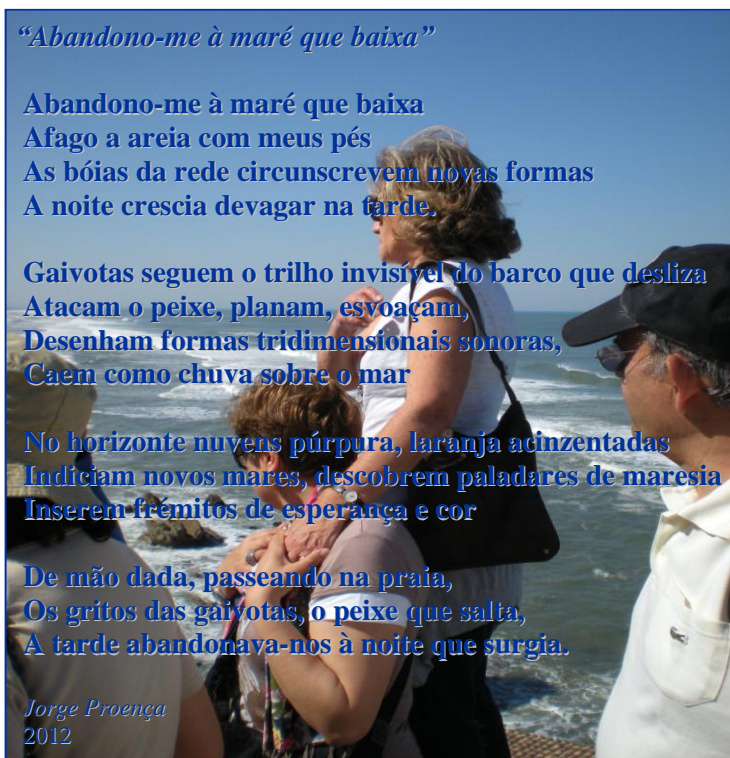
**Abandono-me à maré que baixa
Afago a areia com meus pés
As bóias da rede circunscrevem novas formas
A noite crescia devagar na tarde.**

**Gaiotas seguem o trilho invisível do barco que desliza
Atacam o peixe, planam, esvoaçam,
Desenham formas tridimensionais sonoras,
Caem como chuva sobre o mar**

**No horizonte nuvens púrpura, laranja acinzentadas
Indiciam novos mares, descobrem paladares de maresia
Inserem frêmitos de esperança e cor**

**De mão dada, passeando na praia,
Os gritos das gaiotas, o peixe que salta,
A tarde abandonava-nos à noite que surgia.**

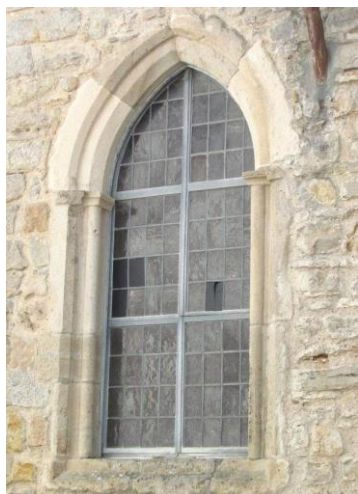
Jorge Proença
2012



“A Janela”

Luís Furtado

Docente de *História das Mentalidades*, Nova Atena



Nunca a humanidade esteve tão mergulhada no mundo da cultura! Hoje, todos somos cultos só porque nos civilizamos, só porque julgamos que o progresso em si mesmo se encarregará de fazer por nós, mais do que aquilo, que representa o nosso desempenho no

viver afadigado e quotidiano. Escusamos até de pensar! Tão somente pensamos no mundo melhor e mais útil de levar a nossa vida. Tudo o que nos rodeia, passa a ser deste modo displicentemente aceite como facto cultural. Na verdade todos os factos participam de uma cumplicidade de modelos ou de acções que fazendo parte do espírito humano, descrevem as suas ansiedades, que pouco a pouco, se vão sedimentando nos nossos hábitos de viver e interpretar o mundo.

Disse Oswald Spengler que a alma de um povo se exprime pelo modo como se abre à realidade. Para se explicar, utiliza o símbolo arquitectónico da janela, que por si, denuncia o alcance do espaço natural e a perspectiva. Desde o românico, ao gótico e à renascença, revela o homem o íntimo ver do espaço, aquele ver íntimo do horizonte, que nas suas qualidades e atributos se abrem à nossa alma.

A perspectiva, e digo com todas as consequências que vão desde o visual de Leonardo da Vinci até Husserl ou Merleau-Ponty, implica sempre a estrutura como nos familiarizamos com o mundo e captamos a realidade. Diríamos que a janela é a estrutura do nosso ver psicológico que depois se manifesta no espaço da nossa imaginação. Ela move os mistérios anímicos da transparência, diferencia as qualidades da captação do nosso discurso e do nosso alargamento ao mundo. Neste caso, **a janela estaria para o mundo, como a estrutura do nosso ver para a realidade**. Digamos que Spengler queria dizer que captar um horizonte é captar uma ideia, a janela é pois na alma dos povos, não só a delimitação do espaço dos nossos sentidos, como também a profundidade de uma abertura nossa à natureza e ao mundo.

Eu estava a dizer isto, com o certo descuido filosófico, a propósito de...? Hoje, nos tempos que vão correndo, estamos rodeados e saturados, de factos culturais, que resultam todos eles, em

conjunto, de uma socialização, ou seja, de uma banalização de qualidade. Eles pertencem, a uma mesma organizada promiscuidade de perspectiva. É através da banalização dos bens materiais que a cultura se torna global. Reparemos que não é um processo natural de assimilação, mas que se trata antes de aceitar uma mentalidade igual, para uma globalidade geral, até porque as formas industriais, não permitem, as diferenças. É com esta aceitação, que se passa à igualdade dos bens éticos e estéticos dos homens e das almas. Nesta base de comunicabilidade, constituímos até um saber, muito próprio e prestigiante, pela qual vemos tantas pessoas, bem simplórias no fundo, regozijarem-se de orgulho, pelas novas oportunidades, que o sistema político lhes oferece!

O que fica então de uma cultura autêntica? - O que interessa para a cultura é o que vive, como intemporal dentro da nossa temporalidade vivencial. O que interessa são os conteúdos verdadeiros das épocas, cujo sentido nós normalizamos e industrializamos para o consumo estulto e lerdo do senso comum. A história da cultura não é um **almanaque de factos**, é antes uma poderosa presença viva que sentimos e pressentimos dentro de uma memória persistente e que dos tempos esquecidos, muitas vezes, nos acorda, como um renascimento, dos nossos antigos e já passados sonhos...Mas que intemporal é este? O intemporal na cultura, é precisamente o que marca a diferença do (in) que está dentro de nós, como um tempo singular e único, que nós temos o **direito de haver mais tarde**, para além do tempo planificado e medido, que se inscreve no universo programado do nosso diálogo, sempre subserviente e culturalista.

Lembramo-nos a propósito de um livro, que vem comparar as vantagens verdadeiras do belo, no seu valor educativo e autêntico, com a produção industrial dos bens culturais. Passo a citar: “As artes do belo, na verdade, têm um valor infinitamente mais educativo - vital para todos, por conseguinte - do que a técnica e a técnico-ciência. Abrangem, mais uma vez, todo o ser humano e são já desejáveis por si, ou seja, fazem e dão sentido por si mesmas, enquanto a técnica está limitada ao estatuto de meio, e é incompetente quanto aos fins que a inspiram” (ed.70 “A Nova Ignorância”, Thomas de Koninck).

Tendo chegado a esta conclusão, penso que todos devemos reflectir... Certo é, para mim, que a cultura íntima dos povos corresponde ao famoso símbolo de Spengler.

(cont. pág. 6)

A Janela entra dentro de um critério de perspectiva que a ultrapassa, na alma dos povos, tal como a lente de Galileu, ultrapassou para mais longe a alma medieval. Exprime o interior de nós mesmos, na nossa alma peregrina pelo mundo, que como presença antiga divaga ainda como fantasma nas comunidades que nós politicamente pensamos extintas. Que devo eu dizer então, deste simbolismo fecundo, que está **perfeitamente prefigurado no convento de Cristo de Tomar, em que o homem Lusitano, suporta, como Atlas o mistério da sua correspondência universal com a natureza nas suas formas de geração e corrupção?** Se acreditarmos, nestas coincidências simbólicas, muito temos de nos modificar e muito temos de nos transformar. Devemos ser nós próprios, para não sermos agrupados dentro da estirpe dos negociantes culturais da Europa. Não se trata de sermos obedientes a uma programação culturalista que de fora nos invade, mas sim de sermos sempre inteligentes no seu uso, e na escolha do seu consenso.

(N.B.-Escrito segundo a antiga ortografia)

“Envelhecimento Ativo”

Saber “caminhar” até ao fim

A vida é um dom da natureza. Saber viver essa vida é um privilégio que o ser humano tem sobre todos os milhões de seres vivos.

A capacidade dos humanos poderem pensar, discernir e decidir; leva-nos a múltiplos “caminhos” do pensamento e da vida.

Nascer, viver e morrer - é a mais complexa trilogia que os humanos procuram compreender desde os primórdios da humanidade. Desde a evolução dos homínidos para os humanos.

Hoje, as condições de vida e a evolução do pensamento levam-nos a procurar formas de vida diversificadas, tendo por base as ciências desenvolvidas ao longo de todas as civilizações.

Ninguém pediu para nascer. Mas... ao crescer, ao tomar conhecimento, ao tomar consciência da vida, ao estudar, ao pensar, cada um por si, começa a querer tomar um rumo, uma dedicação, uma paixão, um destino. Constrói o seu mundo, vive uma vida plena.

Ao envelhecer, aceita essa realidade e procura um envelhecimento ativo. Ajuda a criar os seus netos. Ajuda os seus pais mais idosos. Participa em associações de saber e bem-estar, universidades seniores, academias de ensino, ajuda o próximo.

Participa na sociedade onde está inserido, envelhecendo sem se aperceber. Fazendo o seu caminho com satisfação e alegria, sem pensar que esse seu “caminho” terá um fim.

Esta é a realidade da vida que nos leva mais além.



BALANÇO...

Fernando Botas

Tesoureiro, Nova Atena

No passado mês de Março foram aprovadas, em Assembleia-Geral, as contas relativas ao ano de 2011, tendo o resultado líquido ascendido a 19.750,66€ claramente superior ao orçamentado e sem dúvida o melhor resultado obtido pela nossa



Associação, resultado esse que transita para Fundo Social que, em Dezembro de 2011, ascende a 62.316 €. Estes números espelham bem a gestão rigorosa dos dinheiros dos associados e permitem-nos encarar com conforto o futuro, podendo abraçar-

se projetos que permitam incrementar de forma significativa as atividades e o bem-estar da Nova Atena.

Como forma de se poder desenhar e implementar medidas que respondam ao desejo expresso por muitos associados para que de futuro se encontre uma resposta de âmbito residencial, foi lançado um questionário que mereceu grande aceitação e uma boa adesão de respostas que estão a ser tratadas para posterior divulgação. Trata-se de um projeto que, a ser implementado, não irá de forma alguma interferir com a atividade atual da Associação, devendo encontrar-se soluções jurídicas, económicas e financeiras que permitam um funcionamento autónomo, ainda que tendo como utentes preferenciais os associados da Nova Atena, não esquecendo que a sua viabilidade tem que ser acautelada, podendo no futuro ter utentes da sociedade em geral.

“Envelhecimento ativo”*M. Conceição Areias*Médica (*Medicina Geral e Familiar*), Associada da Nova Atena

Envelhecer é genético, fisiológico e natural; e é um privilégio! Quem envelhece não partiu antes do tempo... Envelhecer é, pois, continuar.

Poderemos apresentar alguns sinais de desgaste, ou algumas sequelas de estilos de vida anteriores, ou mesmo doença mas, pode sempre prevenir-se o seu agravamento (prevenção secundária). Uma vida ativa no sentido pleno, além de promover o bem-estar imediato, contribui para uma eventual prevenção secundária mas, também, para a prevenção de situações que não nos atingem e poderemos vir a evitar (prevenção primária).

Há um pequeno ditado chinês, de grande sabedoria, que reza assim: “Comer metade, andar o dobro e rir o triplo”! Está tudo aqui, para se ter uma vida saudável, em qualquer idade!

“Comer metade” e, voltando à idade em causa; o metabolismo é mais lento, passando por uma eliminação mais deficiente; as energias dispendidas são menores, logo precisamos de ingerir menos calorias. Repartir os alimentos, diversificando-os, com critério e equilíbrio, em 5 ou 6 refeições por dia, previne a fome e a hipoglicémia e, doenças como obesidade, diabetes, cardio-vascular e alguns cânceros, entre outras. Uma boa hidratação é ainda fundamental.

“Andar o dobro”: a prática do exercício físico, tão divulgada, faz-nos sentir mais leves, mais ágeis,



mais robustos, promovendo a prevenção (p. primária e/ou p. secundária), das doenças já mencionadas e ainda osteoartrose, osteoporose, etc. (30 a 45 minutos de caminhada a passo moderado, 3 vezes por semana é suficiente).

Dançar é um exercício completo, o exercício dentro de água é ótimo para a osteoartrose mas insuficiente para a osteoporose, que exige exercício em carga). Ir para um ginásio envolve o compromisso, o convívio e a orientação, pelo que é uma boa opção.

“Rir o triplo”; as emoções e os afetos são tanto ou mais importantes que tudo o resto, até porque equilíbrio emocional influencia positivamente as decisões. Ajuda ainda a promover a disciplina para

enfrentar novos desafios. O otimismo, a alegria, a diversão, têm um valor inestimável na forma como nos sentimos e, na recuperação. A distração torna-nos menos conscientes do sofrimento, aliviando-o pois. Conviver com familiares, ter tempo para os amigos, ter animais de estimação, partilhar, ser solidário, fazer voluntariado, trazem-nos recompensas inestimáveis, além de prevenirem a depressão e o isolamento.

Intelectualmente, é imprescindível também iniciar novas tarefas para manter a destreza mental, exercitando o raciocínio e a memória. Afinal os neurónios regeneram, ao contrário do que durante tanto tempo se pensou. Podemos portanto, até, melhorar o nosso desempenho, enquanto prevenimos ou adiamos as demências senis.

É ainda indispensável ter uma higiene do sono e do repouso, numa idade em que somos mais frágeis e, a recuperação é mais lenta.

Na existência de doença, também se podem estabelecer algumas destas práticas, de acordo com as limitações e, nisso, o nosso médico saberá aconselhar. É fundamental aceitar a doença e saber viver com ela, respeitando os limites e cumprindo os esquemas terapêuticos. Visitas ao médico, quanto baste; devem ser cumpridos os rastreios aconselhados para o grupo etário e, de acordo com os fatores de risco pessoal e familiar. Por rotina aconselham-se os seguintes rastreios: cardiovascular, diabetes, osteoporose; em relação à deteção precoce de tumores, deve-se fazer ainda a pesquisa do cancro do cólon, ginecológico, mama, próstata e pele.

O período que segue a “reforma”, permite-nos ter maior disponibilidade para gerir estas práticas, fazer o que sempre tivemos pena de não ter feito, aprender coisas novas e conhecer outras pessoas, numa altura em que a maturidade, a experiência e alguma sabedoria mais, nos ajudam nas escolhas.

A oferta cultural é, com frequência, vasta e diversificada e, não necessariamente dispendiosa, nomeadamente em algumas periferias.

Partilhar e ser solidário não têm data nem lugar marcados e, dão felicidade a quem recebe e a quem dá.

A ser otimista também se aprende, basta começar por ver o lado positivo que existe sempre em tudo o que acontece, por mais escondido que ele esteja.

Sejamos disciplinados, flexíveis, tolerantes, recetivos e, envelhecer, será uma etapa mais fácil, saudável e tranquila.

ACONTECEU...

Destacam-se das atividades promovidas pela Nova Atena no fim de 2011 e no primeiro semestre de 2012, as seguintes:

Visitas de Estudo

- Casa-Museu Dr. Anastácio Gonçalves, Lisboa
- Casa-Museu Medeiros e Almeida, Lisboa
- Casa dos Patudos, Alpiarça
- Cemitério dos Prazeres, Lisboa
- Fábrica de Cerâmica da Viúva Lamego, Albarraque
- Fábrica da Pólvora, Barcarena
- Forte de São Julião da Barra, Oeiras
- Hosp. de S. José (património arquitetónico), Lisboa
- Museu dos Coches, Lisboa
- Museu de Eletricidade, Lisboa
- Museu do Fado, Lisboa
- Museu de Marinha, Lisboa
- Museu Militar, Lisboa



- Museu Nacional de Arte Antiga, Lisboa
- Palácio do Correio-Mor, Loures
- Palácio Nacional de Queluz, Queluz
- Quinta do Conventinho, Loures

Visitas de Lazer e Caminhadas

- Castelo de Vide e Cáceres
- Cova da Beira (Rota da Cereja)
- Região da Bairrada
- Região do Bombarral
- Vila de Óbidos
- Vale do Jamor

Visitas a Exposições

- “BES Photo 2012”, Museu Coleção Berardo, CCB, Lisboa
- “Fernando Pessoa, Plural como o Universo”, Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa
- “Frida Kahlo - As suas Fotografias”, Museu da Cidade de Lisboa, Lisboa
- “Presente e Passado”, Nikias Skapinakis, Museu Coleção Berardo, CCB, Lisboa
- “O Valor Artístico do Insignificante”, Vik Muniz, CCB, Lisboa

Visionamento de Filmes na Nova Atena

- “Crónica de uma serva”, de Volker Schlöndorff
- “Habemos Papam”, de Nanni Moretti

Outras Atividades

- Festa de Natal, 2011
- Assembleia Geral, 2012.03.14
- Celebração do 4.º aniversário da Nova Atena, Linda-a-Velha, 2012.04.12



Atuações da Nova Atena

Jograis

Coordenação de Elisabete Castelo-Branco, Palácio dos Aciprestes, Fundação Marquês de Pombal, Linda-a-Velha:

- Miguel Torga, 2012.01.12
- Cesário Verde, 2012.02.09
- Sofia M. Breyner/Florbela Espanca, 2012.03.08
- A Medicina, a Saúde e a Poesia, 2012.05.10

Teatro

Autoria e Direção de Ricardo Correia, Teatro Lurdes Norberto, Linda-a-Velha:

- “O Fado é que Induca”

Oficina da Música

Coordenação de António Matos e Margarida Almeida e Souza:

- Festa de Natal da Nova Atena, 2011
- Janeiras, Câmara Municipal de Oeiras e Junta de Freguesia de Linda-a-Velha
- Sarau Musical do 4.º aniversário da Nova Atena, Linda-a-Velha

Cantares Nova Atena

Coordenação de António Matos:

- Festa de Carnaval do Centro de Dia de S. Jorge de Arroios
- Sarau Musical do 4.º aniversário da Nova Atena, Linda-a-Velha

Ficha Técnica

Título - A NOV'IDADE
Propriedade e Edição - NOVA ATENA, Largo da Pirâmide, 3R, Linda-a-Velha, Tel. 210939623
Direcção - C.Gonçalves
Coordenação - L.M.Rodrigues
Redacção - C.Gonçalves, E.Castel-Branco, F.Botas, L.M.Rodrigues
Fotografia e Imagens - Sócios da NA, Facebook e Wikipedia
Depósito Legal - 309675/10
Composição - L.M.Rodrigues
Impressão - COPIDOURO, SA
Tiragem - 300 exemplares