



# BOLETIM

trimestral 21º ano Dezembro  
gratuito nº 87 2017

**Associação dos Aposentados e Reformados da RDP**



**Desvendado o Mistério - NewsMuseum**

**A NOTÍCIA VEIO À RÁDIO  
E  
A RÁDIO VEIO À NOTÍCIA**

**AR-RÁDIO – 2017.11.11**



## SUMÁRIO

**Capa** – Guilherme Guimarães

**Editorial** .....3  
Marques Maria

**Passeio Mistério** ..... 4/5  
M<sup>a</sup>.Emília Ramalho

**Era uma vez um rio**.....6/7  
Ribeiro da Silva

**Considerações sobre os Idosos** ..... 8/9  
Maria José Duarte

**Homenagem 80 Anos**.....10/11  
M<sup>a</sup>. Emília Ramalho

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

**A importância de um p**....14/15  
Maria Clara

**Sophia de Mello Breyner**.....16/17/18  
Graça Vasconcelos

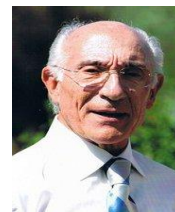
**Página de Humor** .....19/20  
M<sup>a</sup>. Assunção Freire

**Legionella**.....21/22  
Dr<sup>a</sup>.Patrícia Alves

**Poesia** .....23

Direcção: *António Marques Maria*  
Edição: *Maria Emília Ramalho*  
Paginação e grafismo: *Guilherme Guimarães*  
Impressão: Reprografia - RTP

# EDITORIAL



*António Marques Maria*

## Ano Novo – Passeios Novos

Antes de partilharmos ideias e perspetivas para 2018, é bom recordarmos os convívios do ano passado, e fixarmos os “registos, para nos ajudar em memória futura...

**2017** - Abril, tivemos o MAAT e o passeio no Tejo.

**Maio** - 29º Aniversário da AR-Rádio, no hotel Sado, em Setúbal, precedido de passeio panorâmico pela Serra da Arrábida.

**Junho** - Minho Maravilhoso, Rota da Filigrana e Encontro com os Colegas do Norte e Centro, em Gondomar, para almoço de Confraternização, no restaurante Sucesso dos Grelhados. Estivemos duas noites em Guimarães e apreciámos o melhor de Viana do Castelo, Caminha, Valença, Monção e Palácio da Brejoeira, Albufeira da Caniçada (passeio de Barco), Caldas do Gerês e S. Bento da Porta Aberta. Passámos depois por Braga - centro histórico, e regressámos a Lisboa.

**Setembro** - Visita à Fábrica de Papel de Renova, e almoço na Nazaré, no Restaurante Mar Bravo.

**Novembro** - Passeio Mistério, com visita guiada ao Museu das Notícias, em Sintra e almoço na Taverna dos Trovadores, em S. Pedro de Sintra. No regresso, tivemos a vista deslumbrante sobre Lisboa, do Miradouro 360º, numa das Torres do Centro Comercial das Amoreiras.

**Dezembro** - Festa de Homenagem dos 80 Anos e Confraternização da Idade Maior, no Restaurante Dona Isilda, em Palmela, após visita à Casa Mãe da Rota dos Vinhos da Península de Setúbal.

**Na programação para 2018**, vamos inovar, incluindo **um ou dois passeios de comboio**, um meio de transporte que, desde há muito raramente usamos, mas que é uma das melhores formas de apreciar a paisagem - tranquilamente e à janela...

Em complemento da vista do 360º das Amoreiras, e como forma mais próxima, estamos a prever uma **Ronda pelos Miradouros mais emblemáticos de Lisboa**, para apreciarmos de perto e melhor, a beleza paisagística de Lisboa. O percurso será em TUK –TUK.

Estamos também a considerar a possibilidade de uma visita cultural às “**Cinco Igrejas do Chiado**” - Igreja de São Roque, Igreja do Loreto, Igreja da Encarnação, Basílica dos Mártires e Igreja do Sacramento, com Almoço – Convívio, na zona.

**Para os Colegas do Norte e Centro**, vamos promover e acertar, passeios turísticos locais:

“Ver o Porto como os Turistas”, e “Ver Coimbra como os Turistas”.

**Por enquanto são apenas algumas hipóteses, dos nossos desejos de proporcionar a todos - Os melhores convívios, com**

**VOTOS DE BOA SAÚDE E UM FELIZ ANO NOVO.**

## PASSEIO MISTÉRIO



*MariaEmíliaRamalho*



Este convite para o Passeio Mistério fez levantar no nosso espírito muitos??? como era de calcular, por não ser usual este manto de surpresas e imprevistos, tão habituados estamos a saber antecipadamente, tudo muito explicadinho, qual será o nosso destino. Aliás, o facto de ser no dia de S. Martinho, deu-nos pistas, falsas, como se veio a comprovar: houve quem jurasse a pés juntos que o nosso destino era a Golegã, onde se desenrolava a Feira e Festa do cavalo e já nos estávamos a ver a desfilar em

charretes, puxadas pelos ditos garbosos animais, ou a Torres Vedras, terra do bom vinho e da água-pé, o champanhe salão.

Acabámos por chegar a Sintra ou Cintra, como se pode ler num azulejo centenário às portas da cidade (ou Vila?) Sintra dos Palácios e Castelos, das velhas casas senhoriais, dos muros revestidos a musgo, da Serra e Parques, das queijadas e doces regionais e da última aquisição, o NewsMuseum, ou Museu das Notícias, como se deveria chamar, se não fossemos um protectorado anglófilo. Porque não há “bicho careta” que não utilize a língua inglesa para os mais diversos fins, ele é empresas, ele é bandas rock, ele é no campo da informática, eu sei lá que mais, temos que ir a correr inscrevermo-nos num curso intensivo do British Council, se quisermos ser gente!

Por tudo isto e ainda por se terem apropriado do ternurento Museu do Brinquedo que nos fazia retornar à nossa infância (passe o saudosismo), embirrei desde o início com o sofisticado NewsMuseum, mas feita a visita, dei a mão à palmatória.

Entrámos num espaço completamente remodelado, no bom sentido da palavra, com uma dinâmica especial, onde as notícias estão bem vivas, ganham actualidade, saem do tempo para vir ao nosso encontro, sem saber como, vi-me com um microfone na mão, a fazer uma reportagem sobre a inauguração da Ponte sobre o Tejo (com teletexto, é claro, que agora ninguém improvisa nada!)



Mais do que um Museu, eu diria que é uma homenagem aos jornalistas, os homens e as mulheres que nos põem no centro dos acontecimentos, que trazem o mundo para a nossa casa e disso é exemplo a sala onde somos bombardeados com flashes de notícias do mundo inteiro, como se nelas tivéssemos participado.



Rumámos depois a S. Pedro de Sintra, uma aldeia ali mesmo ao pé, que parece ter parado no tempo, conhecida pela Feira que se realiza todos os Domingos, onde se vende de tudo, com particular incidência nos produtos da terra e nas velharias.

Desvendado o Mistério, almoçámos na Taverna dos Trovadores, uma antiga oficina, espaço onde ainda se pode encontrar uma oficina de ferreiro e lojas de artesanato. Provámos água-pé (se é que

se pode chamar água-pé aquela mistela de vinho aguado, desculpem lá mas eu sei do que falo) jeropiga e castanhas, o costume!

Mas o Mistério ainda não tinha chegado ao fim. Estava-nos reservada mais uma surpresa e nesta natural vontade de descobrir o quê e o onde, começou a falar-se, sem certezas, numa espécie de boato, que iríamos acabar o nosso passeio num “ponto alto”. O autocarro, já dentro de Lisboa, avançava por ruas e avenidas e nós, atentos às placas do trânsito, tentávamos adivinhar qual seria o nosso destino.

A Ponte 25 de Abril descortinava-se, ao fundo e logo houve quem lembrasse um miradouro junto ou sobre a ponte, com vistas para o rio, numa perspectiva de precipício algo assustador mas em breve reconhecemos uma zona familiar, as Amoreiras, muitos de nós trabalhámos por essas bandas e foi mesmo aí que saímos do autocarro, subimos a uma das torres do Centro e foi um AH! de espanto: ali a nossos pés tínhamos Lisboa inteira, o nosso olhar espraia-se de Norte a Sul, de Leste a Oeste, numa visão deslumbrada de luz e cor. O casario desdobra-se pelas 7 colinas e desce até ao rio, vista lá de cima, a cidade parece um “Lego” gigantesco, construído por mãos laboriosos, num jogo de engenho e paciência, em que as casas, as ruas, os jardins, as igrejas assumem proporções liliputianas.

Um mundo que todos conhecemos, uma vista panorâmica de 360°, sobre a nossa bela Cidade, se não a mais bela do Mundo!



## Era uma vez um rio



*Ribeiro da Silva*

Nascido a cerca de 1000 metros de altitude, num planalto granítico na serra de Leomil, desde logo foi lançado numa descida tateada, a contornar os pequenos obstáculos que não conseguia remover, na esperança de que as próximas chuvas lhe dessem a força necessária para o conseguir; séculos depois, talvez milénios, persiste nessa descida contínua, por vezes lenta, outras rápida e com quedas que o precipitam, espumoso, como se impulsionado por furiosa rebeldia, típico curso de água de montanha, contra as margens e as grandes penedias que tentam travar-lhe a passagem.



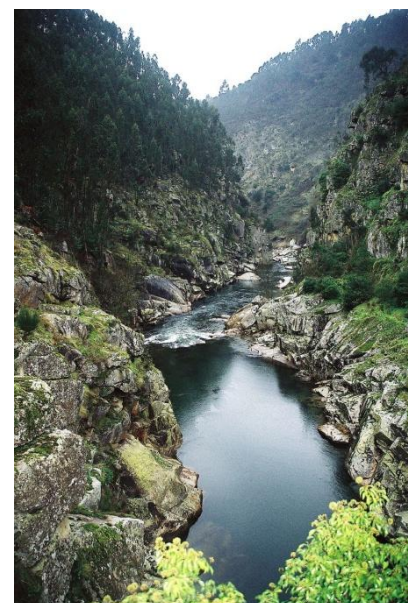
Corre quase sempre por leito pedregoso no fundo de vertentes abruptas, gargantas profundas, e recebe com regularidade o apoio de aliados, córregos, ribeiros, que escorrendo pelas encostas se lhe juntam nos talvegues fortalecendo-o e imprimindo-lhe novos ímpetos, mas nessa luta também sempre encontra espaços para a formação de calmas e largas superfícies das suas águas cristalinas.

Começou por ser um rio discreto, sem grandes alardes, mas nas últimas décadas ganhou novos bríos, fez importantes amizades, subiu na consideração geral, satisfaz ambições turísticas e até ganhou prémios e títulos: foi considerado o mais belo de Portugal e também o menos poluído da Europa. Decerto não tarda que o titulem também o mais visitado: 3.500 pessoas por dia, e não mais porque não são permitidas, só na sua passagem pelo concelho de Arouca, no sector que a iniciativa municipal beneficiou com a construção de longos passadiços.

Já há muitos anos que foi descoberto pelos praticantes de desportos radicais deliciados com as proezas propiciadas ao longo de perigosos rápidos que lhes dão oportunidade para testar os seus reflexos e habilidade, obter elevadas descargas de adrenalina, para contornarem os variados obstáculos com que têm de defrontar-se.

Decerto já se tornou evidente que estamos a referir-nos ao rio Paiva. Nasce na aldeia Carapito, freguesia de Pera Velha, concelho de Moimenta da Beira, atravessa 10 concelhos e tem orgulho de ser honroso associado das águas do magnífico rio Douro, em Castelo de Paiva.

Merece os títulos que ostenta e tão elevado número de visitantes, dispostos a percorrer a pé os quase 9 quilómetros que soma um curioso passadiço não isento de dificuldades, uma das quais é uma subida de 400 metros e centenas de degraus.





Visto ao longe e de alguns ângulos e fotografias, o passadiço mais parece uma estranha e insegura construção, opinião alterada quando caminhamos sobre ele e verificamos que oferece a necessária segurança e constitui a mais adequada forma de permitir visitar o curso do rio e apreciar as belezas que esconde em cada volta e nos meandros, nos numerosos recônditos rodeados de vegetação rica, pouco degradada e que lhe dá variado colorido ao longo das margens e nas três praias que atravessa apenas naquele troço. E não menos atraente é a

observação da fauna rica e variada que nele vive ou que por ali frequentemente surge, incluindo raposas, ouriços-cacheiros, javalis, coelhos bravos, sendo ainda uma zona de passagem de lobos entre as serras de Montemuro, Freitas/Arada e Lapa/Leomil.

Os desportos radicais que o Paiva permite nos seus trajectos mais turbulentos muito contributo deram para que conquistasse lugar na ribalta, juntamente com a beleza do ambiente em que está inserido e a pureza das suas águas, permissivas de desovas.

O êxito do empreendimento lançado em Arouca, e que vai ter continuação com uma ponte de vidro, tem interessado outros dos municípios que o rio atravessa a seguirem-lhe o exemplo e já se anuncia em Moimenta da Beira o «Parque de Natureza do Alto Paiva», que da mesma forma consta de um passeio pedonal ao longo do rio e outro para veículos motorizados, além de uma rede de passadiços e duas estações de bio-diversidade, e em Cinfães trabalha-se também no sentido de desenvolver um projecto de aproveitamento e desenvolvimento turístico do rio e das suas margens.

O optimismo reinante está, porém, perturbado pelas ameaças pendentes sobre o Paiva, nas quais sobressaem a implantação de grandes e pequenos empreendimentos hidro-elécticos, construção de açudes, casos pontuais de extracção e lavagem dos inertes, incêndios, construções clandestinas, implantação de aviários e pisciculturas e ainda florestação de terras agrícolas, conforme é apontado pela Associação SOS Rio Paiva, desde há anos empenhada em projectos de preservação e defesa do valioso património representado pelo rio em variadas vertentes, destacando-se as económica, social e turística.

O rio Paiva é uma jóia atraente numa região de acentuada beleza, com montanhas majestosas e servida por estradas que desvendam paisagens merecedoras de lugar de destaque nas memórias dos visitantes, também atraídos àquela bonita parcela de Portugal por um notável conjunto de monumentos e templos, alguns dos quais de origem remota.

E é esta a história do Rio Paiva, iniciada em tempos imemoriais mas que recentemente adquiriu renovada importância mercê da oportunidade surgida aos interessados no desenvolvimento de projectos criativos destinados aos apreciadores das belezas naturais do nosso País.



# Considerações sobre os idosos

## TESTEMUNHO JOVEM

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma pessoa é classificada como idosa cronologicamente, a partir dos 65 anos de idade.

Mas ser idoso não deve ser somente um número, envelhecer é um processo gradual e natural.

Muitas crianças, jovens e adultos esquecem-se que um idoso já foi novo.

Nas culturas orientais como a China e o Japão, as crianças são educadas a considerar com orgulho os sacrifícios realizados pelos idosos em benefício das suas famílias.



Nestes países, a velhice é sinónimo de sabedoria e respeito e os idosos são consultados nas grandes decisões e os seus conselhos são muito apreciados, uma vez que são símbolo das experiências vividas e acumuladas ao longo dos anos de vida.

Nas sociedades ocidentais os idosos são tratados com impaciência e com uma grande falta de amor!

O ritmo de vida, a falta de orientações governamentais, a impreparação de profissionais que com eles lidam diretamente, mas, sobretudo as famílias, não têm respeito pelos idosos.

Quando ouvimos no verão, as campanhas sobre o abandono dos animais, nos períodos das férias, ficamos muito indignados, mas, quantos idosos são abandonados em hospitais e lares, em que familiares declaram telefones e moradas falsas, para nunca mais serem contactados?

Onde está a humanidade e os valores?

Não é pois de admirar que muitos idosos tenham um olhar carregado de tristeza e de incerteza e que se sintam um estorvo para a sociedade e para a vida dos seus familiares.

Por vezes, parece que o idoso deixou de ser gente, de ser cidadão, muitos vivem isolados e abandonados, perdendo toda a razão para viver.

---

A família e a sociedade devem dignificar as pessoas idosas, na teoria e na prática, um idoso tem direito à sua liberdade, autonomia, bem-estar, direito à vida e à opinião própria.

A sociedade e as famílias têm que perceber que a capacidade física diminui com a idade, mas os que mantêm uma mente ativa, geralmente continuam bem lúcidos.

Na minha família tenho um grande exemplo desse princípio; o meu avô materno já fez 86 anos, continua a trabalhar ativamente; dirige a Associação de Reformados da RDP, onde trabalham muitos idosos em regime de voluntariado, que ajudam outros idosos como eles, alguns bastante mais novos, mas que precisam de cuidados especiais; como companhia, acompanhamento ao médico, apoio económico...organizam muitos convívios, com visitas culturais, passeios, e almoços mantendo antigas amizades, evitando a solidão.

Eu já fui a vários passeios com eles, e digo, vale mesmo a pena... São apenas, pessoas que nasceram há mais anos, mas que se sentem úteis e valorizados, e eu sinto-me muito bem com eles.

A Bíblia dá-nos orientações, de como devem ser tratados os idosos .

Por exemplo: no Livro dos Provérbios; " o cabelo grisalho é uma coroa de esplendor e obtêm-se mediante uma vida justa" 16:31, ou " ouça o seu pai, que o gerou, não despreze sua mãe quando ela envelhecer" 23:22, Levítico; " levantem-se na presença de idosos, honrem os anciãos, temam o seu Deus. Eu sou o Senhor"

Na semana passada, o Papa Francisco, pediu respeito e consideração pelos idosos de todas as culturas.

O Santo Padre, chamou a atenção para o cuidado para com os avós e sublinhou o papel que estes cumprem na sociedade como portadores de sabedoria e experiência.

Para Francisco, os povos que se esquecem dos idosos não têm futuro, porque perdem a sua memória.

Em minha opinião, conviver com idosos, falar com eles, dar-lhes a mão ou ajuda-los em qualquer situação torna-me sempre mais rica e mais feliz.

**Ajudar um idoso, está longe de ser um dever; deve ser simplesmente um prazer.**

Maria José Duarte - 14 anos

(Trabalho apresentado no Externato da luz- Aluna nº1295 – 9ºB)

---

## CONFRATERNIZAÇÃO IDADE MAIOR É HOMENAGEM AOS “80 ANOS”

*MariaEmíliaRamalho*

Mais uma vez aconteceu a já clássica “festa de Dezembro” em que a AR/RADIO presta homenagem aos colegas que durante o ano corrente perfizeram 80 anos e este ano, para mudar de ares, fomos até Palmela, vila aqui tão perto e tão injustamente desconhecida de grande parte dos lisboetas, porquê? Talvez por ser demasiado perto, uma escassa meia hora de carro e preferirmos voos mais longos. É mais apelativo dizer “fomos ao Minho” ou “estivemos no Algarve” mas ninguém diz “demos uma voltinha pela Estremadura” que agora até é conhecida por “Região Oeste”

Mas voltando a Palmela, fomos brindados com um sol de inverno, doce e aconchegante, o Largo de S.João com uma esplanada acolhedora e um miradouro ao fundo. Aí se ergue a Casa Mãe da Rota dos Vinhos de Palmela, uma antiga adega recuperada, onde funciona uma mostra e venda dos produtos da região: os vinhos, bolos regionais, mel, geleias e os queijos de Azeitão. Houve quem não resistisse em trazer para casa uma prendinha de Palmela.

Em frente o Cine-Teatro S.João, onde estava a decorrer um Forum de Turismo e, por isso, não nos ter sido possível estendermos a visita à sala de espectáculos.

O almoço, como vai sendo tradição, foi no Restaurante Dona Isilda que continua a ser uma fonte de inspiração gastronómica para quem tem o prazer da mesa que, apesar da Idade Maior ainda conseguimos honrar, queira Deus por muitos e bons anos. O aproveitamento do espaço exterior para servir as entradas, foi um promissor começo de almoço, mas acima de tudo isso, convém realçar o convívio, a amizade latente naquelas conversas às vezes interrompidas, por vezes atropeladas por quem tem muito para dizer a muitas pessoas.





Estiveram connosco, a festejar os seus 80 anos os colegas:

Maria Amélia Marques Silva / Maria Irene Garrido / Maria Hermínia Anastácio / Maria Manuela Albuquerque / Maria Teresa Cavaco Dias / Maria Gaspar Brito/Carlos Alberto Borges / José Reinaldo dos Santos / Maria Ivone Bento / Emília Judite Alves / Glória Peão.

A todos os nossos mais calorosos PARABÉNS!

A colega Maria Hermínia presenteou-nos com um poema, alusivo à ocasião, que foi lido por Maria Júlia Guerra e que a seguir transcrevemos.

Para o ano há mais, esperamos que com todos os que agora estiveram presentes e mais alguns que, durante o próximo ano se forem juntando ao grupo dos “80”,



### IDADE MAIOR



Somos IDADE MAIOR!...  
Dos sonhos fomos idade  
E bem sabemos de cor  
Entoar tanta saudade!...

Pelo decurso da vida  
Acumulámos saber,  
Muito esforço, muita lida,  
Muita ânsia de viver...

Estendemos as raízes  
Nos campos da existência,  
Felizes, ou infelizes,  
Com mais ou menos  
ciência...

Mas todos queremos dizer  
Que tudo valeu a pena  
Porque importante é ter  
Uma alma não pequena!...

Hoje prestem homenagem,  
Confortem as nossas almas,  
Reunidos em romagem,  
Aceitamos vossas palmas!...

**Maria Hermínia Anastácio**



# PARABÊNS

São estes os colegas que festejam o seu Aniversário no 1º Trimestre (meses de Janeiro, Fevereiro e Março) do corrente ano. São nomes de amigos que nesse dia merecem ser lembrados e receber uma mensagem e um abraço. Aqui fica o convite!

## **Janeiro/2018**

### **Dia**

01 – JAIME MARQUES ALMEIDA  
 01 – NELSON JOSÉ JESUS FERREIRA  
 02 - MARIA MANUELA FERREIRA PINTO  
 02 - RUI JOSÉ MELO ARAÚJO  
 02 - ALCIDES BAPTISTA SEIXAS  
 03 - RAQUEL MARIA CASQUINHA  
 03 - ALBANO INÁCIO DOS SANTOS  
 04 - JORGE DOS ANJOS MENDES  
 05 - MARIA VIOLANTE AMIGUINHO LEME  
 05 - ETELVINA NUNES DOS SANTOS  
 05 - MARIA FERNANDA M. CARVALHO  
 06 - MARIA JOSÉ SANCHES ALMEIDA  
 06 - ANTONIO PAULO G. PEREIRA RATO  
 06 - GRAÇA REIS FREITASVASCONCELOS  
 07 - CRISTINA PAULA L. B. CHICAH  
 08 - JOSÉ LUÍS BORGES SO MAGALHÃES  
 09 - DUARTE GUEDES VAZ  
 09 - AURELIANO RAMOS PACHECO  
 09 - ANTÓNIO MARTELEIRA  
 09 - MARIA DE LURDES F.SIMÕES  
 09 – JÚLIO CENTENO LARGO  
 11 - MARIA FÁTIMA P. S. B. M.FREITAS

### **Dia**

12 - MANUEL LOPES CAMILO  
 13 - MARIA EMÍLIA S.RAMALHO GOMES  
 15 - IVONE VIEIRA FIDALGO TERREIRO  
 16 - MANUEL LUIS SANCHES MATOS  
 17 - INÁCIA MARIA CORREIA COSTA  
 17 - JOSÉ MARIA MORA DE CAMPOS  
 17 - TERESA BEATRIZ RIBEIRO ABREU  
 17 - JOSÉ MANUEL ALMEIDA CERQUEIRA  
 18 - MARIA AUGUSTA O. REIS  
 18 - EMILIA JUDITE CARVALHO O.ALVES  
 18 - ANTÓNIO FERNANDES GUERRA  
 19 - MARIA LURDES CASIMIRO F.LOPES  
 19 - MARIA LEONOR M. CORREIA  
 21 - LUCÍLIA BENEDITA A. SILVA  
 21 - MARIA ROSA ARRANHADO LEITE  
 22 - MARIA IRENE PESSOA M. GARRIDO  
 25 - MARIA TERESA G. BORGES CASTRO  
 26 - ANTÓNIO DE ARAUJO BRAGA  
 26 - JOAQUIM NEVES MARCOS SILVA  
 28 – MARIA DULCE CARMO M.LUZ VARELA  
 29 - ILÍDIO TAVARES DAMAS BRANDÃO  
 30 – CELESTE MARIA F.FONSECA SANTOS  
 31 - ANTÓNIO JOSÉ ALVES DIAS



**ANIVERSARIANTES DE FEVEREIRO E MARÇO DE 2018****Fevereiro****Dia**

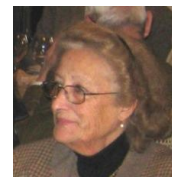
01 - ELMIRA DA CONCEIÇÃO FERREIRA  
01 - MARIA ROSA SIMÕES  
02 - LUÍS MADEIRA  
03 - MARIA DO ROSÁRIO F. MARTELEIRA  
03 - ANABELA C. LOTRA LUIS  
04 - FERNANDA CONCEIÇÃO T.CALEJO  
05 - MARIA PIEDADE SILVA COELHO  
07 - MARIA INÁCIA S. P.ALMEIDA  
07 - ANTÓNIO MARINHO MARTINS OLIVEIRA  
07 - DEOLINDA FERNANDA V.VICENTE  
07 - JOÃO CARLOS CAMPOS GUEDES  
08 - REGINA MARIA PEREIRA SANTOS  
09 - ROSA MARIA F.A.PORTELA MATOS  
10 - MARIA JÚLIA VENTURA SERVULO  
10 - EDITE Mª BATALHA SOMBREIREIRO  
11 - VÍTOR MANUEL BERNARDES AMARAL  
12 - MARIA MANUELA S. F.JORGE  
13 - ARTUR RODRIGUES CAETANO  
13 - JOSÉ MARIA CUNHA  
13 - AFONSO HENRIQUES FERREIRA  
14 - MARIA LUISA OLIVEIRA GONÇALVES  
15 - MARIA CREMILDE J. R.MENDONÇA  
15 - MARIA JOAQUINA MARQUES PINTO  
16 - ANTÓNIO FRANCISCO P.NUNES  
17 - ILDA MARIA SOARES ABREU  
17 - RUI MIGUEL LOURENÇO GUIMARÃES  
18 - LUCIANA MARQUES D.SILVA  
18 - ANTONIO JESUS F QUINTAL  
20 - MARIA ADELAIDE S.ALMEIDA  
20 - MÁRIO HENRIQUE F.MOREIRA FEIO  
20 - MANUEL DA SILVA PINTO  
20 - ELMANO L. SOUSA COSTA  
26 - MARIA DE LURDES E. SILVA  
27 - MANUEL ANTÓNIO CRUZ  
27 - MARIA DAS DORES L.S.RAFAEL  
27 - MARIA TERESA D. CAVACO DIAS  
28 - JOSÉ MANUEL REBELO SANTOS  
28 - LIDIA A. SEGURO NEVES FERREIRA  
28 - MARIA ADELAIDE G. ALBUQUERQUE  
28 - MARGARIDA HELENA L.P.S. POMBAL

**Março****Dia**

01 - MARIA ANJOS PEREIRA RODRIGUES  
01 - MARIA BEATRIZ CARREIRA MORAIS  
01 - GUILHERME MARQUES GUIMARÃES  
03 - MARIA AMÉLIA MARQUES SILVA  
03 - FERNANDO HORÁCIO P.SANTOS  
03 - ROSA MARIA J. LOPES COELHO  
04 - CARLOS ALBERTO P. GUEDES  
04 - MARIA JULIETA SILVA R.LUIS  
05 - CARMINDA DIAS DA SILVA  
05 - JOSÉ ANTÓNIO DE SOUSA JUSTO  
08 - ROGÉRIO ABRANCHES V. BARROS  
08 - FRANCISCO M. S.C.MASCARENHAS  
09 - LUCÍLIA LOPES GONÇALVES  
09 - FRANCISCA PALMA DIONISIO RAMOS  
10 - JOAQUIM VIEIRA BRAZ  
11 - MARIA MANUELA R. A. NOBRE  
12 - MARIA FÁTIMA R. T. EPIGA  
13 - ANA LUISA FAVINHA MOREIRA  
13 - MANUEL MENDES GARCIA  
13 - EMÍLIA MARIA SILVA N. S. PLAZA  
16 - MARIA ROSA A.G.ALMEIDA ANTUNES  
17 - CRISTIANO ANJOS MARINO  
19 - AURORA ALVES NEVES FERNANDES  
21 - MARIA NATÉRCIA M.S. RODRIGUES  
22 - MARIA BARATA GASPAS BRITO  
23 - MÁRIO MARTINS MÓNICA BERNARDO  
23 - JOÃO MANUEL PEREIRA COSTA  
24 - MANUEL JOAQUIM PEREIRA GARRIDO  
24 - JOÃO AUGUSTO BIZARRO FIGUEIREDO  
26 - MARIA EMÍLIA S. SANTOS ALVES  
27 - ADRIANO ANTÓNIO ANDRADE  
28 - MÁRIO FERNANDO FERREIRA REBELO  
30 - ALFREDO SERRA  
30 - JOSÉ INOCÊNCIO M. A ROVISCO

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

## A importância de um “p”



Maria Clara

Por motivo de mudança de residência, fui obrigada a trocar o meu querido *BI*, por um CC que, com a fotografia tirada no respectivo Serviço esta pessoa que sou eu, ficou com cara de criminoso subindo ao patíbulo.

A situação foi esta: O meu nome é Maria Cristina Baptista dos Santos Clara.

Não se admirem os que me conhecem só por Maria Clara. Como se pode ver, é o primeiro nome seguido do último apelido. Esta opção teve por razão que, ao mesmo tempo que começava a dar os primeiros passos na Rádio, já andava pelos palcos onde o meu nome era *Maria Cristina Clara*.

Por pura parvoíce, eu tinha muita vergonha de fazer feio como radialista... Ou seja, para mim era mais fácil representar cara-a-cara para uma plateia, às vezes grande, do que transmitir, sem ver cara nenhuma, através de um microfone que, como se diz em conceitos sociológicos, configura a teoria hipodérmica (Mauro Wolf) a qual traduz a imagem de, a partir de um ponto, este se multiplica atingindo espaços e gentes ouvintes incalculáveis.

Então eu, tonta nos meus verdes anos... julgava que ninguém me reconheceria se usasse só *maria clara* !!!

Voltando ao **p**...

Quando me apresentei nos Registos Centrais para a troca de cartões, claro que escrevi Baptista com **p** como usei toda a minha vida.

Mas fui logo advertida pela funcionária que não podia ter o **p** !

Contrapus, argumentei, refilei que o meu Baptista sem o **p** não era eu, etc. etc. Nada consegui.

O processo teve que subir (parece que era no 1º andar e nós estávamos na cave), para decisão superior. Entretanto a senhora, amavelmente, aconselhou que eu procurasse entre documentos de Família, alguns que confirmassem o uso do Baptista com **p**.

Foi o que fiz. E encontrei documentos oficiais dos meus avós maternos onde figurava sempre o Baptista com **p** !

Apressei-me a levar essas provas irrefutáveis. E também as que consegui de mais família, além dos avós, de tios e de primos.

Qual guerreiro em plena batalha, eu acho que até levava os papéis esvoaçando ao vento como se se tratasse da minha bandeira...

Julgando ser portadora, já, da solução, fiquei a saber que o assunto ainda carecia de passagem pelo 1º andar.

Entretanto, eu tinha sido casada -que tinha deixado de ser havia alguns anos-. Comodismo ?, talvez. Nunca tirara o apelido que constava depois do Clara.

Dias após recebi um telefonema do Chefe do Serviço, devia ser o tal do primeiro andar... dizendo que, sim senhor, tinha direito ao Baptista com **p** mas teria que optar : ou tirava o apelido de casada ou tirava o **p** do Baptista !!!

Nem queria acreditar no que estava a ouvir.

Então eu podia manter o apelido de casada -que já não era-, ou podia manter o **p** de Baptista que reivindicava.. Claro que optei pelo meu **p** .



Ora,

**“Uma das características essenciais do nome é a imutabilidade, decorrente do interesse na identificação das pessoas e da função pública e social por elas desempenhada, princípio que, contudo, não é absoluto.**

“-Existem situações de alteração do nome em resultado da alteração do estatuto do seu titular, nomeadamente por efeitos de posterior estabelecimento da filiação, por adopção, por casamento, por divórcio, por intercalação ou supressão de partículas de ligação entre os vocábulos que compõem o nome, por rectificação de registo ou por adopção do nome inicialmente pretendido pelos interessados, quando o assento de nascimento tenha sido lavrado na pendência de consulta onomástica sobre a sua admissibilidade.

**Para além disso, o nome fixado no assento de nascimento só pode ser alterado através do processo especial de alteração do nome, sendo que a competência legal para aquela autorização pertence ao conservador dos Registos Centrais que, contudo, a exerce dentro dos estritos termos das regras fixadas para a composição do nome.-“**

- in - Instituto dos Registos e do Notariado

Foi dado como exemplo motivador pelos proponentes do Acordo, o castelhano, que apresenta diferenças, quer na pronúncia quer no vocabulário entre a Espanha e a América Hispânica, mas está sujeito a uma só forma de escrita, regulada pela Associação de Academias da Língua Espanhola. Por outro lado, os oponentes têm apontado o facto de a ortografia da língua inglesa (e de tantas outras) apresentar variantes nos diversos países anglófonos, sem que a ortografia inglesa tenha sido objecto de regulação estatal legislada.

“-O Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990 pretende instituir uma ortografia oficial unificada para a língua portuguesa, com o objetivo explícito de pôr fim à existência de duas normas ortográficas oficiais divergentes, uma no Brasil e outra nos restantes países de língua oficial portuguesa, contribuindo assim, nos termos do preâmbulo do Acordo, para aumentar o prestígio internacional do português.

**Nota** – Gostaria de perguntar aos empreendedores do Acordo, em quê e como esse papelote contribuiu para aumentar o prestígio internacional do português ...

**O prestígio de Portugal foi construído e consolidado há séculos com sangue, muito sofrimento e muitas mortes.**

E choca-me que o país-mãe da “nossa” língua se veja “obrigado” a rasgar as palavras de Camões para aceitar ordens do Brasil...

**Por Portugal assinaram** : Américo da Costa Ramalho, Aníbal Pinto de Castro, Fernando Cristóvão, Fernando Roldão Dias Agudo, João Malaca Casteleiro, José Tiago de Oliveira, Luís Filipe Lindley Cintra, Manuel Jacinto Nunes, Maria Helena da Rocha Pereira e Vasconcelos Marques

**Maria Clara**

## Sophia de Mello Breyner Andresen

**"Encontrei a poesia antes de saber que havia literatura"**

**Sophia foi, sem dúvida, uma das vozes poéticas mais importantes, em Portugal, no século XX. Nasceu no Porto, a 6 de novembro de 1919; faleceu em Lisboa a 2 de julho de 2004.**



*Graça Vasconcelos*

### Poema

A minha vida é o mar o Abril a rua  
O meu interior é uma atenção voltada para fora  
O meu viver escuta  
A frase que de coisa em coisa silabada  
Grava no espaço e no tempo a sua escrita  
  
Não trago Deus em mim mas no mundo o  
procuro  
Sabendo que o real o mostrará  
  
Não tenho explicações  
Olho e confronto  
E por método é nu meu pensamento

A terra o sol o vento o mar  
São minha biografia e são meu rosto  
  
por isso não me peçam cartão de identidade  
Pois nenhum outro senão o mundo tenho  
Não me peçam opiniões nem entrevistas  
Não me perguntem datas nem moradas  
De tudo quanto vejo me acrescento  
  
E a hora da minha morte aflora lentamente  
Cada dia preparada.

O avô de Sophia de Mello Breyner Andresen, Jan Andresen, foi um dinamarquês que, um dia, desembarcou no Porto e não mais deixou a região. O pai de Sophia, João Henrique, comprou a Quinta do Campo Alegre, que é hoje o Jardim Botânico do Porto. A mãe da escritora, Maria Amélia, era filha de Tomás de Mello Breyner, conde de Maфра e amigo do rei D. Carlos. Sophia era, portanto, filha da velha aristocracia portuguesa. Vem para Lisboa, frequenta a Universidade, no curso de Filologia Clássica e torna-se também dirigente de movimentos universitários católicos. Colabora na Revista "Cadernos de Poesia", onde conhece outros escritores portugueses, como Jorge de Sena e Ruy Cinatti. Em 1946, casa-se com o jornalista, advogado e político Francisco Sousa Tavares, com quem teve cinco filhos, um dos quais o conhecido jornalista e escritor, Miguel Sousa Tavares.

A escritora, figura emblemática de uma atitude política liberal, participou em 1957 na campanha de Humberto Delgado e, até 1974, colabora ativamente com a oposição ao Estado Novo, tendo integrado o grupo de pessoas que fundaram a Associação Nacional de Socorro aos Presos Políticos. A luta política seria, de resto, sempre importante na sua vida. "Vemos, ouvimos e lemos, não podemos ignorar", um aforismo que todos nós conhecemos, faz parte da sua "Cantata da Paz" e também do nosso imaginário.

"A poesia está na rua" é a frase de um seu poema que inspirará o quadro homónimo da pintora Vieira da Silva.

### 25 abril

Esta é a madrugada que eu esperava  
o dia inicial inteiro e limpo  
Onde emergimos da noite e do silêncio  
E livres habitamos a substância do  
tempo

Sophia recorda, na sua obra, as casas da sua infância e juventude, que a marcaram profundamente, tendo dito um dia: "Tenho muita memória visual e lembro-me sempre das casas, quarto por quarto, móvel por móvel e lembro-me de muitas coisas que desapareceram da minha vida (....) Eu tento voltar a tornar presentes as coisas de que gostei e é isso que se passa com as casas: quero que a memória delas não vá à deriva, não se perca".



### O búzio de Cós

Este búzio não o encontrei eu próprio numa  
praia  
Mas na mediterrânica noite azul e preta  
Comprei-o em Cós numa venda junto ao  
cais  
Rente aos mastros baloiçantes dos navios  
E comigo trouxe o ressoar dos temporais  
  
Porém nele não oiço  
Nem o marulho de Cós nem o de Egina  
Mas sim o cântico da longa vasta praia  
Atlântica e sagrada  
Onde para sempre minha alma foi criada.

### Habitação

Muito antes do chalet  
Antes do prédio  
Antes mesmo da antiga  
Casa bela e grave  
Antes de solares palácios e castelos  
No princípio  
A casa foi sagrada —  
Isto é habitada  
Não só por homens e por vivos  
Mas também pelos mortos e por deuses

Isso foi saqueado  
Todo foi reordenado e dividido  
Caminhamos no trilho  
De elaboradas percas

Porém a poesia permanece  
Como se a divisão não tivesse acontecido  
Permanece mesmo muito depois de varrido  
O sussurro de tílias junto à casa de infância.

A escritora escrevia à noite. A poesia "acontecía-lhe", dizia, "não consigo escrever de manhã, (...) preciso daquela concentração especial que se vai criando pela noite fora".

Sophia de Mello Breyner Andresen fala de si, através da sua poesia, donde que a sua vida, as suas memórias, são a sua inspiração, a sua matéria prima. Ainda que exista sempre qualquer coisa de misterioso, de não explicável no ato criativo, seja ele qual for, acrescento eu. Alguns dos temas relevantes da sua poesia são, para além da infância e juventude, a natureza, símbolo da liberdade, beleza, perfeição, mistério, (árvores, pássaros, luar, praia, conchas, ondas).o mar, a cidade, o tempo, a literatura clássica, em especial a grega.

Felizmente, pude ouvi-la algumas vezes e a memória, que tantas vezes nos traz vozes e sons que não perdemos, ilumina essa voz única, magnética, um pouco rouca, a dizer a sua poesia, também ela única.

A escritora descobre o Algarve, Lagos, por volta de 1961, e fica maravilhada com aquele mar, as praias, aquele cheiro a maresia e os dias quentes de que tanto gostava. O mar, um dos seus grandes temas, quase uma obsessão, símbolo de dinâmica da vida, patente em inúmeros poemas.

A cidade é outro dos grandes temas de Sophia, significando o contrário da natureza, é o espaço frio, hostil, desumanizado. No entanto, escreve este soberbo poema sobre Lisboa, cidade que aprendeu a amar:

### Lisboa

#### Digo: "Lisboa"

Quando atravesso – vinda do sul – o rio  
E a cidade a que chego abre-se como se do seu nome nascesse  
Abre-se e ergue-se em sua extensão nocturna  
Em seu longo luzir de azul e rio  
Em seu corpo amontoado de colinas –  
Vejo-a melhor porque a digo  
Tudo se mostra melhor porque digo  
Tudo mostra melhor o seu estar e a sua carência  
Porque digo  
Lisboa com seu nome de ser e de não-ser  
Com seus meandros de espanto insónia e lata  
E seu secreto rebrilhar de coisa de teatro  
Seu conivente sorrir de intriga e máscara  
Enquanto o largo mar a Ocidente se dilata  
Lisboa oscilando como uma grande barca  
Lisboa cruelmente construída ao longo da sua própria ausência  
Digo o nome da cidade  
– Digo para ver

### Musa

Aqui me sentei quieta  
Com as mãos sobre os joelhos  
Quieta muda secreta  
Passiva como os espelhos

Musa ensina-me o canto  
Imanente e latente  
Eu quero ouvir devagar  
O teu súbito falar  
Que me foge de repente.



O tempo é também importante na obra de Sophia. Tempo que pode ser da solidão, do medo, da mentira ou tempo absoluto e eterno. "Tempo dividido" é o título de um dos seus poemas.

Como já referi, o culto pela arte e a tradição da civilização grega, estão-lhe próximos, são-lhe intrínsecos e estão em muitos dos seus poemas. O grande Fernando Pessoa é também evocado na sua poesia, como se pode ler em "Homenagem a Ricardo Reis", "Cidades", "O nome das coisas".

São ainda temas caros à poetiza e à sua poesia, a procura da justiça, a exigência moral, a consciência do nosso tempo e seus dramas e contradições, o amor, o idealismo, o individualismo a nível psicológico e a crença em valores messiânicos e sebastianistas.

É extensa a obra poética da autora e vou referir apenas alguns livros: O Dia do Mar; Coral; Mar Novo; Livro Sexto; O Nome das Coisas; Navegações; O Búzio de Cós; Mar.

O nosso primeiro contacto com a escritora será talvez através dos seus contos infantis, que todos conhecem: "A menina do mar", "A Fada Oriana", "O cavaleiro da Dinamarca". Há também teatro na obra de Sophia, e cito apenas "O colar" (que tivemos oportunidade de ver no teatro da Cornucópia), numa encenação de Luís Miguel Cintra. Quanto ao ensaio, vou referir "A poesia de Ceília Meyrelles", "Holderling ou o lugar do poeta", "Luiz de Camões. Ensombramentos e Descobrimentos" e "Torga, os homens e a terra".

No atual Jardim Botânico do Porto, está um busto de Sophia; uma estátua da escritora, da autoria do escultor Francisco Simões, está no Parque dos Poetas em Oeiras. Desde 2014 que o seu corpo repousa no Panteão Nacional. Ler a poesia de Sophia de Mello Breyner Andresen, é a proposta que vos deixo hoje. Atrevo-me a dizer que é obrigatório ler, conhecer, esta enorme poetiza portuguesa.

## DIZ-ME ONDE MORAS



**Texto de Miguel Esteves Cardoso  
divulgado na Net, em setembro  
de 2013.**

**M.ª Assunção Freire**

Um dos grandes problemas da nossa sociedade é o trauma da morada.

Há uns anos, um grande amigo meu, que morava em Sete Rios, comprou um andar em Carnaxide.

Fica pertíssimo de Lisboa, é agradável, tem árvores e cafés. Só tinha um problema. Era em Carnaxide.

Nunca mais ninguém o viu.

Para quem vive em Lisboa, tinha emigrado para a Mauritânia!

Acontece o mesmo com todos os sítios acabados em ide, como Carnide e Moscavide. Rimam com Tide e com Pide e as pessoas não lhe ligam pevide.

Um palácio com trinta quartos em Carnide é sempre mais traumático do que umas águas furtadas em Cascais. É a injustiça do endereço.

Está-se numa festa e as pessoas perguntam, por boa educação ou por curiosidade, onde é que vivemos. O tamanho e a arquitetura da casa não interessam. Mas morre imediatamente quem disser que mora em Massamá, Brandoa, Cumeada, Agualva-Cacém, Abuxarda, Alfoanelos, Murtosa, Angeja, ou em qualquer outro sítio que soe à toponímia de Angola.

Para não falar da Cova da Piedade, da Coina, no Fogueteiro ou na Cruz de Pau. (...) Ao ler os nomes de alguns sítios – Penedo, Magoito, Porrais, Venda das Raparigas, compreende-se porque é que Portugal não estava preparado para entrar na Europa.

De facto, com sítios chamados Finca Joelhos (Avis) e Deixa o Resto (Santiago de Cacém) como é que a Europa nos vai querer integrar?

Compreende-se logo que o trauma de viver na Damaia ou na Reboleira, em Ranholas ou na Porcalhota não é nada comparado com certos nomes portugueses. Imagine-se o impacto de dizer eu sou da Margalha (Gavião) no meio dum jantar.

Veja-se a cena de, num chá dançante em que um rapaz pergunta, delicadamente “E a menina de onde é?” e a menina dizer: “Eu sou da Fonte da Rata” (Espinho). Suponhamos que, para aliviar, o rapaz pergunta: “e onde mora presentemente?”, só para a ouvir dizer que habita na Herdade da Chouriça (Estremoz).

É terrível. O que não será o choque psicológico da criança que acorda, logo depois do parto, para verificar que acaba de nascer na localidade de Vergão Fundeiro?

Vergão Fundeiro que fica no concelho de Proença-a-Nova, parece o nome de uma versão transmontana do Garganta Funda.

Aliás, que se pode dizer de um país que conta, não com uma Vergadela (em Braga) mas, com duas, contando com a Vergadela de Santo Tirso?

Será ou não exagerado relatar e existência, no Concelho de Arouca, de uma Vergadelas?

É evidente, na nossa cultura, existe o trauma da “terra”.

Ninguém é do Porto ou de Lisboa.

Toda a gente é de outra terra qualquer. Geralmente, como veremos, a nossa terra tem um nome profundamente embaraçante, daqueles que fazem apetecer mentir.

Qualquer bilhete de identidade fica comprometido pela indicação de naturalidade que reze Fonte do Bebe e Vai-te (Oliveira do Bairro). É absolutamente impossível explicar este acidente da natureza a estrangeiros (“I am from de Fountain of Drink and Go Away”).

Apresente-se, no aeroporto, com o cartão de embarque a denunciá-lo como sendo originário de Filha Boa.

Verá que não é bem atendido. (...).

Não há limites. Há até um lugar chamado Cabrão, no Concelho de Ponte de Lima!!!

Urge proceder à renomeação de todos estes apeadeiros.

Há que dar-lhe nomes civilizados e europeus, ou então parecidos com os nomes dos restaurantes giraços, tipo: Não Sei, A Musse é Caseira, Vai Mais um Rissol.

Também deve ser difícil arranjar outro país onde se possa fazer um percurso a pé que vá da Fome Aguda à Carne Assada (Sintra), passando pelo Corte Pão e Água (Mértola), sem passar por Poriço (Vila Verde ) e acabando a comprar rebuçados em Bombom do Bogadouro (Amarante), depois de ter parado para fazer um chichi em Alçaperna (Lousã).

PS. Só faltou referir o Triângulo Erótico da Bairrada (Ancas, Bustos, Mamarrosa)!

---

## A DOENÇA DOS LEGIONÁRIOS

**A Doença dos Legionários é uma forma grave de pneumonia causada por uma bactéria conhecida por legionella. Esta bactéria causa também a febre de Pontiac, uma doença ligeira que se assemelha à gripe e que habitualmente cura por si.**



*Dr.<sup>a</sup> Patrícia Alves*

### Introdução

A 21 de Julho de 1976 teve início num hotel de Filadélfia, Estados Unidos da América, uma convenção de 3 dias que reuniu cerca de 2000 legionários. Comemoravam os 200 anos da Independência de Filadélfia.

Quando a convenção terminou os legionários dispersaram para os seus Estados de origem, mas pouco depois teve lugar a 1ª morte por pneumonia grave ....a que seguiram muitas outras.

A doença que nesta epidemia afetou 182 pessoas (maioritariamente homens) das quais morreram 29, passou a ser conhecida por **Doença dos Legionários**.

A bactéria causadora do surto de doença, batizada com o nome de **legionella**, só foi identificada em Janeiro de 1977. O hotel foi encerrado quando as investigações que se seguiram à epidemia apontaram o hotel - torre de refrigeração - como ponto a partir do qual se disseminara a infeção.

Foi a partir deste surto que provou ser causado por uma bactéria que entrava para dentro de nós através do ar que respiramos, que as autoridades tomaram consciência de que é necessário proceder ao controlo do ar que respiramos.

### Onde vive a legionella ?

A legionella é uma bactéria que vive na água e no solo e que para se multiplicar precisa de se alimentar de outras bactérias e amibas. O seu ambiente ideal é a água doce estagnada a uma temperatura que varie entre 20 e 43 ° C. Não sobrevive acima ou abaixo dessas temperaturas.

Pode encontrar-se legionella em reservatórios naturais como lagos e rios, mas também em reservatórios artificiais como sistemas de água doméstica (chuveiros, humidificadores, nebulizadores, borrifadores de roupa ou de plantas), torres de arrefecimento de sistemas de ar condicionado, piscinas, *jacuzzis*, instalações termais e outras, sistemas de rega, isto é, locais onde com facilidade se libertam aerossóis (partículas muito finas de água ou de uma solução no ar).

### Onde é mais frequente ocorrerem casos de infeção por legionella?

Em regra, os surtos de infeção por legionella constituem um problema ocasional em hospitais e lares, locais onde as bactérias se podem multiplicar facilmente e as pessoas são mais vulneráveis à infeção.

Contudo, têm ocorrido epidemias de menores ou maiores dimensões sobretudo em zonas industrializadas, como foi o caso da epidemia que ocorreu em Vila Franca de Xira.

Entre os locais onde é provável contrair-se a infeção, as piscinas ocupam o terceiro lugar. A água é muitas vezes aquecida, formam-se gotículas quando as pessoas respiram, as bactérias dos corpos dos banhistas alimentam as legionella e, por último, é muito difícil limpar bem toda a tubagem.

### **Etapas da infeção por legionella**

1. Os sistemas de armazenamento de água têm probabilidades de vir a ter bactérias;
2. As bactérias podem multiplicar-se facilmente se a água estiver quente e tiver um fonte de comida;
3. Se a água se transformar em gotículas, estas conterão bactérias no seu interior;
4. Se as pessoas inalarem essas gotículas podem ficar infectadas e contrair a doença.

### **Sintomas da Doença dos Legionários**

A legionella afeta principalmente os pulmões, mas pode provocar infeções em feridas e noutras partes do corpo, nomeadamente no coração.

Após um período de incubação de 2 a 10 dias surgem os 1<sup>os</sup> sintomas que incluem mal-estar geral, dores musculares, dores de cabeça e torpor, além de febre alta, tosse seca, falta de ar, dores abdominais e diarreia.

Nos casos mais graves acentua-se a dificuldade em respirar, há agravamento do torpor que progride para coma e falência de órgãos importantes como é o caso dos rins e do fígado.

A mortalidade global ronda os 10%, atingindo maioritariamente idosos e portadores de doenças crónicas

### **Diagnóstico**

Para fazer o diagnóstico é necessário encontrar legionella em exames de expectoração e ou em fragmentos de tecido pulmonar obtidas por biópsia.

Já foram já identificados 48 serotipos ou subgrupos de legionella e em cada subgrupo outros subgrupos, pelo só fica demonstrado que existe uma relação causa-efeito quando se comprova que o serotipo de legionella quês se isola a partir dos produtos biológicos do doente é o mesmo que se encontra na eventual fonte de contágio.

### **Tratamento**

Como qualquer infeção causada por uma bactéria, a Doença dos Legionários trata-se com antibióticos.

Tratando-se, em regra, de uma infeção grave, os doentes precisam de uma terapêutica de suporte que obriga, muitas vezes ao internamento em unidades de cuidados intensivos onde é possível estarem sob observação direta durante as 24 horas do dia.

---

# POESIA



A vasta e interessante obra de Sophia de Mello Breyner não pode, obviamente, ser devidamente retratada numa edição do nosso Boletim.

A colega Graça Vasconcelos, num excelente trabalho, trouxe-nos vários excertos da sua vida, ilustrada com alguns poemas, nas páginas 16, 17 e 18, ficando aqui mais alguns, que por falta de espaço, não foram inseridos nas referidas páginas.

A praia lisa de Eurydice morta  
As ondas arqueadas como cisnes  
As espumas do mar escorrem sobre um  
vidro  
Num gesto solitário passam as gaivotas.

Endymion ressurgue dos destroços  
Os pinheiros gemem na duna deserta  
O lírio das areias desabrocha  
O vento dobra os ramos da floresta.

## A noite e a casa

A noite reúne a casa e o seu silêncio  
Desde o alicerce desde o fundamento  
Até à flor imóvel  
Apenas se ouve bater o relógio do tempo

A noite reúne a casa a seu destino  
Nada agora se dispersa se divide  
Tudo está como o cipreste atento  
O vazio caminha em seus espaços vazios.

## Mar sonoro

Mar sonoro, mar sem fundo, mar sem fim,  
A tua beleza aumenta quando estamos sós  
E tão fundo intimamente a tua voz  
Segue o mais secreto bailar do meu sonho,  
Que momentos há em que eu suponho  
Seres um milagre criado só para mim.

## Mãos

Côncavas de ter  
Longas de desejo  
Frescas de abandono  
Consumidas de espanto  
Inquietas de tocar e não prender.

