
CISION®
PRESS BOOK

Revista de Imprensa

1. Andebol - Modalidade só vai crescer com mais horas de treino, Açoriano Oriental, 26/10/2019 1

2. Andebol, Bola (A), 26/10/2019 2

3. Andebol - Protagonistas nos deuses, Bola (A), 26/10/2019 3

4. Arsenal recebe Xico Andebol, Diário do Minho, 26/10/2019 4

5. Basquetebol - Amigas procuram primeiro triunfo, JM, 26/10/2019 5

6. Andebol - Verde-rubros procuram pontos, JM, 26/10/2019 6

7. Andebol - Lesões condicionam visita às campeãs, JM, 26/10/2019 7

8. Andebol - " É bom que nos respeitem", Jogo (O), 26/10/2019 9

9. Envelhecer. “Desculpem lá, mas eu não me trocava por dois de 42 anos”, Público, 26/10/2019 10

10. Envelhecer nos próprios termos: "Não sou um objecto esquecido" e "ainda gosto de ser útil", Público Online, 26/10/2019 12

11. Andebol, Record, 26/10/2019 13

CISION

ID: 83174165

Açoriano Oriental

26-10-2019

Meio: Imprensa
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 18
Cores: Cor
Área: 25,00 x 31,81 cm²
Corte: 1 de 1



EDUARDO RESENDES



1.º Festand do escalão de Minis juntou nos Arrifes 28 atletas de três clubes, tendo sido disputados seis jogos



Próximo Festand vai decorrer no dia 2 de novembro



Henrique Oliveira, secretário-técnico da AASM

Modalidade só vai crescer com mais horas de treino

Andebol. Associação de Andebol de São Miguel quer chegar aos 250 atletas em 2019/2020, mas o crescimento sustentado e efetivo da modalidade só vai acontecer quando houver mais pavilhões e mais horas de treino

ARTHUR MELO
ajmelo@acorianooriental.pt

Os três clubes que promovem e desenvolvem o andebol na ilha de São Miguel reivindicam mais e melhores horas de treino.

Grupo Desportivo da Casa da Povo dos Arrifes, Marítimo Sport Clube e Clube Desportivo Rabo de Peixe são os clubes que competem nas provas da Associação de Andebol de São Miguel (AASM), mas não conseguem crescer devido à falta de locais para treinar.

"Há clubes que só treinam duas horas por semana e isso não é aliciante para ninguém, não se consegue promover e desenvolver a modalidade", atirou ao Açoriano Oriental Henrique Oliveira, o secretário-técnico da AASM, durante o 1.º Festand do escalão de Minis, realizado no passado sábado nos Arrifes.

Na ocasião, o técnico de nível III relatou a falta de condições em que muitos clubes trabalham, sublinhando que "os miúdos treinam tarde. Tenho situações de miúdos de 12, 13 anos, que acabam treinos às 22h00!"

"Para arranjar treinos está muito complicado. O número de pavilhões existente não tem acompanhado o crescimento do número de clubes e de atletas em todas as modalidades, não apenas no andebol. Os clubes querem trabalhar e não há espaços", lamentou o dirigente.

Henrique Oliveira acredita que "vai ser complicado, para todas as modalidades, enquanto não houver infraestruturas para todas as modalidades", mas refere que apesar de todos estes constrangimentos a AASM tudo tem feito para contrariar a tendência e, na época que agora começou, há boas perspetivas em termos quantitativos e qualitativos.

Na época 2019/2020 o objetivo da AASM é chegar aos 250 atletas federados. O ano passado estiveram inscritos 190 e a meta para este ano é possível de ser alcançada, já que o trabalho do projeto das Escolinhas está a decorrer a bom nível e a divulgação feita junto das escolas poderá potenciar o aumento do número de atletas, graças ao trabalho que o secretário-técnico tem desenvolvido. Este é um dos objetivos para a nova época, o aumento do número de atletas, enquanto que o segundo objetivo passa pelo aumento da qualidade.

"São Miguel não tem conseguido chegar ao patamar de conseguir ganhar regionais. O ano passado os Arrifes conseguiu ganhar o Campeonato Regional de Infantis e o futuro é risonho. A ideia é São Miguel começar a discutir títulos regionais e nacionais e já este ano podem haver surpresas nos regionais, ao nível do escalão de iniciados e talvez juvenis", perspetiva o dirigente.

28 atletas no 1.º Festand

O 1.º Festand do escalão de Minis, realizado na tarde do passado sábado no Pavilhão da Escola Básica Integrada dos Arrifes, juntou 28 atletas dos três clubes que promovem a modalidade.

O evento, que não tem cariz competitivo, pretende "dar continuidade ao trabalho que os clubes fizeram o ano passado" e, ao mesmo tempo, para muitos é o primeiro contacto que os miúdos que são captados através do projeto Escolinhas do Desporto têm com a modalidade.

O ano passado foram realizadas 11 atividades do género e o próximo Festand está agendado para o dia 2 de novembro na Roberto Ivens.

1.º Festand Minis
Resultados

Arrifes A- Rabo Peixe, 0-4
Marítimo – Arrifes B, 8-0
Rabo Peixe – Marítimo, 5-8
Arrifes A – Arrifes B, 5-2
Marítimo – Arrifes A, 10-3
Rabo Peixe – Arrifes B, 14-2.



SMS

ANDEBOL. Avanca recebe hoje (18 h) o Boa Hora em jogo em atraso da 2.ª ronda do Andebol 1. Também hoje fica completa a 1.ª ronda, com a visita do Águas Santas ao SC Horta (22h), no Faial.

CISION

A BOLA

ID: 83173465

26-10-2019

Meio: Imprensa
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 31
Cores: Cor
Área: 21,96 x 20,90 cm²
Corte: 1 de 1



Pedro Portela (à esq), Daymaro Salina, Miguel Martins e Alexis Borges (foto ao centro), Rui Silva e António Areia aproveitaram a manhã livre para descontrair nas pirâmides egípcias



INSTAGRAM/PEDRO PORTELA



INSTAGRAM/ALEXIS BORGES



D.R.

Protagonistas nos deuses

Portugal joga hoje com o Egito o segundo particular do estágio no Cairo ⊙ Entre treinos, Seleção Nacional visitou pirâmides de Gizé ⊙ Alexis continua de fora

ANDEBOL

por CÉLIA LOURENÇO

SEM pedir proteção aos deuses, «embora seja sempre importante tê-los cá deste lado», como ironizou o selecionador nacional Paulo Pereira, salientando que os «protagonistas são os jogadores», estes aproveitaram a manhã de pausa de ontem no estágio no Cairo para visitar as famosas pirâmides de Gizé e a capital do Egito, cuja congénere defrontam hoje no segundo encontro inserido na preparação para a fase final do Euro-2020, a realizar em Trondheim, Noruega.

«Aproveitámos para conhecer um pouco mais da realidade do Egito e da cidade do Cairo. Já é a terceira vez que vou às pirâmides, mas é sempre algo que nos impressiona e nos faz pensar em como algo tão grandioso e imponente aparece ali numa época em que os conhecimentos eram muito escassos», comentou António Areia, ponta direita que, na véspera, fora o melhor marcador, com seis golos no encontro inaugural em que Portugal perdeu por 30-25, sem contar com Alexis Borges, ainda a contas com a contratura no gémeo que o vai manter hoje no banco, e Diogo Silva, a recuperar de uma entorse. O guardião Alfredo Quintana e Gilberto Duarte, recorde-se, não chegaram a viajar por lesões.

«Existem algumas limitações físicas, mas hoje [*ontem*] à tarde realizámos mais um treino para dar continuidade ao trabalho que temos vindo a fazer neste estágio. Trabalhámos para melhorar alguns aspetos. Gostei de algumas coisas, não gostei de outras e estamos a corrigir», esclareceu Paulo Pereira, explicando que hoje «vai ser para toda a gente jogar» no segundo jogo com o Egito. «Vão jogar quase por tempo, para que todos participem. Vamos manter-nos fiéis a esse princípio. Esperamos melhorar um pouco mais com o que já foi trabalhado hoje [*ontem*]. Perdemos por uma diferença de cinco golos, conto encurtá-la ou, como sempre, lutar para ganhar-mos», prometeu o selecionador.



Central Rui Silva diverte-se no passeio que antecedeu o treino da tarde no Cairo

D.R.

CISION

Diário do Minho

ID: 83174631

26-10-2019

Meio: Imprensa
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 28
Cores: Cor
Área: 8,49 x 6,99 cm²
Corte: 1 de 1



ANDEBOL: 2.ª DIVISÃO

Arsenal recebe Xico Andebol

Disputa-se hoje a sexta jornada da 1.ª Fase – Zona 1 do Campeonato Nacional de Andebol da 1.ª Divisão.

E no Pavilhão Flávio Sá Leite é também dia de dérbi com o Arsenal a receber o Xico Andebol, ás 21h00. Os jogos para hoje: Arsenal-Xico Andebol (21h00), Feirense-AC Fafe (18h00), Módicus-S. Paio Oleiros (18h00) e Póvoa Andebol-S. Tirso (19h00).

CISION

ID: 83174936

JM

26-10-2019

Meio: Imprensa
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 31
Cores: Cor
Área: 5,55 x 8,16 cm²
Corte: 1 de 1

AMIGAS PROCURAM PRIMEIRO TRIUNFO

Após duas derrotas nas jornadas iniciais, a equipa feminina do CAB Madeira encara o embate deste sábado, no reduto do Guifões SC, como o ideal para somar o primeiro triunfo no Campeonato Nacional da Liga Seniores Femininos.

Madeirenses e nortenhas entram nesta 3.ª jornada com duas derrotas nas jornadas iniciais, pelo que se perspetiva um duelo bastante disputado na partida que terá início a partir das 16h30, no Pavilhão Eng.º António Mata.

CISION

ID: 83174947

JM

26-10-2019

Meio: Imprensa
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 30
Cores: Cor
Área: 5,21 x 13,85 cm²
Corte: 1 de 1





VERDE-RUBROS PROCURAM PONTOS

A equipa de andebol do Marítimo vai procurar somar hoje a segunda vitória no Campeonato Nacional da II Divisão Seniores Masculinos – Zona Sul.

Os verde-rubros, que ocupam o 8.º posto da tabela, recebem o GM 1.º Dezembro, último classificado, que soma apenas menos um ponto do que a turma orientada por Rui Quintas

A partida encontra-se programada para as 17h30, no Pavilhão do Complexo Desportivo do Marítimo, em Santo António.

CISION

ID: 83174970

JM

26-10-2019

Meio: Imprensa
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 30
Cores: Preto e Branco
Área: 22,50 x 18,73 cm²
Corte: 1 de 2



LESÕES CONDICIONAM VISITA ÀS CAMPEÃS



FOTO JOANA SOUSA

Apesar da onda de lesões que afeta a equipa, Sandra Fernandes promete ambição de vencer.

Por ***Raul Caires***
raulcaires@jm-madeira.pt

Os maiores emblemas da Madeira que competem no Campeonato Nacional da 1.ª Divisão Feminina de Andebol cumprem uma jornada dupla este fim de semana, com ambas as formações a medirem forças com as campeãs nacionais em título, Colégio de Gaia.

Quem segue atentamente esta competição não vai querer perder o duelo deste sábado, que opõe precisamente as duas melhores formações nacionais desde há várias temporadas. Falamos do embate entre Colégio de Gaia e Madeira SAD, que será objeto de transmissão pela internet via ANDEBOL|tv, a partir das 18h00.

Na antevisão ao jogo feita ao site da Federação Portuguesa de Andebol, Sandra Fernandes, treinadora do Madeira SAD, confessou que espera muitas dificuldades na visita às gaienses, em parte devido às baixas que assolam o plantel insular.

"Sabemos que será um jogo extremamente complicado, com a agravante de, neste momento, a nossa equipa ter muitas lesões, que nos impossibilita de utilizar muitas jogadoras influentes", observou a técnica das madeirenses.

"O Gaia é o atual campeão nacional, tem o favoritismo todo do seu lado, mas nós, como em todos os jogos, vamos com a ambição de conseguir vencer, sabendo que não será uma tarefa fácil", acrescentou, fazendo votos para que seja possível assistir a "um bom espetáculo de andebol feminino".

"Trata-se das duas equipas que têm chegado às decisões finais das competições em Portugal nos últimos anos e por isso há uma grande expetativa em torno deste jogo", começou por lembrar, por seu turno, Ana Gante, jogadora da formação nortenha.

"Esperamos um jogo equilibrado, mas contamos com o fator casa e com o nosso público para nos empurrar para a vitória", afirmou Gante também ao site da FPA.

Este sábado, o CS Madeira vai jogar em casa do CA Leça, em partida também a contar para a 5.ª jornada da fase regular do campeonato.

A ronda dupla será fechada no domingo, com as formações madeirenses a trocarem de adversárias, em jogos que vão completar a 4.ª jornada.

CISION

ID: 83174970

JM

26-10-2019

Meio: Imprensa
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 40
Cores: Cor
Área: 4,57 x 4,14 cm²
Corte: 2 de 2



ANDEBOL

'Meninas' enfrentam jornada dupla fora de portas

Pág. 30

CISION

ID: 83173009

O JOGO

26-10-2019

Meio: Imprensa
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 32
Cores: Cor
Área: 12,58 x 30,00 cm²
Corte: 1 de 1





Ivan Baraka / Global Imagens

Diogo Silva é um dos mais jovens ao serviço da Seleção que prepara o Europeu

ANDEBOL Diogo Silva, craque nas Seleções sub-20 e sub-21, está na Seleção A e a postos para o Europeu'2020

"É bom que nos respeitem"

Para o lateral, Portugal vai jogar no Europeu'20 "sem pressão", porque tem noção de que está num grupo muito difícil. Para já, prepara a prova com jogos particulares, como o de hoje, com o Egito, no Cairo

MIGUEL GOUVEIA PEREIRA

●●● Têm sido anos muito bons para Diogo Silva, lateral-direito que atualmente atua nos eslovenos do RK Celje. Depois de ter ajudado as jovens Seleções de sub-20 e sub-21 a alcançarem um quarto lugar no Europeu e no Mundial, o jovem andebolista de 21 anos tem agora possibilidade de brilhar no Europeu'20, que se disputa na Noruega, Suécia e Áustria de 9 a 26 de janeiro, pela equipa principal das Quinas, a qual está no Cairo para jogar um particular com o Egito (hoje, 15h30).

"Quando comecei a jogar andebol, não imaginava já poder estar neste patamar. Claro que depois trabalhei para isso, quando percebi que podia ter algum futuro na modalidade. Tudo isto é fruto do meu trabalho e está a ser ótimo", confessa a O JOGO.

A Seleção Nacional já não participava num Europeu desde 2006 e, neste regresso, vai ter tarefa difícil. Pela frente no Grupo D, os lusos têm Noruega (uma das anfitriãs e vice-campeã do mundo), França (terceira classificada do último mundial) e Bósnia-Herzegovina. Adversários fortes, reconhece Diogo Silva, mas que não são invencíveis. "Precisamos de estar confiantes naquilo que podemos fazer. Temos de acreditar no nosso valor e ter noção de que, apesar de a França e a Noruega serem duas candidatas ao título, podemos passar à próxima fase", realça o lateral-direito, considerando que, "de certa forma, a equipa vai jogar sem grande pressão, porque tem noção de que o grupo é muito difícil".

Durante a qualificação para o Europeu, Portugal derrotou a sua congénere francesa, situação que deixa os próximos opositores de sobreaviso. "É bom que nos respeitem enquanto equipa, porque temos qualidade e já o provámos quando ganhámos à França. Quem sabe não podemos fazê-lo outra vez ...", deseja Diogo Silva.

> "Não esperava já poder estar neste patamar. Tudo isto é fruto do trabalho"
>
> **Diogo Silva**
> Lateral-direito da Seleção Nacional

Esloveno é principal dificuldade

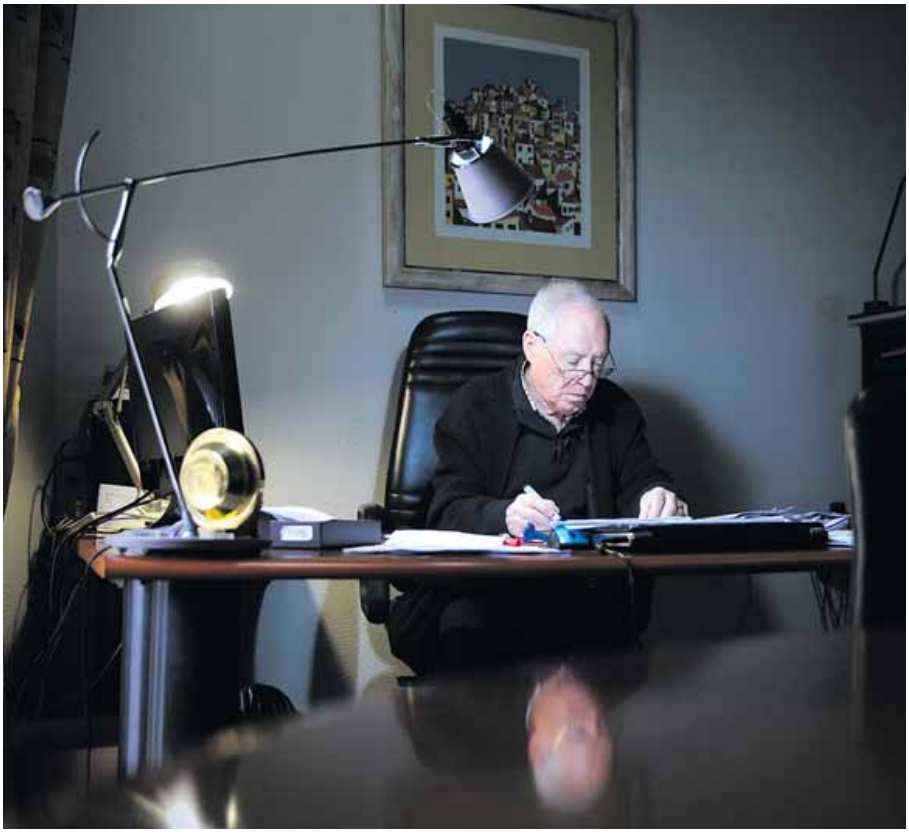
Diogo Silva transferiu-se esta época para o RK Celje (Eslovénia), após dois anos a representar o Avanca por empréstimo do FC Porto. A adaptação ao novo país tem corrido bem, apesar de a língua eslovena ser difícil de aprender. "É muito diferente do português, mas os meus colegas têm ajudado, principalmente nos termos relacionados com o andebol. Felizmente, os jogadores, equipa técnica e Direção do Celje têm sido impecáveis em todos os aspetos. A experiência está a ser muito boa", descreve o lateral-direito.

CISION
ID: 83171411
Público
26-10-2019
Meio: Imprensa
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Informação Geral
Pág: 22
Cores: Cor
Área: 25,70 x 29,24 cm²
Corte: 1 de 2

Envelhecer. "Desculpem lá, mas eu não me trocava por dois de 42 anos"

O grupo de pessoas mais velhas ganhou diversidade: "Temos uns novos velhos, mais escolarizados e exigentes, que não se revêem nas actuais respostas sociais"

Demografia
Carolina Pescada



Gabriela e Henrique Cruz têm 71 anos. Estão casados há 53 e reformaram-se ambos em 2002. "Reformámo-nos no último ano em que pudemos vir para casa com 36 anos de serviço e sem cortes, que era como acontecia antes na função pública". Henrique era inspector da Segurança Social, Gabriela chefe de secretaria da Escola Secundária do Monte da Caparica, em Almada.

A reforma nesta idade (tinham 54 anos), diz Gabriela ao PÚBLICO, foi uma sorte. Foram, um dia, à Caixa Geral de Aposentações ver se os descontos estavam "em ordem", e surpreenderam-se. "Disseram-nos: 'qualquer um dos senhores já tem tempo para pedir a reforma. E se o quiserem fazer, metam rapidamente o requerimento, porque consta que para breve vão sair alterações ao tempo de serviço'", conta Gabriela. "Passados três ou quatro meses começaram os cortes na função pública", acrescenta o marido. Gostavam do que faziam e não esperavam deixar de trabalhar tão cedo, admite Gabriela. Mas abraçaram a reforma como uma oportunidade para fazerem o que não puderam fazer enquanto trabalhavam, e agradecem muito ainda terem vindo para casa com saúde, para aproveitar.

É para preservar essa saúde que todas as manhãs saem de casa. Dia sim, dia não, fazem uma caminhada de oito quilómetros pelo Parque da Paz, em Almada, mesmo quando não lhes apetece. "É mesmo uma obrigação. Se cada vez que a gente vem aqui nos der uma hora de vida, já ganhámos umas quantas", diz Henrique. "No dia em que deixarmos de vir é porque 'a coisa está preta'. E eu não quero que 'a coisa fique preta. Quero ver se ainda ando cá mais uns aninhos", explica Gabriela. Os fins de tarde, durante a semana, estão todos ocupados: à segunda, quarta e sexta-feira, pilates, à terça e à quinta, hidroginástica. O marido não a acompanha nestas aulas. Prefere, por sua vez, juntar-se a uns vizinhos e ir caminhar novamente à noitinha. O facto de se manterem tão activos, explica Gabriela, é também uma das razões para não sentirem o peso da idade.

"Eu não me sinto ainda, apesar da idade que já tenho, com cabeça para dizer: 'Quero estar em casa sossegadinha, embrulhada numa manta, aconchegada num *maple*'. Não. Não me falem ainda nisso, porque eu gosto muito de ser útil. Gosto de ajudar a minha nora, os meus netos, e gosto de eu própria realizar coisas a meu gosto. De sair com as minhas amigas, de vez em quando ir a Lisboa, irmos dar uma volta, lanchar. Às vezes passo horas ao telefone a conversar com amigos", conta Gabriela.

"Nunca sentimos o peso da reforma por termos vindo os dois juntos." Reformaram-se com dois meses de intervalo. A primeira foi Gabriela, mas Henrique não tardou. "Ainda me lembro de ligar para a Caixa Geral de Aposentações, a perguntar pelo caso do meu marido; se sabiam se, de facto, ia ser despachado, porque eu não me estava a ver a ficar em casa sozinha. Aborrecia-me ir todos os dias sozinha para a rua. Estava a fazer-me muita falta a minha 'bengala'. Juntos, como nos preenchemos muito, não há apatia que nos chegue."

"A idade já vai pesando", confessa Henrique. "Mas ainda não sentimos aquela situação de irmos fazer alguma coisa e dizer: 'Olha, temos de desistir, que isto já não é para nós'", completa Gabriela. "Evitamos olharnos muita vez ao espelho", brinca o marido, "que é quando vemos mesmo que estamos velhos". "O único problema de envelhecer é a gente pensar que já cá não anda muito tempo, e eu que gosto tanto de cá andar", diz Gabriela.

Maria João Bárrios, professora no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP), explica que "a palavra envelhecimento ainda tem uma conotação negativa". As representações e as percepções sociais demoram mais tempo a alterar-se, mas o grupo de pessoas mais velhas é cada vez mais heterogéneo. "Ainda temos uma grande parte da população com baixos salários e baixa escolaridade. Mas temos agora uns novos velhos, mais escolarizados, mais exigentes, que não se revêem nas actuais respostas sociais." Pessoas, explica a investigadora, que querem continuar a viver as suas vidas, nas suas casas, a ter um papel na sociedade e a preservar a sua autonomia, como Henrique e Gabriela.

A esperança média de vida em Portugal é de 78,4 anos para os homens e de 84,6 anos para as mulheres

Para este casal, é agora a altura de fazer o que não puderam enquanto trabalhavam. "Agora que já pagámos a casa, que já estamos só os dois, vivemos mais desafogados. Então podemos passear mais. Os nossos netos dizem que a gente não pára nos ovos", conta Henrique. "É", concorda, entre risos, Gabriela. "Eles só nos perguntam: 'Vocês passam de vez em quando no Feijó. Para que é que desmancham a mala?'"

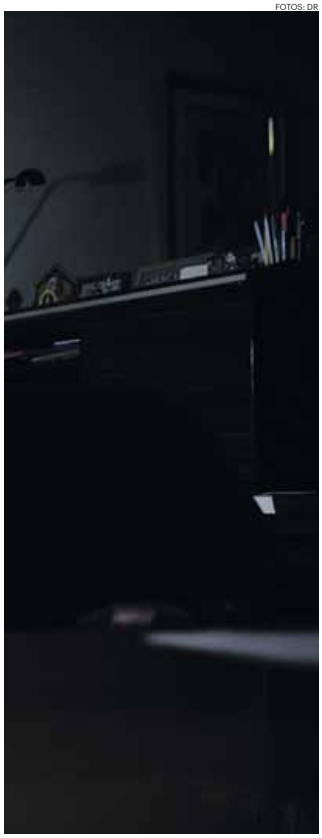
Pedro e João, os dois netos de 27 e 22 anos, são parte importante da vida dos avós. Mas Gabriela e Henrique não abdicam da sua agenda: "Eles sabem que podem contar connosco, que estamos sempre na retaguarda. Mas temos a nossa vida e eles têm a deles", conta Gabriela. "Eles não têm amigos com avós das nossas idades e acham giro especialmente por ainda estarmos a conseguir acompanhar tudo, como isto das redes sociais, e a saber discutir com eles assuntos", continua. "Acham piada a terem uns avós assim meio malucos."

Trabalhar aos 82

"As pessoas associam a reforma à incapacidade ou inabilidade e eu não tenho essa proposta de vida", explica Luís Santos. Trabalha como contabilista desde os 16 e, a pouco mais de duas semanas de cumprir 84 anos, abandonar a profissão continua a não estar nos planos. "Desculpem lá, mas eu, com a minha idade, não me trocava por dois de 42 anos." A reforma, para si, é apenas a formalidade de o Estado lhe retribuir aquilo com que cumpriu toda a vida. E continuar a trabalhar, explica Luís, permite-lhe manter a capacidade de memória e as funcionalidades "psíquica e psico-

Gabriela e Henrique Cruz reformaram-se com 54 anos. Luís Santos, aos 82, ainda trabalha

FOTOS: DR







lógica", de que não abdica.

"Vemos muitas vezes na comunicação social o conceito de envelhecimento activo associado apenas à actividade física e a pessoas que são muito dinâmicas fisicamente, mas não é assim", explica Maria João Bárrios, professora e investigadora no ISCSP. "O envelhecimento activo deve promover ou garantir as condições para o exercício da participação a todos os níveis. E ainda que nestas idades haja naturalmente uma maior susceptibilidade a problemas físicos e cognitivos, temos hoje em dia paradigmas cada vez mais positivos na forma como se encara a velhice."

"O grupo de pessoas mais velhas é cada vez mais heterogéneo. E isso significa que algumas pessoas poderão estar em condições de querer continuar a trabalhar", diz Maria João Bárrios. É por este motivo muito importante flexibilizar o mercado de trabalho em termos de configuração e estrutura: "Dar a opção de trabalhar em *part-time*, de trabalhar apenas com formação, trabalhar um dia por semana, ou de, claro, não trabalhar." Com o aumento da esperança média de vida, continuar a adiar a idade da reforma, tendo em conta as limitações que a idade pode ou não impor, pode não fazer sentido. Talvez a solução possa passar por dar às pessoas a opção de "decidir se querem ou não trabalhar, e em que condições laborais o querem fazer".

"Os ciclos de vida mudaram muito nos últimos anos. As pessoas já não passam a primeira fase da sua vida a estudar, depois a trabalhar e depois a gozar a sua reforma", explica Maria João Bárrios. "Hoje em dia é um processo intermitente, em que as pessoas trabalham e voltam a estudar, ou trabalham e estudam à noite. E isso leva-as a repensar os seus projectos de vida também para além da reforma", explica Maria João Bárrios.

A vida de Luís Santos sempre correu a um ritmo acelerado. A empresa de contabilidade que fundou em 1976 chegou a ter a seu cargo a contabilidade de 86 empresas. Ao mesmo tempo, foi acumulando cargos na Federação de Andebol de Portugal, à qual presidiu entre 1987 e 2008. E nunca sentiu que tinha demasiado em mãos. "Agora, cheguei a uma altura da minha vida em que efectivamente não posso fazer as viagens que fazia, enquanto presidente da federação de andebol, como antes, que viajava por todo o mundo. Mas também não sou um objecto esquecido."

O ritmo pode ter abrandado, mas parar não está na equação: "Há um ditado bem português que diz que parar é morrer. E eu tenho essa filosofia, porque a maioria das doenças vem exactamente por a pessoa parar. Eu quero trabalhar. Está aqui o meu filho, que é quem hoje está à frente da empresa. E trabalhar permite-me efectivamente pôr a minha massa encefálica a funcionar", defende Luís Santos.

"Admito que as pessoas tenham medo de envelhecer. Eu, por acaso, não tenho", confessa Luís Santos. Para o octogenário, este é apenas um estado da vida diferente dos que viveu até agora. "É evidente que ao envelhecer tenho outras coisas óptimas: tenho netos óptimos, noras óptimas, filhos óptimos. Se eu não tivesse envelhecido, eu não tinha estas coisas."

Mais anos e bons anos?

"Ao longo das últimas décadas, a nossa esperança de vida aumentou, mas este aumento não se fez acompanhar por saúde e qualidade de vida", refere Maria João Bárrios. Segundo dados de 2017 da Pordata, em Portugal, a esperança média de vida é superior à da União Europeia. Os homens portugueses vivem, em média, 78,4 anos (os europeus 78,3), e as mulheres 84,6 (a média da União Europeia é de 83,5 anos). "Vivemos mais anos, mas também temos estes anos para viver com limitações de funcionalidade, quer físicas, quer cognitivas, e as respostas também precisam de se adequar a esta longevidade".

"Não há exemplos correctos do que é ser activo ou do que é que é envelhecer activamente", esclarece a investigadora. "Na prática, se as pessoas envelhecerem como desejam e de acordo com o seu projecto de vida pós-reforma, poderão estar a exercer um envelhecimento activo", continua. "A solução para que o envelhecimento seja feito com qualidade de vida e com saúde passa exactamente por aí: por encararmos o processo de envelhecimento como um processo contínuo, que começa muito cedo, e que devemos preparar ao longo da vida."

carolina.pescada@publico.pt

O QUE ELES DIZEM

"Temos de dignificar a velhice. É absurdo estar a desvalorizar uma conquista tão extraordinária como o aumento da longevidade"
José Gil
Filósofo

"Nós não devemos pensar 'somos velhinhos, não podemos fazer nada'. Uma das coisas que nos devemos perguntar é: 'Que idade terias se não soubesses a idade que tens?'"
Alice Vieira
Escritora

"A maior parte da população com mais de 65 anos não é uma população dependente, não é uma população pouco saudável, não é uma população inactiva."
Daniela Craveiro
Socióloga

"A cultura de uma vida saudável, de uma alimentação saudável e exercício físico, que não era muito habitual, é a mudança que nos vai aproximar dos outros países"
Helena Canhão
Médica reumatologista

Declarações no programa Fronteiras XXI, transmitido na RTP3, sob o tema "São estes os novos velhos?"

PROMOVIDO POR
FUNDAÇÃO FRANCISCO MANUEL dos SANTOS

Envelhecer nos próprios termos: "Não sou um objecto esquecido" e "ainda gosto de ser útil"

Tipo Meio:	Internet	Data Publicação:	26/10/2019
Meio:	Público Online	Autores:	Carolina Pescada

URL: http://www.pt.cision.com/s/?l=7adc385e

O grupo de pessoas mais velhas é cada vez mais diversificado. "Eu não me sinto ainda, apesar da idade que já tenho, com cabeça para dizer 'quero estar em casa sossegadinha, embrulhada numa manta, aconchegada num maple'. Não me falem ainda nisso", diz Gabriela Cruz, 72 anos, ao PÚBLICO. Reformou-se aos 53 com o marido e, desde então, abraçaram juntos a reforma como a oportunidade de fazer o que não puderam enquanto trabalhavam. Luís Santos, por outro lado, vê a reforma como uma mera formalidade. Com 83 anos, o contabilista e antigo Presidente da Federação de Andebol de Portugal quer continuar a trabalhar até que a saúde lhe permita.

Carolina Pescada

CISION

Record

ID: 83173346

26-10-2019

Meio: Imprensa
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 30
Cores: Cor
Área: 4,71 x 3,26 cm²
Corte: 1 de 1



ANDEBOL. A Seleção cumpre hoje no Cairo o segundo jogo de preparação para o Europeu diante do Egito. Entretanto, disputam-se também hoje dois jogos do campeonato: Sp. Horta-Águas Santas (1ª jor.) e o Avanca-Boa-Hora (2ª jor.).