



# BOLETIM

trimestral 21º ano Setembro  
gratuito nº 86 2017

## Associação dos Aposentados e Reformados da RDP



**A SIMPATIA e BOA DISPOSIÇÃO**  
**Sempre presentes em mais um**  
**Passeio Convívio**

**NAZARÉ e FÁBRICA RENOVA**

**AR-RÁDIO – 2017.09.15**



## SUMÁRIO

**Editorial** ..... 3

Marques Maria

**Incêndios de Verão** ..... 4/5

Mª. Emília Ramalho

**Soror Mariana**

**Alcoforado** ..... 6/7/8

Mª. Assunção Freire

**Mário Cláudio** ..... 9/10/11

Graça Vasconcelos

**Aniversariantes** ..... 12/13

**Passeio Renova e**

**Nazaré** ..... 14/15

Mª. Emília Ramalho

**Um mundo de encanto** ..... 16/17

Ribeiro da Silva

**Ouvir o silêncio** ..... 18/19/20

Maria Clara

**A importância de**

**beber água** ..... 21/22

Dra. Patrícia Alves

**Poesia** ..... 23

Mª. Assunção Freire

Mª. Hermínia Anastácio

Direcção: *António Marques Maria*

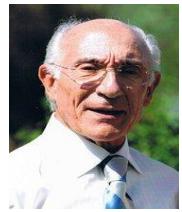
Edição: *Maria Emilia Ramalho*

Paginação e grafismo: *Guilherme Guimarães*

Impressão: Reprografia - RTP

---

# EDITORIAL



*António Marques Maria*

## VOLUNTARIADO

O papel do Voluntariado na acção da AR/RADIO é de primordial importância no conjunto de actividades a que se propõe a nossa Associação e que tem como objectivo último, o estreitamento de laços, no aspecto social e lúdico, entre a generalidade dos nossos associados, actividade que se desdobra por vários campos, porque ao contrário do que alguns de nós possam pensar, a AR/RADIO não são só passeios e “almoçaradas”, ainda que esses convívios sejam muito importantes para quebrar o isolamento em que caíram alguns dos nossos colegas, após a aposentação e ainda pelo legítimo desejo de não deixar cair no esquecimento velhas amizades, cimentadas ao longo de largos anos de profissão e companheirismo.

E é aqui que o Voluntariado se manifesta através das várias acções que desenvolve:

**ATENDIMENTO DIÁRIO:** De 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira estamos disponíveis, entre as 14.00 e as 16.00 horas para receber os colegas que necessitem de alguma espécie de apoio, nem que seja para dar e receber um “Olá”;

**ACOMPANHAMENTO PELO TELEFONE:** Em situações de isolamento, doença ou em dias festivos (por exemplo “os Parabéns”);

**VISITA A** colegas em lares;

**ENCAMINHAMENTO** para serviços de apoio em casos de debilidade social ou física e convalescenças (Juntas de Freguesia, Paróquias e Misericórdias);

**ACOMPANHAMENTO** a consultas ou tratamentos médicos.

**NA DESPEDIDA**, uma flor, uma oração, um reconhecimento da amizade que desfrutámos em vida.

As solicitações, os pedidos de ajuda, serão sempre avaliados e atendidos na medida das nossas possibilidades, encaminhando também os casos em estudo para o Apoio Social.

Para cumprir os objectivos que nos propomos, precisamos de duas condições essenciais:  
**MAIS VOLUNTÁRIOS**, gente mais nova, disposta a dar um pouco da sua energia e tempo aos outros e

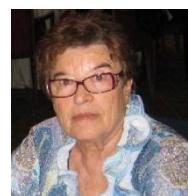
**CONHECIMENTO** em tempo útil das situações que requerem ajuda.

Com a ajuda de todos, podemos tornar o Voluntariado mais presente e eficaz porque, e digo isto para os que ainda não desenvolveram este tipo de actividades, o que o voluntário dá em conforto e solidariedade, recebe ele próprio na alegria de ver um sorriso no rosto da pessoa que ajudou, como se entre eles funcionasse um sistema de vasos comunicantes.

**AJUDAR FAZ BEM – JUNTEM-SE A NÓS**

---

## OS INCÊNDIOS DE VERÃO



*MariaEmiliaRamalho*

Paris já está a arder? – perguntava Adolfo Hitler em 1944 no seu bunker, num desespero de guerra perdida.

Ocorre-me perguntar: Portugal ainda está a arder?

Sim, ainda arde, aqui ou além!



E arderá enquanto os pirómanos forem considerados inimputáveis, os incendiários dolosos aguardarem julgamento em casa, com ou sem pulseira electrónica (que prisão preventiva sai muito cara ao Estado!), enquanto os incendiários por negligência grosseira ou mera culpa paguem uma multa irrisória ou sejam condenados a uma pena, em geral suspensa.

Enquanto velhos ressentimentos por partilhas ou extremas façam de ódios familiares um isqueiro

(a arma mais fácil, ali mesmo à mão, para uma vingança) não forem severamente punidos, enquanto os negócios dos aviões de combate aos fogos continuarem lucrativos, enquanto as indústrias da celulose pairarem na sombra ou às claras sobre a mancha verde desta pobre floresta incendiada, enquanto as matas não forem identificadas, cadastradas e limpas por quem de direito, enquanto os madeireiros, de tão má fama, não sei se merecida ou não, aproveitarem a madeira ardida para negócios onde o prejuízo é sempre da parte mais fraca, enquanto no âmbito da Protecção Civil do Território, as várias entidades não se entenderem umas com as outras, para já não falar no SIRESP, uma personagem que poucos de nós sabiam que existia e ficámos a saber pelas piores razões.

Sabemos que os tribunais só podem aplicar as leis que temos, em certos casos permissivas, de mão tão leve que nem se dá por ela, leis avulsas, feitas por senhores engravatados que não fazem ideia do país que temos. Sabemos também que legislar não é propriamente remendar um buraco num tecido puído por usos e costumes ancestrais, muitos deles herdados de velhos Códigos, em particular no campo do Direito Civil.





Há portanto que reformular tanto o direito material, como o processual, com o tempo e o distanciamento necessários para ver as coisas dumha forma desapaixonada, ajustes feitos por pessoas que saibam o que estão a fazer (aparecer sem gravata e com o colarinho desabotoado não chega) nos vários campos envolvidos, Agricultura, Economia, Justiça, Segurança Social, etc porque se as leis actuais não respondem às realidades do país de incendiários em que nos tornámos, campo fértil, para jogos de interesses e negociatas, então façam outras, entre leis, decretos-leis, portarias, acórdãos, sei lá que mais, não haverá ninguém que consiga tornar a Justiça mais justa? A Justiça é cega, será que agora também é surda e muda?

Depois vêm as reacções emocionais, agarrem-nos (aos incendiários) e metam-nos no fogo que atearam para saberem quanto custa, ponham-lhes uma mangueira nas mãos, na 1ª linha de combate ao fogo, prendam-nos, durante os meses de Verão, mesmo os que já cumpriram penas ou se tornaram suspeitos.

Num país de brandos costumes como o nosso? E a tão proclamada presunção de inocência?

Defendo outra estratégia: Os pirómanos, os incendiários compulsivos devem ser tratados em centros de reabilitação (que não há), com técnicos do foro psicológico (que não há) com penas de trabalho à comunidade na reabilitação do material ardido (medidas que não vejo ninguém a defender)

O problema dos incêndios foi demasiado grave para ser negligenciado, morreram pessoas, houve gente que ficou com o presente e o futuro irremediavelmente destruído, património dumha vida de sacrifício e dedicação reduzido a cinzas, a riqueza dum país pobre, mais pobre ainda.

Até agora, o assunto na maioria das vezes resolia-se com “ser presente ao juiz”, ser mandado para casa e arquivar o processo por falta de provas. A continuarmos assim e espero que não, Portugal irá arder, ano após ano e as imagens de dor e destruição continuarão a encher os ecrans de TV e os jornais e o Instituto Nacional de Estatística irá contabilizando os hectares de área ardida e assim vamos vivendo neste “jardim da Europa à beira-mar plantado,” não de loiros e acácias olorosas, como diria Tomás Ribeiro , mas de cinzas e eucaliptos!





## SÓROR MARIANA ALCOFORADO



Mariana Alcoforado (1640-1723), foi uma freira clarissa do Convento de Nossa Senhora da Conceição, em Beja, cidade onde nasceu. Filha do fidalgo Francisco da Costa Alcoforado e de dona Leonor Mendes, foi levada ao convento, com onze anos, para ser educada. Seu pai, homem de grande fortuna, ganha com empréstimos de dinheiro, ofereceu 300 réis como dote, para a educação religiosa da filha que foi acolhida como pupila. A abadessa, dona Maria de Mendonça, encarregou-se dessa tarefa, ensinando-lhe as primeiras letras e dando-lhe a educação adequada ao seu futuro religioso.

Marianita, logo se distinguiu das demais educandas pela sua esperteza. Aprendeu rapidamente a ler e a escrever e a abadessa pô-la como auxiliar de escrivã do convento.

Com 16 anos, Mariana professou. Nessa altura recebeu a companhia de sua irmã Catarina que, estando em idade pupilar, foi também mandada para o convento, não tendo chegado a professar, por ter falecido ainda moça.

Mais tarde, por morte da mãe dona Leonor, entrou no Convento da Conceição uma terceira Alcoforado, Maria, com três anos.

Mariana continuou a sua vida religiosa de sucesso, tendo sido levada a oficial das contas do cartório conventual. Estas funções permitiram-lhe, em clausura, o contacto com o mundo exterior, já que era ela que fazia o pagamento das muitas despesas de manutenção do mosteiro.

O nome desta freira e a sua história de amor com Noel Bouton, conde de Saint-Léger e marquês de Chamilly, ficaram ligados às cartas que os amantes trocaram, primeiro durante o período em que Noel esteve no Alentejo, integrado no exército francês que lutou com os portugueses contra os espanhóis, na guerra da restauração e, mais tarde, na ausência do militar que Mariana lamenta desesperadamente.

A freira terá visto Noel, pela primeira vez, em 1666, a partir do alto da janela do Mosteiro da Conceição, donde se avistavam as Portas de Mértola e se podia assistir às manobras dos cavaleiros. À frente dos soldados a entrar na cidade, a destreza do francês, no manejo do cavalo, encantou os olhos da freira. Ele tinha 30 anos e ela 26.

Entre esses cavaleiros estava Baltazar Alcoforado, irmão de Mariana, que se tornara amigo de Chamilly e que foi o elo de ligação entre o oficial francês e a freira portuguesa e muito facilitou os primeiros contactos entre os dois, no locutório do mosteiro.

Também trocavam cartas através de uma criada que entrava para fazer as limpezas domésticas. Nelas, Noel manifestava o desejo de transpor as portas da clausura, reclamando que, «no locutório nem sequer podiam tocar-se nas mãos».

As famílias abastadas que «guardavam» as filhas no convento, costumavam construir nele aposentos privativos, para conforto e privacidade dessas freiras. Registos e documentos da época atestam que a família Alcoforado que enviou três filhas para o convento da Conceição construiu, no seu interior, “casas” para as suas freiras.

As reformas no velho edifício da Conceição eram frequentes o que permitiu a Chamilly entrar na clausura, disfarçado de operário.

Os encontros amorosos de Mariana que duraram meses, mudaram a rotina dos seus hábitos e tornaram-na insegura perante as demais freiras que se davam conta da mudança.

Ana Alcoforado, a irmã mais velha das quatro e a única que se casou, numa visita no locutório, comentara o boato que corria na cidade, sobre a troca de olhares e sinais de Mariana e o francês, sob a Janela de Mértola.

Sórör teme que o pai acabe, também, por desconfiar e a transfira de convento ou descarregue a ira da família, no amante.

Desculpa-o pelas suas ausências por dias e semanas que lhe parecem meses e anos, com a necessidade de evitar a descoberta da sua entrada no mosteiro.

Conforta-se em vê-lo passar ao largo, sob as Portas de Mértola.

Sórör Mariana enclausura-se ainda mais. Começa a dar sinais de desvarios. Veem-na em constantes pasmos diante de uma capela em êxtase. Não se sabe se rezando se amando. Sente o perigo em que colocara Chamilly ao consentir recebê-lo no convento. Está louca de paixão. Só pensa no amante e teme por ele.

Combinam cessar os encontros e trocam cartas, através de Baltazar Alcoforado ou do tenente do amado Cavaleiro. Os mesmos portadores e outros militares levaram, mais tarde, as cinco cartas que Mariana escreveu a Noel depois que, em dezembro de 1667, ele a informou que não voltaria a Portugal.

Prometera a Mariana levá-la para França, no fim da guerra. Essa foi a primeira traição que o enorme amor da freira sequer reconheceu. A segunda foi a publicação dessas cartas.

«Les Lettres Portugaises» apareceram publicadas em Paris em 1669 e a sua autoria e até autenticidade foram muito contestadas, não só em França, como em Portugal, (Alexandre Herculano e Camilo C. Branco, por ex.). Luciano Cordeiro, após estudo muito aprofundado, defendeu convictamente a veracidade das cartas e publicou-as, em 1888.

Nas primeiras linhas do prefácio, cita uma frase de Maria Amália que atribui à freira mais génio no coração do que outros têm tido no entendimento (presumo que se refere a Maria Amália Vaz de Carvalho).

Outras personalidades, fora do mundo das letras, como Gladstone, em Inglaterra e Silvela, em Espanha «trouxeram a calorosa homenagem, da sua admiração e do seu amor à desolada figura da freira portuguesa, histórica e criteriosamente arrancadas às névoas indecisas de uma simples lenda literária» e dizem das cartas serem «um dos documentos psicológicos mais extraordinariamente vivos e interessantes».

---

Luciano Cordeiro ofereceu-as a personalidades portuguesas da época que lhas agradecem, enaltecendo:

«o verdadeiramente definitivo, nada mais a dizer» (Oliveira Martins);  
«monumento patriótico» (Lopo Vaz), da Ericeira;  
«esplêndido estudo histórico» (Hintze Ribeiro);  
«desinteressado amor da arte» (A. de Serpa), de Cintra,  
todas datadas de setembro de 1888.

Agora as Cartas: São cinco missivas de amor incondicional e exacerbado da jovem freira que afirma sofrer horrores com a distância do amado.

Revelam a dramática evolução dos sentimentos de Mariana: paixão na esperança, paixão na incerteza e, finalmente, paixão na convicção do abandono.  
Respigo delas algumas frases.

Na primeira escreve: «Não enchas as tuas cartas de coisas inúteis e não digas mais que me lembre de ti. ... Ama-me, sempre, e faze padecer, mais ainda, a tua pobre Mariana».

Na segunda: «O oficial que deve levar-te esta carta ... manda dizer que precisa partir. Mais me custa fechá-la do que te custou deixar-me, talvez para sempre. Amo-te mil vezes mais do que a vida e mil vezes mais do que penso».

Na terceira: «Mais agradeço-te, do fundo do coração, as mortificações que me causas e aborreço a tranquilidade em que vivia antes de conhecer-te. A minha paixão cresce a cada instante.»

Na quarta: «Como será possível que não torne a ver-te? Abandonar-me-ias para sempre? Mata-me essa ideia.»

Na quinta: «Não conheci bem o excesso do meu amor senão quando quis empregar todas as diligências para me curar dele, e creio que nem ousaria tentá-lo se tivesse podido prever tantas dificuldades e tamanha violência. Creio que não voltarei a escrever-lhe.»



E não voltou a fazê-lo. Recolheu-se na clausura, sem receber ninguém.

Ana Alcoforado insistia para que a irmã a recebesse. Só se falaram ao fim de três anos. Sóror Mariana Alcoforado retornou à vida conventual e alcançou o cargo de vigária, equivalente, a vice abadessa.

A mácula que carregava impediu-a de chegar à máxima dignidade no convento.

## MÁRIO CLÁUDIO



**"Todas as atividades de criação, quer seja através da literatura, quer seja através do teatro ou da pintura, têm de mais motivador e extasiante essa capacidade de inventar vidas constantemente novas, constantemente outras. Acho que todos os autores fazem biografias."**

**Mário Cláudio**

Mário Cláudio, com o seu romance *Astronomia*, foi o vencedor do Prémio D. Dinis 2017 da Fundação da Casa de Mateus; galardão instituído em 1995, e que anualmente, alternando entre Prosa e Poesia, distingue o que de melhor se produz ao nível da literatura portuguesa.

Ficcionista, poeta, dramaturgo, ensaísta e autor de livros infantis, Mário Cláudio, pseudónimo de Rui Manuel Pinto Barbot, nasceu no Porto em 1941. É, sem dúvida, um dos mais importantes autores portugueses da atualidade.



Licenciado em Direito, foi Professor universitário. Colaborou em várias publicações periódicas como *Colóquio/Letras*, *Vértice*, *JL-Jornal de Letras Artes e Ideias*, entre outras, e tem ainda colaborações diversas em mais de meia centena de jornais e revistas nacionais e estrangeiras, sendo, inequivocamente, um incomparável divulgador (através da sua obra) de figuras marcantes da cultura portuguesa, das quais fez uma psicobiografia ou biografia criativa, se quisermos.

Exemplos: Amadeo de Souza-Cardoso, António Nobre, Camilo Castelo Branco, Eça de Queiroz, Guilhermina Suggia e a barrista Rosa Ramalho, entre outros. Para Mário Cláudio, "toda a biografia é um romance".

A obra de Mário Cláudio apresenta, portanto, uma faceta de investigador e de bibliófilo importante e ler os seus livros é ficar a conhecer, mais e melhor, a vida e cultura portuguesas.

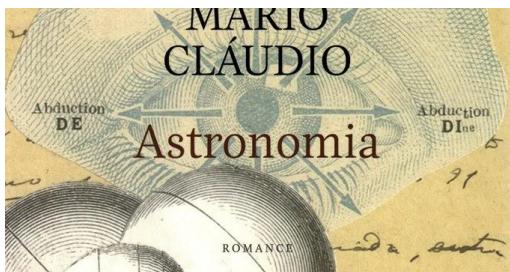
É um escritor metódico e rigoroso, profundo conhecedor e investigador do que podemos chamar "portugalidade".

Da vasta obra do Autor salientamos: *Um Verão Assim*, *Amadeo*, *Duas Histórias do Porto*, *Tocata para Dois Clarins*, *Trilogia da Mão*, *Ursamaior*, *Orion*, *Gêmeos*, *Retrato de Rapaz*, *Astronomia* e o seu mais recente romance, *Os Náufragos de Camões*. Isto, só para referir alguns, claro.

Na poesia, Mário Cláudio publicou *Ciclo de Cypris*, *Terra Sigilata* e *Dois Equinócios*; no teatro, *Noites de Anto*, *A Ilha do Oriente*, *O Estranho Caso do Trapezista Azul*, entre outros títulos.

Podemos ainda referir uma *Fotobiografia de António Nobre* e, sobre o seu Porto, cidade natal que ama, escreveu *Meu Porto* e *A Cidade num Bolso*.

Como já referi, a obra de Mário Cláudio é vasta e diversificada. A sua escrita é rigorosa, metódica, complexa, por vezes, e as personagens das suas ficções são riquíssimas de pormenores, quer ao nível do físico quer do emocional ou comportamental. Homem de Letras do Porto, em junho de 2000 foi feito Comendador da Ordem Militar de Sant'Iago de Espada.



O seu romance *Astronomia*, que lhe valeu o Prémio D. Dinis de 2017 da Fundação da Casa de Mateus, está dividido em três partes – *Nebulosa*, *Galáxia*, *Cosmos*. Este é o romance da vida do escritor Mário Cláudio, um livro sobre três fases da vida de um homem que, não por acaso, é o próprio escritor. Aqui fica um pequeno excerto de *Astronomia*:

*O velho conhece como ninguém os ritmos da casa demolida, marcando o seu quotidiano na pendularidade que não cabe em relógio algum. Ainda de madrugada desce a cozinha, arrastando catarro e chinelos, e esgueirando-se para o abastecimento de carvão de choça ao fogão, para o acendimento deste, e para o despacho dos pequenos almoços. Da sua lida sai o café com leite, e às vezes o chocolate quente que o velho tanto aprecia, servido em chávena dita "almoçadeira" onde inventa navegações de barquinhos fabricados com pão, coisa que suscita o ralhete das senhoras. Daí prosseguem também ao longo do dia os ovos estrelados que o velho adora, e a farinha de pau, e os picados impostos pela poupança, que apaixonadamente abomina. Baixam entretanto as criadas restantes, e entre elas a querida carminda, orientadas para as tarefas que a avo, Ihes determina. O pai abala para os seus negócios, preocupado em insinuar nos irmãos o exemplo da pontualidade, e do lado de dentro da vidraça, e junto à Mãe, o velho avista-o, a entrar no eléctrico em movimento já, com um pé que se apoia no estribo, e o outro no ar descreve um acrobático floreio. Parte para o liceu o Tio mais novo, carregando manuais e dicionários na pasta de carneira, e sempre muito agasalhado contra o frio húmido. O mais adulto demora-se na operação de meticulosamente espremer diante do espelho as espinhas que lhe assolam a cara bonita, de negligente galã, requestado por meninas que se querem talhadas à imagem e semelhança da Marlene Dietrich, ou da Rita Hayworth. E o do meio, de todos o mais invisível, dorme porventura sobre a lembrança dos seus lances românticos, de cabeça abrillantinada, e protegida por uma rede que se esforça por ocultar dos que o rodeiam.*

São também muitos os prémios que o escritor tem recebido: ficam aqui alguns: Grande Prémio de romance e novela da APE/DGLAB-por duas vezes, em 1984 e 2014, Prémio Pen ClubPortuguês de Novelística, Prémio Pessoa em 2004, Prémio Clube Literário do Porto, Prémio Vergílio Ferreira, Prémio Fernando Namora e o mais recente Prémio D.Dinis 2017 da Fundação Casa de Mateus.

O autor está traduzido em inglês, francês, castelhano, italiano, húngaro e servo-croata.

No meu caminho profissional de ouvir, escutar escritores, foram várias as vezes que conversei com Mário Cláudio. Um homem simpático, afável, daqueles escritores com que conversar é verdadeiramente estimulante. Em especial para o nosso Boletim, o escritor, com toda a gentileza e generosidade, acedeu em responder às minhas perguntas.

***Sendo os seus romances tão diversos em tempo e geografia, como parte para um romance?***

Muitas vezes, um novo romance acha-se contido já num anterior, e aguarda em mim tão-só o tempo da maturação da ideia. Quando tal não acontece, o tema vem ter comigo, e não certamente por mero acaso. Ele integra-se numa cadeia de conteúdos maiores, ou de simples atmosferas, inseparáveis da minha natureza, ou das estruturas do meu pensamento, e da minha imaginação. Há leis que presidem à emergência dos motivos da escrita, as quais, não sendo definíveis em termos lógicos, nem por isso deixam de se manifestar irrecusavelmente.

***Que relação real, virtual ou até imaginária estabelece com os seus leitores?***

É da sina dos escritores viver, e trabalhar, a distância dificilmente transponível de quem os lê. Com a prática fui adquirindo a noção do perfil do meu público mais fiel, coisa que, não me condicionando a dinâmica da oficina, me oferece o conforto de um remoto companheirismo, e de uma solidariedade apenas percebida. Por vezes chega-me uma carta por via postal, ou uma mensagem nas redes sociais, exprimindo em regra sentimentos gratificantes. Mas a solidão do escritor, não nos iludamos, muito ao contrário do que ocorre com outros criadores de objectos artísticos, constitui alto preço a pagar por quem erigir as letras em prioritária justificação dos dias.

***Mário Cláudio é também poeta mas há muito que não edita poesia. Será que, em breve, poderemos voltar a ler poesia sua?***

Espero que sim. Ao cabo de muitos anos de resistência à publicação da matéria poética que fui segregando, mas não à continuidade da sua produção, alguém se debruçou com paciência sobre os inúmeros inéditos, entretanto acumulados. Trata-se agora de realizar uma escolha, e de correr corajosamente o risco de que se adiante alguém a queixar-se, “Tudo bem, os versos do homem não valem um caracol”, ou então, “Está bom de ver, o sujeito terá sido sempre muito melhor poeta do que ficcionista.”

Ficamos, curiosos, à espera da sua da sua publicação.

Mário Cláudio foi o escritor que hoje tive o prazer de vos trazer. Que melhor forma de o conhecer e homenagear senão lendo os seus livros?





# PARABÉNS

São estes os colegas que festejam o seu Aniversário no 4º Trimestre (meses de Outubro, Novembro e Dezembro) do corrente ano. São nomes de amigos que nesse dia merecem ser lembrados e receber uma mensagem e um abraço. Aqui fica o convite!

## Outubro/2017

*Dia*

- |    |                                |
|----|--------------------------------|
| 1  | MARIA DO CÉU DIAS LUZ GRAÇA    |
| 2  | LUÍS MANUEL B. NEVES BRANCO    |
| 2  | MARIA AMÉLIA M. P. MOREIRA     |
| 4  | JOSÉ MILHEIRO TEODÓSIO         |
| 5  | MARIA JOSÉ OLIVEIRA CARDOSO    |
| 5  | BERNARDINO ERNESTO PONTES      |
| 5  | CRISTINA F. SANTOS SILVA       |
| 5  | MÁRIO SILVA CRISÓSTOMO         |
| 6  | ANTÓNIA RODRIGUES PINTO        |
| 7  | LURDES CONCEIÇÃO FERNANDES     |
| 9  | RUI ALBERTO SILVA REMÍGIO      |
| 11 | MARIA MANUELA N.C.GOUCHA GOMES |
| 14 | MARIA CONCEIÇÃO M. SILVA DIAS  |
| 14 | ANTÓNIO CARV. CASTRO RODRIGUES |
| 15 | MARIA ELSA CARVALHO LEÃO       |
| 15 | TERESA MARIA M. S. V. DIEGUES  |
| 16 | MARIA ESTRELA PINTO MACEDO     |

*Dia*

- |    |                              |
|----|------------------------------|
| 17 | MARIA JOSÉ SANTOS M.PINHEIRO |
| 18 | LEANA DA CONCEIÇÃO RAMALHO   |
| 18 | LEONOR BORGES F.TEIXEIRA     |
| 20 | ALBANO ZITO JESUS            |
| 20 | ARTUR CARLOS A LINO SOUSA    |
| 20 | DÁRIO AFONSO LOPES           |
| 20 | ARMANDO BRAGA CRUZ           |
| 21 | MARIA FERNANDA M.GANHÃO      |
| 25 | JAQUELINE SEZINANDO FILIPE   |
| 25 | AUSENDA BASTOS C. F.GAIO     |
| 26 | MARIA INÁCIA MENDES BISCAIA  |
| 27 | ELISA MARIA SANTA PORTUGAL   |
| 29 | MARIA JÚLIA R.M.A.GUERRA     |
| 29 | AURÉLIO JORGE FILIPE VASQUES |
| 31 | MARIA FERNANDES M.CONCHA     |
| 31 | RAFAEL VIELA                 |

## MEMÓRIA E SAUDADE

De acordo com os nossos registo, faleceram recentemente alguns colegas e associados, a quem prestamos a nossa homenagem, renovando os sentidos pêsames aos respectivos familiares.

Com efeito, já não estão entre nós os colegas e amigos Maria Lisete Nunes L. Mendes, Luis Alves, Maria Amélia Gonçalves Coelho, António José M. Aviz Brito e Lucília Benedita A. Silva.

Para eles e outros de que eventualmente não tenhamos tido conhecimento em momento oportuno, a saudade e a memória do tempo que passámos juntos.

## ANIVERSARIANTES DE NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2017

### **Novembro**

#### **Dia**

- 1 JOSÉ ANTONIO NUNES CARVALHO
- 2 JOAQUIM PEREIRA SERRANO
- 5 FERNANDO DOS REIS SIMPLES
- 7 MARIA ELISA S. G.MIRANDA
- 8 MARIA ORLANDA CAETANO B.MARTINS
- 10 MARIA REGINA CAETANO BARROSO
- 11 FRANCISCO RAMOS
- 11 ÓSCAR ALBERTO F.PAULO
- 12 LUISA PAULA MALDONADO MENDES
- 13 JOSÉ AUGUSTO MONTEIRO MACEDO
- 15 GLÓRIA MARTINS PEÃO
- 15 MARIA.HELENA F. M. O.SILVA
- 16 DANIEL MOREIRA CARREIRO
- 20 ANTERO FERREIRA DOS SANTOS
- 20 MANUEL JOÃO PAULO
- 22 MARIA GLÓRIA MARQUES A.MARTINS
- 22 MARIA GABRIELA O. C.SANCHES
- 22 JOAQUIM TRINDADE DE SENA
- 22 MANUEL PALMA VALENTE DIONÍSIO
- 22 ISABEL MARIA CALADO CASTANHEIRA
- 23 ANÍBAL DOS ANJOS CARDOSO
- 23 MARIA GEORGETE LOPES SEQUEIRA
- 23 MARIA MANUELA ESTEVES SANTOS
- 24 MARIA HELENA FERR<sup>a</sup> PILAR BATISTA
- 25 ANTÓNIO RITA MARTINS CARO
- 25 MÁRIO LOPES FIGUEIREDO
- 27 JOSÉ FRANCISCO ESTEVES BATISTA
- 29 ARISTIDES HENRIQUES SABIO
- 30 SILVESTRE PIRES DUARTE
- 30 AUGUSTO RIBEIRO DA SILVA
- 30 MARIA ROSETE DORES SILVA

### **Dezembro**

#### **Dia**

- 1 MARIA CÂNDIDA RAMOS FERREIRA
- 1 MARIA ISABEL C.CERDEIRA
- 1 DÍLIA MARIA FONSECA M NOGUEIRA
- 1 ANTÓNIO MARQUES MARIA
- 1 MARGARIDA ÂNGELA S.FERREIRA
- 2 MARIA LEONILDE M. L.SIMÕES
- 3 LUIS MANUEL MARTINS ABRANTES
- 5 ANTONIO MANUEL P. G.VIDEIRA
- 6 CARLOS MANUEL LISBOA CUNHA
- 7 DOMINGOS LOURENÇO GRILLO
- 7 MARIANA ODETE O. BENTES DUARTE
- 7 MARIA ISABEL VENTURA CARVALHO
- 8 ILDA ROSA BRÁS NUNES LUIS
- 8 JÚLIO FERREIRA ANASTÁSCIO
- 11 JOSÉ DAMÁSIO DIAS SIMÃO
- 12 NOÉMIA VIEGAS SANTOS FARINHA
- 13 JOAQUIM DE CASTRO AMARAL
- 13 MARIA LUZIA C. F. LUCAS BRAVO
- 16 ZÉLIA MENDES FONTES FILIPE
- 17 ISALINA L MARQUES PARENTE
- 18 FERNANDO LUIS ROD. TRIGUEIROS
- 19 ARNALDO PEREIRA CORREIA
- 19 MARIA MANUELA O. ZENHA LEITE
- 19 MARIA TERESA GRILLO SELLERIER
- 20 ROSA MARIA GONÇALVES LUIS
- 20 HELENA ROCHA A SANCHES MATOS
- 20 ROMEU CENTENO CORREIA
- 20 AMÂNDIO MARQUES MENDES
- 23 MANUEL JÚLIO R. A. VAZ BRAVO
- 25 MARIA LURDES ANJOS BRAZ
- 27 ANA MARIA ALVES VIEIRA
- 27 MARIA BEATRIZ P.MADEIRA
- 27 HORÁCIO LOPES RAPOSO TRINDADE
- 28 RAUL PINTO CUNHA
- 28 ANTÓNIO JOSÉ ARAÚJO FERREIRA
- 28 MANUEL SANTOS F.CAIADO
- 29 EFFIE MARIA SOUSA
- 29 LICETE AUGUSTA DE CARVALHO
- 30 MANUEL FERREIRA SILVA TOPA
- 31 MARIA VALENTE SOARES



**PARA TODOS, OS NOSSOS SINCEROS PARABÉNS, COM VOTOS DE MUITA SAÚDE**

## PASSEIO À FÁBRICA RENOVA E À NAZARÉ



*MariaEmiliaRamalho*



Quando foi anunciada a nossa visita à Fábrica de Papel RENOVA, no sítio da Zibreira - Torres Novas, imaginei logo um ambiente fabril com os clássicos pavilhões inestéticos e toscos, ruídos ensurdecedores, toques para mudança de turnos, magotes de operários, todo o movimento espectável numa grande produção. Nada mais errado! A surpresa começou logo à chegada quando fomos recebidos, ainda no autocarro, por uma funcionária que nos comunicou os procedimentos a seguir durante a visita, tais como: não tocar em nada,

respeitar as zonas de silêncio e laboração, deslocarmo-nos em fila, tipo carril de formigas (e elas lá estavam pintadas no chão, era só segui-las), não perturbar de maneira nenhuma o circuito de produção e vestir os coletes de segurança que nos apresentou.

Daí em diante, mergulhámos num ambiente de ficção científica, onde cada passo, cada etapa de produção estão programados ao milímetro. Percorremos vários espaços enormes onde deslisam gigantescas bobinas empurradas por não menos gigantescas máquinas e todas parecem trabalhar sozinhas, quais robots, tão discreto é o comando dos computadores, que mal se vislumbram para além dos vidros dos gabinetes, todo o ambiente mais parece um laboratório do que uma fábrica. E à nossa frente, ao lado, por cima, as enormes bobinas de papel movimentam-se, enrolam-se, sobem e descem plataformas rolantes sem aparente intervenção de ninguém, carros de paletes, percorrem os largos corredores, sem necessitarem de condutor. É todo um mundo de magia e faz de conta que ali gira à nossa volta e nos deixa de boca aberta. De todo este automatismo resulta a ausência quase completa do factor humano, para além de engenheiros, informáticos, químicos e outras especialidades que não sei nomear. Os raros operários com que nos cruzamos, deslocavam-se de bicicleta entre os vários pavilhões.

Por falta de tempo, não foi possível visitar a nascente do rio Almonda, onde se encontra a Fábrica nº1. a primeira a começar a laboração em 1939



E porque ali nada se perde, tudo se recicla, tanto o papel como a água, funciona nos terrenos da fábrica uma Etar para tratamento da água antes de ser devolvida ao rio.

Mas fomos “às compras” e trouxemos coisas lindas de morrer, em papel, é claro. Tenho a certeza de que, na privacidade das nossas casas, muitos de nós ao desenvolver tarefas tão comuns como desenrolar um rolo de papel, utilizar um lenço, por na mesa um daqueles guardanapos tão bem decorados, nos vamos lembrar da origem desses produtos, um milagre de pasta de papel, água e umas latas de tinta que faz o papel deixar o clássico branco e colorir-se com as cores do arco-íris.

O almoço foi na Nazaré, no Restaurante “Mar Bravo”, bem no centro da Vila, junto à Marginal. Tenho vivas recordações da Nazaré por ter lá passado muitos verões e lembro que muito antes do turismo ter descoberto o Algarve já esta praia era frequentada pelos estrangeiros, especialmente franceses, para isso deve ter contribuído o filme “Avril au Portugal” ali filmado.



A Nazaré mudou muito mas estranhamente, continua igual a si própria; apesar das nazarenas já não usarem 7 saias, apesar de já não se verem, como outrora, as mais velhas, geralmente viúvas, embuçadas nas suas capas negras, acocoradas no vasto areal, seguindo com a tragédia nos olhos a entrada dos barcos na barra, braços firmes nos remos, o arrais em pé a comandar o ritmo que marca a diferença entre a salvação e o naufrágio, os homens já não vão para a pesca do bacalhau na Terra Nova e deixar em terra as “viúvas de vivos” a praça do peixe já não é ao ar livre, no pequeno largo onde o

autocarro nos deixou, o Café BAU, onde à noite tocava o Mário Simões é agora um Centro Comercial.

Agora há o Porto de Abrigo, a onda gigante, o surf e o Garrett McNamara, uma série de hotéis, em vez do único que existia junto aos correios, lembram-se? Mas continuam os bazares, as pastelarias a vender os Tamares, os Nazarenos e as sardinhas (doces), o pequeno comércio dos tremoços e pevides pela marginal fora.



Fomos ao Sítio, ventoso e agreste, senhor duma vista panorâmica sobre a praia, ao Santuário da Senhora da Nazaré, à Capela da Memória, onde descendo uns toscos degraus, se chega ao nicho onde se encontra uma imagem e em baixo, uma gruta na falésia. Segundo a lenda, foi aqui que D. Fuas Roupinho, perseguindo um Veado, por pouco não se despenhou arribas abaixo, não fora a intercepção da virgem da Nazaré.

No regresso, rumo a Lisboa, uma panorâmica sobre a Baía de S. Martinho do Porto, uma paragem em Alfeizerão em busca do tão apreciado Pão de Ló e

“FIM DE FESTA”



## Um mundo de encanto e beleza



**Ribeiro da Silva**



Mantos de intenso verde rodeiam-nos por todos os lados, ladeiam e sombreiam estradas, cobrem encostas, afundam-se em vales, escondem rios, ribeiros e sobem quase até ao alto das montanhas, cujos arredondados dão provas de forte erosão, e quedam-se aí respeitosamente não se atrevendo a subir demasiado temendo os nevões que não permitem atrevimentos e não hesitam em expulsar os invasores. E esses relevos

marcados pela invernia de milénios têm em si uma majestade omnipresente envolvendo toda a região beirã e sentida pelos visitantes quando em algumas voltas das estradas lhes surgem colossos longínquos a cortar-lhes o horizonte ou ao percorrerem às alturas deparam com panoramas que lhes guiam os olhares, e a alma, até ao infinito.

E nesse mundo beneficiado pela Natureza há recantos de encantar, muitos deles quase desconhecidos e frequentados apenas por quem tem a ventura de os descobrir, o que não acontece com as termas de S. Pedro do Sul, já muito frequentadas e visitadas, cujas belezas e propriedades terapêuticas eram mesmo conhecidas antes da conquista da Lusitânia pelos romanos, que também delas se aproveitaram, tendo erguido no local instalações termais de que hoje restam apenas ruínas.

Nas margens do rio Vouga, ali alargado por açudes que lhe quebram os ímpetos sazonais, as termas proporcionam alívio e tratamento para diversos males do corpo enquanto a abundante hotelaria circundante trata do repouso e da restauração de termalistas e passantes, possibilitando estadas propiciadoras também de uma base de apoio para excursões e outros passeios pelas redondezas a locais plenos de atractivos.

Não sendo termalistas, chamavam-nos todas as restantes possibilidades e por isso ali fizemos uma estada na terceira dezena de Maio passado, quando da ocorrência de altas temperaturas que não quebraram a frescura natural do meio ambiente, ajudada pelo denso arvoredo que cobre as margens do rio, sobretudo salgueiros, freixos e amieiros cujas ramagens se debruçam sobre as águas contribuindo para que todo o conjunto seja deveras atraente.



Um dos passeios pelos arredores levou-nos primeiro à Ermida do Paiva e para lá chegar percorremos uma estrada para norte, serpenteando por entre matas ou correndo junto a vales profundo, em sucessivas subidas e descidas que são uma constante em toda a região. Passámos por Castro de Aire e antes de alcançarmos a ermida percorremos um trajecto ao longo de sucessivas curvas e desníveis arrepiantes sobre os quais se debruçavam algumas povoações batidas pelo sol e cuja branura e vermelho dos telhados as realçava e contrastava fortemente da circundante verdura.



A ermida, românica, em situação magnífica numa encosta à beira do rio Paiva, edificada nos finais do séc. XII por dois frades franceses regrantes de Santo Agostinho da ordem premonstratense e que a tornaram o único templo existente em Portugal da referida ordem. Erguida com paredes robustas de granito tem um portal levemente quebrado, de três recortes, onde se manifesta a transição para o gótico. As portas fechadas não permitiram a visita ao interior, o que não admira

devido ao isolamento, mas os quilómetros percorridos justificaram-se plenamente tanto pela beleza do trajecto e do local como pela observação do exterior da igreja que é muito curioso e integra anexos em ruínas e arcadas também com fortes sinais da passagem de séculos..

Dali fomos à procura de S. Macário, primeiro por uma estrada razoável mas, pouco depois, seguindo uma indicação «S. Macário, 16,5 Kms» virámos para uma fita de escassos betume e largura que nos conduziu por lacinantes estreitezas e declives até à maior surpresa surgida repentinamente como se tivéssemos desembocado no paraíso e denominada Parada de Ester, agrupamento de algumas casas, à beira de um ribeiro de águas límpidas que ali corre com praia de seixos brancos e rodeada de frondoso arvoredo, convidando a paragem repousante. Foi necessária muita força de vontade para resistir a tal convite, mas lá seguimos depois de breve paragem... E esta foi em S. Macário, depois de termos percorrido, não sei bem como nem por que estradas ou quase veredas, muitos mais quilómetros do que estavam indicados. Mas valeu bem a pena.

S. Macário, não é apenas um santo e um local magnífico no alto de um monte mas também uma lenda com diversas versões, sendo a dominante a que o apresenta assassino dos próprios pais, por equívoco, e fugitivo refugiado numa gruta entre penedias agrestes perto do alto da serra da Arada, em sentida penitência. Naquele mesmo lugar é hoje venerado numa pequena capela ali erigida, existindo outra 300 metros mais acima, votada também a Santa Maria Madalena, centro de animada romaria que no mês de Julho festeja os milagres do santo. Este local teria sido escolhido milagrosamente, segundo a lenda, pelo próprio S. Macário, porque dali se avistam seis capelas, à distância de 10 quilómetros cada uma delas, em outros tantos montes, votadas a santos e santas que ele consideraria seus irmãos.

A vista dali é assombrosa e pode-se rodar 360 graus sem que o interesse esmoreça, com alcance tão distante quanto a vista permita sobre montes e serras que formam a orografia beirã e tornam as estradas íngremes e sinuosas percursos próprios para ralis.

Este é um dos vários passeios ao alcance de quem passe algum tempo em S. Pedro do Sul, a par de outros a que a beleza daquela região e os testemunhos históricos que nela existem os tornam inesquecíveis.



## Ouvir o silêncio



*Maria Clara*

Moro num lugar periférico de Lisboa onde, normalmente, não há muita confusão nem muito ruído, tirando alguma discussão de vizinhos, o aterrarr e o levantar dos aviões - a que já me habituei há muito - e, recentemente, as sirenes das ambulâncias a caminho do hospital inaugurado recentemente.

É por isso que, muitas vezes, me parece estar a viver num lugar deserto...  
O que me ajuda nos períodos de oração e de meditação.

Foi num desses dias que o silêncio duradouro me fez pensar que em regiões mais ou menos próximas ou mais ou menos longínquas, há pessoas que se debatem num clima infernal onde o rebentar de mísseis e de bombas é entrecortado pelos gritos aflitivos de quem não tem por onde escapar...

Por isso dei graças a Deus pelo conforto, pelo sossêgo, pelo desenrolar relativamente pacífico da minha vida, quando a confronto com a dos infelizes que se vêm envolvidos por guerras cujo objectivo é, tão só, o querer e o poder.

### **Vejamos o que escreveu o prof. Anselmo Borges sobre “Ouvir o Silêncio”**

*“No meio da vertigem das tempestades de palavras em que vivemos, que nos atordoam e paralisam, talvez se torne urgente parar. Para ouvir.*

*Ouvir o quê? Ouvir o silêncio. E só depois de ouvir o silêncio será possível falar, falar com sentido e palavras novas, seminais, iluminadas e iluminantes, criadoras. De verdade.*

*Onde se acendem as palavras novas, seminais, iluminadas e iluminantes, criadoras, e a Poesia, senão no silêncio, talvez melhor, na Palavra originária que fala no silêncio?*

*Ouvir o quê? Ouvir a voz da consciência, que sussurra ou grita no silêncio. Quem a ouve?*

*Ouvir o quê? Ouvir música, a grande música, aquela que diz o indizível e nos transporta lá, lá ao donde somos e para onde verdadeiramente queremos ir: a nossa morada.*

*Ouvir o quê? Ouvir os gemidos dos pobres, os gritos dos explorados, dos abandonados, dos que não podem falar, das vítimas das injustiças.*

*Ouvir o quê? Talvez Deus. Um dia ouvi Jacques Lacan dizer que os teólogos não acreditam em Deus, porque falam demasiado d'Ele, o Deus que, no meio do barulho, só está presente pela ausência.*

*Ouvir o quê? Ouvir a sabedoria. Sócrates, o mártir da Filosofia, que só sabia que não sabia, consagrou a vida a confrontar a retórica sofística com a arrogância da ignorância e a urgência da busca da verdade. Falava, depois de ouvir o seu *daímon*, a voz do deus e da consciência.“*

Ninguém sabe se Deus existe ou não. Como escreve o filósofo André Comte-Sponville, tanto aquele que diz: "Eu sei que Deus não existe" como aquele que diz: "Eu sei que Deus existe" é "um imbecil que toma a fé por um saber". Deus não é "objecto" de Saber, mas de Fé. E há razões para acreditar e razões para não acreditar.



Comte-Sponville não crê, apresentando argumentos, mas compreendendo também os argumentos de quem crê. Numa obra sua recente, *L'Esprit de l'athéisme*, mostra razões para não crer, mas sublinhando a urgência de pensar, se se não quiser cair no perigo iminente de fanatismos e do niilismo, e, consequentemente, na barbárie, "uma espiritualidade sem Deus".

Constituinte dessa espiritualidade, no quadro de um "ateísmo místico", é precisamente o silêncio. "Silêncio do mar. Silêncio do vento. Silêncio do sábio, mesmo quando fala. Basta calar-se, ou, melhor, fazer silêncio em si (calar-se é fácil, fazer silêncio é outra coisa), para que só haja a verdade, que todo o discurso supõe, verdade que os contém a todos e que nenhum contém. Verdade do silêncio: silêncio da verdade.

Encontrei Raul Solnado apenas uma vez. Num casamento. Surpreendeu-me a imagem que me ficou: a de um homem reflexivo. Não professava nenhuma religião. Por isso, não teve funeral religioso. Mas deixou um pequeno escrito, com uma experiência, no silêncio, na Expo, em Lisboa, em 2007.

*"-Numa das vezes que fui à Expo, em Lisboa, descobri, estranhamente, uma pequena sala completamente despojada, apenas com meia dúzia de bancos corridos. Nada mais tinha. Não existia ali qualquer sinal religioso e por essa razão pensei que aquele espaço se tratava de um templo grandioso. Quase como um espanto, senti uma sensação que nunca sentira antes e, de repente, uma vontade de rezar não sei a quem ou a quê. Sentei-me num daqueles bancos, fechei os olhos, apertei as mãos, entrelacei os dedos e comecei a sentir uma emoção rara, um silêncio absoluto."*

*Tudo o que pensava só poderia ser trazido por um Deus que ali deveria viver e que me envolvia no meu corpo amolecido. O meu pensamento aquietou-se naquele pasmo deslumbrante, naquela serenidade, naquela paz. Quando os meus olhos se abriram, aquele Deus tinha desaparecido em qualquer canto que só Ele conhece, um canto que nunca ninguém conheceu e quando saí daquela porta, corri para a beira do rio para dar um grito de gratidão à minha alma, e sorri para o Universo.*

*Aquela vírgula de tempo foi o mais belo minuto de silêncio que iluminou a minha vida e fez com que eu me reencontrasse. Resta-me a esperança de que, num tempo que seja breve, me volte a acontecer. Que esse meu Deus assim queira-."*

19 DE SETEMBRO DE 2009 01:00 ... ?...

Anselmo Borges –“

O sacerdote e psicólogo brasileiro José Morelli diz :

*"As palavras falam e o silêncio também. Existem silêncios muito expressivos mesmo... falam alto, gritam forte nos ouvidos. Bons entendedores são capazes de compreendê-los em seus plenos significados. Dar provas de acolher alguém em seu silêncio é de um valor inestimável. Quem se percebe assim acolhido, sente-se mais encorajado a aceitar-se, superando seus medos."*

Para terminar, sabia que se você realmente ficasse no quarto mais silencioso do mundo pouco menos do que uma hora, você seria capaz de enlouquecer com tanta quietude? Esse quarto existe e fica no Laboratório [Orfield](#), em Minneapolis, nos Estados Unidos.

O **quarto do silêncio** do laboratório Orfield, chamado câmara anecóica, tem um nível de som de -9 decibéis. O termo anecóico significa "sem eco" e este local foi especialmente concebido para absorver o som, criando uma quantidade incrível de nada absoluto. As paredes são revestidas com estruturas especiais para esse efeito.

Qualquer som emitido ali dentro, é ouvido exatamente como ele é criado, sem ecos, reflexões ou distorções. A maioria das câmaras anecóicas é construída para as universidades ou centros de pesquisa do governo norte-americano, mas essa propriedade independente do laboratório Orfield está certificada pelo Livro Guinness dos Recordes como o lugar mais silencioso na Terra.

Ironicamente, o local onde fica o laboratório já foi um dia um estúdio de som que acolheu artistas como Bob Dylan e Prince. Agora, é onde se encontra este quarto, profundamente perturbador que tem um propósito prático: testar tecnologias experimentais de componentes para suprimentos médicos e de audição.

As câmaras anecóicas também são utilizadas pela NASA para treinar astronautas a lidar com a total falta de som que eles podem experimentar no espaço.

**Em silêncio, um até breve...**

*Maria Clara*

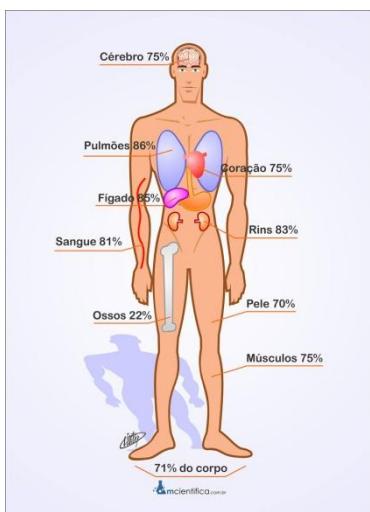


## A importância de beber água



*Dr<sup>a</sup>. Patrícia Alves*

Muitos leitores pensarão que agora, quando o frio se aproxima, falar sobre este tema é um verdadeiro despropósito. Contudo, se fizerem um esforço para se concentrarem concordarão comigo que beber água quando faz calor e se tem sede é fácil... mas que muitos se esquecem de beber água num dia de chuva e frio.



**Figura 1**

Em condições normais a água só tem uma via de entrada que é a boca, mas a sua eliminação faz-se através da urina, respiração, fezes e pele (perdas insensíveis e sudação). Quando perdemos 3% da água do nosso corpo podem surgir problemas de saúde, mas se essa perda for superior a 15% as consequências são potencialmente fatais. As crianças e os idosos são particularmente vulneráveis à desidratação sempre que as perdas de líquidos não são compensadas por uma ingestão adequada de água.

A minha primeira mensagem é, portanto, chamar a vossa atenção para que há um mínimo de água - 8 copos ou seja cerca 1.5 litros de água, que se deve beber diariamente, quer seja Verão, quer seja Inverno.

A água faz parte da composição de todas as nossas células, tecidos e órgãos (figura1), mas a sua quantidade total vai diminuindo à medida que a idade avança. Em regra, representa ± 75% do peso corporal nos primeiros anos de vida e 25% no idoso (figura2).

Em condições normais a água só tem uma via de entrada que é a boca, mas a sua eliminação faz-

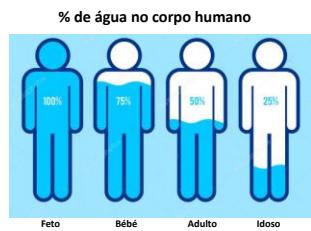


Figura 2

No interior de todas as células do corpo estão permanentemente a darem-se reações químicas responsáveis pela produção de energia e a água constitui o solvente favorável à concretização dessas reações. O sangue, cujo principal constituinte é água (mais de 80 % do seu volume), transporta até às células os nutrientes, os sais minerais e o oxigénio indispensáveis à sua sobrevivência; é também o sangue que transporta as substâncias tóxicas "lixo" aos locais onde são eliminadas (Figura 3).

Os rins filtram o sangue, concentram as substâncias tóxicas e eliminam-nas na urina. A falta de água faz com que os rins reciclem a "água suja" para eliminar essas substâncias tóxicas, tornando o processo de limpeza mais demorado e



**Figura 3**

por vezes insuficiente. Nas pessoas que bebem pouca água há uma maior probabilidade de surgirem cálculos nas vias urinárias ou até mesmo infecções urinárias.

A água ajuda a pele a eliminar as substâncias tóxicas do sangue e contribui para que ela fique limpa e brilhante. A água é um fator importante da regulação da temperatura corporal: funciona como refrigerante não só através das perdas insensíveis pela pele, mas também quando suamos a água que existe no suor evapora-se e a evaporação da água faz baixar a temperatura do corpo.

A água facilita a digestão e a absorção dos alimentos e a quantidade de água que bebemos é determinante para a consistência das fezes. Beber pouca água pode traduzir-se em prisão de ventre.

A água representa 80% do peso do cérebro. Quando o corpo está bem hidratado torna-se evidente uma maior clareza de pensamento. A desidratação quando é grave pode manifestar-se por sonolência e confusão mental.

A nível do coração, a água (75% do seu peso) facilita o seu desempenho. A falta de água potencia o endurecimento das artérias, o depósito de colesterol nas suas paredes e, por consequência, hipertensão arterial.

Os pulmões são humedecidos pela água e a quando esta não é suficiente os sintomas de asma e alergia tornam-se mais evidentes.

A água associa-se a moléculas viscosas para formar os líquidos lubrificantes que existem a nível das articulações, dos aparelhos digestivo e urinário, glândulas de secreção interna. A água lubrifica as articulações conferindo-lhes elasticidade e permitindo a liberdade de movimentos.

### **A água nas dietas de emagrecimento**

A água faz parte de qualquer dieta para perder peso porque ajuda a remover a gordura e, por conseguinte, a reduzir os depósitos de gordura; a água enche o estômago, contribuindo desta forma para suprimir o apetite. Alguns investigadores defendem que há pessoas que confundem fome com sede e, neste contexto, aconselham a beber água e esperar meia hora para ver se a fome se mantém.

### **Algumas causas e consequências da desidratação**

A desidratação é mais frequente nos idosos que na restante população adulta. Nos idosos a percentagem de água no corpo é menor e há muitas vezes uma atrofia dos receptores da sede e, por conseguinte, menos sede. Nalguns casos há ainda algum grau de deterioração da função renal.

Entre as causas mais frequentes encontram-se a diarreia, as temperaturas ambientais elevadas acompanhadas, muitas vezes, de um aumento da sudação, a febre associada a infecções agudas, bem como a descompensação de algumas doenças crónicas (diabetes, por exemplo). Tem que se dar uma atenção muito especial aos idosos a tomar diuréticos.

Além das manifestações decorrentes da falta de água que foram sendo assinaladas ao longo deste texto, a desidratação causa falta de forças, dores de cabeça, boca seca, urina em menor quantidade e com uma cor forte e um cheiro intenso.

Volto a lembrar que o aparecimento de sonolência constitui um sinal de desidratação importante e preceder a confusão mental e até a morte.

### **Em conclusão:**

- A água não serve só para matar a sede;
  - A água desempenha um papel importante no nosso organismo;
  - Não podemos viver sem água;
  - Não há substituto para a água;
  - Todos precisamos de cerca de 1,5 a 2,0 litros de água por dia;
  - A água é essencial para nos mantermos com saúde.
-

# POESIA

## POEMA AO JEITO JAGOZ



Se quiseres ir à malhada a)  
se quiseres,  
vê bem onde pões os pés.  
Ele há poças pequeninas  
que são maiores que as marés.

Se quiseres voltar a ver-me  
se quiseres,  
não te metas c'oa vizinha.  
Porque eu, tu sabes bem,  
tenho um dedo que adivinha.

Quando ias p'rá faina, ontem,  
quando ias,  
 fingiste que não me vias.  
Pois olha que d'hoje em diante  
finjo eu, todos os dias.

**a)**-Chame-se malhada à pesca em terra,  
na baixa-mar, aos polvos, mexilhão,  
percebes, etc..

**Nota:** Ainda, hoje, se nota na linguagem  
da gente do mar da Ericeira, a tendência  
para repetir as formas verbais, o que,  
manifestamente, enfatiza o discurso.  
Essa característica está largamente  
documentada no livro «A linguagem dos  
pescadores da Ericeira», dissertação de  
licenciatura de Joana Lopes Alves, em  
1965, orientada por Lindley Cintra,  
que prefaciou a obra.

*Mª. Assunção Freire*



## ESTE SETEMBRO



Setembro é mês de colheita  
Mas este ano não há  
O que se possa colher,  
Quer aqui, quer acolá...

Os incêndios de Verão  
Destruíram e arrasaram:  
O campo tornou-se chão  
Nem árvores lá ficaram.

Com tanta destruição,  
Com tanta vida perdida,  
Este Setembro é razão  
De fazer contas à vida!...

*Mª. Hermínia Anastácio*



---

**Edição de Setembro 2017**