

Opinião

O Conhecimento ao Serviço da Sociedade

Promover a saúde e a participação ao longo da vida, através da ocupação

Jaime Ribeiro



Vivemos num mundo de extremos e de paradoxos. A agitação hodierna torna crianças e adultos stressados. Porém, é comum ver-se petizes, adolescentes, adultos, e até mesmo idosos, estáticos, supostamente ocupados, presos aos ecrãs dos seus smartphones. Existe uma inatividade aparente que contrasta com uma ânsia pelo deslizar do dedo. Num mundo em que muitos olham e poucos observam, temos múltiplas realidades que se entrecruzam.

Temos uma população envelhecida. O aumento da esperança de vida acarretou também uma elevada ocorrência de demências. Estes idosos que verdadeiramente se tornam peque-

ninos, incapazes de retomar o seu dia-a-dia deixam cuidadores desesperados no limite das suas capacidades, e com respostas condicionadas por disponibilidades financeiras e escassa oferta de serviços.

Temos recreios com crianças sentadas ou encostadas, que escrevem curtos textos, que desafiam a ortografia para amigos a metros de distância.

Temos idosos que se encontram restritos aos seus domicílios ou a lares, frequentemente alheados e confinados a uma poltrona frente a um ecrã de televisão que é mais poluição sonora ou visual do que entretenimento, sem ocupação.

Mas que resposta dar a estas pessoas? Que ocupação além de serem zombies do youtube ou do tempo?

Todo este texto, para chegar a uma palavra: a Ocupação. Não a ocupação de tempos livres, mas sim a ocupação (e o equilíbrio ocupacional) como necessidade básica humana. Mas, os tempos mudam, as ocupações também...

As ocupações fazem parte da vida quotidiana

e são parte da existência da pessoa. Kielhofner, coautor do Modelo de Ocupação Humana, uma das teorias mais utilizadas na investigação e prática da Terapia Ocupacional, descreve a ocupação humana como o fazer do trabalho, do brincar ou das atividades da vida diária dentro de um contexto temporal, físico e sociocultural que caracteriza grande parte da vida humana. Enfatiza a importância da ocupação, que no entanto, não é totalmente compreendida até que seja visto o impacto que tem sobre as pessoas (ou a sua ausência).

O que nos chama atenção para situações de incapacidade decorrentes de um trauma ou de uma doença súbita? O não se poder fazer o que se fazia antes? O perder-se a Ocupação e o sentimento de utilidade?

É importante cultivarmos ocupações saudáveis, prevenindo futuros problemas físicos e mentais. É necessário combater o marasmo e o esperar pela morte em lares, urge pôr as crianças a brincar (libertem as crianças - tal como o vídeo do detergente).

Wilcock e Townsend referem que todas as pessoas necessitam de ser capazes de se envolver em ocupações, de acordo com as suas escolhas e necessidades, de evoluir através do que fazem e de experienciar independência ou interdependência, igualdade, participação, segurança, saúde e bem-estar.

Mas o que fazer quando algo o impede? Quando uma criança não se pode ocupar a brincar e a aprender, quando um idoso já não se pode ocupar de si? Que respostas/profissionais procurar?

Os Terapeutas Ocupacionais (TO) almejam melhorar ou possibilitar a participação em papéis, hábitos e rotinas em diversos ambientes como casa, escola, local de trabalho, comunidade, entre outros. Procuram possibilitar o envolvimento em ocupações equilibradas através de adaptações nas atividades e/ou modificações no ambiente. Portanto, as intervenções do TO têm um efeito direto sobre a saúde, a autonomia e a qualidade de vida. E já agora, são formados em Leiria!

***Professor do Politécnico de Leiria, Escola Superior de Saúde Terapeuta Ocupacional Investigador do CIDTFF - Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores da Universidade de Aveiro (autor escreve com o actual acordo ortográfico)**

Leiria necessita de eventos mais sustentáveis

Micael Sousa
Autor do blogue
'A Busca pela Sabedoria'*



Em Leiria ocorrem centenas de eventos por ano. Serão milhares se contabilizarmos todas as iniciativas, formais e informais, que geram atividades em que pessoas se juntam por várias razões. Todas esses ajuntamentos têm sempre um determinado impacto ambiental. Uns mais que outros, mas há sempre efeitos negativos resultantes. Os mais evidentes são os desperdícios e resíduos gerados, especialmente quando estão em causa eventos com comidas e bebidas.

Leiria é uma das cidades piloto do projeto eu-

ropeu Urbanwins, a única a nível nacional. Através deste projeto instituiu-se um processo colaborativo de criação de propostas para lidar com o problema dos resíduos urbanos. Depois de várias sessões de debate e construção de ideias chegaram-se a três ações piloto. O objetivo era evitar a produção de resíduos, com foco na economia circular, no consumo dos recursos em cadeias circulares de contínua utilização sem geração de resíduos. No reaproveitar e reinventar é que está o ganho.

Tendo em conta a pressão dos muitos eventos que se fazem em Leiria e resíduos por eles gerados, as ações piloto focaram-se bastante nessa realidade. Para isso definiram-se as ações 'Urban Forma', 'Urban Reduz' e 'Urban protege', que consistiam em formações, regulamentos e implementação de sistemas para evitar resíduos.

No passado dia 9 de fevereiro realizou-se o festival de sopas e petiscos, organizado pela co-

missão de pais do Jardim-Escola João de Deus de Leiria. Foi a oportunidade para colocar estas medidas em prática. A organização do evento aderiu ao projeto Urbanwins e realizou um evento mais sustentável. As refeições preparadas não consumidas foram reencaminhadas para a Refood, para que pudessem ser consumidas por outras pessoas. A comida foi confeccionada com produtos maioritariamente locais e biológicos, reduzindo os impactos ambientais associados à sua produção e distribuição. Utilizou-se louça reutilizável e evitaram-se garrafas e embalagens de plástico. No evento existiam vários painéis informativos e explicativos que informavam as pessoas e incentivavam a adotar comportamentos mais sustentáveis, tais como pedir apenas as doses que iriam efetivamente consumir, trazer embalagens de casa para levar eventuais sobras ou algo que quisessem comprar para levar. Existiam vários tipos de contentores para a separa-

ção dos resíduos que inevitavelmente seriam produzidos.

Em resumo, este evento foi um exemplo do que pode ser feito em Leiria. Os eventos podem continuar a ser feitos, mas com muito menos impactos ambientais. Porque não começar a trazer o copo de casa em vez de utilizar copos descartáveis de plástico? Ou porque não haver um sistema de transporte público elétrico para transportar as pessoas para os locais dos eventos? Por outro lado, nem todos os impactos ambientais dos eventos são materiais, os ruídos são de grande importância, também esses devem ser controlados, de modo a garantir harmonia nas várias atividades urbanas que coincidem nas cidades, sendo que uma das mais importantes é a função habitacional.

***www.abuscapelasabedoria.blogspot.com (autor escreve com o actual acordo ortográfico)**

FICHA TÉCNICA

Diário de Leiria

Ano 31.º N.º 6.144

Fundador Adriano Mário da Cunha Lucas (1925-2011)

Director Adriano Callé Lucas

Directores adjuntos

Miguel Callé Lucas
João Luís Campos
(Director adjunto executivo, responsável por esta edição)

Redacção/Publicidade/Assinaturas

e serviços administrativos

Avenida Cidade de Maringá - Edifício Centro Comercial Maringá, n.º 106 - Lojas 94/95/96 - 2400-118 Leiria

Número de registo na E.R.C. 117.468

TELEFONES

Geral/Redacção: 244000031
Geral/Comerciais: 244000030
Classificados: 244000036
Assinaturas e Agentes: 244000037
Facturação e Cobranças: 244000038

FAX

Geral: 244000032

FIGUEIRA DA FOZ

Rua da Liberdade, n.º 27
3080-168 Figueira da Foz
Redacção: 233 424 940
Publicidade: 233 424 940
Fax: 233418310

CANTANHEDE

Pç. Marquês de Marialva, 2 - 1.º, Sala L
3060-133 Cantanhede
Tels.: 231428828 / 231428829
Fax: 231428830

COIMBRA

Rua Adriano Lucas
3020-264 Coimbra - Apartado 542

3001-907 Coimbra Codex
Redacção: 239499901
Publicidade: 239499999
Fax: 239499912

AVEIRO

Av. Dr. Lourenço Peixinho, 15 - 1.º G
3800-801 Aveiro
Redacção: 234000030
Publicidade: 234000036
Serviços Comerciais: 234000033
Classificados: 234000031
Fax: 234000032

VISEU

Rua Alexandre Herculano, 198 - 2.º Dto.
3500-033 Viseu.

Fax: 232000032

Tels.: 232000031 / 232000030

LISBOA

Av. 24 de Julho, n.º 50. 1200-868 Lisboa
Tel. 21 3857584

PROPRIEDADE

Adriano Lucas, Lda.

Contribuinte: 501340025

Rua Adriano Lucas - 3020 Coimbra

EDITOR E CONCESSIONÁRIO

DA EXPLORAÇÃO

Diário de Leiria, Lda.

com sede na Rua de S. Francisco n.º 7 - 4.º E - Edifício Maringá, 2400-232 -

Leiria, matriculada na Cons. R. Com. de Leiria e NIF 501859772.

Capital Social: 5.000,00 euros

PRODUÇÃO Prodimpre

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO

FIG Indústrias Gráficas, SA

Rua Adriano Lucas. 3020 Coimbra

Tels.: 239499922 / 239499935

(239499936, após 18h30)

Fax: 239499981

DISTRIBUIÇÃO

VASP - CIT - VASP PREMIUM

Tel.: 239499950

(239499981, após 18h30)

Incentivo à Leitura
Decreto Lei n.º 98/2007, alterado pelo Decreto Lei n.º 22/2015

Nuno Henriques (C.P. n.º 4863)

Helena Amaro (C.P. n.º 6502)

José Roque (C.P. n.º 9925)

Estatuto Editorial em:

http://www.diarioleiria.pt

Tiragem média:

3.000 exemplares

Difusão média:

36.413 leitores