

REVISTA DA ASMIR



... EM MAIO OS CATÓLICOS FAZEM A PEREGRINAÇÃO A FÁTIMA!



**... A 27 DE JUNHO
ESPERAMOS A CONFRATERNIZAÇÃO DOS SÓCIOS DA ASMIR!**



REVISTA da AS MIR

Publicação Trimestral

Propriedade da AS MIR - Associação dos Militares na Reserva e Reforma

Preço: 1,50€

SÓCIOS: DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

SEDE DA AS MIR

Actividade Principal: 939900
Rua Elias Garcia, 47 - Apartado 76
2334-909 ENTRONCAMENTO

ATENDIMENTO - 2ª a 6ª feira
10H00/12H00 e 14H00/17H00

Telefone 249 726 859 Fax 249 712 466

asmir@asmir.pt

geral.asmir@gmail.com

contabilidade.asmir@gmail.com

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Rua da Prata, 224 - 2º Dtº
1100-422 Lisboa

ATENDIMENTO

Última 2ª feira de cada mês
10H00/12H00 e 13H00/16H00

PESSOA COLECTIVA:

501 877 169

Instituição de Utilidade Pública

(DR. Nº 190 - 1ª Série, de 19 de Agosto de 1998)

DIRECTOR:

Cap Armando Vieira

GRAFISMO/IMPRESSÃO

Tipografia Central do Entroncamento, Lda.
www.tcel.pt

TIRAGEM

2.750 exemplares

ISENTO DE REGISTO NA ERC,
AO ABRIGO DA ALÍNEA A)
DO Nº 1 DO ARTº 12º
DO DECRETO REGULAMENTAR 8/99
DE 9 DE JUNHO

OS ARTIGOS SÃO DA
RESPONSABILIDADE
DOS AUTORES
E PODEM NÃO EXPRESSAR
A OPINIÃO DA AS MIR

ÍNDICE



- MENSAGEM	3
- INFORMAÇÃO	4
• OUTRAS NOTÍCIAS	
- CONVITE 10 DE JUNHO 2015	5
• HOMENAGEM AOS COMBATENTES	
- CONVITE 28º ANIVERSÁRIO DA AS MIR	6/7
- HISTÓRIAS VERÍDICAS	8/9
• DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR	
- MENTE Sã E ACTIVA	10/11

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE: TGEN Fernando Manuel Paiva Monteiro (EXE) | VICE-PRESIDENTE: VALM Eurico Fernando Correia Gonçalves (ARM)
1º SECRETÁRIO: CAP Otelo Feliciano Pessanha (FAP) | 2º SECRETÁRIO: SMOR Domingos Manuel Marques David Pereira (ARM)

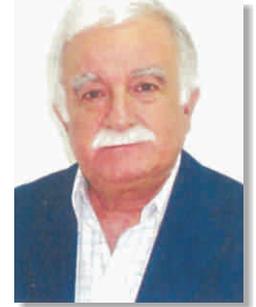
CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE: MGEN Fernando Louzeiro Pires (FAP) | SECRETÁRIO: MAJ Serafim Esteves (FAP) | RELATOR: SMOR António Aires Cardoso Casimiro (FAP)

DIRECÇÃO

PRESIDENTE: MGEN Norberto Crisante De Sousa Bernardes (EXE) | VICE-PRESIDENTE: CAP Armando Vieira (FAP)
1º SECRETÁRIO: CAP Alcídio Assunção Amaro (FAP) | 2º SECRETÁRIO: TCOR Manuel Bravo Ferreira Da Mata (EXE)
TESOUREIRO: SMOR Eleutério Moreira Lopes (EXE) | VOGAIS: SCH Herculano Baltazar Nunes Cruz (FAP), SMOR Fernando José Fernandes (FAP)

MENSAGEM



Certamente que qualquer um dos camaradas que receberam esta Revista e especialmente aqueles que se dão ao “trabalho” de a observar e ler, terão reparado que a nossa capa apresenta duas “imagens” distintas, no seu conteúdo e no seu interesse global, porquanto é incomparável o chamado “mistério” de Fátima, e incomparável o “chamamento” que desperta em todos os que, pela sua fé, pelas suas crenças, (religiosas ou não!) fazem com que em Maio, nos chamados dias das APARIÇÕES se desloquem à COVA DE IRIA, milhares de portugueses e estrangeiros.

Todos sabemos que a existência desta realidade. Se faço alusão a esta movimentação tão intensa, tão cheia de Fé, tem a ver com o Maio, cuja influência tem em todos nós, desde o 1º de Maio, a PEREGRINAÇÃO a Fátima, e até o 28 que sendo um dia marcado na história portuguesa, também coincidiu com o meu primeiro embarque para as então “províncias ultramarinas”, no caso para o muito distante, agora país, de seu nome Moçambique! Também em Maio estamos em meados da Primavera e nós, como militares, fora do serviço activo, esperamos pela “primavera” que julgamos merecer, por tudo o que prometemos quando jurámos defender a Pátria “de pé” e com sacrifício da própria vida. É por isso que quando deixarmos a vida terrena, fá-lo-emos de consciência tranquila!

O que até aqui deixo escrito tem a ver com Maio, porém a figura seguinte, tem a ver com Junho, mês em que a Associação comemora mais um aniversário! Em

razão das ideias expressas, considero que para nós, os que somos da ASMIR, também (se possível!) deveremos fazer (não uma PEREGRINAÇÃO!) mas um “esforço” no sentido de, uma vez mais, estarmos juntos em COMEMORAÇÃO da nossa organização ÚNICA e exclusivamente na defesa dos militares na reserva e na reforma.

Por razões que, eventualmente podem ser interpretadas como “interferência política”, os Órgãos Sociais entenderam não publicar algumas das acções ultimamente tomadas, mas certamente durante o almoço, de 27 de Junho faremos uma síntese dos assuntos em causa e de interesse para todos nós.

O Vice-Presidente da Direcção

Armando Vieira

Cap. FAP / Ref

INFORMAÇÃO

OUTRAS NOTÍCIAS

1. Em 14 de Março de 2015, realizou-se na Ex-Fábrica Nacional da Cordoaria, na Junqueira, em Lisboa o almoço comemorativo do 15º aniversário da Associação de Praças. A nossa Associação esteve presente no mesmo, e foi representada pelo nosso sócio nº 4253 SMOR /FAP – Gilberto Barata.



2. Esta Associação esteve presente na cerimónia do "Dia do Combatente" que se realizou no dia 09 de Abril de 2015, às 10H15, no Mosteiro de Santa Maria da Vitória, na Batalha. A mesma foi representada pelo seu Presidente MGen /Exe. - Norberto Bernardes e pelo sócio nº 3793 – Jorge Jerónimo /GNR. Os mesmos depositaram uma Coroa de flores no Túmulo do Soldado Desconhecido.



3. O MAJ Serafim Esteves esteve presente pelas 11:30, em 10 de Abril de 2015 na cerimónia militar junto ao Monumento aos Mortos da I Grande Guerra, em Vila Nova da Barquinha no qual se encontram sepultados os restos mortais do Soldado Curado.



4. Em 18 de Maio de 2015, esta Associação esteve presente na inauguração do Museu Nacional Ferroviário no Entroncamento. Foi representada pelo seu sócio 1979 – MAJ/FAP Serafim Esteves,



DONATIVOS

Registamos com enorme satisfação os donativos feitos à ASMIR, os quais agradecemos reconhecidamente.

- Sócio 365 - MAJ. Antonio Emídio Bastos
Rabaça - 6€
- Sócio 1075 - 1º SAR. Manuel Pereira Sousa - 11€
- Sócio 675 - SMOR. José Manuel Gonçalves
Moura - 16€
- Sócio 189 - MAJ. Álvaro Lopes Santos - 16€
- Sócio 3552 - CAP. Antonio José Baleizão Ferro - 16€
- Sócio 3187 - 1º TEN. Celestino Batista Velez - 16€

QUOTIZAÇÕES

Lembramos aos nossos associados que as quotas actuais e em falta já estão a pagamento desde Janeiro do corrente ano. As quotas podem ser pagas por vale de correio, caixa directa, cheque ou depositadas, sem encargos, em qualquer balcão da CGD, na conta da ASMIR nº 0282013079430 com o NIB:

(0035 0282 0001 3079430 23)

É fundamental o envio do comprovativo de pagamento para a Sede da ASMIR, para se ter conhecimento de quem efectuou os respectivos créditos.

Caros Sócios

- Verificamos que alguns depósitos feitos por MULTIBANCO, para pagamento de quotas, não são possíveis de identificar. Por favor façam chegar informação sobre os depósitos já efectuados, para acerto na contabilidade.



CONVITE

10 DE JUNHO 2015

"HOMENAGEM AOS COMBATENTES"

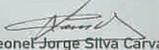
CONVITE

A Comissão Executiva para a Homenagem Nacional aos Combatentes 2015 convida V. Exa., Família e Amigos a participarem nas comemorações do Dia de Portugal celebrando a Pátria e honrando os seus combatentes.

As cerimónias decorrem na Igreja de Santa Maria de Belém, aos Jerónimos, e junto ao Monumento aos Combatentes do Ultramar, em Lisboa, e são marcadas pelo espírito de fraternidade lusófona e pela elevação e dignidade do propósito que as enferma:

Celebrar a Pátria honrando os seus Combatentes.

O Presidente da Comissão


Leonel Jorge Silva Carvalho
Tenente-General



PROGRAMA

IGREJA DOS JERÓNIMOS

10h30 - Missa na Igreja de Santa Maria, aos Jerónimos

MONUMENTO AOS COMBATENTES DO ULTRAMAR

- 11H45 - Concentração para a cerimónia;
- 12H15 - Abertura;
- 12H18 - Cerimónia inter-religiosa (católica e muçulmana);
- 12H26 - Homenagem às Enfermeiras Pára-quadistas;
- 12H36 - Discurso alusivo pelo Professor Doutor Nuno Garoupa;
- 12H44 - Palavras do Presidente da Comissão Executiva;
- 12H50 - Homenagem aos mortos e deposição de flores;
- 13H12 - Hino Nacional (salva por navio da Armada);
- 13H15 - Passagem de aeronaves da Força Aérea;
- 13H20 - Passagem final pelas lápides;
- 13H40 - Lançamento de Pára-quadistas do Exército;
- 13H45 - Almoço-convívio.



10 DE JUNHO DIA DO SANTO ANJO DA GUARDA DE PORTUGAL

10H30 - Missa solene por intenção de Portugal e de sufrágio pelos seus mortos. Igreja de Santa Maria de Belém, Mosteiro dos Jerónimos.

Preside à liturgia Sua Eminência o Senhor Cardeal Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente.

Colaboração do Coro Christus Ensemble e do terno de clarins da GNR.

PROGRAMA DO CORO:

- Entrada - Povo de Reis (Lucien Deiss)
- Kyrie em latim - (Liam Lawton)
- Glória - (Ferreira dos Santos)
- Aleluia - (Manuel Simões)
- Ofertório - O templo de Deus é Santo (Carlos Silva)
- Sanctus - (António Cartageno)
- Cordeiro de Deus - (Manuel Luís)
- Comunhão - O Corpo de Jesus (António Cartageno)
- Jesus Cristo, ontem e hoje - (António Cartageno)
- Acção de Graças - Ave Maria em Latim (João Carlos Teixeira)
- Final - Hino do Sinodo Diocesano 2016 (Teodoro Sousa)

Homenagem a aqueles que nos deixam...

I° SAR	EXE	ANTÓNIO MARTINS PINTO	AGO 2013
CAP	EXE	JOAQUIM RODRIGUES OLIVEIRA MIRANDA	JAN 2014
I° SAR	EXE	ANTÓNIO MOREIRA BELIZ	ABR 2014
I° SAR	EXE	FERNANDO ARTUR COSTA VARÃO	AGO 2014
CAP	EXE	ANTÓNIO MIRANDA CAVALHEIRO	SET 2014
COR	EXE	JOÃO DE SINTRA CARRETAS	OUT 2014
SAJ	EXE	EDUARDO DOMINGOS FERNANDES	NOV 2014
CAP	EXE	ÁLVARO SALGUEIRO FERRÃO	NOV 2014
I° SAR	FAP	NATALINO GONÇALVES MONTEIRO	NOV 2014
I° SAR	ARM	JOÃO ANTÓNIO PIÇARRA	NOV 2014
COR	FAP	JOSÉ ALBERTO MORAIS DA SILVA	DEZ 2014
SAJ	ARM	JOSÉ BALTAZAR ALVES	JAN 2015

COR	EXE	ANTÓNIO FERNANDES DA GRAÇA	JAN 2015
CAP	GNR	FLÁVIO RAFAEL RODRIGUES PINTO	JAN 2015
MGEN	EXE	FERNANDO DOS SANTOS RIBEIRO DA CUNHA	FEV 2015
SCH	EXE	ANTÓNIO PEREIRA GOMES	FEV 2015
SAJ	EXE	MANUEL RODRIGUES GOMES	MAR 2015
CAP	EXE	MANUEL SIMÕES COELHO	MAR 2015
I° SAR	FAP	ELOI OLIVEIRA DE SOUSA	MAR 2015
SAJ	EXE	CARLOS VICENTE ROMÃO	MAR 2015
I° SAR	EXE	CARLOS DUARTE GONÇALVES SERRENHO	MAR 2015
SMOR	EXE	RAÚL RIBEIRO SALDANHA	ABR 2015
SAJ	FAP	JOSÉ JÚLIO DA COSTA BRAGANÇA	MAI 2015

Às famílias enlutadas os nossos sentidos pêsames.

INFORMAÇÃO

Lei 25/2000

Sobre a Lei 25/2000, pela primeira vez nos últimos quatro anos e meio, tivemos uma resposta a um dos processos. Existem mais dois que continuam sem qualquer desenvolvimento. Não surpreendendo, o colectivo de Juízes disse "NÃO" e terminou informando que as custas ficavam para ser pagas por cada um dos recorrentes daquele processo.

Parecendo que aquele caso estava perdido, não desistimos, por competência da nossa assessoria jurídica. Assim com base nas leis, entendeu haver razões para refutar aquela decisão, pelo que foi apresentado um RECURSO DE REVISTA. Para nossa surpresa foi conseguido aquilo que podemos chamar uma "pequena vitória", porquanto o nosso pedido de Recurso de Revista foi admitido com o seguinte despacho:

- "Justifica a admissão excepcional".

Este processo inicial teve o nº 1752/08.5 BELSB e estava no tribunal do círculo de Lisboa, esperando decisão sobre o recurso apresentado. A publicação dos nomes está na nossa revista 132 de 11 de Novembro de 2011 e começa no Cap. Alberto Vitorino num total de 39.

CONVITE



28º ANIVERSÁRIO DA ASMR

27 de Julho de 2015

CONVIDAM-SE TODOS OS SÓCIOS A TOMAR PARTE NO ALMOÇO COMEMORATIVO DESTE ANIVERSÁRIO, QUE TERÁ LUGAR NO ENTRONCAMENTO NO RESTAURANTE "QUINTA DAS TRÊS RIBEIRAS" EM PONTE DA PEDRA

CONCENTRAÇÃO POR VOLTA DAS 12H

EMENTA

ÀS 12H00 APERITIVOS E ENTRADAS (BUFFET)

MOSCATEL
VERMUTE
SUMOS
CERVEJA
FRUTOS SECOS
SALGADINHOS
QUEIJOS
FUMADOS
GRELHADINHOS
AZEITONAS

ÀS 13H00 ALMOÇO

CREME DE MARISCO
PRATO DE CARNE
LOMBO DE PORCO ASSADO NO FORNO
RECHEADO C/ AMEIXA
PRATO DE PEIXE
BACALHAU DOURADO EM AZEITE C/BROA,
BATATAS A MURRO E MIGAS DE COUVE

BEBIDAS

VINHO MADURO BRANCO E TINTO DA CASA
(DÃO MEIA ENCOSTA)
REFRIGERANTES
CERVEJA
ÁGUAS MINERAIS

SOBREMESA

MISTA DE FRUTA LAMINADA
COM BOLA DE GELADO. CAFÉ DIGESTIVO

**MAIS TARDE BOLO COMEMORATIVO
E ESPUMANTE**



PREÇÁRIO

ADULTOS

25,00€

CRIANÇAS

DOS 0 AOS 3 ANOS - GRÁTIS

DOS 4 AOS 10 ANOS - 12,50€

SENHA COMPROVATIVA

NOME _____

N.º DE SÓCIO: _____

PRESENCAS DESEJADAS _____

QUANTITATIVO ENVIADO: _____ €

DATA LIMITE: 22 DE JUNHO

O PAGAMENTO PODERÁ SER FEITO
POR CHEQUE OU TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

SENHA COMPROVATIVA

NOME _____

N.º DE SÓCIO: _____

PRESENCAS DESEJADAS _____

QUANTITATIVO ENVIADO: _____ €

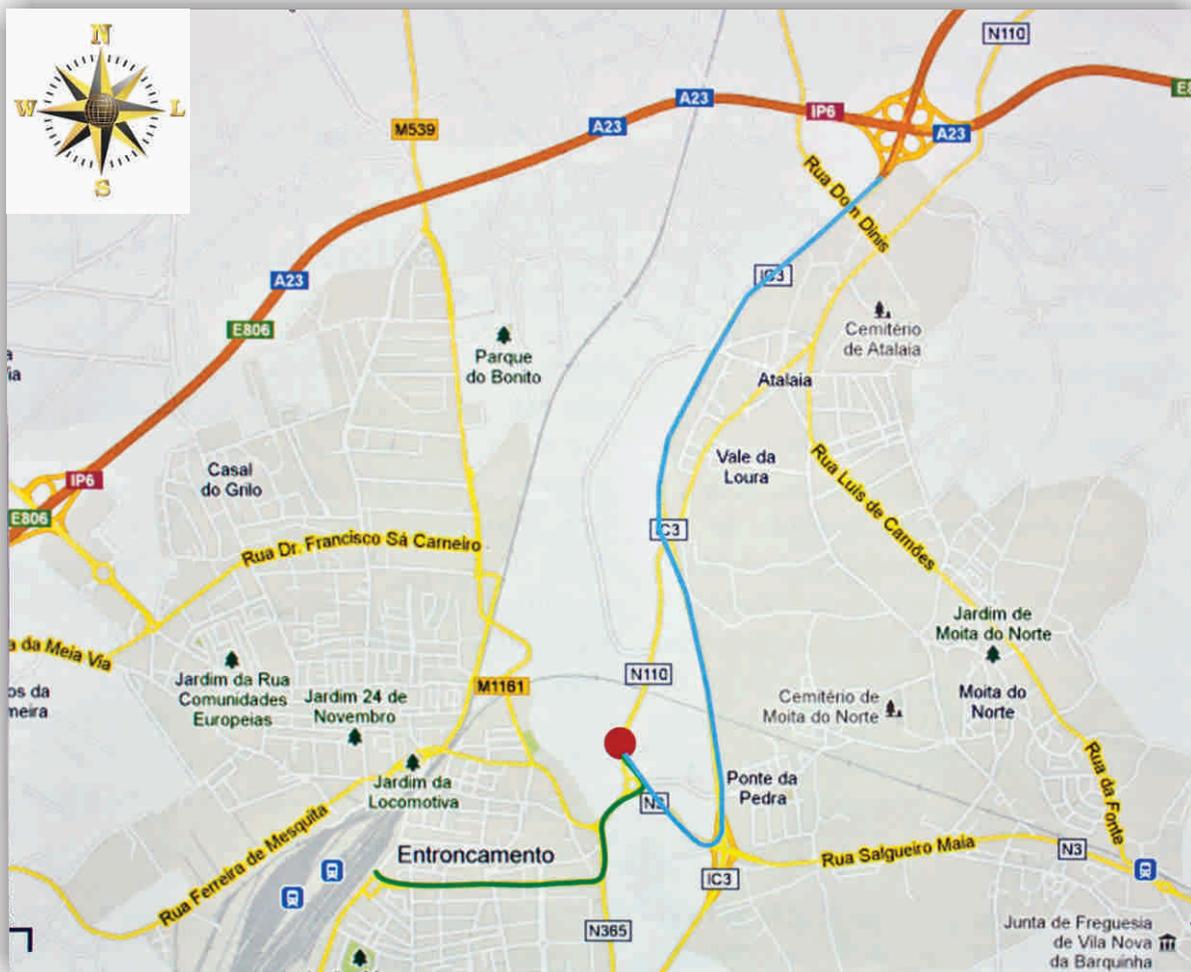
DATA LIMITE: 22 DE JUNHO

O PAGAMENTO PODERÁ SER FEITO
POR CHEQUE OU TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA



QUINTA DAS RIBEIRAS

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA DO RESTAURANTE



ESTAÇÃO CP - RESTAURANTE

SAÍDA DA A23 (IC3) - RESTAURANTE



LOCALIZAÇÃO RESTAURANTE PONTE DA PEDRA

HISTÓRIAS, VERÍDICAS

DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR.

A madrinha missionária

Ao terminar mais uma comissão e para não ser o intérprete principal do livro. “ARQUIVOS DE GUERRA”, convidei minha esposa a fazer uma resenha das suas vivências nos seis anos de África, onde estive em pensamento como namorada e madrinha de guerra e depois como esposa, mãe, filha e amiga, tendo uma solidariedade com todos, dignas de registo, mas mantendo a sua modéstia, delegou-me essa narração dos momentos que ainda hoje recorda com nostalgia e muita saudade, apesar de ter estado em zona de guerra iminente.

Com palavras simples eis o meu tributo, a uma verdadeira mulher que lutando contra a indiferença, soube despertar consciências, dando esperança aos pobres e indefesos, com palavras, sorrisos e acções, numa África esquecida por Deus.

A PARTIDA

Na minha primeira comissão em Angola como sargento miliciano, na partida, numa fria manhã de Janeiro na rocha do conde de Óbidos a hora era de lágrimas, as famílias despedindo-se dos seus “meninos” que iam para a guerra. No cais minha futura esposa e ainda como namorada e madrinha de guerra, dava-me todo o seu carinho, acalentando-me e aos meus camaradas com palavras de ânimo, distribuindo comprimidos para o enjoo, tabaco, bolos e mais outras guloseimas e prometendo que não se esqueceria de nós.

Assim o confirmou durante toda a comissão com o envio de revistas, jornais, livros, cigarros e grandes encomendas com géneros alimentícios para alegria e confraternização de todos nós quando as recebíamos.

No regresso, lá estava no mesmo cais com a mesma jovialidade e alegria que não tinha perdido durante

aqueles 28 meses de afastamento e onde apesar de estar muito longe fisicamente, o seu espírito de amizade e amor manteve sempre no meu coração e na minha saudade.



A CONTINUAÇÃO

A segunda comissão aconteceu numa ilha inóspita e selvagem onde o vento alísio do deserto, soprando forte com as suas poeiras transformava o dia em noite.

A madrinha de guerra, já nessa altura esposa e com um filho de seis meses voltou a acompanhar-me agora fisicamente.

Apesar dos cuidados a ter com o nosso filho, em virtude da água para beber ser racionada (1 litro por pessoa no agregado familiar/dia) e de outras vicissitudes na alimentação continuou a demonstrar a sua vontade indómita e amor pelo próximo ensinando as crianças a ler, confeccionando roupa para as mesmas e colaborando na acção social da igreja durante quase dois anos, independentemente da política reinante no momento.

Quando acabou a comissão, no regresso no velho Cuanza apesar de doente e enjoada tomou conta no tratamento, aleitamento e roupa de uma mulatinha linda, fruto de uma ligação de um cabo com uma crioula,

responsabilizando-se pela menina até à maior idade mas com a condição da criança ir viver com o pai.

Continuação II

No pouco tempo de permanência em Portugal enquanto eu continuava no meu desempenho militar minha esposa além de mãe exemplar dedicava muito do seu tempo à sua mãe e sua sogra, senhoras idosas e adoentadas.

O tempo passou e eis que sou destacado para o norte de Moçambique (zona de guerra) e integrado numa CAT.

Querendo acompanhar-me em mais estas "aventuras", minha esposa fica na cidade de Nampula no bairro militar numa vivenda sozinha com o filho de três anos, continuando a sua obra de acção social como já tinha feito em Cabo Verde, sendo considerada pelo bispo local uma veterana no bem-fazer, na amizade e amor desinteressado pelos seus semelhantes.

Terminando a CAT a comissão onde eu estava deslocado fui colocado no quartel-general por dois meses para terminar a minha comissão.

Nos últimos meses sempre no anonimato continua minha esposa a sua saga de bem-fazer com visitas ao hospital militar a feridos em combate, e a outros, onde se ganhou amizades ainda hoje recordadas em muitas visitas feitas reciprocamente pelo país.

Estando habilitada com o curso de primeiros socorros, foi convidada a integrar os médicos sem fronteiras para percorrer toda a África. Mais uma vez foi madrinha de batismo de um filho de um agente policial, que passadas algumas décadas ainda mantém uma amizade renovada com visitas recíprocas. Ao tempo encontrava-se no quartel-general o líder inimigo Lazaro Kavandame que se tinha entregue aos militares. Foi-me negada pelos altos comandos qualquer entrevista da minha parte com este carismático líder.



O FINAL

Na quarta comissão fui destacado para Angola. Mais uma vez minha esposa me acompanhou.

Angola, que não conhecia, deixou-a encantada e ainda mais feliz pois a igreja da missão local ficava encostada à casa onde ficou. Ajudando o padre missionário italiano da missão em toda a acção social, estabeleceu-se uma grande amizade e admiração mútua que infelizmente foi interrompida com o assassinato do missionário nos acontecimentos antes da independência. Mais uma vez foi e é madrinha de batismo da filha de um furriel ao tempo fazendo parte do pelotão de militares.

Toda esta vontade em bem fazer e colaborar na ajuda aos desfavorecidos demonstrada em seis anos de África, foi determinante para o ciclo da nossa família ajudando os nossos filhos a crescer mais compassivos e eu a ser mais tolerante, mais paciente e talvez até mais sensato.

Finalmente hoje, devido a "politiquice" reinante onde só os valores materiais contam, acabou a missão social, e talvez entregue e finalizada por Deus, mas continua a ser uma segunda mãe para as suas jovens netinhas, que ajuda a crescer e a viver incutindo-lhes todo o saber do seu bom carácter e dando-lhes o exemplo das suas vivências e recordações de África.

Egídio Casquinho
CAP.

Sócio ASMIR 2323

COMPLEMENTO

A publicação do artigo escrito pelo Cap. Casquinho, no qual homenageia a MULHER que o acompanha desde sempre, PODE E DEVE SER, também extensivo a todas as MULHERES que nos acompanharam e ao sofrimento daqueles familiares que, com a dor estampada nos seus rostos assistiram às nossas "VIAGENS", muitas vezes sem regresso!

O DIRECTOR
Armando Vieira
CAP/FAP/REF

Mente sã e activa

Idade e saúde são plenamente compatíveis. Para assegurar um envelhecimento activo e saudável, importa fazer as escolhas adequadas para treinar continuamente a mente e o corpo.

O exercício é, normalmente, associado à saúde e bem-estar do corpo, reforçando defesas, conquistando resistência e flexibilidade, independentemente da idade.

Mas o exercício beneficia igualmente a saúde mental, sobretudo porque a marcha dos anos vai penalizando a concentração e a memória.

É certo que as consequências do envelhecimento são mais visíveis a nível físico. Basta pensarmos na pele marcada pelas rugas, no tom grisalho que toma conta dos cabelos ou nos movimentos mais emperrados, além de uma maior predisposição para ficar doente, dada a diminuição das defesas naturais do organismo.

Tal como o corpo, a mente também é abalada pelos sinais do tempo e, mesmo sem qualquer afecção de saúde, podem surgir maiores dificuldades em reter informação, relacionar acontecimentos, recordar pessoas ou episódios. Afinal, tantas são as vezes que nos confrontamos com o desabafo "a minha cabeça já não é a mesma...".

Provavelmente não será, mas é perfeitamente possível retardar o envelhecimento e manter a mente activa. A verdade é que as tarefas podem requerer mais tempo para ser executadas, o que não é sinónimo de incapacidade. Os estímulos contínuos são um elixir para o cérebro, que mantém a sua actividade. Afinal, que tipo de estímulos são preciosos para uma mente sã e activa? Antes

de mais, combater um eventual isolamento. Viver ou permanecer em casa sozinho é meio caminho andado para um estado depressivo, até porque os seniores são particularmente vulneráveis à depressão.

Valorização depois da reforma

A esperança de vida tende a aumentar e, com ela, a idade de reforma. Mas chega o dia em que se "arrumam as botas" da profissão. Esse é um período crucial para evitar a inactividade. Há sempre alguém, entre os mais novos, que pode beneficiar da experiência e conhecimento dos mais velhos. Há também instituições que procuram envolver diferentes gerações da comunidade, nomeadamente idosos e crianças, na partilha de espaços e vivências. O voluntariado é outra das actividades que pode ser enriquecedora para quem termina a vida profissional ou, de uma forma mais alargada, qualquer *hobby*, seja descodificar uma charada, fazer palavras cruzadas, superar um puzzle, aprender uma língua estrangeira, técnicas de pintura ou de artesanato, tocar um instrumento musical ou até ingressar numa universidade sénior. A sociedade é cada vez mais complexa, e a aprendizagem é para a vida. Porque o saber não tem mesmo idade – e o cérebro agradece.

Exercitar o corpo e a mente

A culminar todo este treino mental, porque não a actividade física? É que também contribui para prevenir a decadência mental, na medida em que aumenta o fluxo de sangue às diferentes partes do corpo, incluindo o cérebro, sem esquecer os ganhos de energia e bem-estar, de convívio e divertimento. Mas a actividade física não tem de ser equivalente a uma ida ao ginásio. Caminhar, pedalar ou fazer jardinagem são exemplos de excelência para exercitar o corpo, tal como o subir escadas em vez de utilizar o elevador. Importante mesmo é evitar o sedentarismo, escolhendo uma actividade que propicie prazer e seja adequada ao estado de saúde e à forma física. Além dos benefícios psicológicos, o exercício ajuda à saúde do corpo, em termos de resistência e flexibilidade, reduzindo o risco de desenvolvimento de determinadas doenças, nomeadamente do foro cardiovascular. O mesmo acontece com a alimentação equilibrada. Prevenir o envelhecimento passa por consumir frutos e vegetais, muitos dos quais ricos em antioxidantes, substâncias que protegem as células e as artérias. Pelo contrário, devem ser evitados alimentos ricos em gordura e moderar o consumo de proteínas de origem animal. Comer de tudo, com conta, peso e medida, em intervalos regulares, distribuídos ao longo do dia, é uma receita com êxito garantido.



...mas eu também preciso?

É importante uma alimentação equilibrada ao longo de toda a vida. Na idade mais avançada, em que cataratas, osteoporose, alterações do sistema imunitário, perturbações musculares, neurológicas e cardiovasculares são comuns, a dieta reveste-se de particular importância. Para além disso, a escassez de vitaminas e minerais é frequente na população sénior devendo ser acautelada com o recurso a suplementos alimentares, sempre que necessário.

Com a idade sénior, surgem necessidades nutricionais próprias. Quando a dieta habitual não é adequada para responder às necessidades nutricionais específicas do idoso, pode desenvolver-se um estado de má-nutrição, originando fadiga, fraqueza muscular, anemia, redução das defesas imunitárias, entre muitos outros. De modo a evitar quer a obesidade, quer a desnutrição na terceira idade, o regime alimentar deve ser acompanhado e alvo do aconselhamento de um profissional de saúde. Um dos primeiros ajustamentos prende-se com a quantidade de energia de que necessitam. A diminuição da actividade física e o abrandamento do metabolismo fazem com que devam ser ingeridas menos calorias, estando provado que a diminuição do aporte energético exerce uma função protectora contra as doenças típicas desta faixa etária como a diabetes e a hipertensão. Nos seniores, pelo contrário, a necessidade de vitaminas, minerais e fibras, nutrientes com função protectora e reparadora do organismo, está aumentada. À medida que envelhecemos perdemos massa muscular, devido à gradual inactividade física mas também ao decréscimo de consumo de nutrientes, por isso as necessidades proteicas para manter o tecido muscular num idoso saudável são idênticas às de um adulto, podendo mesmo estar aumentadas em algumas situações patológicas. Muitos estudos epide-

miológicos evidenciam um significativo número de hospitalizações de idosos no âmbito de processos de desidratação. As necessidades de hidratação dos seniores são idênticas às dos adultos jovens, sendo o consumo de água particularmente importante em pessoas com doenças crónicas ou que sofrem perdas adicionais de líquidos determinadas, por exemplo, pela toma de certos medicamentos. Uma das particulares necessidades da população sénior reside nos micronutrientes e em algumas vitaminas, como é o caso do cálcio e da vitamina D, que influenciam a densidade mineral óssea e o risco de osteoporose e, por isso, a ocorrência de fracturas. Também a vitamina B12 tende a escassear com o avançar da idade, podendo dar origem a anemias. A verdade é que o processo de envelhecimento implica uma menor capacidade de transporte dos nutrientes aos vários órgãos do corpo, assim como a menor produção de saliva, que por vezes caracteriza as idades mais avançadas e dificulta a digestão e absorção dos alimentos, que devem ser cuidadosamente seleccionados. Fundamental é saber quais as fontes de vitaminas e minerais determinantes a partir dos 50 anos de idade. A necessidade em cálcio — presente em alimentos como o leite, queijo, espinafres e amêndoas — aumenta, sobretudo nas mulheres, mais propensas ao risco de osteoporose. As bebidas lácteas fermentadas ajudam também na

regulação da flora intestinal e são, além de fonte de cálcio, uma boa opção para o reforço do sistema imunitário e para melhorar a digestão. Mas, para que o cálcio seja mais eficaz nos ossos, o aporte de vitamina D deve ser optimizado — sendo suficiente uma exposição adequada ao Sol e o recurso a alimentos como o salmão, atum, gema de ovo ou iogurtes enriquecidos. Apenas quando o aporte da dieta ou a exposição ao sol não forem suficientes, será necessário recorrer à suplementação alimentar nesta vitamina. Desta forma contribuímos para a maior saúde dos ossos. O nível ideal de ferro também pode ser posto em causa por maus hábitos alimentares, dificuldade de aproveitamento pelo organismo, uso de determinados fármacos e até como consequência de certas doenças. Nesses casos, convirá reforçar a ingestão de carne vermelha e leguminosas como feijão, ervilha e grão-de-bico. E, claro, consumir alimentos ricos em vitamina C, que ajudam o organismo a aproveitar melhor o ferro. Se a dieta alimentar ajustada é meio caminho para evitar doenças cardiovasculares ou a diabetes, os suplementos multivitamínicos, orientados para as necessidades desta etapa da vida, podem ser uma solução importante, na medida em que asseguram as doses adequadas de vitaminas e minerais. Moral da história: saber envelhecer de forma activa e saudável é receita de sucesso.

