

# DAR ASAS À MENTE...

## TRAVA LÍNGUAS

Consegue ler as seguintes frases, em voz alta e sem se enganar? Experimente!

**1 -** Não sei se é fato ou se é fita. Não sei se é fita ou fato. O fato é que você me fita e fita mesmo de fato.

**2 -** Sabendo o que sei e sabendo o que sabes e o que não sabes e o que não sabemos, ambos saberemos se somos sábios, sabidos ou simplesmente saberemos se somos sabedores.

**3 -** A vida é uma sucessiva sucessão de sucessões que se sucedem sucessivamente, sem suceder o sucesso.

## SOLUÇÕES DE MARÇO

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | P | A | T | E | R | N | A | L | C | R | L | R | R |
| C | C | N | S | E | I | E | O | E | N | R | T | E | T |
| A | E | I | S | O | T | E | T | L | E | U | S | A | A |
| R | R | A | A | P | T | S | I | O | S | P | M | O | P |
| I | L | N | N | R | A | L | E | V | O | A | T | H | A |
| N | A | H | I | A | L | I | P | N | H | C | A | L | T |
| H | S | P | H | P | L | O | S | A | L | I | R | A | E |
| O | A | S | A | H | A | E | A | I | A | U | B | R |   |
| O | O | R | P | S | V | I | R | B | F | I | N | A | N |
| A | L | E | L | E | A | A | L | S | R | D | R | R | I |
| F | T | R | L | A | O | C | L | I | D | R | E | T | D |
| A | E | D | L | M | I | S | P | P | M | A | T | A | A |
| A | R | A | M | O | P | L | D | E | A | A | E | P | D |
| I | A | E | E | R | R | S | T | A | A | R | F | S | E |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 |
| F | E | R | N | A | N | D | O |

|    |    |   |   |
|----|----|---|---|
| 12 | 10 | 9 | 6 |
| L  | U  | I | S |

|   |   |
|---|---|
| 4 | 5 |
| D | E |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 5 | 6 | 6 | 2 | 1 |
| P | E | S | S | O | A |

|   |   |    |   |   |   |
|---|---|----|---|---|---|
| 3 | 1 | 13 | 2 | 5 | 6 |
| C | A | M  | O | E | S |

## ANEDOTAS

### 25 DE ABRIL

Um manifestante do 25 de Abril grita:  
- Agora sim! Estou satisfeito! Apetece-me gritar! Graças ao 25 de abril já tenho um partido!

A mulher:

- Ó homem, está calado, se te pões para aí a gritar ainda te partem o outro.

### PÁSCOA

Em plena época de Páscoa, duas mulheres estão a passear à beira do cais, quando se deparam com um marinheiro todo jeitoso.

- Elahhh! – Exclama a primeira. – Que homem lindo!

- Calma, miúda! – Alertou a outra. – Você já se esqueceu que estamos em época de Páscoa e que é proibido comer carne?

Responde a primeira:

- Mas, marinheiro pode... Marinheiro é quase peixe!

# ASAS DO TEMPO

fotografia cedida pelo Jornal "O Portomossense"



Abrimos o baú, recuámos alguns anos e descobrimos esta fotografia... Será que consegue descobrir qual adro da Igreja está aqui em obras de requalificação?

Curioso?

Na próxima edição desvendaremos o mistério e mostrar-lhe-emos como se encontra atualmente.

## CONHEÇA A EQUIPA



**Joana Alves**  
Felicidade Pelas Artes  
Informática



**João Esteves**  
Saúde e Bem-Estar



**Marta Silva**  
Felicidade Pelas Artes  
Informática



**Tiago Silva**  
Saúde e Bem-Estar

Promotor:

Parceiro:

Cofinanciado por:



ABRIL 2021  
REVISTA MENSAL



Porto de Mós



# ATIVIDADES BRILHANTES



Fotografia: Jornal "O Portomosense"

## DIA INTERNACIONAL DOS MONUMENTOS E SÍTIOS 18 DE ABRIL

Atividade proposta: Neste dia, convidamo-lo a fazer um passeio a um, ou vários, monumento(s) ou sítio(s) do nosso concelho. Registe o momento com fotografias para nos mostrar por onde andou e que locais descobriu.

No site do Município de Porto de Mós, na secção "Visitar", tem disponíveis informações sobre diversos locais, divididos por freguesias, para criar o seu roteiro turístico.

Aproveite para descobrir mais sobre esses locais conversando com pessoas dessa localidade.

## DIA DA LIBERDADE - REVOLUÇÃO DOS CRAVOS 25 DE ABRIL

Certamente que este é um dia que marca a história de Portugal. Todos vocês o viveram de formas diferentes e tiveram diversas experiências, já nós, só ouvimos falar do que aconteceu.

Atividade proposta: gostaríamos que nos escrevesse a sua história, a vivência do seu 25 de Abril, como era a sua vida antes, o que mudou, onde estava nesse dia, como ficou a saber da revolução e o que mais nos quiser contar.

Neste dia, desafiamo-lo ainda a telefonar a alguém mais jovem, pode ser um neto, um familiar, um vizinho, um amigo. Partilhe com os mais novos as suas vivências.

## DESAFIO DO MÊS

No dia 15 de abril comemora-se o Dia Mundial da Arte. Sendo "Felicidade pelas Artes" uma das nossas atividades, queremos que descubra a sua "veia artística".

Faça uma peça de arte ao seu gosto (pintura ou escultura), usando os materiais que quiser (pode usar materiais que tenha em casa reciclando-os, barro, plasticina, etc.).

Iremos montar uma exposição com as peças que recolhermos. Na impossibilidade de a visitarem pessoalmente, ela chegará até vós de uma forma virtual.

Não se esqueça de dar um nome à sua peça.

Seja criativo, aqui tudo é possível!

# EM ABRIL...

**4 DE ABRIL**  
Páscoa

**6 DE ABRIL**  
Dia Mundial da Atividade Física

**7 DE ABRIL**  
Dia Mundial da Saúde

**23 DE ABRIL**  
Dia Mundial do Livro

**29 DE ABRIL**  
Dia Mundial da Dança

## ASAS DO TEMPO



**2019**

Passeio ao Bacalhôa Buddha Eden e jogo de Bowling nas Caldas da Rainha



**2018 e 2019**

Decoração de Ovos Gigantes



# ENVELHECER COM ESTILO



## DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE PARKINSON 11 DE ABRIL

A doença de Parkinson é uma doença degenerativa e lentamente progressiva de áreas específicas do cérebro. É caracterizada pelo tremor quando os músculos estão em repouso, aumento do tônus muscular (músculos rígidos), lentidão dos movimentos voluntários e dificuldade de manter o equilíbrio. Geralmente, a doença começa de modo assintomático e avança de forma gradual.

### PRIMEIROS SINTOMAS

- Tremores;
- Problemas com movimentos;
- Sensação reduzida de odores (perda de olfato).

### OUTROS SINTOMAS

- Rigidez: Os músculos ficam rígidos, tornando o movimento difícil. Quando se tenta dobrar o antebraço da pessoa ou esticá-lo, o braço resiste ao ser movido;
- Lentidão dos movimentos: Os movimentos tornam-se lentos, difíceis de serem iniciados e as pessoas tendem a mover-se menos, o que enfraquece ainda mais os músculos e torna as articulações rígidas;
- Dificuldade em manter o equilíbrio e a postura: A postura torna-se curvada e é difícil manter o equilíbrio. Portanto, as pessoas tendem a tombar para a frente ou para trás, uma vez que os movimentos são lentos, os indivíduos não poderão mexer as mãos com rapidez suficiente para amortecer uma queda.

## DESAFIOS SEMANAIS

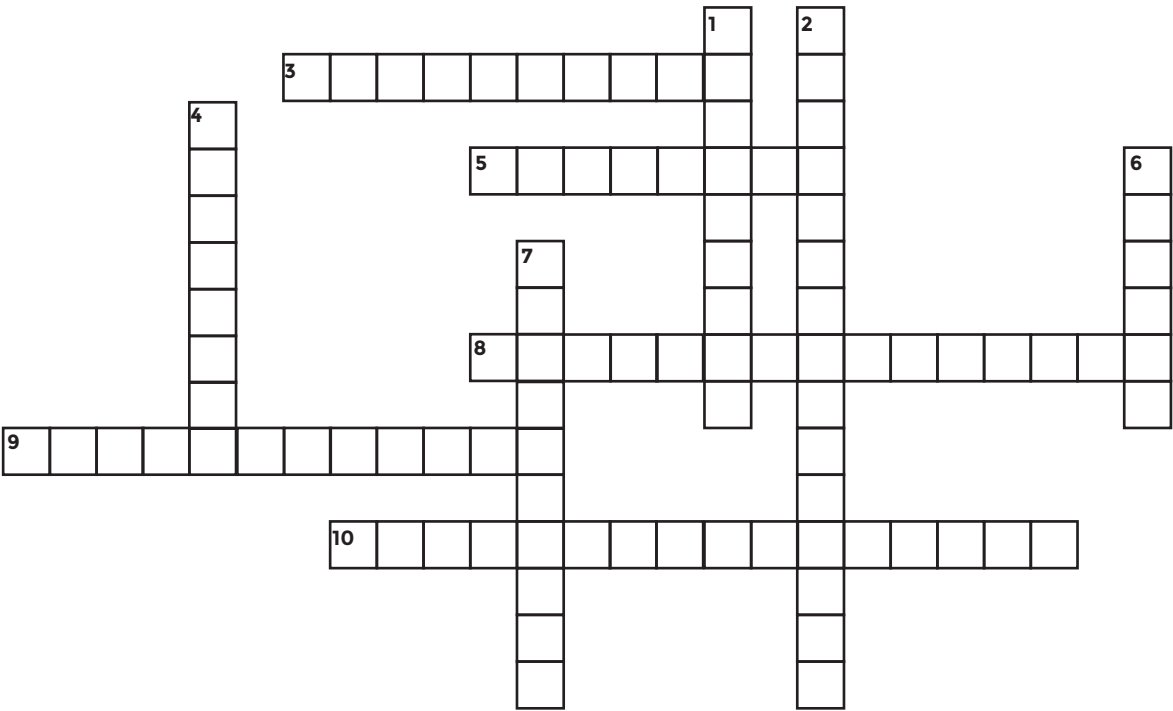
| Desafios de Atividade Física - repetir todas as semanas                       |                                                                                                                                                                 |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Dia da Semana                                                                 | Descrição                                                                                                                                                       | Material                                                         |
| Segunda-feira                                                                 | Agarrar uma vassoura na horizontal com as duas mãos, de seguida levantar/baixar os braços.<br>Contar o número de repetições durante um minuto e meio (1'30").   | Vassoura                                                         |
| Terça-feira                                                                   | Lançar cinco vezes a bola com o objetivo de acertar dentro da bacia (aumentar a distância da bacia a cada semana).                                              | Bola feita com folha de alumínio + bacia                         |
| Quarta-feira                                                                  | Realizar uma caminhada (aumentar a distância do percurso a cada semana).                                                                                        | Roupa desportiva + garrafa de água                               |
| Quinta-feira                                                                  | Colocar duas marcas a uma distância de 5 metros. Fazer o percurso segurando a tampa e equilibrando a bola em cima. Percorra a distância sem deixar cair a bola. | Bola feita com folha de alumínio + tampa de uma taça de plástico |
| Sexta-feira                                                                   | De pé, elevar os joelhos de forma alternada e tocar com a mão contrária. Contar o número de repetições durante um minuto e meio (1'30").                        | Sem material                                                     |
| Deve registar os números que faz para ver se há evolução ao longo das semanas |                                                                                                                                                                 |                                                                  |

# PARA PENSAR



SOLUÇÕES NA PRÓXIMA EDIÇÃO

## PALAVRAS CRUZADAS - FREGUESIAS DE PORTO DE MÓS



### HORIZONTAL:

- 3. Nesta freguesia podemos visitar as grutas e dar um mergulho no Aqua Gruta.
- 5. Em que freguesia podemos visitar o Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota?
- 8. Os monges de Cister construíram um grande arco de volta perfeita nesta união de freguesias.
- 9. Freguesia onde ocorre o famoso "Festival do Galo".
- 10. Nesta freguesia podemos caminhar na estrada romana.

### VERTICAL:

- 1. Freguesia onde existiu, entre 1798 e 1804, a "Estalagem da Mala Posta".
- 2. Quando visitamos a Fórnea estamos em que união de freguesias?
- 4. Maior freguesia, em termos territoriais, do concelho.
- 6. Em que freguesia existiu a Real Fábrica, de azulejos e faianças.
- 7. Em que freguesia se situa a antiga Central Termoelétrica, atualmente em requalificação?

# ENTREVISTA



## CLARISSE LOURO

Diretora da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria; membro fundador do Rotary Club de Porto de Mós; Diretora (e fundadora) da Universidade Sénior de Porto de Mós e vice-presidente do CASSAC-IPSS.

### Passado um ano de distanciamento físico, confinamento e isolamento, de que forma é que acha que esta situação afeta a saúde das pessoas mais velhas, tanto a nível físico como psicológico?

Os idosos têm sido uma das populações que mais tem sofrido com o impacto da pandemia do SARS-COVID-19, não só pela sua grande suscetibilidade às complicações causadas pelo vírus, como pelo seu estado de maior fragilidade face a outras doenças associadas. Por outro lado, o isolamento a que foram sujeitos causou-lhes sentimentos de medo, abandono, tristeza e muita solidão.

### Que conselhos pode dar a estas pessoas, para minimizar os efeitos da pandemia a nível da saúde mental?

Olhar pela mente e pelo corpo. Manter a espiritualidade ativa, meditar, orar...

Manter uma vida ativa, caminhar e ler, a informação é uma das ferramentas essenciais para combater o novo coronavírus, e não ver programas de televisão que causam ansiedade.

### A vacina veio trazer alguma esperança de que tudo volte à normalidade, acha que as pessoas que já foram vacinadas podem começar a reduzir os cuidados que têm tido e voltar a uma vida normal?

De acordo com a Direção Geral de Saúde, ser vacinado contra a COVID-19 permite proteger-nos individualmente contra a doença e suas complicações, bem como contribuir para a proteção da saúde pública, através da imunidade de grupo.

Apesar de muito eficazes, as vacinas não evitam completamente o risco de infeção, por essa razão os cuidados a ter são os mesmos.

### Quer deixar uma mensagem aos nossos idosos?

Uma mensagem de esperança e de amor, de que tudo vai passar para nos voltarmos a abraçar, a sorrir e a conviver sem medos.

## PASSAR TESTEMUNHO



### ESPERANÇA

Dizem que os idosos são como livros  
Que falam e respiram  
Cheios de histórias para contar  
Agora temos tempo para refletir e pensar.

Já passou um ano  
E a saudade ainda faz compasso  
Na lembrança das nossas atividades  
Boccia, danças, cantigas e teatro.

Mas temos de Acreditar  
A vida sabe o que faz  
E o melhor está para vir...

Nas Asas do Tempo  
Precisamos de Coragem  
Para voltarmos a ter ESPERANÇA.

M<sup>a</sup> Adélia Gerardo

### ADIVINHAS

1- Verde foi meu nascimento e de luto me vesti.  
Para dar a luz ao mundo, mil tormentos padeçi.

2- Qual é coisa qual é ela, mal entra em casa, põe-se logo à janela?

Adivinhas propostas por Lurdes Amado

1-Azeítona  
2-Botão

### ÁRVORE QUE TEM VIDA

Num jardim colorido  
Encontrei uma árvore  
com uma grande sombra  
que me acolheu nesta pandemia.  
Os seus ramos cheios de vida  
Me vão transmitir seus saberes.  
Agradeço a todos de ser tão bem-recebida.

Dos seus ramos brotam aulas de ginástica  
E tantos outros saberes!  
Conheci novos amigos e fiz grandes amizades  
com as novas tecnologias que vão entrando  
nas nossas vidas.

A minha árvore mais antiga tem "Asas" muito grandes  
Aquele que dá o "Tempo" para fazer novas aprendizagens  
As folhas nunca caíram, pois, os amigos nunca esqueci  
Os dias tornaram-se mais monótonos é certo  
Mas um dia virá tudo se tornará mais verde-jante  
Com os nossos encontros e nossos abraços.  
O grande tronco da minha árvore tem grandes nós!  
Não nos esqueceram!  
Então!  
Criaram um jornal para nos unir mais e poder-mos fazer as nossas partilhas.

Anabela Azoia