

PENNELLA

QUALI

INDAGARE?

NOI
4
9
5
1
5
2

COMPANHIA
DA CHANCA



CASA FAMÍLIA
OLIVEIRA GUIMARÃES



Uma edição da Companhia da Chanca © 2024, com edição de Sarah Adamopoulos e *design* e paginação de Alice Prestes, para documentar a realização do programa de intervenção na comunidade *Penela Qual Idade?*, apoiado pelo Programa de Apoio em Parceria da Direcção-Geral das Artes (Governo de Portugal), Município de Penela, Junta de Freguesia de Espinhal e União das Freguesias de São Miguel, Santa Eufémia e Rabaçal.

Com textos de Adélia Duarte, André Louro e Catarina Santana, Cristina Mendes, Graça Telo Gonçalves, Maria João Serrão, Paula Guimarães e Sarah Adamopoulos.

Com a colaboração de António Victorino de Almeida e Luísa Pinheiro (alocuições transcritas para esta edição).

Com revisão de António Fernando Nabais.

Com *frame-captions* de Rafael Almeida, a partir do seu trabalho videográfico.

Com alegria.

Fevereiro de 2024

APOIOS:



ENVELHECIMENTO: UM ASSUNTO MUITO GRANDE	Companhia da Chanca	04
É MERGULHANDO NAS RAÍZES QUE SE BUSCA O SENTIDO DAS COISAS	Adélia Duarte	08
OS BENEFÍCIOS DA ARTE NÃO TÊM IDADE	Maria João Serrão	10
O CIMENTO DA CULTURA	Paula Oliveira Guimarães	12
ESCOLA E INTERGERACIONALIDADE	Cristina Mendes	14
COMUNIDADES INCLUSIVAS DOS MAIS VELHOS	Graça Telo Gonçalves	16
DIAS QUE CONTAM	António Victorino d'Almeida	18
APRENDER A ENVELHECER COM OS DO CAMPO	Luísa Pinheiro	19
CHEGAR A VELHA	Sarah Adamopoulos	20
REGISTOS VIDEOGRÁFICOS CIDADANIA, EDUCAÇÃO, ARTE E SAÚDE	Rafael Almeida	22
NÃO SOU NADA (OU A TÃO AGUARDADA CRIAÇÃO COMUNITÁRIA)	Rafael Almeida (realização)	23



ENVELHECIMENTO: UM ASSUNTO MUITO GRANDE

Companha da Chanca

Penela Qual Idade? surgiu na continuidade do trabalho que já vínhamos fazendo e deu-nos a oportunidade de abordar com maior dedicação um público específico. Em projectos anteriores, adivinhava-se uma certa sensibilidade e uma prática em crescimento perante a temática do envelhecimento, o que é muito natural, atendendo a que trabalhamos num território onde a população está envelhecida. Sem surpresa, incluíamos pessoas mais velhas nas várias vertentes dos nossos projectos. Os heróis da nossa primeira criação em Penela (*Sítio*, 2015) são um casal de pessoas mais velhas, e também muitos dos artistas que convidámos o são, para além das apresentações para as pessoas institucionalizadas que temos vindo a incluir nos ciclos de programação.

Através deste programa de financiamento de parceria entre a Direção-Geral das Artes – Governo de Portugal e a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, tivemos a oportunidade de pensar com mais atenção sobre as pessoas mais velhas. Foi também uma oportunidade de colaborar com instituições do Concelho que já trabalham com e para este público há mais tempo que nós. E, portanto, se, por um lado, já havia um embrião de trabalho nosso, tentando responder a um contexto, por outro, este programa deu-nos meios para nos demorarmos no tema do envelhecimento – ao mesmo tempo que aprendemos outras abordagens e outros vocabulários, o que nos permitirá poder continuar a trabalhar de forma mais informada e consciente.

Foi, ainda, um pequeno grande ‘empurrão’ no sentido de um trabalho cada vez mais colaborativo, usando modelos coesos e inovadores, pois a escala do território e da sua população favorecem a experimentação do novo. Porque as pessoas se conhecem entre si, porque a governança está menos hierarquizada, porque há mais tempo, porque o ritmo é outro e também porque há mais espaço, porque a densidade é menor, e tudo isso junto proporciona um trabalho ancorado na ideia de um laboratório de experimentação de novos modelos de sociedade. Modelos mais compassivos, mais felizes e mais inclusivos.





Se acrescentarmos a tudo isso a oportunidade de ter podido receber artistas com quem nós, também artistas, pudemos aprender muito, facilmente compreenderemos que, se queremos programar cultura e produzir conhecimento e pensamento no território de Penela, precisamos desse contacto próximo com outros artistas. Tivemos também nós a possibilidade de participar, de fruir e sobretudo de conhecer ainda melhor a comunidade em que estamos integrados, retirando ensinamentos que nos permitem concluir que este projecto não ficará por aqui.

O envelhecimento é um assunto muito grande e que diz respeito a todos. Os mais novos, os mais velhos, os que já não são muito novos, os que ainda não são muito velhos. Os espectáculos, as exposições, as mesas redondas, os *workshops*, o variado público que tivemos a honra e o prazer de receber deram-nos todas essas oportunidades, entre as quais a grande oportunidade que foi poder usar de modo prático, de maneira muito concreta, o nosso conhecimento do território e da sua população. O trabalho colaborativo resultou muito bem e vai dar frutos. Se o fazíamos de forma mais sensitiva em projectos anteriores, agora fá-lo-emos de modo mais conhecedor.

André Louro é formado pela Escola Superior de Teatro e Cinema de Lisboa, curso de formação de actores, e pela École Internationale de Théâtre Lassaad, em Bruxelas (método Jacques Lecoq). Trabalhou com vários grupos e companhias de teatro, entre as quais A Barraca, Companhia de Teatro de Almada e Teatro Extremo (Almada). Foi assistente de criação na Companhia Olga Roriz. Teve várias participações em séries e novelas da televisão portuguesa. Compôs música para projectos teatrais e discográficos. É compositor e intérprete do quarteto de cordas Penicos de Prata – poesia erótica e satírica musicada. Mantém em cena o monólogo *O Libertino passeia por Braga, a idolátrica, o seu esplendor*, de Luiz Pacheco. Co-fundou com Catarina Santana a Companhia da Chanca. É mediador cultural.

Catarina Santana é formada pela escola de criadores École Internationale de Théâtre Lassaad (pedagogia Jacques Lecoq), em Bruxelas, com pós-graduação em Artes Performativas, variante de Teatro do Movimento, pela Escola Superior de Teatro e Cinema de Lisboa. Trabalhou como intérprete na Companhia Caótica, em Portugal e em França. Desenvolveu trabalho como encenadora para a Companhia de Ópera do Castelo, Chapitô, Tocá Rufar, A Barraca e TEUC (Teatro dos Estudantes da Universidade de Coimbra). Participou em vários projectos televisivos. Foi professora na escola de circo do Chapitô, em Lisboa. Orienta formações de movimento para teatro. Integra o quarteto Penicos de Prata enquanto vocalista e ukelelista. Co-fundou com André Louro a Companhia da Chanca. É mediadora cultural.







É MERGULHANDO NAS RAÍZES QUE SE BUSCA O SENTIDO DAS COISAS

Adélia Duarte

Bibliotecária na Biblioteca Municipal de Penela, residente na aldeia de S. Sebastião – Penela

É sempre bom recordar a chegada de André Louro e Catarina Santana, profissionais das artes – teatro e música –, à aldeia de Chanca, no município de Penela. Veiculada que foi a notícia na comunicação social, surgia a pergunta que parecia ser a mais óbvia: porque é que um casal de actores com uma carreira cimentada, fruto de uma caminhada de aprendizagem, estudo e trabalho efectivo em Portugal e no estrangeiro, trocava Lisboa por uma pequena aldeia com poucos habitantes, e onde a marca da interioridade e do isolamento se fazia sentir? Para mim, o mais tocante foi o modo como vieram habitar a aldeia – uma lição de vida era dada. Desde logo, abrindo-se aos afectos da boa

vizinhança. Depois, o modo como integraram a comunidade, na sua identidade própria, envolvendo-a, assim, no seu trabalho. É mergulhando nas raízes que se busca o sentido das coisas. A maioria das aldeias do Concelho sofre a desertificação, já que os mais novos tiveram de partir, para a cidade ou para o estrangeiro, buscando novas oportunidades, restando uma população envelhecida e, muitas vezes, sem recursos económicos suficientes, num sítio onde o acesso ao conhecimento e à cultura é escasso. A arte ensina novos horizontes, coloca-nos para lá de nós, junto dos outros.

Ao mesmo tempo, a arte faz-nos olhar para dentro de nós próprios. Essa dinâmica faz-me gostar de ser quem somos, faz-nos querer saber mais, faz-nos gostar do lugar onde vivemos. A população sénior, mais fechada no conformismo dos dias, precisa de se sentir útil, assim como é importante a interacção com os mais jovens, reforçando um compromisso maior na procura da justiça e do reconhecimento de todo o ser humano na sua dignidade. A cultura opera transformação e a Companhia da Chanca tem dado esse testemunho no seu trabalho concreto.







OS BENEFÍCIOS DA ARTE NÃO TÊM IDADE

Maria João Serrão

Espero que a minha contribuição para esta magnífica iniciativa tenha sido tão positiva para todos os que nela intervieram como o projecto foi inspirador para mim própria. É certo que as diversas artes cénicas em que participei – voz, música, teatro, poesia, artes visuais – abrem espaço a uma intercomunicação que, para atingir os seus objectivos, exige muito trabalho de preparação e criatividade. E assim aconteceu com a predisposição dos participantes para uma entrega generosa e empenhada, procurando sempre dar as respostas mais positivas em todas as acções do processo, por muito exigentes que fossem os desafios que lhes colocámos, tanto nos *workshops*, como nos encontros participativos ou nas criações performativas. Com efeito, todos aceitaram propostas em que as posturas físicas exigiam mobilidade, equilíbrio, concentração, de forma



a que os exercícios de relaxamento, respiração e fonética não impedissem o jogo entre a verticalidade e a horizontalidade, indispensáveis a uma *performance* vocal liberta. Declaro que um dos princípios que considero fundamentais na aprendizagem da Voz e do Canto, que tantos aspectos positivos acrescentam às nossas vidas, é a libertação das partes físicas e psicológicas, do medo de não ser perfeito ou da apreciação que os outros possam fazer. Acredito que trabalhar e “voar” resolve e diverte! A propósito deste tema não posso deixar de referir aqui as profundas experiências artísticas e pedagógicas que vivi em Portugal entre as décadas de 1960 e 2010, com particular incidência na Voz e no Teatro-Música, largamente aprofundadas em países como a França, a Espanha, a Polónia, a Bélgica, a (antiga) Jugoslávia, a Noruega, etc., onde os avanços experimentais contemporâneos eram determinantes para a renovação das ideias. Assim, quando entrei na vida académica universitária em Paris, uma prática já adquirida com compositores e outros especialistas, como Roy Hart, Georges Aperghis, Mauricio Kagel, Jorge Peixinho, Paulo Brandão, Lopes e Silva e vários outros, construiu uma estrutura válida para o desenvolvimento da teoria e da investigação.

Por tudo isto, fui positivamente surpreendida com a realização de *Penela Qual idade?*, pelo interesse de todos os que participaram no *workshop*, aberto às várias classes etárias, bem como do público que assistiu às apresentações, justificando amplamente esta iniciativa cultural acessível apreciada por todos, sem a preocupação de classificar géneros e estilos, e continuando a valorizar acima de tudo as nossas raízes culturais como portuguesas que somos e que nos orgulhamos de ser. Parece-me igualmente de salientar as apresentações da Companhia da Chanca, com André Louro e Catarina

Santana (seus fundadores), e de Paul Johnson, músico de excelente virtuosidade. Foi uma felicidade ter sido convidada para colaborar no programa que ensaiámos juntos e em que, para além das composições musicais de André Louro, mantivemos espaços abertos para propostas de improvisação. Nos ensaios que prepararam a actuação, foram decisivas as nossas escolhas de textos e poesias que inspiraram a música, assim como o consenso entre todos relativamente às preferências estéticas melodiosas. Um outro aspecto que valorizei foi a disponibilidade dos técnicos, produtores e assistentes, que se entregaram aos procedimentos exigidos para estas realizações com sentido de solidariedade e com entusiasmo.

Trata-se sem dúvida de um projecto que merece a oportunidade de uma desejada continuidade. Em todo o percurso das nossas vidas, sem restrição de classe etária, temos o direito de usufruir dos benefícios da Arte, em qualquer uma das suas manifestações, seja individualmente, seja na feliz comunhão e harmonia com todos aqueles com quem a partilhamos. E, para mim, esta é a conclusão que melhor justifica aquilo que me foi dado vivenciar em Penela.

Maria João Serrão, cantora, *performer* e investigadora em Voz, Canto e Teatro-Música. Integra o CESEM da Universidade Nova de Lisboa. Licenciada em Canto Superior, fez Mestrado e Doutoramento na Universidade de Paris VIII, na área de Sciences, Technologies et Esthétique des Arts-Musique, respectivamente com as teses “Kurt Schwitters et l’Ursonate” (1993); e “Constança Capdeville et le théâtre musical au Portugal. La Voix Contemporaine” (1997). Integrou o Grupo de Música Contemporânea de Lisboa (dirigido por Jorge Peixinho 1978–1982) como cantora, com o qual participou anualmente no Festival Gulbenkian de Música Contemporânea, e actuou internacionalmente em vários países da Europa, como intérprete e pedagoga. Foi Professora Coordenadora de Voz e Música na Escola Superior de Teatro e Cinema de Lisboa (1985 – 2010). Desde 2002, participou durante vários anos no projecto internacional *Voyages du geste*, a convite da Associação Subito Presto, de França, leccionando diversas matérias a jovens profissionais nas áreas da música, canto e artes dos seis países que integram o projecto.



O CIMENTO DA CULTURA

Paula Oliveira Guimarães

Falar de longevidade é um tema actual e obrigatório no contexto de uma das sociedades mais envelhecidas no Mundo e que não está preparada para enfrentar este enorme desafio. Viver mais tempo é uma conquista civilizacional e um sinal da melhoria da qualidade de vida, mas pode não significar viver com qualidade, autonomia, independência e dignidade.

Muitas vezes ouvimos dizer que não chega dar mais anos à vida, mas, sobretudo, dar mais vida aos anos, ou seja, significa que chegar a uma idade avançada deve pressupor o exercício livre dos direitos, o acesso aos cuidados de saúde e de protecção social, o direito e o acesso à habitação, mas também à inclusão na comunidade, designadamente pelo acesso e fruição da cultura.



Envelhecer é sempre um processo individual e subjectivo, que depende de várias circunstâncias e do percurso de cada um. Ser mais velho numa cidade ou numa vila não é a mesma coisa. Do mesmo modo, é diferente estar só ou estar incluído na família e na comunidade. E também é diverso ter ou não a possibilidade de escolher o local onde se habita e o apoio que se quer receber.

Muitos destes factores são difíceis de controlar, mas muitos outros são escolhas nossas, que podem ser antecipadas e planeadas. Por todas estas razões, este ciclo de debates e de promoção da reflexão crítica no concelho de Penela sobre o envelhecimento foi tão pertinente. Falámos de direitos, de educação, de arte e de saúde mas, sobretudo, falámos de pessoas e das suas estórias.

Ouvir os agentes locais e os actores de fora. Os dirigentes das instituições e os seus beneficiários, os responsáveis de entidades públicas e o cidadão anónimo, e pensar como se envelhece em Portugal. E todos estes momentos tiveram o denominador comum da cultura: da música, das artes plásticas ou da literatura, porque a cultura é o cimento que nos une, que não é idadista, que acolhe todos, independentemente da etapa da vida em que nos encontramos e que nos dá uma esperança renovada numa sociedade coesa, interdependente e solidária, na qual, compassivamente, nos apoiamos uns aos outros na colectiva caminhada em direcção ao futuro.



Paula Oliveira Guimarães

é licenciada em Direito, tendo iniciado actividade profissional na Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e, posteriormente, sido assessora da União das Mutualidades Portuguesas, chefe de divisão no Instituto para o Desenvolvimento Social, Vice-Presidente no Instituto de Reinserção Social, administradora não executiva das Residências Montepio e Presidente do GRACE (Associação Empresarial de utilidade pública sem fins lucrativos que actua nas áreas da Responsabilidade social e da Sustentabilidade).

Foi directora da área da Responsabilidade Social do Montepio e membro do júri do Prémio Gulbenkian. Actualmente (2023), é membro do Conselho Geral do ISCTE, Vice-Presidente para a Aliança ODS em Portugal, membro do Conselho Científico da Alzheimer Portugal e membro do júri do Prémio Caixa Social. É formadora voluntária e docente em licenciaturas, mestrados e pós-graduações no domínio da Gerontologia em diversos estabelecimentos de ensino superior.

É associada e membro de órgãos sociais de diversas entidades e colabora regularmente em diversas publicações, sendo autora de artigos de opinião e ensaio. Em 2019, criou a Engendra – Fábrica de Ideias e decidiu dedicar-se a novos projectos na área da formação e consultoria em favor dos direitos das pessoas mais velhas e do desenvolvimento cultural.



ESCOLA E INTERGERACIONALIDADE

Cristina Mendes

Nos documentos produzidos pela Direcção-Geral da Educação em parceria com entidades públicas e da sociedade civil, apontados como basilares no domínio da cidadania, não encontro referência ao tema da intergeracionalidade. A introdução do conceito “escola a tempo inteiro” tem vindo a criar gerações de crianças e jovens que crescem confinados aos espaços dos edifícios escolares, interagindo fundamentalmente com os seus pares e com os elementos da comunidade escolar.

Esse modelo de escola, conjugado com outras mudanças pelas quais a sociedade passou nos últimos anos, afectou o convívio intergeracional que o tempo da escola anteriormente possibilitava. Temos hoje crianças de tenra idade que são deixadas nos jardins de infância pelas 7/8 horas da manhã, regressando a casa pelas 19 horas. Algumas desconhecem o que é uma oliveira, o nome dos seus avós, o que fazem, como vivem.



Muitas vezes – quase sempre – não é a distância geográfica que justifica tamanho desconhecimento. A razão é outra: pura e simplesmente não há tempo ou lugar para esse convívio. Não procuro com estas palavras traçar um caminho em busca dos motivos pelos quais se deu esse distanciamento no espaço, no tempo, na comunicação e na partilha entre crianças e jovens, por um lado, e pessoas de mais idade, por outro.

Curiosamente, todos sabemos que as crianças têm uma natural simpatia pelas pessoas de mais idade e todos guardamos nas nossas mais gratas memórias a ternura dos nossos avós. Terá sido retirado às crianças o “direito” de interagir com os familiares de mais idade, amigos e vizinhos? Poderemos falar num “dever” – jurídico, moral ou humano – de promover esse convívio?

Na minha já longa carreira de professora do ensino básico, pude observar que, com o encerramento das escolas das aldeias, estas ficaram repletas de pessoas de mais idade e vazias de crianças e jovens. E, com isso, constatei que as crianças e os jovens perderam as vivências dos seus antepassados, afectando negativamente os valores e a cultura, que são parte da nossa identidade colectiva. Para ilustrar o que acabo de dizer, refiro este caso: perante o desafio que lancei aos meus alunos, de promover o encontro intergeracional, eles decidiram que cada um procuraria trazer um utensílio bastante antigo e o seu dono, para que este explicasse de que utensílio se tratava e como era utilizado. Assim, vieram à sala de aula uma avó com um fogareiro a petróleo e um avô com um chuveiro de balde. Mas a maioria das crianças – precisamente aquelas que não convivem com os avós – trouxe uma disquete, um leitor de CD, um telemóvel antigo...

Como professora, creio que a escola em parceria com outras entidades locais pode e deve reinventar-se no sentido de promover o convívio entre gerações. E digo “deve” porque o próprio projecto educativo do Agrupamento de Escolas Infante Dom Pedro, em Penela, perspectiva a sua actuação assente no lema “Uma escola para aprender, incluir e abraçar”. Talvez porque nasci em Moçambique me ocorra aqui e agora um provérbio africano: “É preciso uma aldeia inteira para educar uma criança”.



Cristina Mendes é professora do primeiro ciclo do ensino básico. Licenciada em Ciências da Educação pela Universidade de Coimbra, possui à data (2023) 35 anos de serviço, 30 dos quais exercidos no Agrupamento de Escolas Infante D. Pedro, onde desempenhou funções de Vice-Presidente da direcção, professora de apoio educativo, coordenadora de departamento, coordenadora de estabelecimento e professora titular de turma. Nesta mesma categoria, exerce funções desde há 20 anos no Centro Escolar do Espinhal.



COMUNIDADES INCLUSIVAS DOS MAIS VELHOS

Graça Telo Gonçalves

Termos ganho a capacidade de envelhecer foi uma das maiores conquistas do último século. Há cem anos, poucos envelheciam. Por isso, a estimativa da esperança de vida à nascença em Portugal, segundo sabemos, não chegava aos 36 anos para os homens e rondava os 40 para as mulheres, quando hoje está estimada em praticamente 81 anos. A conquista da longevidade trouxe novas oportunidades às sociedades, pelas maiores possibilidades que as pessoas hoje têm de desenvolver diferentes actividades ou carreiras ao longo



da vida, bem como pelo contributo que as pessoas mais velhas trazem não apenas às suas famílias, mas também às comunidades onde vivem. Naturalmente, todas essas hipóteses assentam num factor determinante: a saúde dessas pessoas.

Se a influência genética representa apenas uma pequena parte dos determinantes do envelhecimento activo, a maior parte decorre do ambiente em que as pessoas vivem e das suas características pessoais. Os ambientes, físicos e sociais, podem afectar oportunidades, bem como decisões e estilos de vida e, com isso, ter efeitos na forma como as pessoas vivem e envelhecem. Por esse motivo, a Organização Mundial de Saúde lançou e tem promovido, nas duas últimas décadas, o conceito das *Age-Friendly Cities and Communities*: urbes e comunidades que, pelo potencial que podem trazer de optimização de oportunidades para a saúde, para a participação e para a segurança, são promotoras da qualidade de vida ao longo do envelhecimento.

O projeto *Penela Qual idade?* foi um exemplo feliz de uma iniciativa amiga dos mais velhos. Proporcionou fóruns de reflexão e participação comunitária em torno do tema do envelhecimento, abordando-o nas suas dimensões de cidadania, de educação, de arte e de saúde, sempre através do fio condutor da expressão artística. Pela expressão artística, trouxeram à comunidade pessoas com diferentes percursos criativos, potenciando um rasgar de horizontes; e, também pela expressão artística, os habitantes locais foram chamados a participar, a ter voz e presença em várias oficinas criativas.

Tive a oportunidade de colaborar na sessão dedicada ao tema da saúde e, com isso, testemunhei o Auditório da Casa Família Oliveira Guimarães repleto de pessoas de todas as idades: pais, filhos e netos. Percebeu-se que aquela não era uma tarde ocasional, antes

representava o desfecho natural de um trabalho desenvolvido de forma regular e sustentada ao longo de meses. Representou o desfecho, em especial, de processos de recolha de histórias de vida, de fotografias, de retratos, de ensaios e de aprendizagens, de vários momentos de reencontros regulares, que enriqueceram os dias e as vidas dos que participaram, reforçando, seguramente, o sentido de inclusão de todos os participantes.

Para mim, representou a oportunidade de comprovar a vivência, na prática, de algumas das dimensões das comunidades *age-friendly*. Representou a possibilidade de testemunhar que qualquer comunidade pode desenvolver-se em si mesma, independentemente da idade das suas pessoas, independentemente do tamanho dessa comunidade, em favor de uma convivência mais rica e participada por todos. Através desta iniciativa, resultou claro estar perante uma comunidade que promove a participação activa de todas as gerações, dando-lhes rosto, dando-lhes voz, dando-lhes palco, constituindo-se como uma comunidade amiga dos mais velhos e, com isso, amiga de todas as idades.

Graça Telo Gonçalves formou-se em Administração Hospitalar pela Escola Nacional de Saúde Pública, após licenciatura em Direito pela Universidade de Coimbra. Desempenhou funções de administradora hospitalar desde 1998, assumindo cargos de gestão intermédia e de gestão de topo de unidades de saúde de várias tipologias, nomeadamente na gestão hospitalar pública: Centro Hospitalar de Coimbra, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra e Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais (CMRRC-RP); na gestão de unidades de cuidados continuados: Unidade de Cuidados Continuados de Convalescença no CMRRC-RP; e ainda, na gestão hospitalar privada, integrando a direcção do Hospital CUF Coimbra. Paralelamente, tem desenvolvido investigação na área da Gerontologia, com estudos pós-graduados em Gerontologia Social, no Instituto Superior Bissaya Barreto, em 2007, tendo obtido um mestrado em Gerontologia pela Universidade de Aveiro, em 2010.

É presentemente (2023) doutoranda do curso de Ciências Sociais e Envelhecimento promovido pela UNISF-Universidade sem Fronteiras, uma parceria no âmbito da Rede de Universidades da Euro-Região Galiza-Norte de Portugal. Prepara um livro sobre envelhecimento activo e saudável.



DIAS QUE CONTAM

Maestro António Victorino d'Almeida



Obviamente que todos os dias que são vividos intensamente são dias que, ao nível motor, físico, cansam. Mas são também dias que servem para reciclar forças, ao nível mental, ao nível anímico, e portanto eu penso que não se deve confundir o cansaço físico, que é normal, com o cansaço psicológico. A pessoa até pode estar muito mais fortalecida, ainda que esteja fisicamente de rastos (*risos*). Isso faz parte da vida.

Quando as pessoas falam da idade, há muito aquela expressão que diz que *o tempo anda muito depressa*. O tempo não anda nada muito depressa. Quando se vive cada momento com a devida

intensidade, basta pensar um pouco sobre o que ficou para trás para se verificar que o tempo não passou nada depressa. O tempo passou como devia passar. O que é muito mau é quando nós olhamos para o passado e não nos lembramos dele, porque de facto falhámos, porque não fizemos nada, porque estivemos alarvemente a não viver. E então acusamos o tempo de andar tão depressa. Mas se nós vivermos intensamente cada dia, não pensamos na idade.

Tenho já 82 anos, pois tenho, é normal, é o tempo que passou, é o tempo que vivi. Não tenho, é claro, esta sensação tão optimista

permanentemente. Porque sei que houve muito dias e momentos em que eu falhei. E é claro que esses dias passaram muito depressa, porque não contaram. Mas quando os dias contam, quando aquilo que se faz conta, o tempo cumpre exactamente a sua missão.



APRENDER A ENVELHECER COM OS DO CAMPO

Luísa Pinheiro

Socióloga e activista contra o idadismo

Sair de Lisboa para ir trabalhar o tema do envelhecimento no campo, na ruralidade, é totalmente diferente de trabalhá-lo na cidade.

O trabalho que a Companhia da Chanca tem desenvolvido com a comunidade de Penela tem tido um enorme impacto. Percebe-se que a comunidade foi conquistada pela Chanca, e quem trabalha com as comunidades sabe o tempo que isso pode demorar. O trabalho da Chanca valoriza o passado do território e da sua população, mas ao mesmo tempo é capaz de construir com a comunidade um presente e um futuro.

O envelhecimento pode ser visto e vivido de maneiras muitas diferentes, de acordo com o sítio onde se nasce, de acordo com

a nossa cultura ou com a nossa situação socioeconómica. E, ao contrário do que por vezes se pensa, no campo a intergeracionalidade é maior, as pessoas estão mais próximas umas das outras, envelhece-se menos só no campo do que na cidade, porque os laços são mais estreitos, e mais genuínos.

Mas há problemas que são transversais. Como é que se combate o preconceito do idadismo? Porque é que a passagem dos anos é mais discriminatória para as mulheres? Porque é que não podemos orgulhar-nos de ser velhos? É que envelhecer é sinónimo de viver. No entanto, a nossa sociedade glorifica a juventude e proíbe as pessoas de envelhecer. Mas, se mudarmos isso, podemos envelhecer com qualidade, com autonomia, e com capacidade de continuar a fazer parte da comunidade em que

estamos inseridos. Sabemos que a arte é um veículo excepcional para trabalhar questões sociais, e até territoriais, complexas. O isolamento das pessoas mais velhas está arredado do pensamento político. Mas Portugal não é só Lisboa e Porto. Temos um Portugal que está esquecido e no qual é preciso pensar. E, no entanto, é muitas vezes aí mesmo, longe dos grandes centros urbanos, que estão a inovação e o sentido de comunidade – práticas que podem depois ser replicadas em lugares com maior densidade populacional. Nas cidades estamos todos muito, muito afastados uns dos outros.

O que comoveu em Penela foi o humanismo. Uma autenticidade. Uma generosidade espontânea. Uma pureza. Uma essência. E isso encheu-me de esperança.





CHEGAR A VELHA

Sarah Adamopoulos

Um dia, quando era ainda muito nova, escrevi que queria ser velha para ir com as minhas amigas comer pastéis de Belém a Belém. Na altura, ser velha parecia-me uma coisa boa. Ser velha era não ter problemas amorosos, era estar tranquila, era não ter de estar bonita, ou isso já não ser um problema, era uma pessoa poder estar descansada. Noutra dia, muitos anos depois, quis escrever sobre o meu corpo a mudar, sobre o que via no espelho, sobre aquilo que me parecia ser o começo de ser velha. Ensaiei qualquer coisa, mostrei a um editor: disse-me que um livro sobre a menopausa só se fosse uma recolha de testemunhos, que literatura nem pensar, quem queria ler sobre isso, com franqueza, mas se o livro tivesse mulheres famosas a falar sobre isso, talvez, mas enfim, mesmo assim era um não-assunto, um risco editorial. Descobri então que a menopausa é um tabu, que dizer que estava com a menopausa durante uma reunião punha as pessoas desconfortáveis. Elas riam-se dos meus calores, riam-se da urgência do leque até mesmo em salas com ar condicionado, e todas pareciam estar a pensar: coitada, está a começar a ficar velha.

No ano em que completo 60 anos, ser velha é uma sombra que paira numa manhã cheia de dráculas. Entre esses malvados que se movem no nevoeiro de Janeiro, por vezes de Fevereiro, vejo-me a mim, velha, a chegar: que medo. Ali venho eu, a andar lá ao longe, velha. Compreensivelmente, hesito agora entre querer ser velha e não querer ser velha. Já sou um bocadinho velha mas ainda não completamente. Um sopro juvenil persiste, como se uma parte de mim não quisesse ser velha. Vejo-me a ser quem sou hoje e acho-me ridícula, deslocada. Uma parte de mim nega-se ao envelhecimento, não sabe fazer piadas e ser velha, a linguagem, talvez acima de tudo a linguagem, assombra-me. Como é suposto falar quando se é velha? Que palavras poderei usar? E sobretudo: quais não deverei usar? A minha mãe, quando já era velha, queixava-se de que não sabia ser velha. Dentro da minha cabeça alguém dizia que ninguém podia saber ser isso antes de ser isso.

Hoje compreendo melhor a minha mãe e essa sua dificuldade em saber ser velha. Em saber sê-lo sem que lhe chamassem gaiteira e lhe perdessem o respeito: uma coisa que é intolerável a partir de uma certa idade. Dificuldade mas nem só: também medo, também vergonha, também um sentimento de inferioridade, também um sentimento de incapacidade, também um sentimento de inutilidade, e também um sentimento de culpa, o timoneiro dos maus sentimentos. Ser velha e ter esses sentimentos todos é um perigo. Hoje compreendo, também, que ser velha é um estado de resistência assegurado por um único soldado: nós mesmos. Um único soldado assegura a manutenção do comando de si mesmo, dentro do quadro de prontidão e operacionalidade que a hora crítica de uma tal metamorfose não apenas requer como impõe.



Por ora íntegras, as minhas forças estão capacitadas para executar as tarefas exigidas não apenas pelas autoridades nacionais e supranacionais, como, sobretudo, pela minha própria consciência, levando a cabo, se necessário por via de sucessivas vitórias da vontade, os gestos e todas as demais operações que tornarão possível a prossecução da minha vida num contexto de sanidade física e mental. Armadas, a cada dia e desejavelmente, com a lucidez e o bom senso que para mim definem a própria ideia de *comando*, as minhas forças (entre as quais alguns poetas – batedores da Humanidade) mantêm nesta data a sua plena capacidade de leitura e resposta a este desafio do destino – ou lá o que é que a todos os que resistem à morte bate à porta. Pois chegar a velha é um constante exercício contra a morte. Pois estar viva, quando se chega a velha, é estar cheia de vida num corpo já muito usado, que facilmente transborda, que pode despenhar-se.

Ouça-se esse corpo e o que tem para dizer. Com a idade a avançar, fica muito grande, esse corpo, mesmo se for pequeno – como se quisesse ocupar a totalidade da condição de estar vivo. Dói-lhe isto, dói-lhe aquilo, aqueloutro incomoda-o, e de repente um único tema o anima: as doenças. Não pode ser. Assim, será fundamental escutar o imaterial e inteligente espírito desse corpo. Alimentá-lo com arte, dar-lhe beijinhos, dançar com ele, reconhecer como pode ser belo (a beleza que só o tempo gera), dar-lhe esperança, sonhos, recomeços, outros corpos para abraçar, outras vozes com as quais cantar.

Pode todavia acontecer que o espírito seja demasiado doido, ininterruptamente sonhando impossíveis sonhos (Jacques Brel, *La quête*), duvidando com sistemática loucura se as estações do ano serão realmente só quatro, ou desejando viver até que sejam inventadas as rosas eternas (Boris Vian, *Je voudrais pas crever*), perdendo, porventura, a noção dos limites do corpo que lhe dá forma. Nesse caso, seja-se o melhor soldado, se necessário desobedecendo.



Antiga jornalista profissional especializada em grandes temas de sociedade, **Sarah Adamopoulos** é escritora, dramaturgista e mediadora cultural. Há muitos anos que pensa e escreve sobre o envelhecimento. Em 2005, publicou *Fado Menor*, sobre os velhos portugueses do final do século XX, com o apoio à escrita de uma bolsa do então Instituto do Livro. Em 2017 adaptou para teatro o livro *Daqui Ninguém Passa!*, de Isabel Minhós Martins e Bernardo Carvalho, criando o texto e a dramaturgia do espectáculo homónimo que juntou em palco idosos de uma turma de teatro de uma universidade sénior do Seixal e jovens actores da comunidade de Almada. Em 2023 escreveu *Abismo*, um texto sobre o envelhecimento e a morte cuja criação foi financiada através do programa de apoio à criação literária (dramaturgia) da Direção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas.



Cidadania, Fevereiro 2023



Educação, Abril 2023



Arte, Junho 2023



Saúde, Setembro 2023



COMPANHIA DA CHANCA
APRESENTA

NÃO SOU NADA

(OU “A TÃO AGUARDADA CRIAÇÃO COMUNITÁRIA”)



Curta-metragem de Rafael Almeida, a partir da criação comunitária, apresentada a 23 de setembro de 2023



Uma co-produção

COMPANHIA DA CHANCA
CASA FAMÍLIA OLIVEIRA
GUIMARÃES

Direcção artística e de produção

ANDRÉ LOURO
CATARINA SANTANA

Co-produção

PAULA OLIVEIRA GUIMARÃES

Produção executiva e Comunicação

FERNANDO MIGUEL OLIVEIRA

Apoio na mediação de públicos

ANA FERRO RIBEIRO

Apoio técnico

LUÍS MALHADAS

Design gráfico

JOANA MONTEIRO

Criação Vídeo

RAFAEL ALMEIDA

Artistas

ANDRÉ LOURO
ANTÓNIO VICTORINO
D'ALMEIDA
CATARINA SANTANA
DELPHIM MIRANDA
LUÍS FERNANDES
MAFALDA OLIVEIRA
MARGARIDA MACEDO
DE SOUSA
MARIA JOÃO SERRÃO
MARIA SERUYA
PAUL JOHNSON

Artistas Criação Comunitária

ANA FERRO RIBEIRO
ANA SOEIRO
EDUARDO COSTA
MARTA DOMINGUES
PALMIRA PEDRO
PEDRO SANTOS
SÃO TRINDADE

Oradores

ENVELHECIMENTO ACTIVO E CIDADANIA

PAULA OLIVEIRA GUIMARÃES
(mediação)

EDITE SIMÕES

Vereadora da Educação,
Agenda XXI Local, Acção
Social, Saúde e Apoio
Sénior, Arte, Cultura
e Património do Município
de Penela
cm-penela.pt

FERNANDO ANTUNES

Provedor da Santa Casa
da Misericórdia de Penela
scmpenela.pt

ROSA ARAÚJO

Fundadora e actual
Presidente da Direcção
Nacional da Associação
Coração Amarelo
coracaoamarelo.pt

ROSÁRIO DOS REIS

Presidente da Direcção
Alzheimer Europe
alzheimerportugal.org

ENVELHECIMENTO ACTIVO E EDUCAÇÃO

PAULA OLIVEIRA GUIMARÃES
(mediação)

CRISTINA MENDES

Professora do Centro
Escolar do Espinhal

LUÍS JACOB

Presidente Executivo
da RUTIS (Rede de
Universidades Seniores)
rutis.pt

PALMIRA PEDRO

Professora e aluna
da Universidade Sénior
de Penela

ENVELHECIMENTO ACTIVO E ARTE

FERNANDO ANTUNES
(mediação)

ANDRÉ LOURO

Co-Director artístico
da Companhia da Chanca
companhiadachanca.pt

LUÍSA PINHEIRO

Activista contra
o Idadismo e co-fundadora
e Presidente da Associação
Cabelos Brancos
cabelosbrancos.com

MARIA JOÃO SERRÃO

Cantora, performer,
professora e investigadora

MARIA SERUYA

Artista motivacional
fundadora do projecto
Velhas Bonitonas
velhasbonitonas.com

PAULA LOPES

Técnica Superior
de Animação Cultural

ENVELHECIMENTO ACTIVO E SAÚDE

PAULA OLIVEIRA GUIMARÃES
(mediação)

RITA VALADAS

Presidente da Cáritas
Portuguesa
caritas.pt

CRISTINA VAZ DE ALMEIDA

Presidente da Sociedade
Portuguesa de Literacia
em Saúde
splsportugal.com

GRAÇA TELO GONÇALVES

Investigadora
em gerontologia
e administradora hospitalar

AGRADECIMENTOS

Casa de Beneficência
Conselheiro Oliveira Guimarães,
CLDS 4G – Penela Inclusiva, Santa
Casa da Misericórdia de Penela,
Universidade Sénior de Penela,
Associação Quinta das Pontes,
Osvaldo Macedo de Sousa, Sérgio
Zuzarte, funcionários da Câmara
Municipal de Penela.

APOIOS

Direcção-Geral das Artes
– Governo de Portugal, Santa
Casa da Misericórdia de Lisboa,
Município de Penela, Junta
de Freguesia do Espinhal, União
de Freguesias de São Miguel,
Santa Eufémia e Rabaçal.

companhiadachanca.pt

casaoliveiraguimaraes.pt





PENELA
QUAL
IDADE?

2010
2011
2012
2013
2014
2015
2016
2017
2018
2019
2020

COMPANHIA
DA CHANCA



CASA FAMÍLIA
OLIVEIRA GUIMARÃES

